

母親 / 父親節套餐

餐 飲 服 務 榮 耀 神

五餅二魚係你傳達心意的好幫手



Click入嚟
上網訂購



供應日期：5月4日至6月17日 www.5loavesn2fish.com

每月免費派發

送給服務業從業員的雜誌

Friend 搭

vol.27

小市民與大富商

P.10

27th
Innovation
version
Vol.27
革新版

本期印量：4,000本

飲食焦點 P.11

農村小子的決擇

有心人
貪不到未來

媽咪攻略
與孩子共建親子戶口(二)

新專題
飲食解碼
韭菜

Contents

目錄

牧者話 **Cover**
小市民與大富商 **P.10**

班門弄斧
撞出新天地 **P.5**

測心室
理財能力指數 **P.3**

有心人
貪不到未來 **P.7**

飲食焦點
農村小子的抉擇 **P.11**

逐格笑
最低工資 **P.2/P.16**

媽咪攻略
與孩子共建親子戶口(二) **P.13**

飲食解碼
韭菜 **P.15**

遊樂場
逐個數/數獨 **P.17**

出版人：飲食業福音團契

督印人：林文岳

地址：九龍觀塘偉業街221號
美德工業大廈C座2樓

電話：27397388

傳真：26644130

歡迎參加我們的聚會

論盡人生時間表：

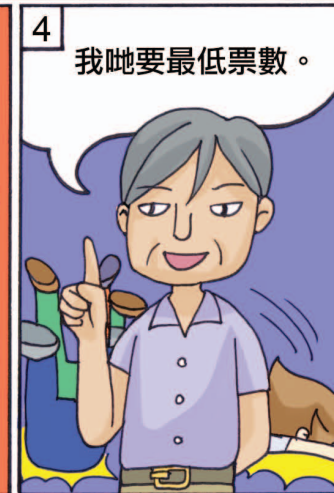
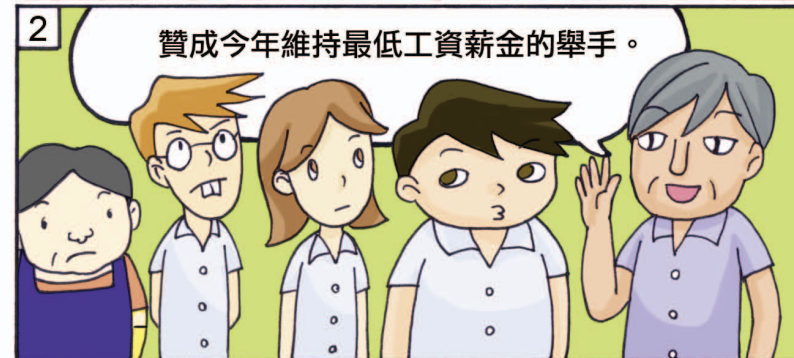
時間	日期	地點
逢星期一	晚上06:30-09:30	九龍觀塘偉業街221號美德工業大廈C座2樓
逢星期一	晚上11:45-01:30	香港九龍旺角道7-9號威特大廈6字樓全層
逢星期二	晚上07:00-09:30	澳門黑沙環東北大馬路海濱花園第6座4樓D室
逢星期二	晚上11:45-01:30	澳門黑沙環東北大馬路海濱花園第6座4樓D室

電話查詢：(香港) 852 27397388 (澳門) 853 6664006

編輯小組：
編輯 林建榮
資料搜集 黃雅雯、瑩瑩、朱樂怡
文字編輯 林建榮
專欄記者 Guy
攝影 GARY TSE
插畫、漫畫 愛麗絲佩
設計排版 Alan、Simon
顧問 楊雲、鄭偉誠



最低工資(一)



「若不是耶和華建造房屋、建造的人就枉然勞力，若不是耶和華看守城池、看守的人就枉然做醒。」詩篇一百二十七篇一節

理財能力指數

問題：1

想在露台種些花草，你會選擇那類植物？

- A 可以爬滿牆的藤蔓類植物
- B 花期很長的植物
- C 不需要花太多心思照顧的植物
- D 想種竹子

問題：3

想在家裡擺個魚缸的話，你想養什麼魚呢？

- A 整群的孔雀魚
- B 威猛的龍吐珠
- C 可愛的金魚
- D 想要養色彩繽紛的鹹水魚

問題：5

想在廚房種些香草，順便可以做菜，你會選擇什麼？

- A 薄荷
- B 迷迭香
- C 百里香
- D 薰衣草

問題：2

你會想在客廳放哪種花朵裝飾？

- A 百合花
- B 玫瑰花
- C 滿天星
- D 蘭花

問題：4

你比較喜歡什麼形狀的花樽？

- A 長型的花樽比較優雅
- B 不規則形狀的比較有設計感
- C 傳統的圓筒型還是比較順眼
- D 越奇怪的形狀越好

分數計算

- 問題：1 A 4 B 1 C 3 D 2
- 問題：2 A 2 B 4 C 1 D 3
- 問題：3 A 1 B 2 C 4 D 3
- 問題：4 A 1 B 3 C 2 D 4
- 問題：5 A 3 B 4 C 1 D 2

參考分析

5~8分

理財是這時代最熱門的話題之一，好像自己不說過一、兩句對理財的看法，就會變得無知；但是，你就是一個完全沒有理財細胞的人，最好不要跟著人家賣買，當心成為笑柄，理財的事情，就交給專業的理財專員處理

9~12分

雖然你平常很樂於接觸理財相關的資訊，不過要實際應用的話，功力還稍嫌差了點。最好和有相關背景的人討論之後，再開始著手規劃你的理財方案，否則很容易會被片面的資訊誤導。

13~16分

其實你自己理財的經驗不少，也都還算成功，不少銀行的理財專員還都會被你考倒呢！只不過，小心不要隨便指導別人，畢竟他人的狀況和習慣，你不可能完全了解，要是人家有損失了，是會來找你算帳的。

17~20分

說你是達人，還真是委屈，你簡直就是理財之神，就算一個月只能存500元，你也可以善加利用，讓錢賺錢。求求你，快點出來拯救這世界上千千萬萬的迷途羔羊吧！

心靈提示 你的性格不取決於心理測驗，而是在於你的決定。



撞出新天地

一位朋友手指檯上一籠叉燒飽，瞪眼望著我，彷彿見到一個怪物似，說：「你是大廚！怎會連最簡單的叉燒飽也不會做？」我尷尬地說：「我從前是做粵菜廚師，但粵菜也分工很細，廚部是負責小菜筵席等，另有燒味部負責油雞燒味，第三個是點心部，負責點心茶市，」也指著檯上那籠叉燒飽說：「這個叉燒飽就是他們(點心部)的傑作了。」

類似以上對話，我不是第一次碰到。事實上一個經驗豐富的廚師也好，也不能把其他部門或菜系，所有美食製作得出色。甚至對一般廚師來說，要他們做一個未能掌握的菜色，也許都是極大的挑戰，因為做得好固然好，做不好別人就會說：「大廚嗰…！」誰也不願遇上這難堪局面，包括本人在內。

一天，太太又端上一碗「順德式的薑汁撞奶」在我面前。我苦笑說：「又要我做白老鼠？」我忘了吃過她做的「順德式的薑汁撞奶」多少次，雖然不是每一次都成功撞奶凝固，但不管成與敗，她總是屢敗屢戰。可能，她不是「順德式的薑汁撞奶」傳人，也非專業廚師，所以沒包袱。不過卻也挑起了我好奇心：「為可奶撞薑會凝固？為何她不是每次都成功？當中有甚麼秘訣呢？」為了解答心中疑問，我上網搜尋「薑汁撞奶」的食譜，取得製作份量後，就買來幾斤老薑，(每碗約需一兩肉薑榨汁)各式全脂、脫脂、高、低鈣奶通通測試。終於，皇天不負有心人，只用了三天不停研究，就可掌握以75-85°C的溫度撞奶，奶就可以凝固了。

之後，想到人生裡有很多事情，因過去的包袱而不敢突破、挑戰自己，但回頭一望，突破自己也非付大不了的代價，但在過程換來的經驗，卻是難能可貴。就趁這機會同大家分享「順德式的薑汁撞奶」。

【順德式薑汁撞奶】

材料：(一人份)

1. 鮮奶 一碗。
2. 老薑一兩(成薑汁一湯匙)。
3. 糖8克(1.5茶匙)。

做法：

- 1 用新鮮老薑(越老越好)，攪拌去渣，只要薑汁放碗中備用。
2. 鮮奶中加入糖，在爐火上加熱。
3. 加熱到快要沸騰的狀態，約75-85°C熄火。(牛奶開始冒煙，邊緣的牛奶開始有泡泡凝聚。)
4. 立即將牛奶倒入載有薑汁的碗中。
6. 靜止約一分鐘即成。

注意事項：

1. 可考慮買一個水溫度計，不過當你撞得多次後，溫度計也可以不用了。
2. 撞奶重點在溫度掌握，大約是75-85°C左右。

薑奶凝固的理論：

薑含有蛋白酶，能與牛奶內的蛋白質發生化學反應。牛奶內的一種蛋白質由可溶的狀態轉成不可溶的狀態，使牛奶凝固。(按維基百科：薑汁撞奶)

貪不到未來

「有醒有位」「握手」「麒麟單」…等，這些在飲食業中的一些術語，正是道出了行內一些「貪」的文化，張貴好就是被這貪的文化影響了的其中一位。

張貴好說：「當時新入行的，學貪心比要學任何的工夫都快！」

現任職酒家店長的貴好，88年入行，由廳面做起，因品性隨和，「唔怕蝕底」，非老闆執笠不轉公司，故很快上位，約兩年就由廳面侍應、部長、主任升至店長。

在張太和家人親友口中，貴好是好男人，他出糧全數交給張太做家用。賭錢好像是飲食業的「老友」，貴好為了埋堆，有時也會賭，幸而賭癮不大，一直克制；至於「飲」方面，因有些「堆」是很爛飲的，也試過醉

醉醺醺地回到家，弄得張太狼狽不堪，體貼張太的貴好，酒醒後很後悔，此後就無帶醉返家了。

可是除了埋堆賭飲外，當時呢公司錢在飲食業可算是重災區，貴好在瀰漫著貪的氣氛之下工作，由於在職位上，他既是採購又是收貨，有時會與供應商合作，「收利是」情況在業內十分普遍，貴好跟隨這些「行規」可說言之成理。有了「成功經驗」後，他放縱自己在這個「貪」之中，以為講大話就無人知，結果由首個謊言開始，築起了一個越來越大的炸彈。

直到有一次貴好揭發另一位拍檔賣掉了公司的貨，貴好開始有了深刻反省。其實一直「貪」令到貴好活在一個不信任世界裡，不敢信任拍

檔，又怕被公司揭發，即使「貪」到也不能與人分享，相反換來的只是不平安。然而即使貴好有著深刻反省，他也不能自拔地繼續「貪」下去，因為就算他不貪，別人也要他們「貪」，最後他發現自己不能離開這個不平安的世界。

正當貴好苦無辦法之時，想起信耶穌的女兒向他傳福音說：「祂來是要赦免人的罪，給人新生命…」貴好決定接受這位來「給人新生命」的神，並丟棄過往靠自己「貪」的陋習。貴好慢慢發現人的價值不在於錢財多少，而是得到別人的信任，自己亦能信任人的那份無限喜樂與平安。

因工作關係，貴好無返教會主日的聚會，但在酒家與客人聊天講耶穌時，有一位熟客表露基督徒身份，替他上



小市民與大富商

某一天，小市民得意道：太好了！快要通過四十元一小時最低工資了，這才算追得上通脹嘛。

大富商慢條斯理說：嗯！我們都是良心企業，提高最低工時是理所當然的，只是為了對投資者的公平起見，我會考慮扣減工人的上廁時間、徵收每日工作服潔淨費。還有過去你們是每週六天工作，每天八小時，由明天起改為每週只需上班五天…。

小市民面上有點迷茫：..加一點點就扣多多！幸好以後每週工作少了…啊！六、八，四十八。五八中四十…那每月薪資豈不不加反減？老闆，大家工作天少了，你難道打算增聘人手嗎？

大富商微微一笑道：唉！生意難做啊！增聘人手是負擔不起的，大家辛苦一點，共渡時間吧！

小市民不忿地說：人手不足，應付不了工作，會影響公司出品質素，並可能引發工潮呢！

大富商瞪眼道：質素出問題就當然問責中層管理啦！若大家另謀高就，也是中層要解決的責任呢，有工就總會有人做的。不過我還有一手…。

小市民有點無奈：…還有？

大富商眉頭一揚：羊毛出在羊身上，

加價是不能免的了。

小市民急道：我們多番努力才爭取到加一點點時薪，你又提出加價，巴士公司是你集團、超市你又壟斷了，樓市更是你掌握之中，生活細節又有那裡與你企業無關呢？如此循環下去，你的雪球越滾越大，我們的血肉之軀就越滾越血肉模糊了。

大富商笑道：放心吧！獅子山下有我就有你，沒有我們，那有你們呢？沒有你們同樣也沒有我們啊！來，我們都是心連心，血連血的共創繁榮吧！

小市民心裡厭煩道：不用了，我還是重新考慮去小本創業好了。上次看過你那店舖出租了嗎？

大富商一聽，大喜道：還未呢，你現在要嗎？給你算個優惠，四十平方二十好了。

小市民驚訝道：嘩！上個月你才說十六萬八千，怎麼轉眼就加到二十萬？

大富商摸一摸下巴：唔！可能裝潢的費用也跟通脹加了一點，你要計算一下資金是否足夠，我和你雖是賓主一場，但這是公司物業，收租的公司還是公事公辦的。

小市民：……

大富商：……



網找到「飲食業福音團契」的資料，並知道有午夜場聚會，歡迎行內人士參加，讓貴好和太太有一個適切的聚會場所。

貴好夫婦拖著手仔返「飲福」聚會約兩年了，今年六月份更接受浸禮。現在的他仍有「貪」的習慣，不過是「貪時間」返聚會，和「貪機會」向未信的人講耶穌如何祝福他的一家，帶他脫離不平安的世界！ **完**



「謙卑的人必喫得飽足，尋求耶和華的人必讚美他，願你們的心永遠活著。」詩篇二十二篇二十六節

農村小子的 抉擇

母親節和父親節就快到了，又是一家大小出外食餐好的時候，但到酒家一看，價錢飛升，原因當然是物價騰貴。打工仔自然想加人工來追趕物價，故有人支持最低工資要調升，但好少人問及，物價為何一年高過一年呢？

當內地農村小子察覺到隔壁大審個仔，到省城一個月賺得比自己多三倍時(官方數字是3.28比1)，就會跟著到省城尋找機會，亦即是「民

工」或「農民工」。原本農村小子耕種的農地就此荒廢，但城鎮人口不斷增加，慢慢由小城變了大城，在城裡吃飯的人多，在農村耕種的人少，正所謂「供不應求」，商人自然懂得加價，形成農產品脹價。

心裡明白的人就問到，既然農業產品加價農村小子應該回到村裡工作吧！據觀察來看，情況卻不一樣，首先農業一直被視為下等職業，跟工、商業比待遇還是有很大差距；

加上城市發展後，大部份資源都去到大城市裡，農村剩下老弱婦孺，而且缺乏教育，連治安也出現問題。還有，雖然商人見機加價，但農產品收益有多少落到那些老弱婦孺呢？因此農村小子看來還是不會回鄉。08年金融海嘯雖然令沿岸城市大受打擊，我們看到農村小子還是轉移到較深入內地的大城市如重慶、武漢、成都等，繼續工作(因為內地城市得到外資投資)。

也許基於以上原因，農產品價格就不斷上升，而首當其衝就是飲食業，香港食肆訂取食材的來貨價每月不同，很快造成加價壓力。當然加價又會減低競爭力，大家都不會輕舉妄動，不過跟據統計處數字，由2010年2月開始，物價年年增加，月月上升，幅度還有增長趨勢。結果飲食業老闆頭痛定價，一是食物價錢，二是人工，加上最低工資調升更帶來更大的影響；打工仔工作越來越多，因為公司為減低成本越請越少人，人工和工作比例

不相稱，天天加班、「抽水」不在話下。對於整個社會，當成本物品價格不斷上升，就會帶動其他貨品上升，漸漸形成通脹。

當然另外一個通脹因素就是匯率問題，港幣因著政策問題必定跟隨美金升跌，現在中國強美國弱，大家兌換人民幣時就會知道，人民幣早就超越港幣。所以當我們購買內地蔬菜水果時，價錢也會貴了，這道理十分明顯。

近年來，開始有人反璞歸真，回到田園工作做農夫，假若能看準市場需要，這也不失為創業良機，不竟飲食業和農業有很大關連呢。其實農村和大城市的矛盾，也許是城市現代化必經階段，而這矛盾影響深遠，今天香港食肆被牽連在其中，期望業界朋友能發揮求變精神，一起共渡時艱。

{ 與孩子共建親子戶口(二) }

當你不同意孩子的做法時，你又該如何自處呢？

其實，不是每件事情都要改變孩子的做法。相反，我們必須先決定問題是否重要或緊急，如下列所示：



首先你要將孩子行為分類：

對第二、三類的事情，你可先問他打算如何處理事情，讓他自我管理。如果事情變得重要而緊急，才需要插手干預。

例如，若你的孩子常遺失物品或忘記事情，你其實不須太緊張。你不需要操心他有否帶銀包出門、搭幾號巴士、或者哪兒吃飯。這些事情，他們會慢慢自己

學懂。

至於學校考試雖然重要但可先歸類為第二類，至少當考試一個月前也可以這樣分類，讓她自己計劃和決定。但當考試臨近，孩子仍無動於衷，就需要歸為第一類，因為時間變為緊急了。

一旦發現一些事情屬緊急和重要的，我們需要先冷靜自己然後跟他傾談。記著要先預約他們一個時間，當然你也可以定下時限，

如「今個禮拜內要傾談」並要求他們提出時間和地點。不過，若有一些特殊情況，如孩子會受到即時傷害(毒品、黑社會等)，我們應該即時出手制止。

對於第四類的事情，這些只是小事，你根本不須查問，可以讓他完全自行決定。(例如衣着打扮) 下一次，我會教大家如何與孩子重建良好關係。



李陳淑怡
個人及家庭輔導
媽咪經驗22年

syc.cef1@yahoo.com.hk

「兒女是耶和華所賜的產業，所懷的胎、是他所給的賞賜。少年時所生的兒女、好像勇士手中的箭。」詩篇一百二十七章三至四節

韭菜

營養素	營養評價(1-10分)	100g的含量
維生素A	10	1800IU
維生素C	3	25 mg
維生素E	2	2.2 mg
食物纖維	2	2.0 mg

韭菜原產於東亞地區，歷史達3000年之久，是多年生宿根蔬菜。韭菜也有不同種類，北方韭菜葉寬較寒，又稱口韭，但香味不及南方的細葉韭，細葉韭性耐熱，纖維較多。還有生於溫室的，稱就韭黃，也是韭菜系列之一。

成分與營養

韭菜主要成分為胡蘿蔔素、蒜素，有血管擴張防止閉塞、散瘀活血等功效。又因含有揮發性精油及硫化等，有助於疏調肝氣，增進食欲、消化功能等。最後韭菜含有大量維生素和粗纖維，能增進胃腸蠕動，治療便秘，預防腸癌。

配搭宜忌

韭菜炒雞蛋是最普遍的家常便飯，可以起到補腎、行氣、止痛的作用。對治療陽痿、尿頻、腎虛、痔瘡及胃痛也有一定療效。韭菜也十分適合與豬肉一起烹煮，具滋養強身效果，可以預防手腳冰冷症。

孕婦喜歡飲牛奶因為可以吸收鈣質，但切記勿飲牛奶後食韭菜，因為韭菜的草酸會消除鈣質。還有韭菜與菠菜一起食用，會刺激腸胃，容易引起腹瀉，要小心啊！

好與壞

一般來說冬季到春季都會出產韭菜，如新春期間的韭菜葉薄又柔軟，但夏季出產的韭菜則葉較厚又堅實。購買時應選擇葉片上有光澤的，用手抓起時葉片不會垂下來，且結實、新鮮水嫩者為佳。

飲食冷知識

韭菜為何變成韭黃呢？下期解答

〈上期答案：會開花〉

資料來源：維基百科、《醫生沒教的1001飲食宜忌》、周兆祥的世界

最低工資(二)



「你們當為貧寒的人和孤兒伸冤，當為困苦和窮乏的人施行公義。」
詩篇十篇十八節

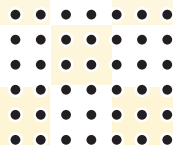
遊樂場

相片及遊戲內容設計：瑩瑩

遊戲一 逐個數 Find it!



玩法 8 相片裡藏著 **10** 個數字，請用心
把它們找出來。



凡答對者我們將會送上精美禮物一份

請將答案連同你的聯絡電話及姓名，寄到觀塘偉業街221號美德工業大廈C座2樓「飲食業福音團契」收，並請於信封面註明「逐個數」。

遊戲二

「數獨Sudoku」來自日文，但概念源自「拉丁方塊」，是十八世紀瑞士數學家歐拉發明的。

遊戲規則：

在九個九宮格裡，填入1到9的數字，讓每個數字在每個行、列及九宮格裡都只出現一次

				5		2	7	
5	3							
	6		2	9	1	4	5	3
2		5	9					1
	8	3	1					
	4			8		9	3	2
	2	1	8		9			
	9	4	5			8		
8	5	7	6	4			1	9

上期答案

4	2	3	5	7	8	6	1	9
9	6	7	2	1	4	3	8	5
5	1	8	6	9	3	7	4	2
8	5	2	3	6	7	1	9	4
6	4	9	1	2	5	8	7	3
3	7	1	4	8	9	2	5	6
1	3	4	8	5	6	9	2	7
2	9	5	7	3	1	4	6	8
7	8	6	9	4	2	5	3	1

