

# Friend 搭

JUN 2016

Vol. 48

謝謝您的款待

主題故事

我們的  
無親節

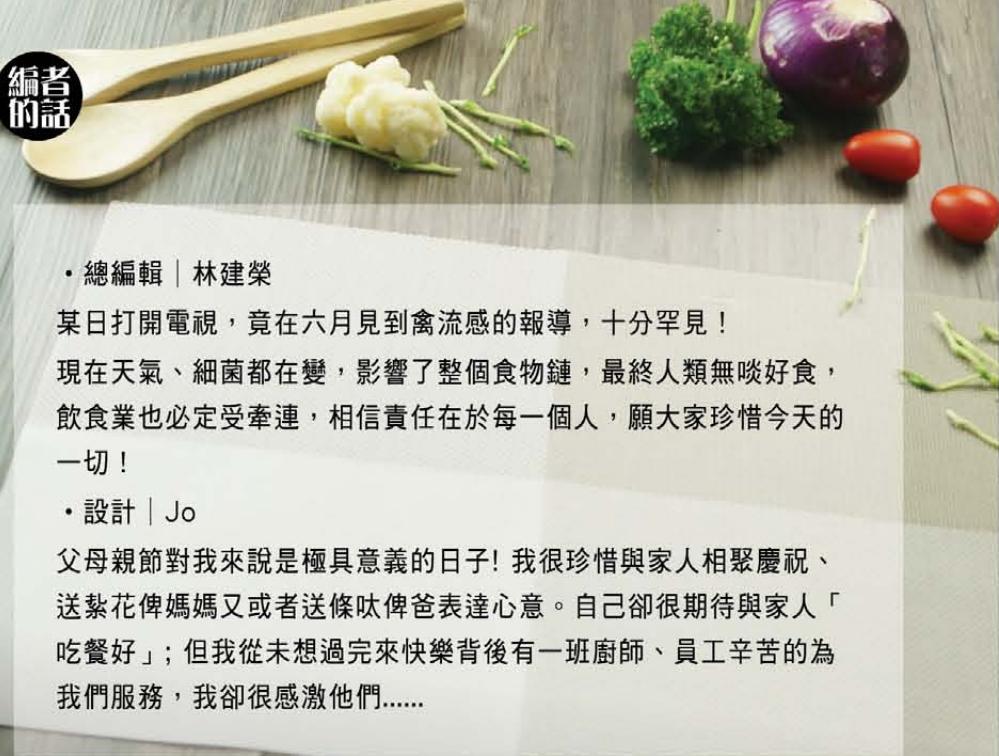
靈食蜜語

我 | ? | 我



福音漫畫連載  
殺客行 第八期

廚房尋寶  
真空袋



• 總編輯 | 林建榮

某日打開電視，竟在六月見到禽流感的報導，十分罕見！

現在天氣、細菌都在變，影響了整個食物鏈，最終人類無啖好食，飲食業也必定受牽連，相信責任在於每一個人，願大家珍惜今天的一切！

• 設計 | Jo

父母親節對我來說是極具意義的日子！我很珍惜與家人相聚慶祝、送紮花俾媽媽又或者送條咁俾爸表達心意。自己卻很期待與家人「吃餐好」；但我從未想過完來快樂背後有一班廚師、員工辛苦的為我們服務，我卻很感激他們.....

### 更正及道歉啟示

由於技術失誤，刊登於《Friend橋》47期的福音漫畫《殺客行》第7期，即全書第21頁及27頁重覆刊出，僅此致歉。正確版本請前往殺客行Facebook專頁或本機構網站瀏覽網上版。

本刊將致力改進，避免再發生同類事件，特此通告。



Vol.48 製作團隊

總編：林建榮

編輯：沈鴻穎

設計：羅敬恒

顧問：鄭偉誠 牧師

網 址：[www.cateirgef.org](http://www.cateirgef.org)

出版：飲食業福音團契

督 印：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

電 話：2739-7388

傳 真：2664-4130

## 目錄

VOL.48 FEATURES

02 我們的「無親節」-----

08 重要的事你點排

10 廚中人

12 禮多人感怪

14 趙公子養生手冊 ~第一篇

16 落場鬆一鬆 / 上期答案

18 真空袋

20 活動介紹

21 殺客行 (第8期)



### 歡迎參加我們的聚會

日期	時間	地點
逢星期一	晚上 11:45-1:30	(香港)九龍彌敦道521-523 號 禮基大廈8樓(午夜場崇拜)
逢星期四	下午 3:00~5:00	(澳門)殷皇子大馬路57A 號一樓A座 (公主攝影樓上)基督教澳門以馬內利教會

電話查詢：香港：(852) 2739 7388 | 澳門：(853) 6655 4010

# 我們的 無親節

訪問、撰文、編輯 | Wing Shum 摄影、設計 | Joshua Lo



母親節、父親節，是每年5、6月極具意義的節日，一般人會點慶祝？

送紮靚花俾媽媽、買份禮物俾爸爸，再出街食番餐大餐是常識吧！

可是，本應共享天倫的日子，有班人卻是忙到「踢晒腳」，從廚房到樓面到收銀，誰會注意到他們度過的，是「無親節」？



## 問：覺唔覺得做飲食業好影響家人關係？

宗：如果自己親人都係做呢行就會好理解，但如果只得你一個人做呢行呢？炒大鑊時你自然會知乜嘢叫做眼淚和著血往肚裡吞。

健：我個仔十五歲，成日見唔到佢，太太要

身兼父職，本應爸爸教導嘅事，要媽媽代勞，令佢壓力都好大。

R：少時間溝通、了解，會唔知對方想要咩，自己又唔識表達，例如我放假會想同佢地出去食餐飯，但原來老婆情願我留係屋企。

問：雖然節日工作很辛苦，但見客人食得開心，覺得值得嗎？

宗：諗深一層，如果我哋唔犧牲小我，咁大家咪要餓著肚皮等開飯？！

健：工作係一份責任，職責所在辛苦都無計。

R：工作係一份責任，職責所在辛苦都無計。

## 宗：

問：會諗辦法爭取時間與家人相處嗎？

健：做得呢一行，我哋可以做得啲乜嘢去爭取同家人相處的時間呢？係咪應該要爭取呢？

宗：每當我放假時，家人都返工返學，我哋每星期可以四目交投嘅時間得五、六個鐘，所以有時唯有特登請假陪佢地。

R：以前會想賺多啲，以後先陪家人都得。信主後，明白要珍惜和家人相處機會，我特登轉去工廠區做，星期日可以放下假陪下家人。

# 無親節點樣過？

天倫之樂

共渡佳節

家人開心

健：廿幾年未試過正日過節，一般都係提早食飯慶祝。

R：返工，不過西餐好少少無中餐咁忙。

問：見到別人一家大細食飯慶祝會唔會羨慕？

宗：每逢過年過節都見到人哋開開心心，自己就大汗疊細汗，就算有份夾錢，亞媽去玩都唔會記得你，特登提我都有夾錢但都會話記得。如果唔好彩生日撞正特別日子，又要自己一個人過，噃種心情何止羨慕，直頭係「痛」！

R：已經習慣左，麻木晒！

做得飲食業，過時過節自然要開工，父母親節他們一般怎麼過？對「無親節」有咩感受？

FRIEND橋(問) / 宗哥(宗) :廳面經理 / 子健(健):上什~負責蒸製各類菜式 / Ricky(R) 西廚





## 無親節・苦也樂



任職廳面的志偉，和大部份同行一樣，父母親節無得休息，無得請假，只能夠提早或者補假時食飯慶祝。

入行初期，他曾抱怨做飲食業「斷六親」，看見別人一家大細食飯慶祝，深感羨慕：「畢竟正日食同平時氣氛完全唔同，可以的話梗係想正日做節啦！」

幸得家人諒解，工作未有成為他們之間的嫌隙。而他也開始學習爭取與家人在節日以外的時間多點相

聚：「其實入得行都預左會『無親』，所以平時會抽時間同呀媽飲茶，或幫佢慶祝生日，其實記得佢生日佢已經好開心。放假多數都喺星期一至四，咁就安排夜晚食飯見面，盡量多啲陪佢哋。」

工作辛苦，節日又無得抖，但志偉對工作卻有另一番見解：「記得有次整意粉，客人食得好開心，仲大讚煮得好味，見到佢地嘅反應自己都會好喜樂好滿足，係辛苦，但都值得嘅。」

「Present」，中文解作「禮物」，也有「現在」的意思。

不能與家人共度佳節，難免無奈、內疚。但贈送給父母家人最好的「禮物」，不一定限於節日食餐飯、送份禮，而是「現在」。有心珍惜，無時無刻都可以愛父母、家人，可能只是一聲問候、一個擁抱、一張紙條、一通電話，把握「現在」的行動，已令人窩心。



再換個角度想，飲食業在此如此重要的日子堅守崗位，為無數家庭帶來美食與歡樂，這是一份專業的付出，值得讚賞和尊重，所以各位飲食業朋友真係要俾個Like自己呀！

我們愛，因為神先愛我們。(約翰一書 4:19)

# 重要的事你點排？

將以下五種動物依你的喜愛程度排列。



代表金錢  
驛

代表愛情  
羊

代表自信  
老鴨

代表事業  
牛

「重要的東西，是眼睛看不見的！」

重要的事，當然不是簡單可以用動物代表或隨意排列。生活也許很忙碌，但親情、友情、愛情、健康，並不能用金錢或事業換取到。在百忙中抽點時間，珍惜、守護重要的人和事吧！

## 分析 (只供參考)

資料來源：深層心理測驗讀心術 | 羅沅曼編著 (2014)



做廚房工作很辛苦，第二代的年輕人都不要入行。這一行，沒有出息。

過去一個禮拜，我們夫妻在歐洲接觸了好些開餐館或者在裡面打工的人，還是有人在講這些話。

辛苦，無可否認，也無可避免。工作的尊嚴和價值卻不見得可以抹煞。我們幾天的營會躲在高山上，所有炊事全是教會做這一行的來負責，令所有人都可以

專心享受靈糧。這一批人值得敬重。一方面，犧牲自己，造就別人，永遠都是高貴的情操；另一方面，出菜單，煮出美味，乃是高度智慧與藝術的表現，不是人人做到的。

他們對我說，大家是拍檔，我煮的是屬靈美味，他們煮的只是粗菜，我只感到臉紅，因為我不見得比他們用功！

分組活動時，阿奇畧述身世，讀書不

成，初中已出埠，後來回港做地盤，被人拖欠薪金，只好又到歐洲苦幹。幸好他比較吝嗇，所以討厭輸錢，結果儲蓄成功，頂下一家菜館，漸有所成。

出營之後，朋友帶我去他的館子，我們除了一飽口福，更加欽佩他的為人。客人與他像朋友，鄰居在家款客可以來借枱布；他的一口法文，流利得很；店內四位員工都和他合得來。

阿奇雖然不是讀書的材料，可他是一個勤奮和聰明的人。但他一直都自卑，只因為他的出身背景，只因為他的工作。

其實他和妻子都是教會的熱心分子；兩個孩子都聰明受教，理因很幸福才是。心裡的一根刺怎拔去好？

我們營會主題是在生活中榮耀神。我講了兩點：修院裡最受敬重的一位不是院長，而是在廚房幹粗活、洗杯盤的修士；人做哪一行都不要緊，像是為了主做就行了。

阿奇把這個記下來了。我仍然記得他臉上的喜悅。在真理中，他尋獲了自己，不再由過去來評價自己，也不再讓別人的閒話把他拉下來。

橋





梁永善牧師

用善 時間

# 禮多人感怪？

撰文 | 梁永善牧師 設計 | Joshua Lo

現今不少酒樓食肆均不夠人手工作，故他們將熱水瓶放在桌上由客人自行處理；員工分工清楚，傳菜的則傳菜，要取醬料則由樓面負責。一次往一酒樓茶聚，找不到樓面加水，問一剛送點心的傳菜員哪裡是加水的地方，欲自行前往，出乎意料地那傳菜員竟主動替我添水，我當面稱讚她，她的回覆更叫

我驚訝，她說：「能為你服務是我的榮耀！」，我也呆了一陣，一間平民食肆竟有這樣高質素的員工。

我平日也教導兒女、會友對一些基層的工作者要有禮，一些快餐店用膳完畢，自己將盤、碟清走（外國的快餐店用膳完畢是自己清理盤及餘下食物）；若有員工替我們清理

則要報上微笑說多謝，因他們需要我們鼓勵。

記得某一年年初的一個下午往快餐店用膳，我多謝那些員工，向他們說：「辛苦你了！很多人放假，你仍要工作，多謝你！」，我忘不了他那驚訝的表情，同樣是不懂怎樣回應。結仁愛果子便是那樣簡單，一個微笑、一聲多謝可以帶給一些人一絲的喜悅，當然有些人未必有正面回應，曾向一些計程車司機講多謝，但仍木無表情，甚至黑面，

心中即時稍有不快之感，但再想想我說多謝是為了甚麼？是為了他們的回報嗎？不！那麼算了吧！自己已作了當作的，無回應又如何！這不會窒礙我仍這樣做下去！

願我們能學習怎樣在細微的事上表達愛與關懷，特別使一些基層、缺乏自信心的得到鼓勵；同樣，我們工作者也敬業樂業，能同樣回應一些顧客，這也是自己的祝福呢！



## 趙公子養生手冊-第一篇

養生不是甚麼高深學問，並非一般人難以做到的高難度生活節制和規律。而是一種生活習慣透過日常飲食作息和運動達至增強體質預防疾病，繼而達到延年益壽之目的。何為增強體質預防疾病？一言以蔽之，這就是[健康]西方簡單將[健康]概說成“身心靈”的組合。(Health is the composition of Body Mind & Spirit.)

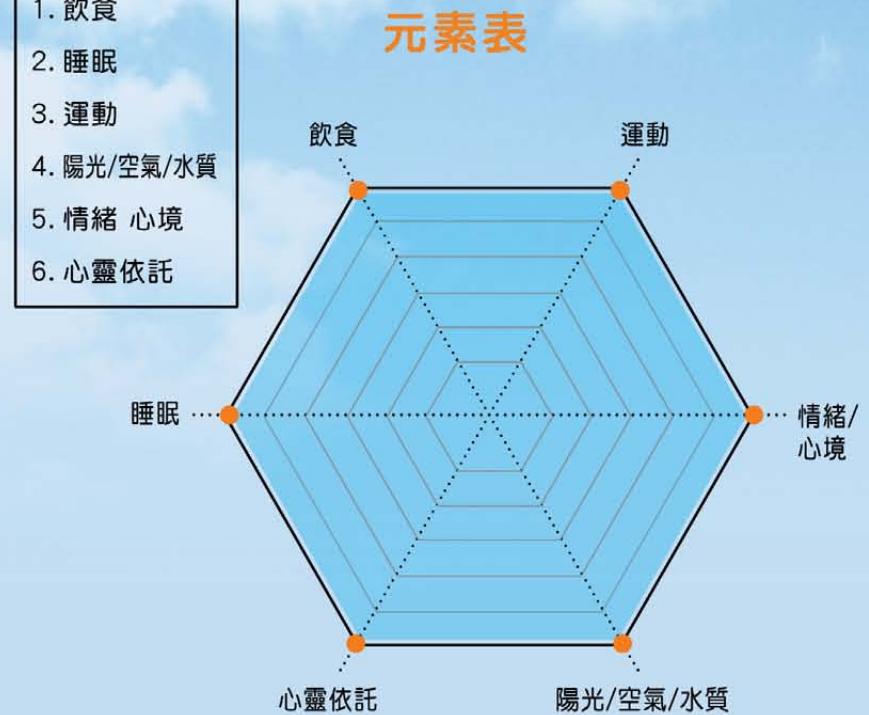
### 作者簡介



趙公子經營飲食業超過三十載，業務繁忙又兼任多項公職但依然精神煥發活力充沛。可想而知必有他的養生心得。Friend橋幸蒙趙公子應允，為Friend橋撰寫養生專欄。希望為廣大讀者提供養生及健康之寶貴資料。

這個籠統的概說是一個基礎，根據這個基礎可以再分支出六大元素。現今大部分醫學界人士都認為 [健康] 的身體必定由以下六元素所組成：

1. 飲食
2. 睡眠
3. 運動
4. 陽光/空氣/水質
5. 情緒 心境
6. 心靈依託



\*這個專欄將會分開幾十篇逐一為你細說 [健康] 六大元素。

## 1. IQ題



什麼東西在倒立之後會增加一半？

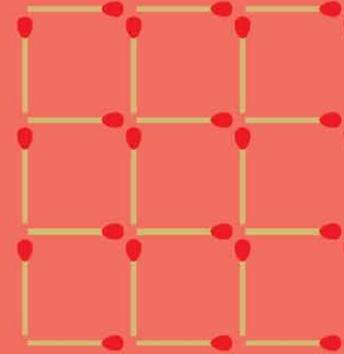


### 上期 <Vol.47> 答案

Q：小巴來了，一位穿短褲的女士入了 5 元上車；第二位穿長褲的女士入了 2 元也上車了；第三位穿裙子的女士無入錢，但照樣上到車，為什麼？

A：因為她用八達通卡

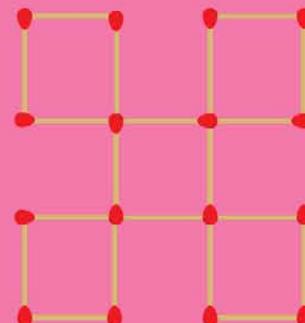
## 2. 火柴遊戲



試移走6枝火柴，使圖案剩下3個正方形。

### 上期 <Vol.47> 答案

Q：下圖是用24根火柴拼成的圖形，任意取去4根，做成相同大小的5個正方形，正方形之間要怎樣才能連接一起？



## 3. 圖片題



看圖猜一食物名稱

# 真空袋

做得飲食，廚房係重要基地，梗係會隱藏好多寶物啦！有些物品大家可能好常見但又未必清楚其功能及特色，今期先來認識現在愈來愈流行的真空袋。

抽真空袋是一種普遍的食品包裝方式，將食物貯存於真空無氧的環境，例如密封的膠袋，常用於各種食品，例如咖啡豆、茶葉、肉製品、蔬果包裝等。

## 一般點用？



## 優點

- 抑制微生物及細菌生長
- 減低食物因氧化流失香氣和味道
- 保鮮防潮
- 減少貯存空間
- 延長食物保質期
- 輕巧、安全、方便攜帶

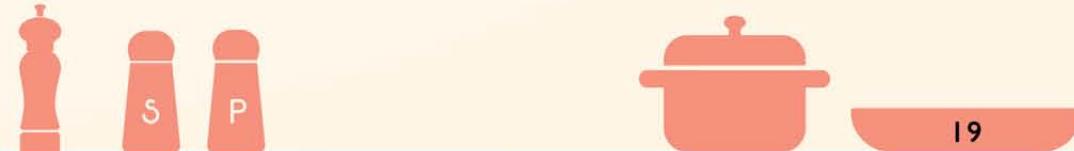


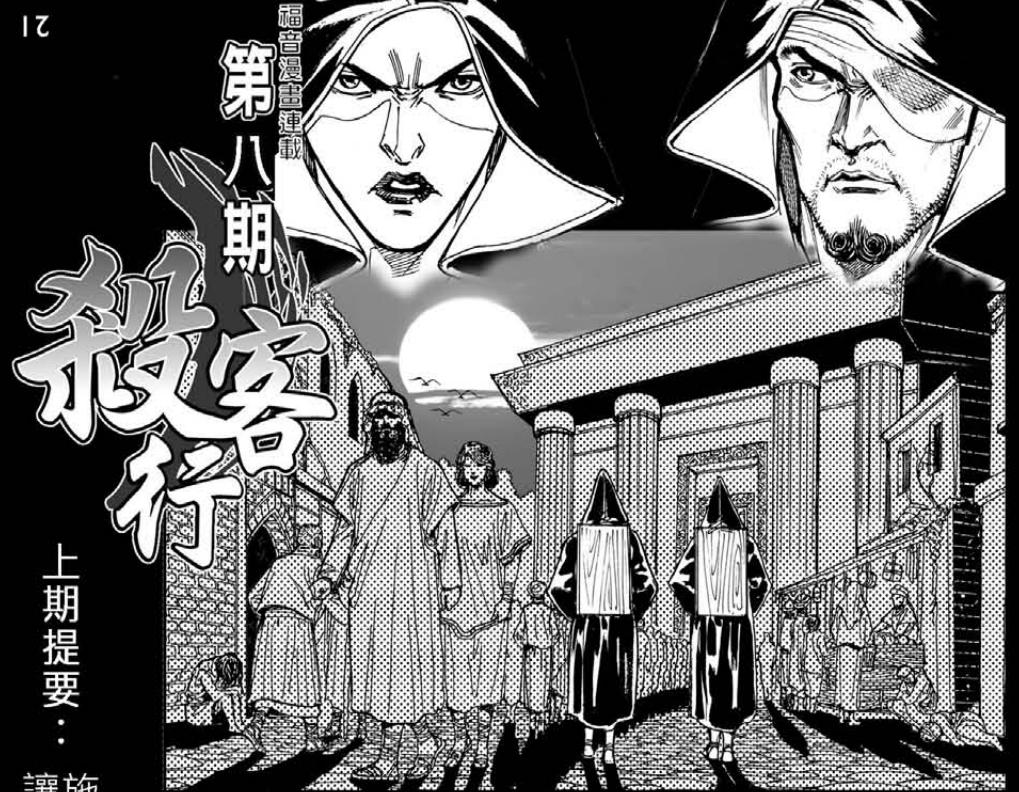
# 真空慢煮？

時興真空慢煮，這是一項西廚已利用多年的烹調技術，近年開始流行於家庭廚房，原來它與真空袋大有關係！

真空慢煮 (Sous Vide Cooking) 起源於法國，是一種將食物裝入塑膠袋真空密封，然後放入47-88°C的恆溫熱水中烹調的手法。

由於沒有直接碰觸食材烹調，所以有效保留食物原味，而利用較低溫度長時間加熱烹煮的方式將食物煮至最佳食用溫度，也避免了高溫破壞食物營養纖維，令肉質變得嫩滑，很多食材都適宜慢煮，例如牛、豬、雞、雞蛋及魚類等等。





上期提要：

讓施公洗主約翰在曠野止住，並讓弟子們暫住帳篷，殺傷主上，並



### 人物介紹

#### 約翰

以色列人，少年時跟隨施洗約翰，為人熱血，但衝動常闖禍，後來成為耶穌門徒，改變了他的性格和一生。



#### 約法

以色列人，新來的施洗約翰門徒，沒人知道他的來歷，只知他很吃得苦。

有咩好食？

24H 開放

連鎖食肆、電動摩羅車、摩羅士打、各種摩羅及派對

連鎖食肆、電動摩羅車、摩羅士打、各種摩羅及派對

2016年7月20日至26日

麥當勞總店

麥當勞總店

ANICOM PARK CHARISMO FUN

香港動漫樂園

香港動漫樂園

連鎖食肆本土漫畫嗎？

連鎖食肆本土漫畫嗎？

連鎖食肆本土漫畫嗎？

玩樂等，是休閒遊戲場、電動摩羅車、摩羅士打、各種摩羅及派對

玩樂等，是休閒遊戲場、電動摩羅車、摩羅士打、各種摩羅及派對

玩樂等，是休閒遊戲場、電動摩羅車、摩羅士打、各種摩羅及派對

今年暑假將會在2016年7月20至26日在灣仔會舉行，其中有三晚仲會開到凌晨，有時間可以去一下。

今年7月，吸引唔少人喺食都要去湊下熱鬧的，當然就係香港啦！

今年7月，吸引唔少人喺食都要去湊下熱鬧的，當然就係香港啦！

夏日精選

夏日精選

夏日精選

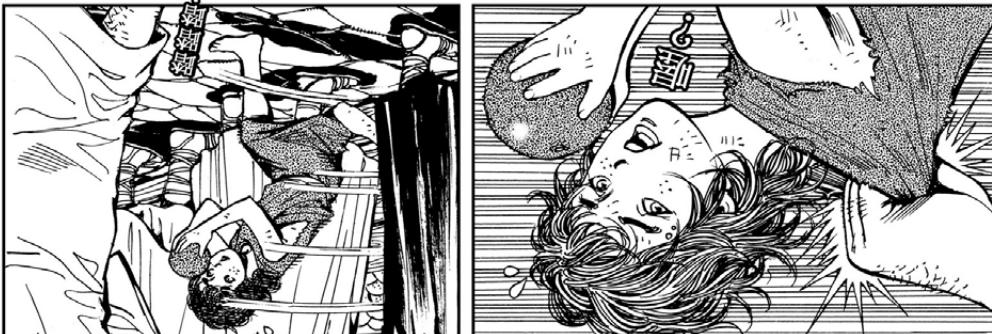
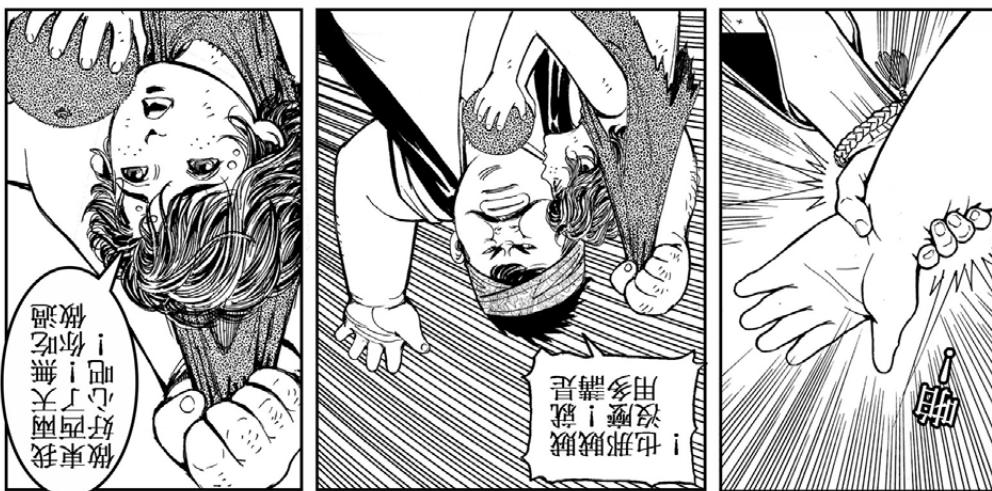
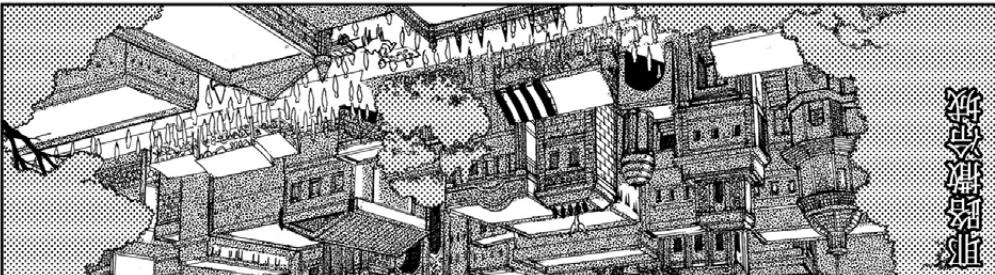
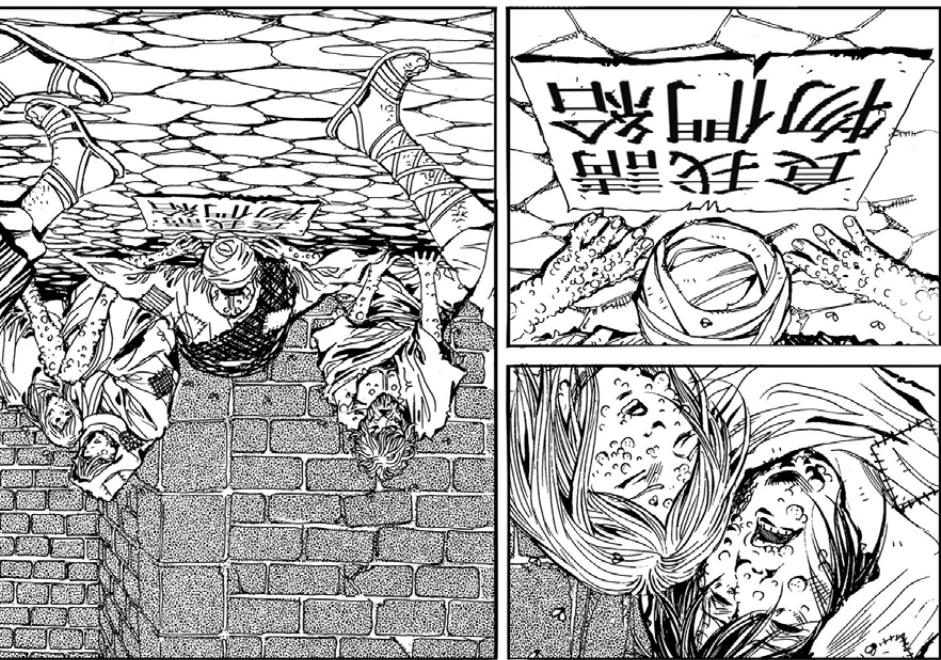
《憤怒鳥大電影》

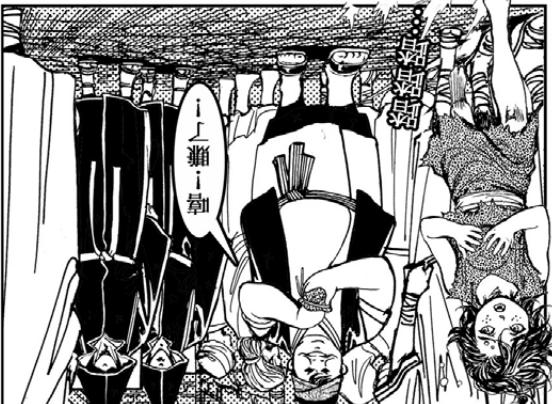
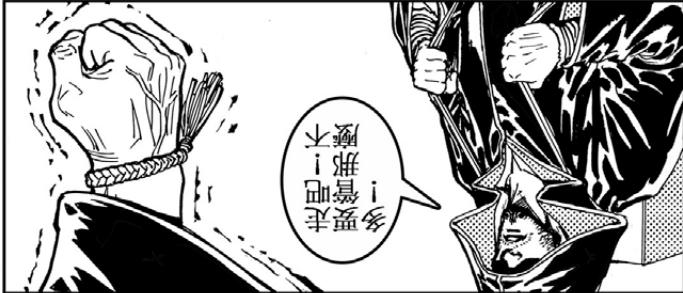
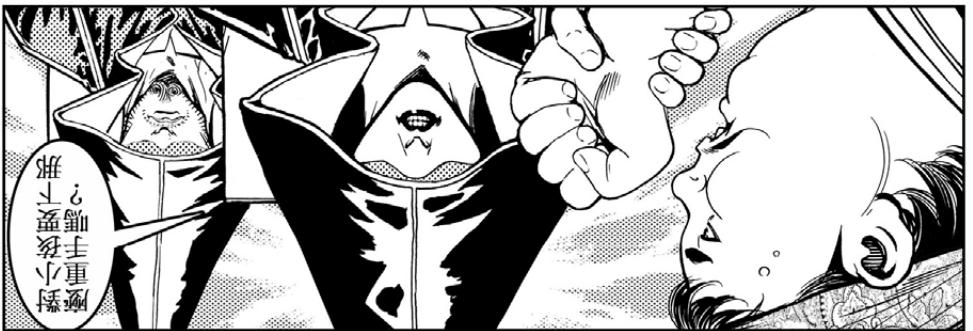
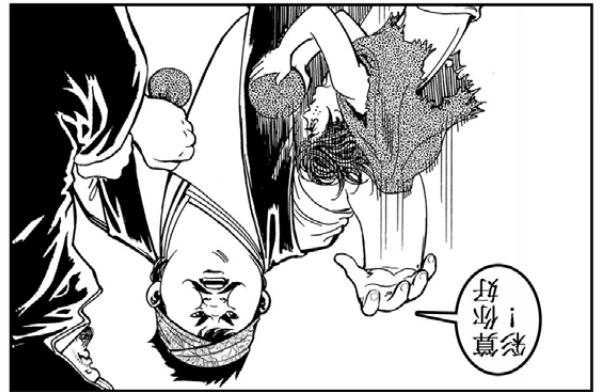
上映日期：2.6.2016

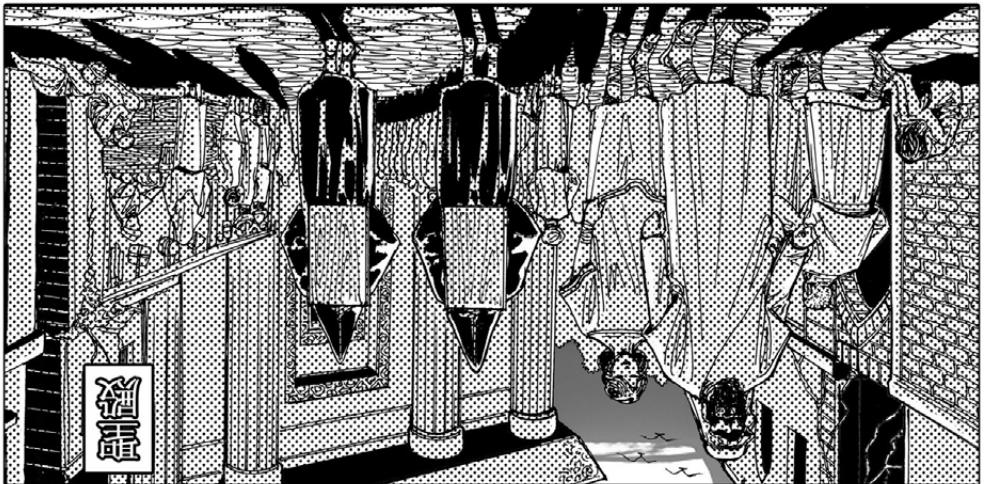
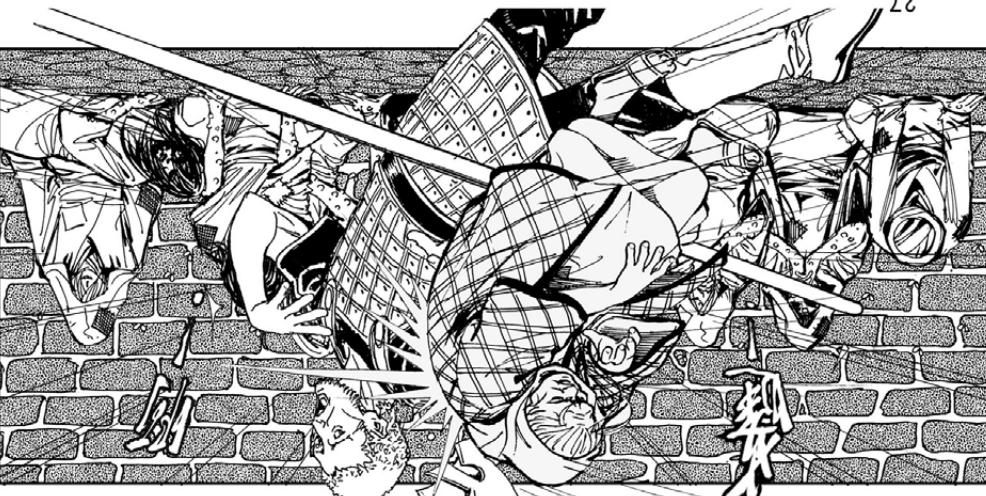
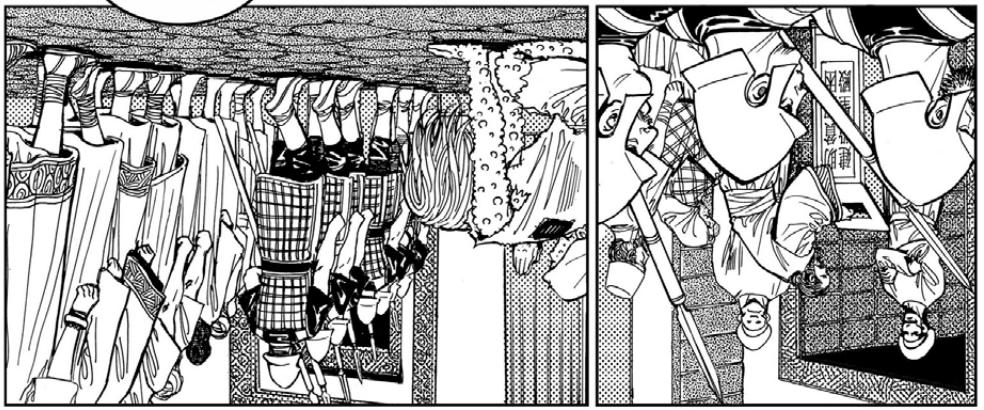
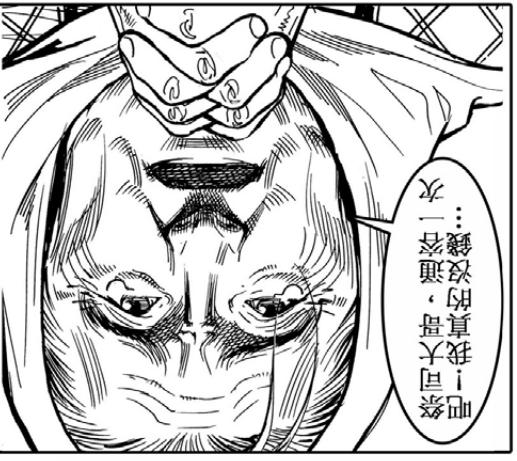
《憤怒鳥大電影》

《憤怒鳥大電影》

《憤怒鳥大電影》



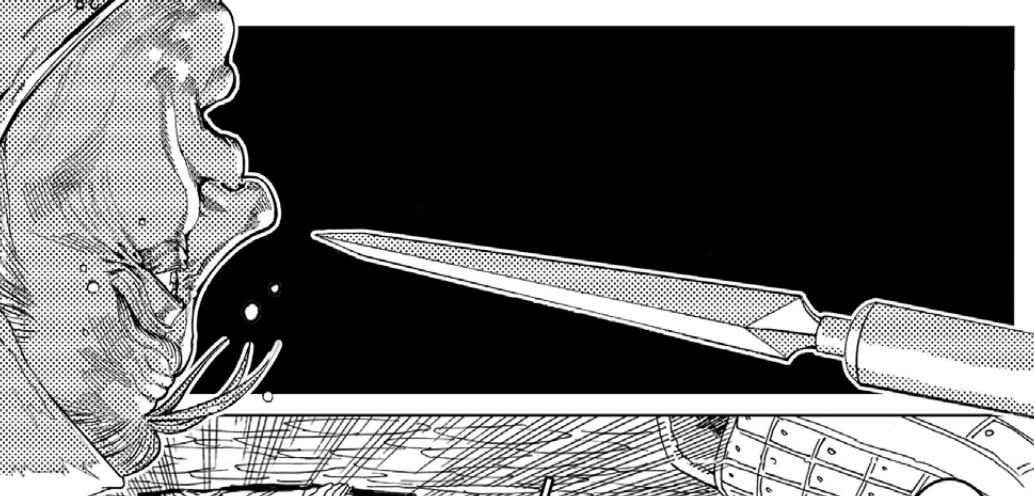
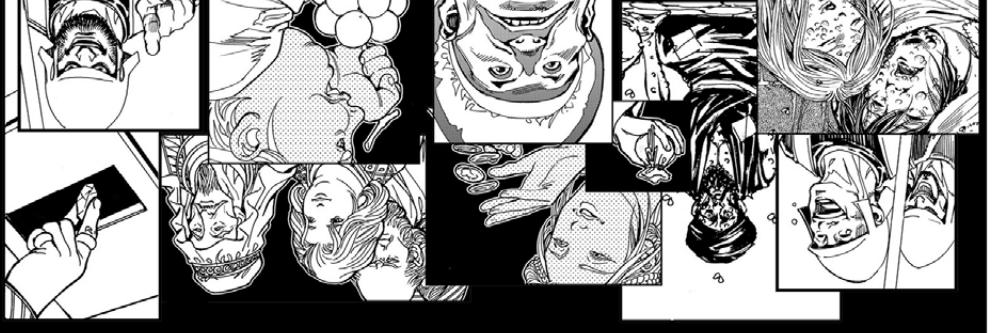
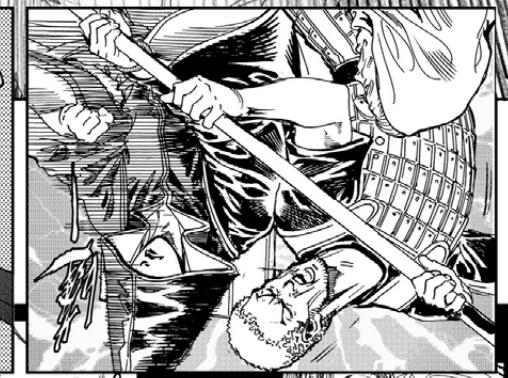
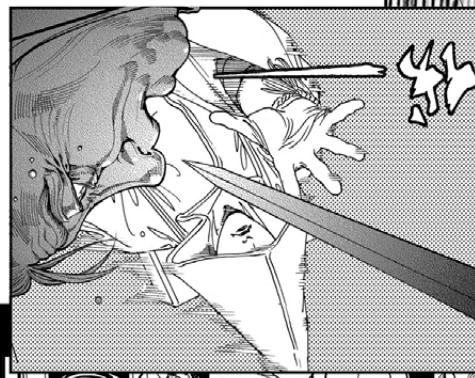
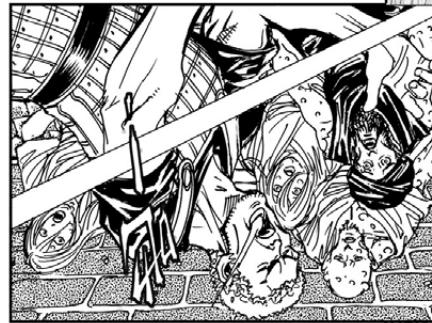




目露出文士  
？他高層  
有夠威  
十分強

期貨會

嗎有你  
？人間  
性靈





五餅二魚推出左鴨胸小菜，上網填Order就  
有入送上门，我唔日頭冇空，而家拋開



收工已經好熟...唔想煮...  
又唔想出街食味精嘅...

# 懶人小事