



五餅二魚

到會美食料理

www.5loavesn2fish.com

Click入睇
網上訂購



查詢電話：26644120

2015 全新到會美食推介

Friendship

VOLUME

42

www.cateringef.org

有心人

勇敢的印尼女士

細味餐廳

豆花妹撈米線

港天港地

馬·鞍·山

海賓長廊

烏溪沙碼頭

馬鞍山公園

隨書附送
全新福音漫畫



本期印量：3,000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

標籤不標籤

林建榮 | 總編輯



某進口食品便利店近日被証實售賣日本災區食品，負責人承認產品來自災區，但指產品符合港法例，食環處抽樣檢驗均安全，故不會將有關貨品下架。可是本人較留意的是，為何標籤無法識別產品正確來源地，這是一個執法中極大的錯誤。今天香港作為國際都市，但仍容許如此漏洞，實須深思檢討。

三準

若曦 | 編輯

最近在網絡上看到有人批評「今時今日的傳媒算什麼？有野想講就隨意發報消息？」。其實在小編而言，想作一個專業的傳媒，「貪方便」絕對是大忌。方便是給受眾，而不是傳播者。作為《Friend 橋》的編採人員快一年，我給自己的原則是「三準」，資料要準、採訪準時和角度準確，而以上「三準」正正是最不能貪圖方便的。



殘影

零艾頓 | 設計



直話直說從不是我的風格，作為一個designer，總是喜歡尋找有趣的表達方式，無論在文字上、圖像上、或照片上，或許不是自己的素材、自己的意志，卻會千方百計地刻劃自己的影子。不必在意影子的形狀，因為它毫不重要，只是一個表達方式而已。【橋】

港天 港地

馬·鞍·山



5

編輯的話

1

脫苦吧

3

細味餐廳

15

食物解碼

9



12

落場IQ題

10

有心人

大佬話

17

一格漫畫

18

大家出句聲

19

用「善」時間

21

網上報料

22

留有餘味

23

遊戲

24

【編輯組】

林建榮 總編輯
黎若曦 編輯
零艾頓、薇薇安 設計排版
愛麗絲佩 插畫
鄭偉誠 牧師 顧問

出版：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。

今期要夠薑！

又到了《脫苦吧》為大家介紹產品的時候了！今期的讀者有福了！因為今次的消倦產品幾乎在家中隨手可得——薑皮。



用法

刮走的薑皮清洗乾淨及吹乾，用煲魚袋裝入，再放入鍋內並加上適量的水，先由大火開始煲，再轉小火燜，約一小時後，便可作浸腳水之用。



功效

薑皮水浸腳可幫助調理自律神經系統及內分泌平衡，有助消除失眠，驅寒，除濕，改善下半身水腫，減輕頭痛，治風寒感冒等。

注意事項

浸完後喝杯暖水有助將體內的毒素排出。浸腳時要注意水溫和時間，如見頭暈，頭痛，心慌等情況就應立即停止。如有傷口，切勿使用這方式浸浴。



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



馬鞍山

夏天黎啦!又係時候研究下大家嘅週末好去處。今期〈港天港地〉為大家介紹的是近年深受一眾大細歡迎的馬鞍山海濱一帶公共空間。

01

海濱長廊

馬鞍山海濱長廊位於馬鞍山沿海一帶，是沙田區內第二條大型海濱長廊，可透過長廊通往沙田並遠眺八仙嶺羣峯，海天一色，盡入眼簾。

地址：香港新界馬鞍山西北海濱地帶，毗鄰馬鞍山公園



大家可以在單車徑上與小孩一同享受運動樂。



12

烏溪沙碼頭

自2004年馬鞍山鐵路通車後，區內興建了烏溪沙站；而碼頭亦由渡輪碼頭更改成為公眾碼頭。

烏溪沙碼頭的天然海灘深受馬鞍山居民愛戴。他們認為烏溪沙沙灘是香港難得接近民居的天然海灘，充滿鄉村特色的公共空間，是馬鞍山居民假日釣魚和、放風箏、觀賞群鳥飛舞和拍攝落霞、晚霞及月亮的優閒之地。

由於這是一個居民珍而重之的休憩之地，當2012年官方把烏溪沙天然海灘列入填海建議名單時，不少反對的聲音亦隨之而出現。



從烏溪沙望向馬鞍山新市鎮不失為一個新景象。



沙灘附近的樹叢是群鳥們的聚集地。



這天然海灘亦是不少冬泳者的游泳場所。

13

馬鞍山公園

馬鞍山公園位於馬鞍山市中心對面，登臨吐露港海濱。設施包括介紹馬鞍山採礦歷史的展覽場、迷宮式設計的花園、兒童遊樂場、健身緩跑徑，大量自然植物花草及適合長者使用的健身器材等。



當中必看的是採礦歷史展覽，如細心觀看礦石標本及採礦設備，可了解馬鞍山採礦歷史及礦坑結構。

地址：香港新界馬鞍山西北海濱地帶，毗鄰馬鞍山公園
開放時間：06:30 - 23:00

英式奶茶 與 港式奶茶

到底英式奶茶與港式奶茶有何分別？



英式

英式奶茶以紅茶和牛奶作為主要原料。17世紀初期，廣州官吏首創以加了牛奶的茶招待荷蘭使節，這種獨特的喝法旋即被帶回荷蘭；其後，這飲品「在茶中加鮮奶、砂糖」被引進英國，尤其受到婦女們的喜愛。到了18世紀，奶茶已成英國人飲茶方式的主流。

港式

由於英式奶茶口味清淡，不太合香港人口味，於是有茶餐廳老闆靈機一動，在英式奶茶的基礎上研製出港式奶茶—用黑白淡奶(花奶)、白砂糖和紅茶沖製。由於花奶是由牛奶蒸餾除去一半水分後的產品，所以口感爽滑且香醇濃厚，加上港式奶茶的茶味重偏苦澀，此味道便成了一種香港獨有的飲法。



機械人 最鍾意扮咩？

上期答案：

Q: 1隻雞， 1隻鵝， 1隻鴨， 分3支汽水點解分唔勻？

A: 婀娜多姿（鵝拿多支）



「我一出世……媽媽就
掉左我落垃圾筒……」

勇敢的

印尼女士

一顆平安的心

訪問一開始，加加便哽咽地把自己故事娓娓道來。來自印尼的加加，在初出生時，便因「不是男丁」的身份，而被母拋棄。幸得養母收留，加加不但留住性命，更認識了她一生的至寶。

奇妙的邂逅

加加小時候的住所剛好就在教會旁邊，由於常常在家中聽著隔壁傳來的詩歌，自小便有一種平安在心中，對基督徒有點好感。可是加加沒有勇氣返教會，她笑說：「我細個時怕被養母發現我信耶穌，就會好似我呀媽咁又拋棄我，所以我唔敢返教會。」因此被遺棄的陰霾在她心中仍未驅散。

「在你能力上沒可能的，在上帝卻凡事都能。」



婚姻的練歷

長大後加加和一般印尼人一樣，選擇了來港工作，2001年她來到香港，開展她人生的另一頁。當時，她年僅20歲……

初來港的時候，加加做了兩年印傭工作，當時每逢星期日她便會出外玩樂和認識朋友，而她與丈夫也是在那時間認識的。可是兩年滿約之後，加加便沒有居留權，本以為要與男友道別。誰知對方卻向加加求婚，希望她不要離開，



令她喜出望外之餘，她也正式做了香港人。

就這樣，加加便成為了一位香港太太，不久更誕下兩位可愛的女兒阮考聆和阮考珮。正當她樂於享受婚姻生活，認為人生美滿不過於此之時，一個嚴峻的考驗便臨到她身上——先生與她的朋友發展了婚外情。

事情發生後，加加的生命一度下沉，因為她又再被「遺棄」，又再像垃圾一樣被放進垃圾箱，家庭不再可依靠，女兒們更成為婚姻失敗的副產品，幸福家庭瞬間告吹。

不少朋友勸她多外出唱卡拉OK，甚至說要為還年輕的她再介紹對象，但她嘗試過感情是那樣的脆弱，認為這不是她想要的，於是慢慢想到從前享受過

的那種平安，便坦然向上帝禱告，希望可尋得人生的方向。

加加的兩個女兒
考聆和考珮



加加曾經因為生活開心美滿，沒想過上帝還能滿足她什麼，但當她遇到困難時，她才發現只有上帝才會不離不棄的等待她，亦只有上帝不會「遺棄」她，她終於找到自己真正身分，她是上帝的兒女。

於是她重新專心一致的依靠上帝，半年後，她終於在失婚的傷痛中重新站起來，並鼓起勇氣要在迷失的路上找到出路。

但當她遇到困難時，
她才發現只有上帝才
是不離不棄的等待她



兩位小女孩在媽媽的教導下都學會了凡事禱告。

踏上豐盛人生路

獨力養活女兒的加加，一邊打工一邊積極參與教會活動。她受教會中一位來自馬來西亞的牧者發掘，安排她開始修讀神學，學習用福音幫助人。從前她是被「遺棄」的經歷所傷害，今天她用被「遺棄」的經歷幫助人。加加強調在上帝的安排下，她生活中一切都是快樂的，是豐盛的。

訪問過程中，小編曾問加加會否怨恨拋棄她的生母和後悔嫁給與辜負她的丈夫？

她實在的回應：「唔黐啦！唔後悔！我呢世人冇野需要後悔。所有發生左的事都返唔到轉頭，黐人好痛苦，我只會將所有嘢交畀上帝。有上帝我就有喜樂。」

在加加從小的經歷中，可見上帝一早賜予了她一份平安，每次當她歷經患難和受傷時，這份平安便猶如一塊厚大的氣墊，總能及時承托著她的軟弱，令她平安渡過。☪

「...我只會將所有
野交畀上帝。有上
帝我就有喜樂。」





小編今次到旺角分店採訪眼見人流倒不少呢！兩位創立人張超與麥泳豪年紀輕輕便心存創業抱負，把青春和金錢都投資在自創的飲食王國中。正如阿超在某記錄片訪問中提及：「如果你不走出第一步，就永遠不會成功。」小編眼見他們有如此氣魄去追尋夢想，除了滿心敬佩外，更對這碗改變二人命運的米線非常好奇，就讓我們來了解一下啦！

雲南菜式「豆花妹撈米線」的由來



當二人決定合作創立食店時，阿超帶同阿豪到家鄉(雲南)研究有什麼當地菜式可引入香港。據阿豪指出，由於雲南是高地，氣候長期處於清涼，所以當地人都愛吃較濃味和辛辣的食物，要把食物引入香港，必需加以改良。結果，他們便發現豆花米線這有潛質的食品，再用心調配，便成了今天叱吒香港街頭的「豆花妹撈米線」。

創出一碗 滋味人生

大家有沒有看過早前TVB播放的《我要做老闆》呢？今次〈細味餐廳〉的訪問對象，正是從這節目中勇奪二十萬資助金的「豆花妹撈米線」！

小編試食：



阿豪：「豆花跟米線一樣是質地很滑的食品，把它們混在一起便做到真正軟滑的口感。」

豆花米線：



鹹香的肉燥配合淡淡豆香的米線味道平衡得剛剛好。加上適量的蔥花和花生等配料，整體上可用一個「香！」字來形容眼前這碗潮流美食。

喜樂牛肉米線(配花雕涼雞/手拍青瓜)：



把鮮甜的青瓜和混合牛肉味濃郁的米線一同放進口中，爽口而不油膩的質感，絕對適合香港人口味。雞塊軟身易入口，令人一口再一口的吞下，總想多吃幾塊。

豆花妹撈米線分店：

元朗分店：鳳收南街3號好順景大廈20號舖 | 旺角分店：廣華街1號仁安大廈14號舖
尖沙咀分店：厚福街9號豪華閣地下C舖 | 將軍澳分店：寶業路8號新都城中心二期1樓百佳超級廣場美食街
太子分店：洗衣街155-161A百寶大廈地下F舖A部分 | 澳門分店：羅白沙街34號地下

老力

執筆寫此文前剛在日本釧路一間很舊式的飯店吃晚飯，店中由一對老年夫婦負責招待、煮食，那地方沒有甚麼佈置、裝飾，只有廿多本舊漫畫供用膳者閱讀，價廉物美（定食600日圓，有些更是450日圓）。心裡很大感觸，香港已很少這類夫婦經營的食肆，原因來自租金貴難以維持。而這對夫婦已經年紀老邁但仍然努力經營，這是我欣賞的。

而早一天在帶広駅附近的元祖豚丼午餐，店中的侍應全是六、七十歲以上的婆婆，她們很勤力、誠懇地招呼我們並介紹食物，這也是香港很少看到的現象，試問有多少食肆會聘請長者作侍應呢？顧客們對這些婆婆很尊敬，沒有絲毫歧視的態度，這也是我欣賞的。回想當年香港一著名的漢堡飽店發起用一些中年人士作店員已使我們感到驚訝！其實一些年長有工作能力者應給他們機會，可惜我們卻抹殺了其能力，提早摧毀他們的工作機會，這是我們該反省的。人是要互相尊重，食客若能對那些年長的工作者多給他們鼓勵、欣賞，那麼僱主便會樂於聘請他們呢！特區政府

正考慮延長公務員退休年齡，這是筆者認同的。

另一方面我體會到日本有一定「進步」，遙記廿多年前往日本吃拉麵，很大碗麵但只有薄薄兩塊肉片（叉燒），曾問他們可否另購兩、三片肉，但卻遭拒絕，只可以再叫另一碗麵，心想香港人做生意定不會如此。是次吃豚丼飯竟有四、六、八片不同的價錢，由客人自定吃多少片，他們已懂靈活變通，這也是可喜的，我們處事絕需有原則但卻不能石板一塊，需心意更新而轉化，這才易成功！

寫於日本釧路

1.12.2014



大家對於早前不獲通過的 「男士七天侍產假」議案 有何意見呢？

現今男士侍產假：可在符合法定情況下申請三日有薪(薪金五分之四)侍產假。



鄭偉誠牧師
飲食業福音團契

贊成!侍產假，因嬰孩的出生，
太太極需要丈夫的幫助。



朱輝
五餅二魚美食料理 廚師

如果通過到七天就好、可作
為一個獎勵。



亞張
畔溪海鮮酒家 廳面

我贊成有七天，因為可以幫助太太，
在待產中穩定情緒的作用。
(最好有五分之四工資)侍產假。



儒
葵涌港麗 夜更埋便

假，是該放的。有新定
無薪可再商量。

下期問題：

你理想中的最低工資是多少？

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：

media@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

食得起食唔起

許仕仁案件相信給我們很大的感慨、感想，在此我單探討其中一個問題：「食」。

收入豐厚的高官被揭出竟欠下巨債，其中一個因素乃因他生活奢華、揮霍無度，加上仍不懂怎樣開源節流以致身敗名裂。當中較大的花費是用在飲食上，他可以一餐晚餐用上數萬元，飲貴價的酒，吃貴價的食物；即使已經破產，在受審期間仍被記者攝得於五星級酒店酒吧用膳，之前亦不惜一擲千金為的是一頓西式午餐。辛苦工作，在壓力下享受是應該的，俗語說：「辛苦搵理自在食」，而聖經亦指出能享受辛苦的成果是一種祝福，「我知道世人，莫強如終身喜樂行善；並且人人吃喝，在他一切勞碌中享福，這也是神的恩賜。」（傳 3:12-13），故偶爾在高格調的食府享受一些貴價美食是無妨，但為了享受而使自己欠下巨債這便是絕對錯誤！當我們經濟有困難時，「食唔起」便需學習怎樣處卑賤，清茶淡飯也無怨，絕不能「打腫面皮充闊佬」。我們應好好控制、管理自己的嗜好、花費，而非成為某些嗜好的奴隸，被它控制著，這才是正確之道。 橋

《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。

第一塊薯片是怎出現的？

美國紐約薩拉托加 (Saratoga)一間餐廳以提供法式炸薯條聞名。在1853年的夏天，一位客人覺得餐廳的炸薯條太厚又不够咸而不滿，更拒絕付帳。廚子於是做了一批薄一點的，但依然未能讓他滿意；被激怒的廚子決定教訓這位客人：他故意把薯條炸得非常薄而脆，薄得不能用叉子進食，並加上很多鹽。意想不到的，廚子不但沒有達到預期目的，客人反而非常喜歡這種金黃色、像紙一樣薄的馬鈴薯片，其他客人也紛紛要求廚子為他們製作這種薯片。從此，菜單上出現了薩拉托加薯片 (Saratoga Chips)，並成為特色食品。後來，廚子開了自己的店，以這道「做壞了的薯條」作為主要食品。 橋



資料來源：

Calbee 官網：<http://www.calbee.com.hk/zh-HK/pages/snack-school-knowledge>



相機先吃!



經常見到有人將一張張拍攝得靚靚的食物相放上網，除了覺得好靚令人食慾大增外，實在沒有太多感覺。今期我們有幸參觀了一次食物拍攝的工作過程，感覺不單只想食，仲令人對

飲食業肅然起敬，因為每張相背後都是廚師們精心炮製，而且經過用心擺設，起了點精效果。

將別人精心製作的作品，用閃光燈記錄下來，不失為對製作人的一種致敬。

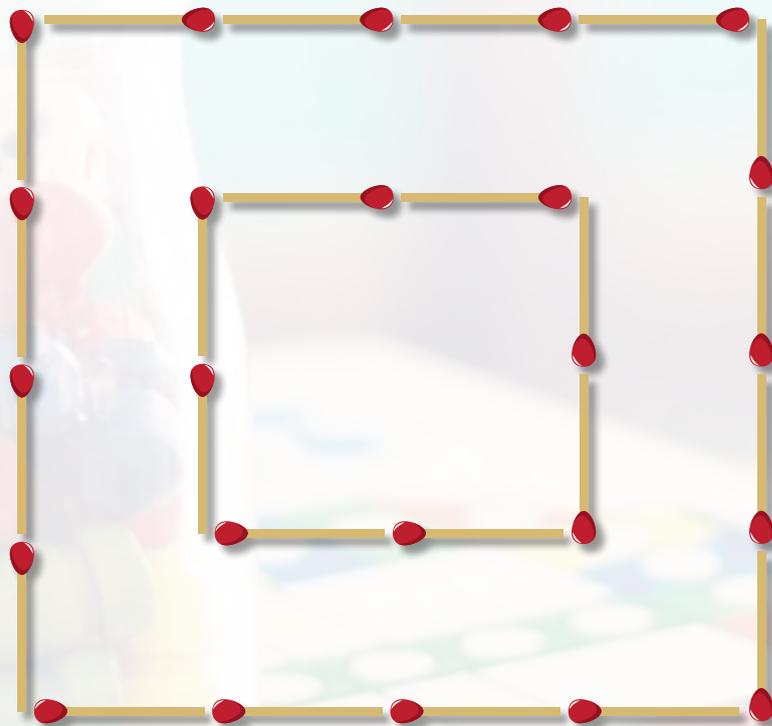
對了！飲食業也是一種專業，很希望在此向當中各從前業員致敬！📷



D.S. : 當然製作人也包括拍攝人員了！XD

IQ遊戲:

請移動四根火柴，讓下圖變成三個正方形



難度: ★★☆☆☆

找錯處:

請在以下兩張圖片中找出五個不同地方



難度: ★ ★ ☆ ☆ ☆

Friend 橋

派發地點
(排名不分先後)

香港

- 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
- 香港基督徒短期宣教訓練中心
- 大圍教會

- 基督恩典教會
- 宣道會屯門堂
- 中國宣道神學院
- 基督教銘恩堂大埔堂
- 信義會馬鞍山真理堂
- 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

豆花妹撈米線

- 元朗分店
- 尖沙咀分店
- 將軍澳分店
- 旺角分店
- 太子分店
- 黃大仙分店
- 深水埗分店

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
- 宣教會恩言堂

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:

1 Q | + | = 6 A 7 - | = 6

2 Q 9 - 8 = 15 A 9 + 6 = 15

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 |