

朋友卡

VOLUME

40

www.cateringef.org

日街 月街 星街



乾炒牛河
戰爭中的美食

榕記車仔麵
夢想九龍城

患難見眞情
西厨張玉麟

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



「無親節」

林建榮 | 總編輯

飲食業在聖誕和母親節是很繁忙的日子，所以行內以「無親節」來笑說自己沒時間與家人同聚天倫的生活。
其實，忙碌也是工作給予我們的權利和義務，相信製作出高質素的美味而得到客人的讚賞，是每位廚師所渴求的，所以希望每位飲食業的朋友都可謹守崗位，為大眾服務。

「病從口入呀！」

若曦 | 編輯

幾個月前，不少長輩都向年輕人說：「唔好再食快餐店啦！病從口入呀！」。

問題是，到底我們還有什麼可選擇？每天早上，當我在開源道步行到公司的一段路途中，大概只有十分鐘可選購當天的早餐，如果就長輩們所說：「唔好再食快餐店啦！病從口入呀！」，我就只有一個選擇——不吃便是了。另一例子是，三個多月前，政務司司長林鄭月娥出席一個回收食品的活動時，以珍惜食物比喻普選機會。珍惜食物固然是美德，但當考慮到食品中可能有地溝油或完全不合衛生時，我們是否連選擇拒絕不合標準食品的權利都沒有呢？正如關心年輕人的長輩們所說「病從口入呀！」。



非常時代 奈米啟示錄

源 | 設計



宇宙浩瀚，氣勢磅礴，裡頭存著無數不能以顯微鏡、超級電腦等精密儀器測量的事物，這可比奈米裡的皮米更細，比兆的兆倍更大。

不再繩繈世界，要移居火星的人類，估算只能在那天邊存活58天；如要一窺宇宙盡頭，則後會無期。

雖說震撼科學界的歐洲大型強子對撞機明年三月重啟，對進一步確認希格斯玻色子（上帝粒子）無礙是關鍵所在，但要砌出宇宙起源的其中一份設計圖，仍是一件很遙遠、很艱鉅的事。因為從天文望遠鏡所得出的數據，目前科學家已知的粒子，只佔宇宙總能量約5%。由此可見創造者奇妙可畏，令人嘆謂普世的眼界（如奈米般）太狹窄了！

港天 港地

EXPRESS



星街小區

5

編輯的話

1

脫苦吧

3

細味餐廳

15

食物解碼

9



11

有心人

大佬話

17

落場IQ題

10

大家出句聲

19

用「善」時間

21

一格漫畫

18

網上報料

22

留有餘味

23

遊戲

24

【編輯組】

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

出版：飲食業福音團契
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。

家居按摩油

覺得平時出街按摩或做SPA花費太貴？
今期《脫苦吧》為大家找來一系列按摩油。在家中按摩不再是難事！

寧神
減壓鬆弛



成份：
快樂鼠尾草香薰油、可可巴油、稻穀油、薰衣草香薰油、天竺葵香薰油、



泰式舒壓
青草味

成份：
棕櫚酸乙基己酯、礦油、葡萄籽油、薑根油、亞香茅油

泰式舒壓
生薑味

成份：
葡萄籽油



功能

蘊 含多種天然植物精油，能鎮靜情緒及紓解壓力，幫助舒緩身心疲勞，配以輕柔的按摩手法，可舒緩、滋潤、修護肌膚，賦予肌膚彈性與光澤，改善疲勞，令肌膚回復柔軟細滑。

使用方法

潔身後，取適量塗於身體上，按摩至完全吸收便可。

小編用後感

由於香薰油比一般潤膚露滋潤，皮膚不會太快吸收，潤滑效果起碼維持十多分鐘，讓我有足夠時間為疲勞的肌肉按摩，加上舒緩神經的薰香氣味，用產品後的晚上，自覺睡得特別香甜。

購買方式

香港各大彩豐行分店均有發售。

價錢

約\$45一瓶。

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

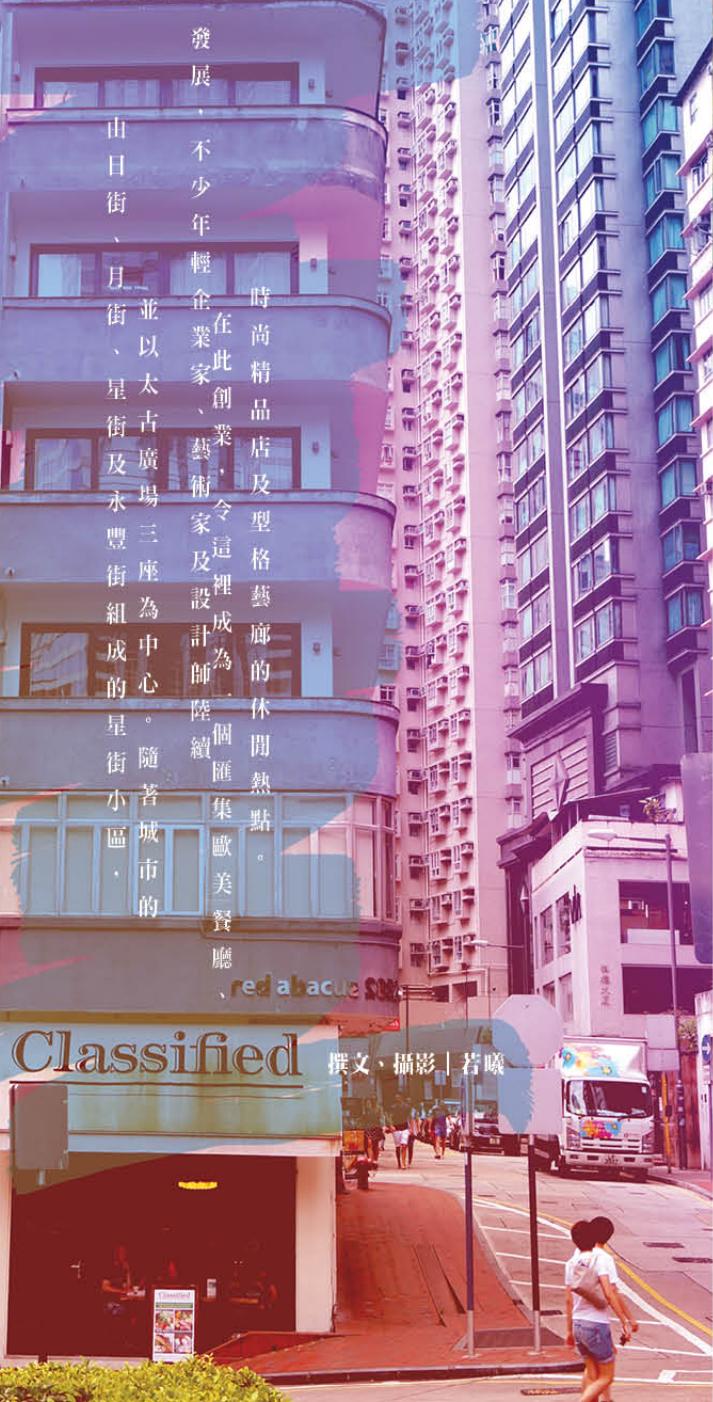
日街 月街 星街

街名由來

1890年，香港首座發電廠於聖佛蘭士街對上的山坡興建，當時取《三字經》內「三光者，日月星」來為星街命名，寓意電力帶來光明。

Classified

撰文、攝影 | 若暉



大家可能會認為這些「貴格地方」沒什麼適合平時消費，但小編今次就為大家在這星街小區搜尋到「好地方」！

首先介紹以傳統港式士多與新潮文藝精品混合而成的「利記士多」



「利記士多」小歷史

「利記士多」的老闆在80年代就開始在這單位經營售賣零食和汽水。2014年3月女兒Karen從外國畢業回港後，提出希望可以創造一個小平臺，為本地藝術家/設計師分享自己的作品。於是，「利記士多」便從此換上新面貌。



正如老闆所說「搞藝術也要食飯。」，這結合生活與理想的小店，相信是不少香港人心目中的「天堂」。

「利記士多」不斷收集世界各地的復古衣、懷舊和有趣的小東西到店內售賣。

片藍造
是Karen與幾位朋友建立自家設計產品，主要原料採用來自台灣的布料跟藍草提煉成藍泥染製的藍色布物。



歡迎入內
利記士多
參觀選購

小分享

其實當天小編並沒有預約採訪，只是路過此店時被它有風格吸引了，便進內參觀。期間老闆非常友善的與我談天，並詳細介紹「利記士多」，希望支持本地產業的理念，令我深感到這店親切溫馨的氣氛！

小店地址：

香港灣仔星街2A星月閣地下N鋪
(金鐘地鐵站F出口)

港天港地

HK-GO-AROUND



月街與日街之間

德如茶餐廳

另外，大家不要以為該區沒有價格相議的食店，今次小編發現在月街與日街中間的進教圍有一間地道的德如茶餐廳。與中環的蘭芳園一樣，店外的鐵皮檔正是從前茶餐廳的前身，如今由於衛生問題，和擴張業務等種種原因，好多工序都移師入舖。這個鐵皮屋，除了保留為沖調飲品的地方及收錢的地方外，亦為小店增添不少懷舊風味。

價值 \$18 的
冰杏仁霜
味道很濃郁，
質地幼滑。



小分享

當小編問路時，侍應立即說：「問老闆啦！但最歡迎別人問他路。哈哈！」。最後，老闆果真很有耐性的解答我的問題。在此，我又體驗到這區的「小店人情味」。

小店地址：

灣仔進教圍光明街2號側



香港人經常習慣或被迫用急速的步履填滿生活，而星街小區正是一個可供大家漫步和靜思的休憩之地。



正宗 泰式肉碎食法

一齊食？



分開食？

很多香港人到泰國菜餐館都會點「泰式炒肉碎」，但到底如何才是正宗食法呢？

港式



泰式



大家下次可以有兩種食法選擇啦！



檸檬最怕咩生果呢？

上期問題及答案：
點解白兔牌吻百蜜隻兔係男仔？
一啲都唔馳



最近，香港正經歷一場令人寢食難安的動盪，大家都面對一場信心的考驗。

相信他的故事能給大家一點勉勵。今期《有心人》訪問了一位在患難中得到救助的西廚張玉麟，是否真的無所寄託？除了學習克制和冷靜外，我們或會擔憂和迷亂，當不幸的事情臨到身上時，大家會面對一場信心的考驗。

相信他的故事能給大家一點勉勵。

女友眼疾被治癒

2009年，玉麟女友的雙眼染上過濾性病毒。玉麟擔心的同時，亦四出找醫生、求觀音、拜關帝等等，無所不用其技，只希望可以把女友的眼疾治好，可惜都無效。期間，醫生更表示女友可能會失明。

就在他們心感絕望時，一位基督徒朋友不斷為玉麟女友禱告，更介紹了一位醫生為她治病。該名醫生指出，原來早前他們都用了錯的方法治療（不該使用太多眼藥水），以致雙眼遲遲不能康復，甚至有可能加深對眼睛的傷害。於是，在正確的用藥過程後，玉麟女友的雙眼終於被治癒。過程中，玉麟發現女友除了眼睛不斷康復之餘，她的性格也慢慢變好了。

玉麟：「我親身經歷到女友在主的帶領和恩典醫治下，不只眼疾得治癒，就連她的人生觀都被改變。我相信她是被主救回來的，於是便跟著她返教會。」



受感動而改變

起初返教會（元朗宣道會元基堂）時，玉麟很抗拒參與敬拜（起身唱詩歌），總覺得這些「突然」手舞足蹈的行為很奇怪。

為此，他經常故意遲十五分鐘才進會堂，甚至逃避返教會。其後，他更因伴侶在自己生日時，選擇利用時間去事奉主而向對方發脾氣。

一天晚上，玉麟在準備睡覺時，突然聽到一把聲音問他「願唔願意背起十架？」，當時他不其然回應了「願意」，他解釋這的確是一次很奇妙的經歷。

自此，主真的開始在他身上作工。玉麟不但願意躍身敬拜，更由本來不愛看聖經，改變到經常有感動去聖經。直至現在，他已養成了看聖經的習慣。另外，當自己因上班關係未能參與崇拜時，玉麟會在家中收看〈創世電視〉的崇拜轉播，絕不放過任何親近上帝的機會。



玉麟：「當我看到『凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。』這金句後，我便學習把一切交託給主。久而久之，我的『牛精脾氣』都改變不少。」

2010年對玉麟來說，是充滿恩典的一年。在生活中經歷了主的帶領後，玉麟終於願意把生命交給主，並決定洗禮與主立下永生之約。

同年結婚時，雖然玉麟和太太的經濟環境不太好，但都堅決憑信心把一切交給主。結果，主應許了他的交託，結婚的過程中他們得到教會的幫助和支持，並在婚宴中透過講見證向會眾傳福音，完成婚禮後，更驚喜地發現早前所籌備的資金居然足夠有餘。這見證著上帝為玉麟夫婦所預備的，遠超過他們所想所求。

最後，玉麟為了報答上帝多次的恩典，希望為主事奉更多，便成立了彩虹義工隊為主作工。義工隊當中的成員大部份為飲食業的朋友，大家都立志在飲食業為主事奉。義工隊除了定期去探訪獨居長者，更會在過年期間派發籮白糕給長者。

在義工隊活動中，上帝的恩典亦無間斷。



每次玉麟完成考試或比賽後，伴侶都會在身邊支持他



彩虹義工隊



玉麟和太太參與教會步行籌款

玉麟感恩地分享：「記得有一次，我希望可以做二百塊曲奇派給老人家，但資金有限，於是便禱告向上帝請求幫助。結果，祂不但讓我籌到足夠金錢買材料，更令我找到一位西餅廚師幫忙製作曲奇。」

在玉麟的分享中，他懂得每每在微小的事情中找到感恩的地方，看到弟兄對上帝堅定的心志和凡事知足的心，小編實在欣賞，不竟我們都會在煩憂的生活中，忘卻了為恩典而感恩。細想一下，玉麟一路走來的每一步都有主牽引著，在每次的困境中，都有主為他拿下重擔，在我之見，他與上帝的關係可謂「患難見真情」。原來，只要向主說一聲「願意」，恩典便會臨到身上。不知大家又會否像玉麟一樣，願意把患難交托給主呢？
橋





兒時夢想

由於店主們的爸爸都是廚師出身，他們從小看著爸爸下廚，因此而對經營食店深感興趣。為了實行這理想，幾姊弟在社會打滾幾十年後，便於退休之時，決定集資把自己的兒時夢想實踐出來。望著「榕記車仔麵」的招牌，我終於知道原來夢想，並不是年輕人的專利！

從前的街頭車仔麵在大家心目中是平價食物，大多的食客都是草根階層或工人。隨著時代的發展，小販牌減少後，現在的車仔麵老闆都已「入晒鋪」，食客的階層亦擴展了，不少文職人員或中產人士都愛在中午時段選擇車仔麵為午餐。



餐單種類眾多，食客可按自己喜好選擇美味的配菜。



特色小食

用料新鮮
菜 脯 煎 蛋 餅

店主分享：要留意蛋的熟度，不可太生或太熟。為了令蛋皮可包裹著蛋汁，煎煮時他們會盡快把蛋捲成長條型。

小編口感：第一口咬下去，感到蛋餅軟綿綿的質地，特出了菜脯的咬感。細味下去，更會嘗到鮮甜的蛋汁從卷物中滲出。蛋汁連丁點腥味也沒有，證明「榕記車仔麵」的確用料新鮮。

特色飲品

老薑沖製
薑 汁 咖 啡

店主分享：用老薑切片沖製，再落蜜糖調校味道。

小編口感：起初擔心薑汁會令整杯咖啡變得刺喉，但嚐了幾口後，不但沒有這感覺，更驚喜地發現杯底的薑片吸收了蜜糖咖啡後，可變成爽口暖喉的小吃。

近 日不斷聽見兩個詞語。一個是「誠信」，一個是「騎劫」。於我看來，兩者是相關的。不誠實，刻意隱瞞，遮遮掩掩都是欠缺誠信的行為。明明不是你的，卻順勢而上，把主角推到一旁，把人家做好的據為己有或己用就是騎劫，說穿了，也是沒有誠信。這些事情一出現，人際關係一定受到破壞。信譽一旦失去，實在難以挽回。

前幾天，朋友約好聚舊，說什麼也要我兩夫妻出席，後來又叫我請岳母也去。本來是一班老友的聚會，卻無聲無息變成夾雜了許多其他目的在內的大筵席，叫我摸不著頭腦，連服飾也有點兒不知如何選擇才好。我告訴他，下次請說清楚，不要「騎劫」老友聚首的聚會。或者我反應太大，可你得想一想，原以為輕鬆的一頓飯，

竟然變成金婚喜慶、業務簡報、大宴親朋的大龍鳳，那可真的不太一樣啊！況且，還是回到最初的理解：老友聚舊，我樂意來，非此目的，我得考慮來不來。對不對？當然，有人會把老友聚舊無限伸展，那我真無話可說。

激發我近日有這反應的，還有以下的一次經驗。有一天，某單位的老大請我吃午飯，然後叮囑我一定要去探望一下他的工作單位，替他們打打氣。不知道是我老還是什麼的，當我按時到他那裡，竟發現人家正在開週年大會的時間，令我如坐針毡，也不知道要坐多久，真有點不速之客的感覺。人家在開董事股東大會，我卻傻傻的坐在那邊，誰也不知道我跑來幹什麼的，真心覺得尷尬。於是，我又有點被「騎劫」的感覺。

說到底，有話直說，不要臨時換內容和目的。**要有誠信，不要騎劫**。大家開心，互信與友誼也更穩固。■



**要誠信
棄騎劫**



阻礙你「好事」的，不一定是壞人。

出糧後 通常第一項 支出是什麼？



我會到咖啡店買一杯精品
泡沫咖啡(平時不捨得)，
幫自己充充電！

- 源 · 《Friend橋》設計 -

第一樣開支，當然是還咁數！

- 關生良 · 喜來登酒店廚房工作 -



1st奉獻 2nd家用及學費 3rd交通 4th零用

- 麥其鴻 · 五餅二魚廚房工作 -



家庭行先，我會立即交家用。

- 麥浩東 · 明星酒家廚房工作 -

下期問題：

對強積金的看法？

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

食神

「民以食為先」，中國人非常注重食，故有不相同的烹調方法。筆者父親從小教導「食落肚才最實際」，故食是很重要。

聖經也指出：「他們的結局就是沉淪；他們的神就是自己的肚腹。他們以自己的羞辱為榮耀，專以地上的事為念。」（腓3:19）。享受美食不是問題，但不是將最大的注意力放在食物上；一些食物很刁鑽，如：孔雀的舌頭，將食物放上金箔。其實那些食物並不美味，但藉此卻顯出自己的身份——有能力吃一些貴得普通人不能承擔的食物——這突顯身份使自己覺得與人不同，其實這是錯誤的。這經文更深意義是不應單注重物質而輕忽了肉體以外更高層次的靈魂；可悲的是不少人單注重如何賺更多的錢，好好享受錦衣美食，而輕忽了家人、感情及永恆的事。怎樣美味的食物除了可吸收的營養外，其餘的在數小時後便變成「肥田料」排出體外，故此那只是短暫的享受，故追求美食並非人生最重要的，乃要為自己的「永恆」籌措。

願我們重視健康、飲食，更重視與家人、朋友的感情及永恆的事情。■

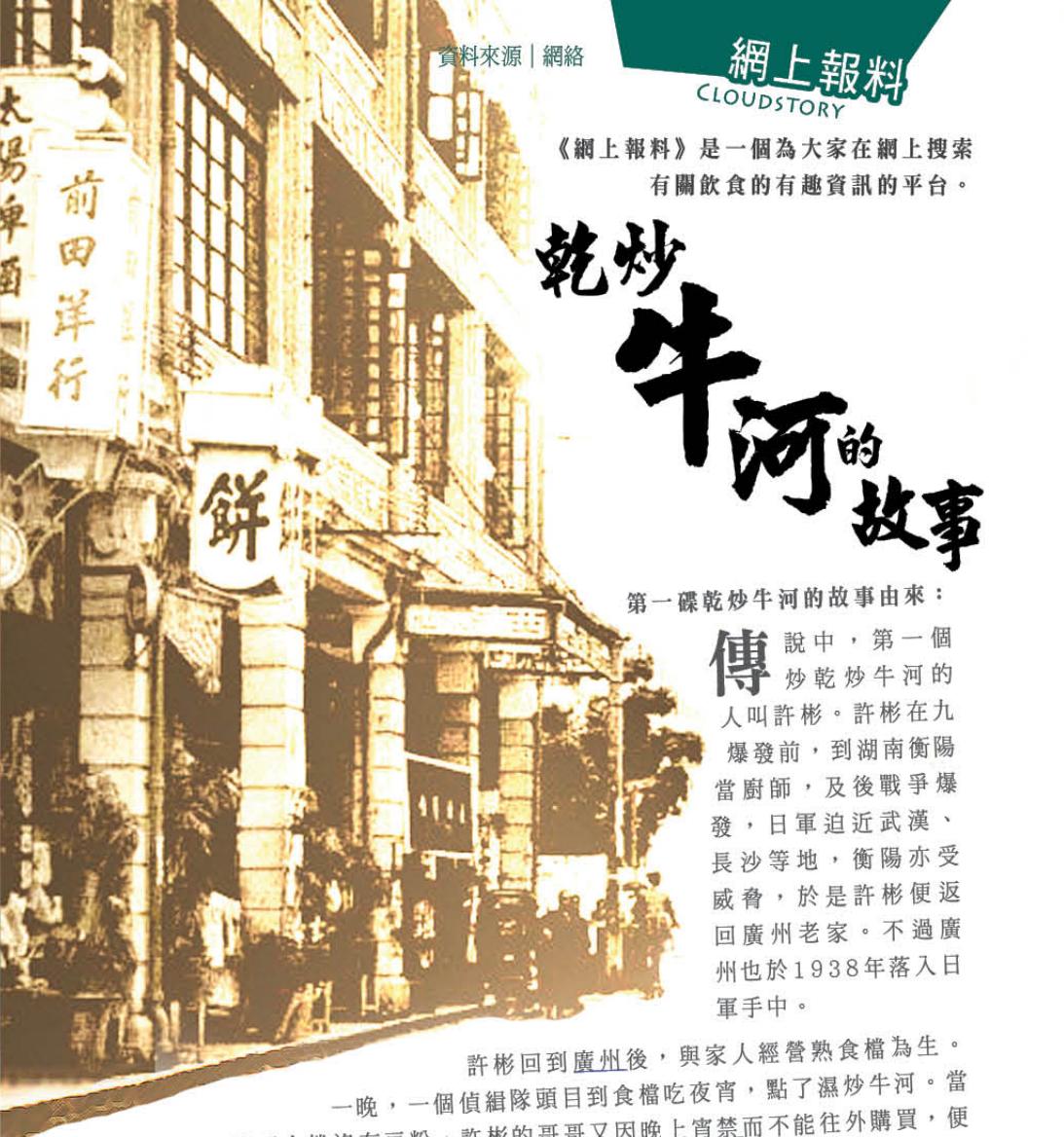


《網上報料》是一個為大家在網上搜索有關飲食的有趣資訊的平台。

乾炒牛河的故事

第一碟乾炒牛河的故事由來：

傳說中，第一個炒乾炒牛河的人叫許彬。許彬在九一八事變爆發前，到湖南衡陽當廚師，及後戰爭爆發，日軍迫近武漢、長沙等地，衡陽亦受威脅，於是許彬便返回廣州老家。不過廣州也於1938年落入日軍手中。



許彬回到廣州後，與家人經營熟食檔為生。一晚，一個偵緝隊頭目到食檔吃夜宵，點了濕炒牛河。當時剛巧食檔沒有豆粉，許彬的哥哥又因晚上宵禁而不能往外購買，便拒絕炒製。頭目氣上心頭，拔出手槍要脅。許氏兄弟的母親立時打圓場，並著許彬炒河粉。許彬隨即嘗試乾炒：先用油鍋爆香蔥頭，然後把河粉、芽菜及泡過油的半熟牛肉下鍋炒製。頭目嘗過乾炒牛河後，大力稱讚。免了這場災難後，許家的熟食檔便成為廣州第一家售賣乾炒牛河的食肆。■





「不牛 乾 是 肉？」

大家眼看圖中的小食，是否以為是牛 / 豬肉乾之類的東西呢？小編頭一次看到時，都跟大家的想法一樣，但原來它是甜的！

這些草莓乾和合桃乾是飲福的助理事工主任呀 Yan 在以色列短宣旅程中，特意在撒瑪利亞的農場買回來的。

當中草莓乾的味道酸中帶甜，跟山楂餅十分相近，再配合一杯清香的中國茶，甘甜的味道淡存舌腔中，不失為一份不錯的下午茶之選。大家如果去該地旅遊，記得買來品嚐一下啦！標

新

設計 | 源

1 以下遊戲分為單人及多人玩法。

a. 單人玩法

每款食物（共5款）都有一幅是與眾不同的，試試找它出來。

b. 多人玩法（2 - 3人）

每次選出1組（3幅直 / 橫 / 斜相連）食物，可獲得右下角的分數。

當所有相連的食物被選出（共15組）即可統計分數，由得分最高者勝出。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
A									
B									
C									
D									
E									
F									
G									
H									
I									

上期問題及答案：

Q $|\square \times \square = 36$

A $|\square \times \square = 96$

2 移動以下其中一根火柴到算式的其他位置，使算式成立。

$$| 4 - | + | = \square$$

難度：★★★☆☆

奧數級別



Friend 橋

派發地點
(排名不分先後)....

港島

- 基督教香港崇真會救恩堂
- 基督教香港信義會信望堂
- 筲箕灣浸信會
- 宣教會恩言堂

九龍

- 基督教以勒教會
- 竹園區神召會秀茂坪堂
- 宣道會宣信堂（路中心）
- 中華基督教會油麻地基道堂
- 基督教平安堂
- 飲食業福音團契

新界

- 基督教銘恩堂大埔堂
- 基督徒短期宣教訓練中心
- 突破青年村
- 大圍教會
- 基督恩典教會
- 宣道會屯門堂
- 中國宣道神學院

澳門

- 澳門神召會
- 澳門四方福音會
- 澳門門諾會
- 澳門基督教服務業團契

- 歡迎各教會向本機構免費訂取《Friend 橋》，如欲訂取可致電：27397388 -

上期答案：



3 試猜猜問號所代表的數字。

10, 11, 19, 28, ?, ?, 117

難度：★★★★★☆

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

訂購網址：<http://www.5loavesn2fish.com> 檯查詢電話：26644120