

Friend 橋

VOLUME

38

www.cateringef.org

飲食文化 稻鄉博物館

尋得平安秘訣
抗癌者親述

燥熱，暴躁，躁狂
曼谷寧靜VS香港牢騷

石獅炒米
福建特色菜

本期印量：4,000本

送給服務業從業員的雜誌 | 每月免費派發



飲食業福音團契 出版
CATERING EVANGELISTIC FELLOWSHIP

堅守誠信

林建榮(總編輯)

相信現在的消費者都知道光顧市面上的食店，隨時會遇到過期、三聚氰胺、致癌物質等問題，亦明白保持食物安全並不是一件容易的事。

現在導致香港麥當勞生意流失率嚴重的原因，是消費者不滿它在福喜事件中不誠實的回應。

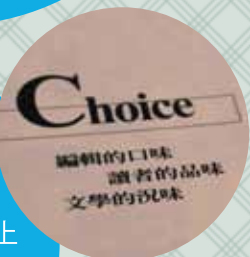
其實，入錯貨當然有問題，但經營者最需要注意的，是堅守信譽，因為消費者都希望光顧有誠信的食店。



編輯的口味

若曦(編輯)

最近看書時讀到圖中句子，真的大有同感。筆者與讀者的關係確實密不可分。編輯跟廚師一樣，我們在雜誌上煮什麼，讀者便吃下什麼，所以在選材和加工時都要分外留神，絕不可吃壞人。責任多大呀！



捱得住？！

源(設計)

近日地震、地區衝突、工業爆炸、瘟疫、內戰、空難等負面事件不斷上演，死亡人數數以千計。相比之下，香港生活安定，物質豐富，與以上事情「大纜都扯唔埋」。

環顧各地傷亡慘重，物資匱乏，若然發生在我身上，我準備好嗎？



網絡圖片

港天 港地



稻鄉 飲食文化博物館

5

編輯的話

1

脫苦吧

3

食物解碼

8

尋得平安
秘訣

9

落場IQ題

13

細味餐廳

15

有心人

笑笑
心理測驗

14

福建
特色菜
石獅炒米

大佬話
燥熱，暴躁，躁狂

17

一格漫畫

18

大家出句聲

19

遊戲

21

留有餘味

22

【編輯組】

林建榮 | 總編輯
黎若曦 | 編輯
葉萬源 | 設計排版
愛麗絲佩 | 插畫
鄭偉誠 牧師 | 顧問

出版人：飲食業福音團契 督印人：林文岳 牧師
地址：九龍觀塘偉業街221號美德工業大廈C座2樓
網址：<http://www.cateringef.org>
電話：2739 7388 傳真：2664 4130

長時間工作的你，是否經常被疲累困擾生活？〈脫苦吧〉會為大家搜羅各種坊間比較少賣廣告的法寶，希望能為你分擔重擔。

不含
咖啡因

南非花茶



寧神 · 安眠

產品資訊

南非茶生長於南非開普敦以北200公里的Cedarerg山上，加入不同的水果乾和花乾，便成了有預防失眠、抗氧化和舒緩神經緊張的花果茶。

推薦原因

在一般市面的餐廳，買一杯花茶起碼要花上超過二十元。這產品一包五十元(50g)，每次用兩茶匙便可沖泡出一壺。在花茶界來說，價錢相當公道。

*小編兩星期以來，每天沖泡，到現在還有餘。

飲後感

茶味清淡，呷上幾口後，舌頭會漸漸滲出自然甘甜的果香。睡前品一杯花茶，的確比較容易入睡。



小編發現，把小量花茶倒到小器皿中，閒時打開嗅一嗅，也有安撫緊張心情的作用。

另類用法

購買方法

大家可於以下網頁訂購（免費本地郵寄服務）：

www.fruechtetee.biz

或 到以下地點購買：
西貢福民路高富樓A座地下37號鋪
營業時間：星期一至日
上午10:00-下午7:00



凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。
馬太福音十一章二十八節

稻鄉

飲食文化

博物館

你有冇文化？

其實文化，一直離我們不遠，只要你有生活，你就切切實實的接觸了文化。而最接近我們的，當然是飲食文化，因為每個人都必須要飲食。



色澤金黃的雞蛋仔！（假的）



一比一比例的小販檔模。

今次，〈港天港地〉推薦大家參觀位於火炭的稻鄉飲食文化博物館。展覽場地安排了導賞員，看看小編在博物館找到什麼精彩的飲食文化啦！

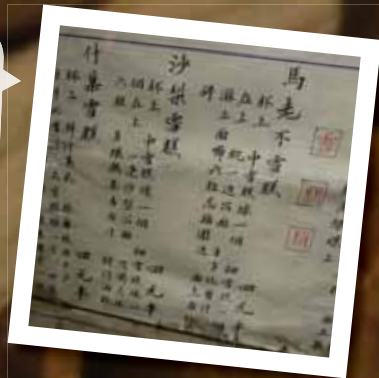
飲茶的文化來自中國廣州。茶樓從前名叫茶居，茶室，茶座，茶館，茶聊，茶錢。

從前的點心，賣斗零一籠。

為何要開蓋先有人加水？原來當中有段小故事。想知道？留意第22頁《留有餘味》啦！



五十年代，平常打工仔一天工資只有個半銀錢，而雪糕的價值是四元半。可見，原來當年食雪糕是身份的象徵。



雖然很多酒樓都響應不賣魚翅，但現今香港真正不賣魚翅的酒席依然相當少。



香港最後一餐的滿漢全席，是由日本人出資十萬元在國賓酒樓訂下的。在席的人士當中，唯一一位香港人便是女藝人汪明荃（右邊第一位）。

滿漢全席中的猴子腦和猩猩的唇（模型）。

暫時介紹到此，有興趣就親自到訪啦！
館址：新界沙田火炭坳背灣街13號1樓
網址：www.taoheung.com.hk

啤酒

啤酒是以麥芽、酵母、酒花（蛇麻）釀製而成的飲料，由於可在釀造過程中加入不同物料，及調節酒花抑制苦味，因此啤酒的味道、顏色深淺和酒精濃度多變，市面所售啤酒的酒精濃度一般在4-6%之間。



營養價值 | 每100g食用單位

來源：香港食物安全中心

能量	43.00	kcal
蛋白質	0.46	g
脂肪	0.00	g
飽和脂肪	0.00	
膽固醇	0.00	
碳水化合物	3.55	g
糖	0.00	
鈉	4.00	mg
膳食纖維	0.00	
水分	27.00	g

配搭食用宜忌

- 宜 牛肉、魚
- 忌 藥物
- 宜 無胃口，食慾不振
- 忌 動脈硬化、心臟病、脂肪肝、胃潰瘍、痛風症、肥胖

不要醉酒，酒能使人放蕩；乃要被聖靈充滿。
以弗所書五章十八節

到底什麼是最值得信賴的依靠？
自己？朋友？保險？藥物？醫生？
你第一時間會依靠什麼？
當生命遇到威脅時，
生命當中，我們到底可以掌握多少？
直叫微小的人類嘆問：
滿滿是沾有「新鮮」油墨味的死亡人數，
特別每天翻開報紙看到的，
常言道：變幻原是永恆。

尋 得 平安秘訣 最

穩信的保障

病！

已經成為我身體的一部份，
但我願意放下，
我願意接受！
因為我有令自己平安的秘訣……

剛經歷乳癌的丘小明，堅定地說。



病魔來了

二〇一二年十月三日，小明很記得那日子，因為當天她突然摸到自己的乳房有硬塊。「過幾天還是這樣，你就去看醫生吧！」她曾患乳癌的姐姐有經驗地跟她說。於是，小明便走向一如既往的程序——找醫生、抽針、化驗、等報告，直至……得悉自己確診患了乳癌（原位癌）。

病魔不會選擇病人，你是基督徒也好，無神論者也好，生老病死總會來找你，問題在於你選擇如何面對。作為妻子和母親，小明又何嘗不想長命百歲，多享受天倫樂，但心中對家人縱有不捨，亦需面對現實。

最好的保障

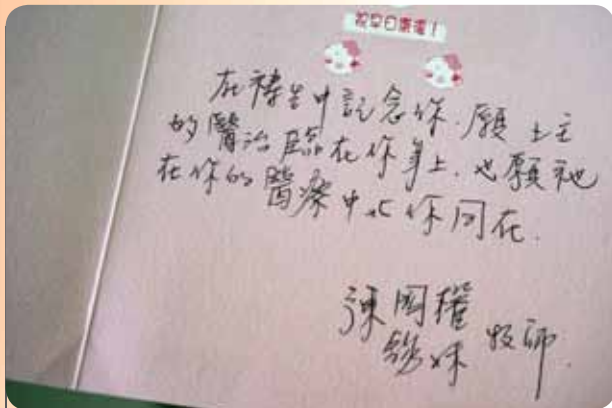
為了治癌，光是在醫院的洗費，小明保守估計花了約七萬元。對於一個普通主婦來說，這可是一個不少的數目。話說至此，相信不少人會問：「沒有買保險嗎？」原來，早在十四年前，小明的女兒剛出生，她與先生就打算為全家買齊保險，好讓家庭有保障。誰知香港多間保險公司都以小明的健康不達標為由，拒絕接受她的醫療保單。當小明正處於極需要保障的時候，連保險都幫不了她。徬徨中，她不禁自問「到底還有什麼可依靠？」。

小明與女兒的畫像



就在小明為這一切而憂心時，她憶起早前曾閱讀過台灣福音網《小小羊》中，分享耶穌被捕去釘十字架受死前的禱告，「我的父親哪，若是可以，求你不要讓我喝這苦杯！可是，不要照我的意思，只要照你的旨意。」的經文。小明：「耶穌知道自己要死，但都有感受，但都驚！但但依舊選擇相信上帝的安排是最好的，最後接受自己被捕的事實。」原來當時這段分享就在她腦海植了根，不知不覺成了她治病期間的心靈良藥。看到耶穌的全然依靠神，小明覺得自己也要加力學習。有了信心，她開始學習放下憂慮，並且嘗試在禱告中求上帝為她作最好的安排。

原來毛毛熊這禮物的意義是「代我們給你一個擁抱。」



正如聖經所說：「神所給你的，遠超於你所想所求。」，上帝果真為小明作了令她驚喜的安排。原來小明的先生在她患病前一年，轉到一間提供醫療福利的公司工作。結果，在醫療福利的幫補下，她只需自付三千多元。不久，社會福利署更通知她已獲批一萬多元的普通傷殘津貼。由於醫藥費問題已解決，她便把津貼捐給不同的慈善機構。小明：「原來上帝真的會扶住我。」



小明覺得這心意卡中的句子很窩心。



小明會送這些手造黏土熊仔給她希望鼓勵的朋友

美好的安排

經歷這事後，小明對上帝認識更多，她知道萬事都在上帝掌握之中，這份信心不但成了她醫治的保障，更感染了 she 身邊的人。小明的女兒問：「媽咪你唔驚？」小明：「唔驚！我有上帝！」，當她的女兒眼見媽媽得到這份信心的保障也不再憂懼。

電療期間，小明的乳房有時會出現痕痛和甩皮徵狀，但過程中，她心中感到很平安，就連主診醫生也為她的信心而感驚訝，還請她幫忙開解其他病患者。

其後，教會得悉小明有這經歷後，更邀請康復中的她，到婦女聚會為「病」這題目作分享，令這份信心同時可保障其他人。小明現在終於明白，上帝為何在她身上安排這一切。

「病！已經成為我身體的一部份，但我願意接受！因為我有令自己平安的秘訣，就是抓緊上帝這份保障！」剛經歷乳癌的小明，堅定地說。

的確！上帝的愛，就是一份不需任何申請條件的保障。



小明說希望把自己患病的心路歷程記在這本子中

所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。
哥林多後書四章十六節



魚蛋粉入面有魚蛋，
咩粉入面有雪糕？

笑笑心理測驗 - 偵探

(網上資料，僅供參考。)

你是個偵探，有一天你要跟蹤某個人搜集證據，你覺得什麼是最重要的呢？

- A. 用相機拍下畫面
- B. 用錄音機錄下證據
- C. 易容打扮，不讓跟蹤被發現
- D. 混入他的FACEBOOK好友，獲取情報

A. 火爆指數：60%

你很理智，不過太理直氣壯、直接指出朋友的錯誤，不給對方一個台階下。要記住，你還需要這個朋友。

B. 火爆指數：40%

你對心裡不爽，通常不會直接說出來，只會暗示。可是以後你又會因為其他小事，聯想到這件事，而大發脾氣，讓旁人感到莫名其妙。

C. 火爆指數：70%

你滿會記恨的，旁人一點的錯誤，你都記錄下來，而且愛翻舊帳，讓人家覺得你歇斯底里。

D. 火爆指數：80%

你的脾氣很直接，就算微不足道的小事，你也不吐不快。大部分的朋友會認為你有夠難搞，而遠離你。

* 溫馨提示：你的性格並不取決於以上心理測驗。



福建

特色菜

石獅炒米

澳門維港酒家

今次採訪的食店是位於澳門的維港酒家，當天特意準備了石獅炒米給小編品嚐，讓我好好介紹一下此佳餚吧！



石獅炒米此名何來？由於此菜的起源地是石獅，故有此名。



石獅炒米的材料豐富—

蝦乾、五花腩肉、冬菇、蠔仔、椰菜絲、蛋絲、蒜片、香蔥。

統統都是香口的食材，集合在一起，令更炒米有色彩繽紛的視覺效果。

廚師表示，泡製此菜時需要把米粉煎完再炒，

過程中最大的挑戰是控制時間，不可把米粉煮爛。

最後要求，是成品一定要乾身和香口。



小編口感

五花腩肉軟身而帶肉香，與冬菇夾得正好。蠔仔鮮甜而且沒有腥味。把所有材料放進口中，質感有軟有硬，口感實在。而最重要是，「香港冇得食！」，所以小編還不趕快多嚐幾口！下次再為大家介紹其他佳餚啦！



燥熱，暴躁，躁狂

天氣很熱，叫人透不過氣。七月中到了曼谷，以為一定熱得更難受，豈知不然。曼谷地方大，樓宇沒那麼密集，高度也比香港低很多，況且空氣濕度較低，所以熱的不太難受。難怪當地的人似乎沒香港人那麼暴躁。去了十天，沒聽汽車響號，真是難得寧靜。朋友說，曾有人下車買東西，大家乖乖等了十來分鐘，誰也沒響號。

回港之後，兩次覺得我們真的不太有耐性，都是在市場上發生的。

我買完了魚，老太太問：「那是什麼魚？」我答了，她又再問：「好不好食？真的是鱸魚嗎？」魚檔主人忽然說：「是頭鱸，你是不會懂的，那麼多的魚，你能懂麼？」老太太沒趣地走開，什麼也沒買。

又過幾天，買雞煲湯，勞煩檔主剝皮斬件，他正忙著的時候，一位婆婆問雞翅膀的價錢。

「五塊一隻」他回答說。婆婆嫌貴就走開了，但不久又走回來問：「新鮮的？」

「一年老的！」他耍她。婆婆碰了一鼻子灰，蹣跚地走了，什麼也沒買。

為什麼會這樣？天氣炎熱，地少人多，生意難做？恐怕都是，也恐怕都不是。

會不會是欠了內心的溫柔？欠了對人的體諒和尊重？

其實兩位老人家都不是大主顧，買的不多，要求較多，手也更多！賣魚賣肉的最討厭人動手摸，老人家卻最靠手感，因為老眼昏花了。

賣雞的還嘮叨說：「我怎能說新鮮？食環署可以告我的。都多少年了，賣活雞的沒幾家，我這什麼雞還不清楚麼？」愈說愈氣。

我聽着，笑着，嘗試給他降溫，但不怎麼成功。

香港人效率高，什麼都快本是好事，但如果變成動輒發火，那可不妙。幽默感，人情味全給擠掉的話，效率就變成枷鎖。

我還是喜歡曼谷給我的提醒：急躁不是最好的生活方式。

當我用鹽抹魚，用醬料醃豬骨時，我一再提醒自己，溫柔一點，放慢一點，我就不會被魚鱗碎骨刺傷。

做人也一樣。聖經說：

「溫柔的舌頭能折斷骨頭，回答柔和使怒氣消失。」

大家一起消暑吧。



在他們身上，正應了以賽亞的預言，說：你們聽是要聽見，卻不明白；看是要看見，卻不曉得。馬太福音十三章十四節

“休假最想做什麼？”



若曦
《Friend橋》編輯

先答為敬！放假除左訓到冇得再訓之外，當然要四圍搵好野食啦！平日返工咁辛苦，鼓勵下自己都不為過啦！



燕萍
五餅二魚廚務助理

放假我會同呀女去長洲踩單車或者行下山，因為她的工作長期坐在寫字樓，我希望她跟我一樣，可多走動，幫助血氣流通。



我放假鍾意落屋企樓下搵人捉琪囉！我一唔去，班人就知我返工了。

黃生
順德爺爺餐館廚師



平時工作很傷神，放假當然要睡多一點啦！

SANDY
五餅二魚跟單文員

下期問題：

出糧後，
通常第一項支出是什麼？
為何？

徵收開心分享：

如果你是從事服務業的朋友，
而有興趣分享答案，
歡迎把以下內容電郵至：

bonnie@cateringef.org

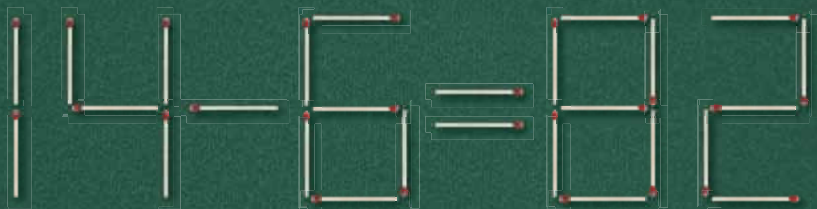
註明：〈大家出句聲〉答案。

- 1) 姓名
- 2) 職位/工作的食店名稱
- 3) 不過30字的分享

*首次分享，可獲精美禮品一份



移動以下其中兩枝火柴到算式的其他位置，使算式成立。



難度：★☆☆☆☆

為何開茶壺蓋代表要加水？



故事源於清朝末年，有一位滿洲人在茶館把自己所養的鸚鵡放進水壺內，小二不知，便把熱水倒了下去，結果鸚鵡被燙死了。滿洲人持著自己是貴族，便籍此搞詐茶館。於是從此茶館便規定，茶客沒有把蓋打開，便不准為茶客加水。

歡迎參加我們的聚會：

時間	日期	地點
逢星期一	晚上11:45-01:30	香港九龍彌敦道521-523號禮基大廈8樓C室(午夜場崇拜)
逢星期二	晚上07:30-09:30	香港九龍彌敦道521-523號禮基大廈7樓A室(小組查經)
逢星期二	晚上07:00-09:30	澳門高美士街576號鴻安中心2座3樓P
逢星期二	晚上11:45-01:30	澳門高美士街576號鴻安中心2座3樓P

電話查詢：(香港) 852 27397388 (澳門) 853 66664006



五餅二魚
美食料理
輕飲服務
悠然精神

小小世界 西菜系列

2014年8月29日前
九折優惠
即可享有



Click入睇
上網訂購

到會美食推介

www.5loavesn2fish.com