

Friendship

VOLUME

39

www.cateringef.org

請坐
請坐

偶然遇上真愛
叛逆少女成為專業化妝師

和諧食譜
享受一同用膳的甜美時刻

夢想咖啡廳
JIM'S Café



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

無妄之災 — 地溝油

林建榮(總編輯)



繼福喜食品事件後，飲食界又出現另一醜聞「地溝油事件」，實在令人頭痛。在此事中，顯然很多被波及的商家都是受害者，他們並無意破壞食品素質，其實值得給予他們一點時間，去找到合適方法處理問題。與此同時，亦請上帝祝福飲食界和修正供應商的心意而行。

隱形的笑容

若曦(編輯)

入職快滿三個月了。每次採訪〈有心人〉時，我都發現，那些歷經人生跌宕的受訪者們，都擁有一樣我沒有的東西——笑容。真的！不知從何時開始我便知道自己「不懂得笑」，縱使笑了別人也看不見。於是，別人把我「隱形的笑容」賜名為「冷傲」。我已經「冷傲」了廿幾年了。可以的話，我倒想得到「有心人」那開朗、有自信的笑容。請大家體諒一下，世上真的有不少「冷傲的臉」，其實只是臉部放鬆而已……



電子 | 油墨

源(設計)

跨越世紀的YES青少年雜誌，經歷廿載歲月，出版期數過千。終於在今年七月停刊，將來轉攻電子版行列。

電子書挾著智能手機潮流，已成為市場大趨勢，傳統印刷則步向式微。但有趣的是，新聞週刊選擇由電子化恢復紙版印刷。

FRIEND橋站在資訊洪流中，以油墨突破。



網絡圖片

港天 港地

請坐 請坐

5

編輯的話

1

脫苦吧

3

食物解碼

8

偶然遇上真愛

9

落場IQ題

13

細味餐廳

15

有心人

用「善」時間

14

夢想咖啡廳

大家出句聲

17

一格漫畫

19

留有餘味

20

遊戲

21

【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。



玫瑰

洋甘菊

薰衣草

檸檬香茅

一身累氣如何解決？
本期脫苦吧為大家介紹的，
正是浸浴佳品——花草精華浴鹽。

花草精華
浴鹽小包



作用

含天然美肌滋潤成分的花卉精華，
精油的自然香氛具提神作用。

15

分鐘

用法

- 全身浴：一般家用浴缸中熱水放入1包（40g）充分攪拌。
- 手浴：於洗臉盤放入暖水和浴鹽，浸至手腕。於水中刺激掌紋，極具療效。對舒緩肩部或頭部沉重很有幫助。
- 足浴：於洗臉盤放入暖水和浴鹽，水量約高腳踝3-4cm。因感冒而不能沐浴，想好好睡一覺時使用。

10-15

分鐘

小編
用後感

長期打稿的小編，把手放入沖泡了浴鹽的熱水盆中後，本來崩緊的手指肌肉確有放鬆的狀態。加上芬香的花味傳至神經，過程有點做水療SPA的感覺。相信也合適長期勞動的服務業人士。

購買
方式

香港各大無印良品門市均有發售。

價錢

一包只需\$8。



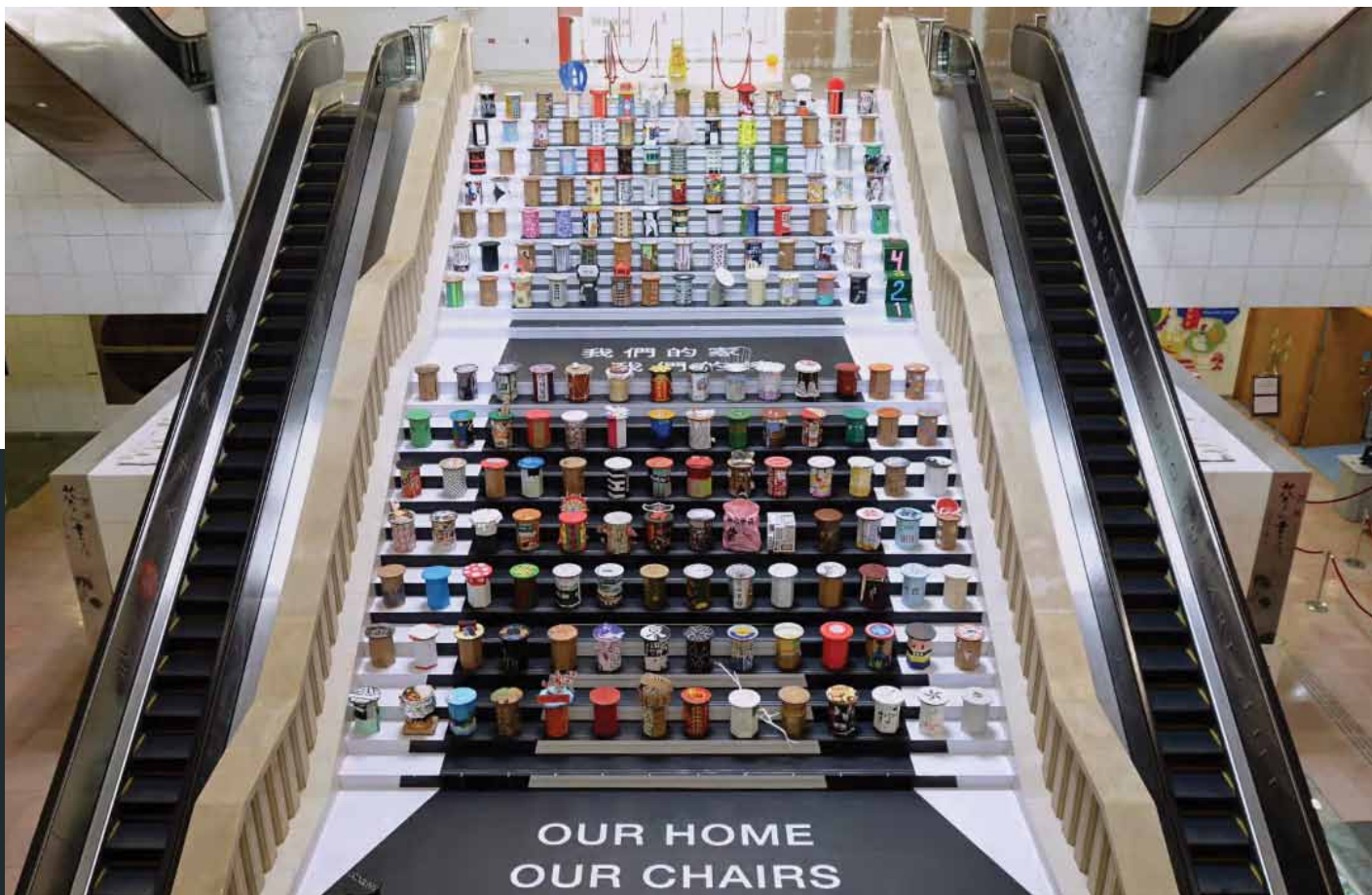
大家工作這麼忙。累嗎？想坐一下嗎？正如20世紀最重要政治領袖之一的邱吉爾所說：「既可坐，絕不站。」，可見椅子對人類生活的重要性。

請坐

請坐
香港文化
博物館

香港文化博物館是次利用與生活貼切的椅子作主題，設立了一個名為「請坐·請坐」的展覽，令本來平平無奇的椅子，突然以不同形態出現於大家眼見。

一踏進館場，大家可見到一堆具本土風格設計的椅子，整齊地在樓梯排著隊恭迎參觀者。



「椅藝奇幻樂園」藝術創意天地
香港知專設計學院及香港專業教育學院（李惠利）合辦

- 1/ 一看到便想起小時候，咬著方包坐校車的日子。
- 2/ 好古典的椅子。
- 3/ 懷舊木桶豆腐花，現在成了不少甜點店的包裝策略。
- 4/ 八十年代興旺的椰子糖，當時是雜貨店的熱賣零食。
- 5/ 街市中的小檔，的確值得大家支持和珍惜。
- 6/ 長洲搶包山的文化，至今已成了香港的特色之一。
- 7/ 這椅子訴說出香港幾十年來的房屋歷史變化。



棋 × 座

大家小時候有玩過飛行棋嗎？
有時候跪在地上玩了一會兒，
膝頭便被壓得麻痺又紅腫。
這作品把椅子與棋盤混合成一體，
的確方便又而有風格。



兒童 專用



香港住屋細小，
此類座椅能免卻
父母許多煩惱。

用報紙砌成的 書櫃椅，



又環保
又有趣味。

地址

香港新界沙田文林路一號
乘搭港鐵至車公廟站（A出口），再步行約5分鐘；或
至沙田站（A出口），再步行約15分鐘，便可抵達。

電郵

hkkm@lcsd.gov.hk

分辨 糖心蛋與溫泉蛋



到底現今的拉麵中常配送的糖心蛋和日本飯中的
溫泉蛋有何分別呢？看看食物解碼的解釋啦！

糖心蛋

蛋白部份完全凝
固，蛋黃半熟，外
皮以醬油醃制。
理想的熟度：蛋黃
在冷藏冰鎮後，周
圍呈綿密的膏狀，
中心則是液體狀。



溫泉蛋

溫泉蛋則與糖心蛋
相反，蛋黃熟而蛋
白卻還是軟滑的半
凝固質感。
理想的吃法：除拌
飯外，聽說用生抽
調味特別好吃。



大家分清楚未呢？

我們日用的飲食，今日賜給我們。
馬太福音六章十一節



偶然遇上真愛 叛逆少女成為專業化妝師

「你咁樣冇人錫你架！」相信大家小時候都聽過大人這樣說。沒錯！我們都希望有人錫，有人愛，有人重視，甚至用別人的愛去判斷自己的價值。但到底怎樣的愛才能滿足我們？

「用人的方式去愛，會愛死人！」阿Yen呷一口香片茶，淡然地說。她到底是什麼意思？小編聽到後，跟大家一樣有這樣的疑問。

「明唔明呀？」阿Yen微笑地解釋，她意思指「用人的方式去愛，往往會行錯方向，唯有懂得用神的方式去愛，才能得到最完全的愛。」

到底眼前這位打扮時尚，滿臉自信的女性背後藏了多少故事，導致她能道出如此深刻的道理？



為「愛」付出沉重代價

「你皮膚好黑！」、「賓妹！返屋企煮飯啦！」、「你好醜樣！」，這些羞辱性的惡言可謂伴著阿Yen的童年。由於天生皮膚偏深色，阿Yen經常被同伴恥笑，久而久之，連她自己也用外表去計算自己的價值。



踏入青春期時，只要有人跟她「戀愛」，她便認為終於有人覺得自己美，有人喜歡自己。於是，年少無知的她使用了「自己的方式」去為當時的男友付出。

結果，十五歲的她懷著胎兒，換來男友一句：「你個肚唔知係邊度搞返嚟！唔好屈我！」一向非常重情的阿Yen，在這遭遇中，受到不可磨滅的傷害。

試想想，一個小女孩獨自睡在醫院等做墮胎手術，旁邊的孕婦都有丈夫可依靠，而她就只獨有蒼白的燈管照著她的恐懼和無助。

墮胎所帶來的痛，不只傷害了阿Yen的身體，更深深的遺留在她的回憶中，把她困在一個解決不了的胡同中。有好一段時間，阿Yen把自己看得很低，每年的三月（當初做手術的月份）她的內心都會被陰影所困，感到份外痛苦。就在這時候，她再次用自己的方式去解決事情。傷心時，她會自殘發洩。寂寞時，她便不斷建立那些「不需付出的愛情」。就這樣，阿Yen活在悲痛的胡同中足足六年……

偶 然 遇 上 的 驚 喜

隨年歲過去，二十一歲的阿Yen開始為自己的前途著想，於是決定去學化妝。「就在那時候，神開始在我生命中作工，讓我認識到向我傳福音的美容顧問。」阿Yen眼中略帶光芒地分享著。

初入行的阿Yen，什麼都不懂，幸得美容導師不斷給予她實習的機會，例如當上福音節目《星火飛騰》的化妝師。在工作中，她發現身邊信主的同事都經常臉帶笑容，又喜歡幫朋友，在她們身上，阿Yen看到自己一直渴求的東西—「喜樂」。於是，阿Yen主動要求同事帶她返教會（油麻地基督教會油基堂）。

「當我在聚會聽到詩歌《偶然遇上驚喜》時，我突然覺得好感動。這歌講述一個浪子回頭的故事，我覺得我自己就是那浪子！神在叫我回頭！」

說到在神裡面得到的觸動，阿Yen都不禁哽咽起來。

信主後，阿Yen不但努力地增值自己的化妝技巧，更會為身邊的人付出，在幫助別人的同時，她也漸漸得到從前所缺乏的平安和歡樂。



在美容班中，阿Yen會教學員「如果皮膚上有太多垃圾（角質層），那些好的東西（福音）便不能滲入，所以必須清除它們（從前的錯）。」

放 下 過 去

在信仰中，阿Yen慢慢學會了放下從前的傷痛，並嘗試去重新認識何謂愛。每當回想起當年的經歷時，阿Yen會問自己，希望誰在自己的靈內作工？是愛自己的神？還是那搞破壞的魔鬼？

阿Yen堅決地說：「我選擇了神！所以我願意放下執著，原諒曾傷害我的他，放過他，亦放過了自己。」

為了跟爸爸談天，阿Yen經常到他工作的聯邦皇宮飲茶



遇上神之前，阿Yen只會用自己的方式去處理人生，結果弄得滿身傷痕。現在身為三位小孩母親的她，不只找到自己生命的價值，更學懂了什麼是有質素的愛，她願意為神，家庭和事業付出自己的時間和愛心。就如她願意花私人時間接受〈有心人〉訪問，為的就是把福音傳開，令更多人得到祝福。眼前的她，笑容滿有信心和喜樂，不折不扣是一位內外兼備的「靚媽」。

神愛我們的心，我們也知道也信。神就是愛；住在愛裡面的，就是住在神裡面，神也住在他裡面。約翰一書四章十六節

“考考你，點解白兔牌嘢
百蜜隻兔係男仔呢？”

“err...errrr...”



上期問題：

咩粉入面有雪糕？

答案：

些粉 (7-11)

中國人說：「寧食開眉粥，不吃愁眉飯」，若一家人能和諧相處，享受一頓縱使不是珍饈百味，只是普通的餸菜也是福氣。可惜往往因家人接觸機會多而彼此脾性、價值觀——特別上、下兩代不同故衝突較多。現今樓價高昂，新一代的夫婦未能置業，結婚後仍需與父母或岳父母同住，「相見好，同住難」故衝突仍頻，又因工作關係大家見面溝通機會少，也因街外用膳費不菲故留在家中用膳，當用膳時間話家常則會涉及一些問題，往往有爭論，繼而口舌之爭，最終是不歡而散，因此筆者常建議用膳時只是談天說地，教導兒女及一些敏感課題先放下不表，容後再提較好，這樣便能好好的享受難得一家一同用膳的甜美時刻。

看過一篇文章論及特別的菜譜——和諧菜譜，在此與讀者分享，若能「照單執藥」相信較易建立「和諧之餐」。

- 1 吵大獲時，可用豆角，但大忌《口角》火上加油去《吵》，否則會煮到杰槌槌。
- 2 煲湯大忌落《腰心》和《腰肺》，味道會變得苦澀。
- 3 午餐忌煮《日鵝》，晚餐忌煮《夜鵝》，日哦夜哦，睺你都傻。
- 4 夫妻宜多吃含豐富《坦白質》食物。
- 5 食物宜用《溫油》，忌醋味太濃。
- 6 飯後宜沖杯《抱你茶》，日日抱一抱，感情自然好。
- 7 老人家的餸菜，宜多用《孝參》和《關參》長年累月烹調。
- 8 要煮得出色，必須要有宗教信仰，強烈推薦兩個必信教派——《不計較》和《不比較》。
- 9 人世間最幸福的味道，莫過於在每一餐飯後，懂得欣賞一場付出一生血汗的舞蹈，並由心感恩，送上熱烈的掌聲。這個舞蹈的名稱，叫《慈舞》。

咖啡 夢想廳

從前有四個年輕人，
讀書時夢想一同創立一間咖啡廳。

不久，四人畢業了，各自到職場打工，
有的選擇做廚，有的加入連鎖咖啡店當服務員。

經過了八年的洗滌，他們並沒有忘記當初的夢想，
不但學有所成，更儲存了足夠的金錢一起開設食店。

就這樣，2014年頭，
JIM'S Café 出現了！
大家來看看，各自
在飲食業學習多年
的他們，為大家設
計出什麼佳餚啦！



玉子 (即叫做:需待20-25分鐘) 野菌煙肉卷

泡製這道小食的挑戰，在於掌握烤焗的時間。
要令卷物熱騰騰，而玉子不能太熟，的確考功夫！

小
編
D
感

一口把卷物放進口中，內層鮮甜的野菌中和了煙肉的咸味，加上
蛋醬滲滿整道小食，感覺猶如嚐了一口迷你英式早餐般滿足。

各款雪糕多士盒



負責人Samuel指，JIM'S Café很重視食材是否新鮮。他們每日都會買入
新鮮吐司，並親自把紅豆煮熟，絕不依賴方便使用的罐裝豆。
就連忌廉也是他們自己由液態打成固態。



小
編
D
感

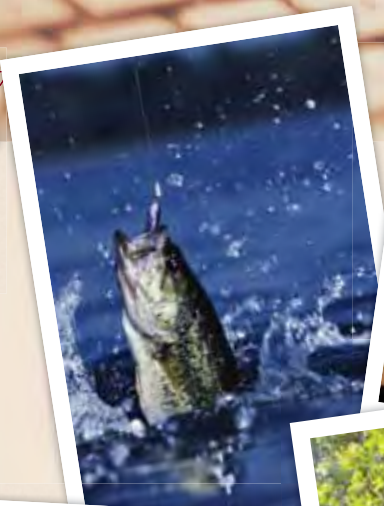
冰凍的雪糕與烤焗過的多士交集在一起，令
味蕾連帶心情也一同走進假日的懷抱中。

■ 為了方便客人調味而設的小醬盆

“休假最想做什麼？”

放假時我喜歡去釣魚！

Leo Kwok
晉薈樓面



李僑龍
金滿庭京點

我會在放假時多用
時間陪子女玩。

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@cateringf.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

David
德聲樓面

放假最好去遊船河。



中哥
晉薈廚師

行山遠足是我放假
最愛的活動。



「這 不是春卷」 「這 不是春卷」?

今期《Friend橋》約了〈有心人〉的採訪對象阿Yen到聯邦皇宮飲茶。期間小編發現餐牌中有一個有趣之極的名字——「這不是春卷」。見這菜名有點「此地無銀三百兩」的感覺，我們便點了它來品嚐。

「這不是春卷」的賣相，當真特別，四條修長的春卷放在杯裏，有點像西餐甜品中常見的甜蛋卷。

味道上，由皮到餡都是傳統的春卷，只是做得又大又長，再取了一個特別的名字，便成了一個有趣的綽頭。



上期問題及答案：

$$14 - 6 = 82$$

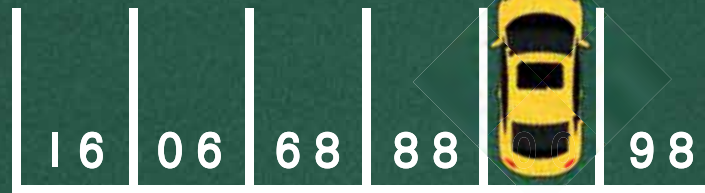
$$14 + 8 = 22$$

1 移動以下其中一根火柴到算式的其他位置，使算式成立。

$$10 \times 6 = 36$$

難度：★★☆☆☆

2 試猜猜車子所停泊的車位編號。



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07:00-09:30	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 2739-7388 (澳門) 853 6666-4006



五餅二魚
美食料理
餐飲服務榮耀神

聖誕到會精選

2014

聖誕烤肋條肉拼薯角



MERRY CHRISTMAS
HAPPY NEW YEAR
聖誕新年快樂

五餅二魚懷舊聖誕
玩呢啲

Click入睇
上網訂購

