

每月免費派發 送給服務業從業員的雜誌

創新美食 隆重加盟

五餅二魚美食料理

出位盆菜系列

台式盆菜

中秋優惠 \$628 歡迎自取

Click入嚟 上網訂購

優惠期：8月23日至10月31日 www.5loavesn2fish.com

每月免費派發 送給服務業從業員的雜誌

Friend 搭

vol.29

29th Innovation version 革新版 Vol.29

本期印量：4,000本

飲食焦點 P.5

有樣學樣

愛使我們相聚一起

改善親子關係由今個中秋開始

飲食解碼 鯽魚

Contents

目錄

飲食焦點 有樣學樣	Cover P.5
逐格笑 改革	P.2/P.16
測心室 負債指數	P.3
有心人 愛使我們相聚一起	P.7
牧者話 職場壓力解決未?(二)	P.10
班門弄斧 祝你大展鴻圖	P.11
細味餐廳 豐盛食坊	P.12
媽咪攻略 改善親子關係由今個中秋開始	P.13
飲食解碼 鯽魚	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 66664006

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



改革(一)

改自童謠：打開蚊帳



「人在最小的事上忠心，在大事上也忠心；在最小的事上不義，在大事上也不義。」路加福音十六章十節

負債指數

問題：1

買什麼東西，你比較會叫售貨員賣便宜點？

- A 鮮菜
- B 手機或電腦
- C 衣服鞋襪
- D 無時無刻都要

問題：3

好不容易買平了，結果發現還是買貴了，你會怎麼做？

- A 認倒霉
- B 拿回去店舖理論
- C 到網路上痛罵
- D 把買回來的東西打爛

問題：5

發現好朋友有件跟自己一樣的衫，你會如何處理？

- A 開心地告訴他自己也有
- B 糟糕！以後不能穿了
- C 生氣
- D 想盡辦法嫌棄他的衣服

問題：2

當售貨員不肯降價時，你會怎辦？

- A 一哭二鬧三上吊
- B 算數，照買
- C 既然不能，就不會買了
- D 不斷撒嬌

問題：4

行街時，發覺買的東西原來別人也有，你會怎辦？

- A 問那個人在那裡買的
- B 跟對方交朋友
- C 躲起來
- D 如果可以拿掉就馬上拿掉

分數計算

問題：1 A 1 B 3 C 4 D 2

問題：2 A 3 B 2 C 1 D 4

問題：3 A 4 B 3 C 2 D 1

問題：4 A 1 B 3 C 2 D 4

問題：5 A 2 B 3 C 1 D 4

參考分析

5~8分

其實負債並不都是壞的！假設你有房屋貸款，這就是個令人羨慕的負債哦！所以，不要覺得有負債就是不好的，只要善用負債成為理財工具，你就不會被債務纏擾。

9~12分

你現在的確是有些負債，不過，倒不是因為你亂花錢而造成的，所以，只要好好注意負債的變化，不要讓這些債務失控，應該就沒有問題了。但是，你都要小心消費性的債務增長喔！

13~16分

最近大減價一浪接一浪，你應該也刷了不少卡數呢！但請你捫心自問一下，你買的東西真的都需要的嗎？有沒有刷過量呢？如果沒有，那就好；要是刷過頭了，下個月收到帳單時你就和味囉！

17~20分

別再狡辯了，別再說其實你的負債不多，看看你的卡債和信用貸款，每天接銀行的電話應該接到手軟了吧！請面對你的債務，好好想辦法去解決，不管你要去請朋友幫忙還是跟銀行協商都可以，好好解決吧！

心靈提示 你的性格不取決於心理測驗，而是在於你的決定。

有樣學樣

不知道大家近年有無發現，某大專賣包快餐廳改變了排隊方式，情形就是落單服務員幫客人落單後，客人就需要在隔離重新排隊，等候自己所點的食物，好讓別的客人可以繼續落單。如此每個收銀機旁都會有兩條隊在輪候。

此舉實在有違快餐廳要求「快」的原則，初時我也認為這麼「慢」方式遲早令餐廳生意大跌，可是過了好段日子排隊人龍依然強盛，而且更發現此次改變原來是餐廳為了讓食物可以有空間「即做」，不像前是預先做起，落訂單後就「執藥」。

如此新鮮食物能從快餐廳出品，又能保持生意，令周邊競爭者眼紅非常，相繼仿效，所以有好段日子也記物記都採用如此方式經營，每間快餐廳每個收銀機都有兩條人龍在排隊。可是筆者不知道是否也記物記也是連出品都是「即叫即做」，但見專賣雞的某大快餐廳，食物都是預做放入暖櫃中，只是排隊人龍就學到十足。

其實類似情況在經營餐廳都常會出現，為了得到別人的成果，就照辦煮碗仿效別人，最後可能得不償失。筆者認為這種現象都是經營上的一種壓力，看見別人經營有道，

就會比較，有比較就有壓力讓自己不能輸給別人，不輸給別人最快方法就是模仿。這樣慢慢忘記了自己特性，原本憑著自己特性得來的優勢也會消失了。

筆者不是反對吸取別人的經營經驗，而是不應在壓力下自亂陣腳，模仿別人只是有樣學樣，而不能加強自己實力。其實能夠力求改變是一件好事，但首先應檢視自己能力、優勢與弱點，因應自身需求，再參詳別人方式，吸取經驗，才能為度身訂造適合自己的經營方式。

當然有壓力就要面對，最好方法就

是專心自己的事情，一心一意做好自己出品和服務，別人如何也不用理會，不去比較，壓力就能減少。

近日再到專賣雞的某大快餐廳，發現他們的排隊方式已改變，不但沒有仿效，而且比從前更整齊，大家不妨去留意一下。雖然食物仍是預先做起，但畢竟是快餐廳，客人著重的是「平和快」。再講無論你多努力製作，快餐廳食物本身能有多新鮮呢？大家都心知肚明，又何必追求呢！



愛 使我們相聚一起



聽健仔講和美齡的愛情故事，可能使你想起聖經詩篇139篇16節：…你的眼早已看見了；你所定的日子，我尚未度一日，你都寫在你的冊上了。

健仔是陳美齡（上期有心人主角）的丈夫黎偉健。「我都係睇friend橋，先知道老婆每晚响屋企廁所同我祈禱左成年，要我信耶穌！」健仔說，她很想兩夫婦一齊信耶穌、一齊返聚會、一齊過與神有良好關係的生活，總之想樣樣事都一齊。

是妻子的愛？團契的愛？神的愛？令健仔今年六月與美齡一齊洗禮呢！

今年40歲的健仔憶述：他17歲做飛髮仔時，有一日，比他年輕幾年的美

齡跟嫂嫂去飛髮舖飛髮，在他的口花花下，算是互相認識了，之後，美齡落街買汽水經過，有時會入飛髮舖邊嘆汽水邊跟他閒聊，就這樣，一對小戀人打得火熱，晚晚拍拖夜夜唱K，好快，美齡就停學。



陳美齡夫婦合照



「係我帶壞左佢」，健仔說，但當時兩人都無這個觀念，很爛玩，相方的家人有不滿有埋怨但無辦法。他說：「直至佢因我有同其它女仔拍散拖，嘈了幾次之後就分手！」

歌仔有得唱：難忘初戀---對健仔美齡來說，是極真的寫照，他們無聯絡一年多之後，兩人再度相約，愛火重燃，繼而同居，並於2004年結婚，成為合法夫婦。

看別人的言行、舉止、語氣和態度都容易不順眼的健仔，睇唔過眼便出聲，有一次在飛髮舖罵走了一位同事。不懂開心快樂的他，與老婆和父母同住在



公居的情況真是「家無寧日」，天天吵架。他形容自己住村頭，村尾都知他們每天吵鬧的內容。（見上期friend橋）。

直到約兩年前的一個晚上情況開始有變化，健仔慣例預備等老婆回家同享晚飯時，接到老婆電話說要返教會。自始，他除了每星期至少有一次是不需等老婆的晚飯之外，他發覺老婆變了，與他鬧交的次數和情況都有好轉，然而他拒絕老婆邀請他返教會，個幾月後，他送老婆去教會的退修營時，與飲福的會友見面交談，覺得自己好可以放鬆，好容易融入團契中。

終於，健仔同老婆返飲福的崇拜，當晚健仔唱詩歌和聽道時，感到自己過往對人的偏見和執著是一種罪，頓然知道甚麼是對錯，心裡有好多東西可以擺低，心裡很安然！

他說：「當年我帶壞美齡，今年，她同我一齊受洗信耶穌，得到赦罪救恩，有永恆既福樂，我犯緊罪時，神已經愛著我地，我相信我老婆係祂賜俾我！」

聖經說「神就是愛」，健仔看到老婆有神的愛，美齡看到團契有神的愛，你想誰人看到你有神的愛嗎？**完**

我告訴你們，一個罪人悔改，在神的使者面前，也是這樣為他歡喜。路加福音十五章十節

曾接受一家傳媒訪問，題目是「減壓吃甚麼最健康？」接到題目之後，腦海立即浮現兩幅圖畫：一個人眉飛色舞地對著一大堆：薯片、蝦條、汽水、花生、雪糕、朱古力等等，放在電視前的檯面，然後一個大大的、深紅的(交叉)蓋在圖畫上。

鏡頭一轉，一個人眉頭深鎖地坐望著一桌：生果、蔬菜沙拉、穀類(還是低鹽、低糖、低脂)的食物等等，放在電視前的檯面，然後一個大大的、深綠的(剔)蓋在圖畫上。

第一個圖畫中的零食，誰都知道吃了之後，會多有「健康」，這些食物都是營養師認定的禁品。而第二個圖畫中的食物，是大多數人推舉為健康食品。但事實上，「健康食品」真有市場嗎？你會看見零食店品牌開了一個又一個，而「健康食品」商店卻被認為是高風險的投資。在便利店中你可見有多少是健康食品？又有多少是「危險」食品呢？說到健康食品和便利店，不得不提台灣，台灣人對「健康食品」算是重視又說得最多的，到處都看見甚麼甚麼養生餐廳(生意還是強差人意)。而便利店深受台灣人歡迎，幾乎每條街都有一間到兩間，每間便利店中都有新鮮生果上架，不過與方便麵的貨架比較下，連十比一也趕不上，別說其他的薯片、蝦條、汽水、花生、雪糕、朱古力等等。

這不是筆者讚成或不讚成「吃得健康」，而是想說明一個事實。因為要減壓，先不說物理因素，首先是人會做一件開心的事，去淡化心裡壓迫著的負擔，可惜現代人口味卻是越食越大鹹、大甜、大辣。若要他們在不愉

快的心情下吃一些他不喜歡的食物，這變成加壓，而非減壓了。所以問題會轉為：如何改變現代人的飲食習慣才是先決條件。

有一個例子，我認識一位飲食業的朋友，每天在長時間繁忙緊張工作，下班後要找一些令自己開心的事情來減壓。但下班後已夜深人靜，又有甚麼可以叫他得到即時的刺激呢？聚賭就因此成為他的習慣，最後更變成病態賭徒，欠了一身高利貸，有家歸不得。因怕他借錢，朋友越來越少，親友也拒絕他，本來為了減壓，誰知變成壓到煲也爆了。雖然他很痛苦，亦很後悔，多次誓神劈願要戒賭，但結了瘡疤就忘了痛，每每「電燈著，鬼搵腳」。直到有一天，他信了耶穌，明白了人生真正意義，才感到原來人生除了賭博外，還有很多事情可以滿足他，困難有全能的神幫助他，壓力卸去了，賭博的吸引也煙消雲散了，因為有更多讓他為人生喝采的事情可做。

要以健康的食物取代不健康的食物來減壓，先要改變飲食習慣，要改變人生的決擇，就要先改變人的心。「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」(聖經箴言4章23節)職場的壓力你解決了嗎？可能你會說：飲食業信耶穌就好像買「健康食品」一樣困難，不是要買就買到，因為當飲食業下班時、放假時，教會都是關上門，想返教會也無門而入。朋友，你放心，「神愛世人」是真的，祂不單愛星期日放假的人，神同樣愛你，今天「飲食業福音團契」每週一，也有「午夜場」(11:45pm)聚會，專為週日忙不過來的你而設呢！

祝你大展鴻圖

記得曾看過電視一個飲食節目，主持訪問到一家餐廳，這餐廳的特色是堅持用新鮮材料作料理。但話題一轉，原來店東是行外人，只是熱愛料理，又有一套對料理的信念，所以一家大小(夫婦和女兒三人)都投身於一個理想裡了。直到節目後段，店主很感謝鄰店一家飯店的老闆，說這老闆教識她很多餐飲的操作和流程。主持就馬上跑到旁邊的飯店訪問這位康慨的老闆，老闆就說：我見他們不會經營飲食，好可憐，常常一個客人也沒有……就幫助他們啦。

看到這裡，我心裡按不住說：救命呀！其實我很欣賞店東對飲食有熱愛，有理想。但他們可知道一間餐廳經營起來需要多少「子彈」呢？一家人拼命去做，能滿足消費者的要求嗎？消費者不單要味道，不單要理念，更要快、靚、正、平哦！

事實上我遇到類似問題的人也真不少，所以我今次把心一橫又來個「班門弄斧」，分享一兩點飲食經營心得。首要是選舖：一線旺舖人流夠，不怕賣平價食物，但一定要「快」，所以這裡賣魚蛋一定比賣魚翅賺錢。若你要賣魚翅，其實不用在一線旺舖，但一定要有車位，就像從前的新同樂。若你要做大眾化的生意，俗語說：成行成市，千萬不要做「獨家村」。

接下來要講一講「數」：

1	租金	10%	三天的營業額是業主的
2	人工	25-30%	快餐店和大集團賺的正是人工
3	食物成本	30-35%	大xx等快餐集團是28%，飲品是15%
4	水、電、煤	10%	九龍比港島用電平
5	雜項	5%	

以上是一個粗略的計算，百分比是公司每月的營業額所佔比例，如食物成本，就是一個魚香茄子，原材料要12元，而你定的食物成本是30%的話，(12÷0.3=40)你就要定價賣40元一個了。而人工成本要計算強積金和勞保，若你每月營業額有100萬，而你定人工成本是25%，(100x0.25=25)是不能超過25萬一個月了。當然，營業額大到某程度，使有些成本會部份重疊時，成本比例當然會減低，篇幅所限，如何估算你餐廳的營業額，要留待下次分享了。

「你們哪一個要蓋一座樓，不先坐下計算花費，能蓋成不能呢？恐怕怕安了地基，不能成功，看見的人都笑話他，說：『這個人開了工，卻不能完工！』」(聖經路加福音14章28-30節)

豐盛食坊

「雷生春」很多人聽過，去過飲涼茶或睇中醫，今次想介紹的是她對面(荔枝角道123號)的「豐盛食坊」。

豐盛食坊由兩pair年輕夫婦開檔約一年，兩位丈夫都是十幾歲就投身入香港中式大酒樓，由靚仔做起至今成廿年有多的功夫，可謂是紅褲仔、木人巷出身，中菜上可謂是十八般武藝，樣樣皆能！

其中一位叫文達的說，現在他們是開食坊，不是茶樓酒家，故無乜局限，豐盛的主打就是無主打，又可謂味味都是主打！他們會就著食客的要求，很機動性地，隨時調整餐單。

他又話，為了給街坊和別區來的食客有多選擇，豐盛除了有一些大路和傳統的菜色外，他特別行勻附近一帶的食店，造出別人未有而食客會嘗試的食品，故豐盛除有中式外，還有台灣、印尼和泰國等東南亞的特色美食。

文達坦言，他專登到九龍城一帶，去觀摩別人的做法，回來加以調整改善，務求為客做到最好！



喇沙2人套餐



印尼雜菜沙律



豐盛飯餐

講到咁巴閉，就試了個喇沙海南雞鴛鴦粉，幾好味，材料算新鮮，配埋熱飲收\$40，OK。幾個後生仔女，在這舊區攪新食意，好事，要俾機會佢地，重有埋FB添：

<http://www.facebook.com/group/food8888>

豐盛由7時早餐、午餐、下午茶餐至9時半晚餐都有供應，還設有外賣和到會服務，星期日休息返教會崇拜。



今個中秋係一個改善親子關係的好機會。除左買月餅及應節食品一齊慶祝之外，更重要的就係同子女有良好溝通。

溝通有好多種：買子女「返唔返黎食飯架你？」（留意，你無叫佢個名）就可能行動去表達，只係其中一種。如果只係買完月餅放係雪櫃入面，但係聲都唔聲，我地就錯失左用言語去表達的良機。

說話係好重要：佢可以令我地開心，亦可以令我地傷心，仲可以令我地百感交集。無論說話的內容係點，我地都會被說話的語氣、聲調同埋用字影響。例如：一句心平氣和的「呀仔，今晚返唔返黎食飯呀？」就可以帶出一個禮貌的答案；但係，一句聲大夾惡的「返唔返黎食飯架你？」（留意，你無叫佢個名）就可能帶出一個同樣聲大夾惡的反應。要留意，當我地同子女講野時，記得要叫佢個名，因為咁係表示尊重佢，又讓佢知道你係同佢講緊野。所以，就趁今個中秋，同佢地好好地傾下計，提佢地返屋企食飯。如果佢地諗住同朋友一齊，不妨邀請埋佢地一齊（咁你咪知佢有咩朋友囉）。咁你可以同佢傾乜野呢？可以傾下佢地細個時係點慶祝，你又可以講下你細個時係點慶祝……

我實在告訴你們，凡要承受 神國的，若不像小孩子，斷不能進去。
路加福音十八章十七節

大把野可以講呀。

不過，親子關係就唔係淨係大時大節先去建立既，應該全年都累積既，好似銀行戶口咁（你嗰個有幾錢啫？）。如果你通常都唔知道同子女有乜好傾，我有以下幾個提議：

早午晚常餐

早餐A：早晨！尋晚瞓得好嗎？

早餐B：你好似匆匆地，ok嗎？

早餐C：今日諗住做咩呀？

送一句「今晚返唔返黎食飯呀？」

例牌午餐：打個電話比佢，講多講少都唔係最重要。例如：

「喂，呀仔呀？」

「咩呀？」

「無，睇下你點啫。」

「哦。同朋友一齊。」

「今晚同老竇撐枱腳好嗎？」

雖然以上對話好似好無聊，但係對個仔黎講，係一個老竇關心佢既表達方式。如果佢遇到難題，佢知道自己可以搵老竇拆掂佢。如果佢D朋友問係邊

個打黎，佢可能會話：又係我老竇囉，但係心底會感到一絲溫暖。

晚餐A：「呀仔，今日做過咩黎呀？我聽朝得閒啫，陪我落街早餐㗎。」

晚餐B：講下你今日發生過咩事，例如：「嘩，你知嗎，我今日返工時，架巴士居然死火啫，搞到我遲晒大到，仲比老細話左幾句。我幾唔開心呀，又唔敢駁返佢。如果比着你，你會點呀？」

記住：你既目的只係要讓佢知道，你係關心佢既、佢幾時想搵你傾計都係可以既。唔需要期望佢會突然間好多野同你傾，所以如果佢無乜反應，都唔好灰心。堅持繼續表達你既關心，我相信，你地之間既關係總會得到改善。



李陳淑怡
個人及家庭輔導
媽咪經驗22年

syc.cef1@yahoo.com.hk

鯽魚



營養素	營養評價(1-10分)	100g的含量
維生素B1	1	0.04 mg
維生素B2	1	0.07 mg
菸鹼酸	2	2.5 mg
鈣	2	64 mg

中國常見淡水魚，經過人工養殖和選育，可以產生許多新品種。

鯽魚棲息於河川中下游水草較多之淺水域，對環境適應力強，能忍受含氧量不高的污濁水，生性敏感且警覺性高。屬雜食性，主要以藻類及小型甲殼類為主。

成分與營養

鯽魚肉質細嫩，肉味甜美，營養價值很高，含有全面而優質的蛋白質，每百克肉含蛋白質13克、脂肪11克，並含有大量的鈣、磷、鐵等礦物質。鯽魚易於消化吸收，對肌膚的彈力纖維構成能達到很好的強化作用。對肝腎、心血管病患者是補充蛋白質的來源。

配搭宜忌

鯽魚可配合黑木耳進食，因黑木耳含有較多的核酸，兩者常吃有潤膚養顏和抗衰老作用。若把鯽魚與芥菜一起食用，會影響身體水份排出，容易造成水腫。

好與壞

新鮮的鯽魚，魚眼睛會略凸，眼球顏色黑白分，且有光澤。對壓力、睡眠不足等精神因素導致的早期皺紋，有奇特的緩解功效，而且還可以補肝養目。鯽魚體內的脂肪有利於心血管功能，還可降低血液粘度，促進血液循環。但感冒期間卻不宜多吃。

飲食冷知識

那一種常見的觀賞魚類是由鯽魚培育出來？下期解答

〈上期答案：順紋斜切。〉

資料來源：維基百科、《醫生沒教的1001飲食宜忌》

改革(二)



「你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。」馬太福音五章十六節

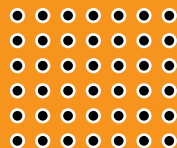
遊樂場

相片及遊戲內容設計：瑩瑩

遊戲一 逐個數 Find it!



玩法：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

「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

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

上期答案

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

