

# Friend 橋

vol.36

大佬話 P.6

## 做夢

.....

細味餐廳

## 自家煮意

新派茶餐廳



梅部骨



有心人

## 從抗拒到擁抱



班門弄斧

## 見真刀章

IT 達人

## Wi-Fi SDHC 記憶咭



飲福活動

# 落場時間鬆一鬆

**飲** 食業難得每天下午落場時間，大家會怎樣利用？小睡一會？玩手機？

賭博投注將辛苦賺回來的錢倒落海？

一班飲福的弟兄姊妹，決定每個月第一和第三個星期二，下午兩點半到四點，到尖東百週年紀念公園（即噴水池）戶外敬拜，歡迎在附近工作的飲食業朋友參加。

他們穿上工衣或廚師袍，歡如遇雨或惡劣天氣，敬詳情請留意飲福網頁的最

# 戶外敬拜個半鐘

樂高歌，鮮明易認。拜將改於室內舉行，新消息。



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

網站：<http://www.cateringef.org>

電話：27397388 傳真：26644130

【編輯小組】

編輯：林建榮、Vincent

插畫：愛麗絲佩

設計排版：約書亞

顧問：楊雲、鄭偉誠

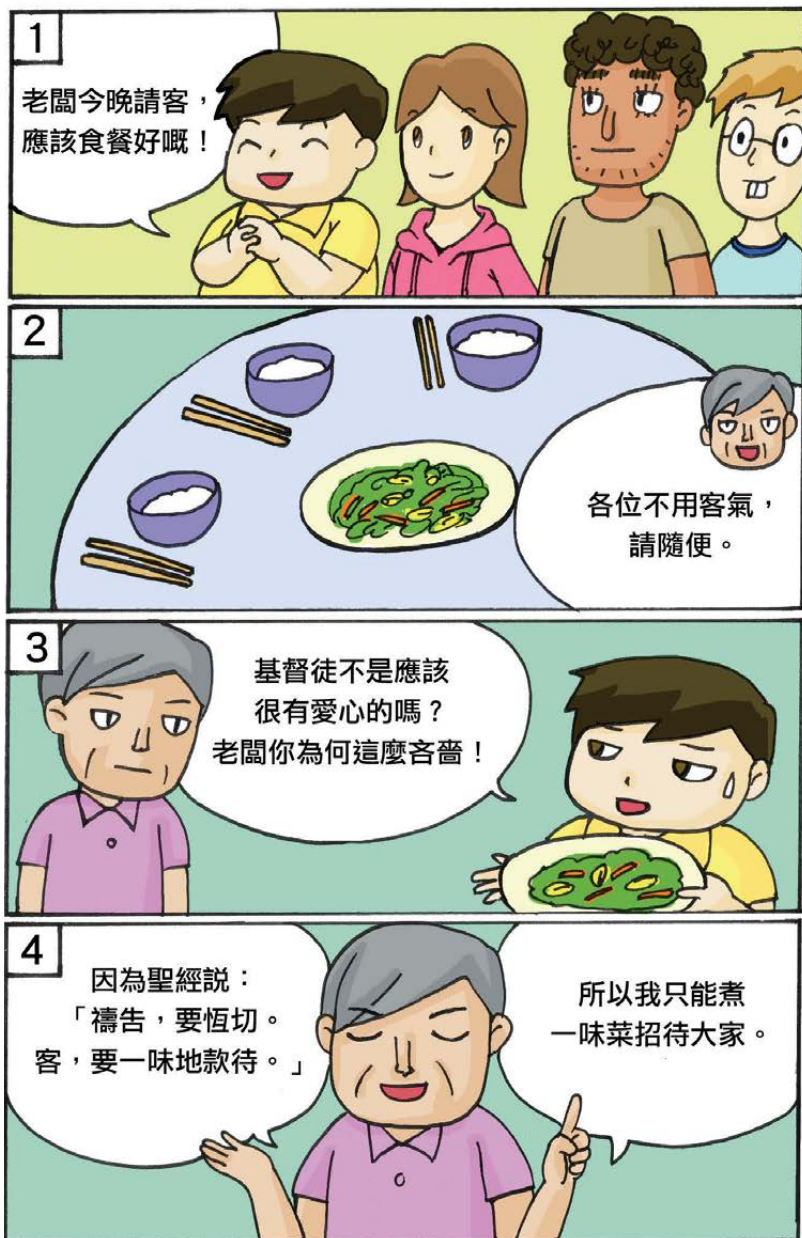
## 歡迎參加我們的聚會：

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)
* 因為升降機大維修，午夜場崇拜地點暫改為禮基大廈4樓，請留意飲福網站的最新通告。		
逢星期二	晚上07:30-09:30	香港九龍彌敦道521-523號禮基大廈7樓A室(小組查經)
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

逐格笑

## 獨沽一味



神能將各樣的恩惠多多地加給你們，使你們凡事常常充足，能多行各樣善事。（哥林多後書九章八節）



# 從抗拒到擁抱

鄭偉誠牧師與飲食業工友的微妙情懷

“

飲食業工友有時不懂表達，內心許多感受不知如何說起，反而用了不太好的表達方式。到他們了解你不是懷著其他目的，而是真心交朋友，你就能看到他們精彩的一面。

## 討厭廚房佬的飲食世家

偉誠(全名鄭偉誠)出身餐飲世家，少時家中經營大牌檔，讀書時改到橫頭磡開冰室，以學生生意為主，下午五點便可休息，星期日不營業。

念中學時，偉誠入讀基督教學校，被基督徒老師的生命感化，跟著返教會。事實上，他的大家姐、二家姐比他更早信主。後來，橫頭磡發展重建，冰室生意結束，轉到大埔經營茶餐廳，由他與二家姐兩位三十歲不到的年青人主持。工作時間改變，朝六晚十一，一星期做足七天，並且在麵包多士三文治外還要供應小菜，聘請主廚。結果，新來的廚師多看不起他和姐姐兩名黃毛小子，不受指揮，一不合意便走人。

「說真的，那時我十分討厭廚房佬，憎恨他們態度差、欺侮人。」偉誠記憶，當時短時間內便換了第三批廚房，有的人總是頂嘴。有的人待你很好，原來另有目的，被識破了便發爛渣。一個這樣、兩個這樣，到第三個仍是這樣，偉誠坦言那時對廚房佬實在沒信心。

## 結識信耶穌的廚房佬

直至某天，有位說流利廣東話的西人光顧，見他二家姐在店內掛了一個十字架，便主動聊起來。原來對方是宣教士，知道他們缺乏工人後，便呼籲認識的飲食業基督徒幫忙，於是認識了林文岳和朱光明等行家。

他還記得，有次朱光明放假，從九龍老遠跑入大埔，幫他們義務工作整天，不收分文，讓他深感過意不去。由那一刻起，他對飲食業工友開始改觀，特別是對這班飲食業基督徒，欣賞他們的胸襟、不斤斤計較。

既得到飲食業基督徒的幫忙，偉誠不好意思再拒人於千里之外。到朱光明邀請他參加飲食業福音團契晚會，唯有應約參加。



——那時午夜場聚會在油麻地舉行，我抱著還人情債的心情應酬出席。誰料各同業弟兄知道了我正面對的困難後，即場給了許多有用意見和幫助，事後又不斷有人過來幫手，最終助我們渡過那次難關。



直到今天朱光明(左)仍是偉誠的好兄弟、好弟兄

## 耶穌改變人心

同樣是廚房佬，為什麼未信的態度這麼差，信耶穌的卻變得光明磊落，處事有氣度？

未幾茶餐廳生意結束，偉誠轉到飯盒公司上班，有機會參與飲福探訪工作，經歷被人「放飛機」的滋味。作為一名「過來人」，他明白飲食業朋友失約，並非不尊重他，而是他們最初就想拒絕，但又不好意思直說。

將心比心，偉誠慢慢察覺飲食業工友多少有點自卑心態，因為工作環境和時間，有時內心有話也不知可以對什麼人講。（可能放工回家後，家人

都睡著了。）此外，行內確有人對你好，只為了從你身上謀好處。因此，難怪他們處處防範，事事小心。

靠人很難打破這些捆鎖，唯有靠神才能將一切撥亂反正。因此，信耶穌的廚房佬才有完全不一樣的生命。偉誠一路參與飲福，一路看見許多廚房佬靠福音戒賭，因信耶穌家庭復和，以至事業、性格、生命改變。有的由沒朋友，變為有家有室；有的由只顧眼前，變成胸懷大志；有的由悶悶不樂，變得開心自信。一再證明「信耶穌」實是飲食業工友的一條不能錯過的大好「出路」。**完**

## 我們一齊傾傾

最初，偉誠只想賺許多錢，支援飲福工作。後來想到，身為飲食世家，他對同業工友有多一分理解，於是加入飲福，成為牧師。假如你正面對一些難題，不知找什麼人傾訴，用自己的方法總解決不了，不妨找他傾傾（飲福電話：2739 7388）。

若沒有奉差遣，怎能傳道呢？如經上所記：「報福音傳喜信的人，他們的腳蹤何等佳美！」（羅馬書十章十五節）

**為**了清靜，為了通暢無阻，我愛走後巷。許多時候，我都會遇見飲食業的朋友在那邊工作、閒聊。有人在那邊洗碗、洗菜、剝洋蔥，甚至洗牛腩，也有人在那邊抽煙小息。工作真的頗不容易，環境也不太理想。

不知道業界的朋友怎樣看這些事？希望可以聽見您的分享，讓我多瞭解一些。

要是我能夠作主，要是我可以提意見，我真希望老闆員工可以同心合力打造一個更好的工作環境，也希望創造出新的後巷文化，叫疲勞的人可以恢復力量。

可能你說我在做夢：這一行的人是改不了的！

我說未必！就看動力哪裡來，就看有沒有夢！如果你跟我一起把夢化為現實，那就太好了。

還記得11年前的事嗎？那時候每一條後巷都乾淨，樓上的滴水都停了，因為人人怕沙士。有動力就做得得到。問題是動力能否持久？這是人心的問題，態度、價值的問題。即是說，心態改變，事就好辦。有要求，有理想，有實踐，更不可能的也要變成可能。

直接一點說，我夢想後巷是乾淨的，沒有被弄濕的，沒有臭味的，是大家可以出來伸展筋骨，耍太極、奕棋閒談，甚至像人行道那樣種一些花……你說如何？

# 做夢



**聖**經入面，以色列人的先祖亞伯拉罕有一名兒子以撒。以撒生了一對仔仔，先出的一位叫以掃，抓住以掃的腳接著誕生的則是雅各。在創世記第25章入面，記載了雅各用一碗紅豆湯，騙了以掃長子的名份。

( 圖片來源：救世軍全球華人事工訓練中心 )



## 紅豆沙之爭

故事說，有天以掃打獵回來，大喊累得要死。當時雅各正在煮紅豆湯，以掃便向他要。雅各說，你用長子的名分來換吧！以掃竟然答應，說都快餓死了，長子名分又有什麼意思？聖經總結，這反映以掃輕看了他長子的名分，卻沒有議論雅各的對錯。

看聖經記載，雅各並非特別設局陷害以掃，並不是又一套爭家產電視劇。整件事先見以掃大發牢騷，

事實上他一吃完便拍拍屁股走人，一點不似快餓死了。雅各打蛇隨棍上，和他開玩笑。結果以掃「你敢大我？我大返你！」雅各隨即收口，沒再鬧下去。

工作辛勞，大家說話有時難免會加多幾錢誇張和肉緊。不過，假如太過份便可能做成不必要的誤會。有人話，舌頭是身體最柔軟的器官，同時又是最鋒利的武器。祝願大家都有勒住舌頭的智慧。



# 自家煮意

新派茶餐廳

**自**家煮意是長沙灣薄有名氣的新派茶餐廳，以秘醬麻辣雞煲贏得不少食客支持。2013年11月，自家煮意在深水埗開設汝洲街分店，標榜自家小菜和川辣風味，於是特意前去嚐嚐招牌名菜「梅都骨」。

梅都骨製法有點似京都骨，但換了用潮州冰梅醬和魚露等混製的私家醬料，烹調時要大火慢火反覆煎煮，調校排骨肉口感，並將醬汁吸進肉裡。

由於用上魚露，甜度降低，感覺清新。放上炸得翠綠半透明的菜葉上碟，色澤配合相宜。

吃得高興，老闆再奉上菜牌未列出的隱世私房菜：雪裡蕪鹹魚茸芥蘭煲，結合芥蘭與雪菜兩種不同纖維口感，加上足料鹹魚茸，十分滋味。

或許自家煮意最拿手的不是小菜，而是用心。招牌菜梅都骨，除了特別調製的醬汁外，全靠用心反覆大火慢火煎煮。又因為用心，心知靚芥蘭不是常常有，因此縱有一道出色的雪裡蕪鹹魚茸芥蘭煲，也不列到菜牌上，以免因缺貨讓顧客失望。

或許，與大集團相比，小食肆的競爭本錢就在用心吧！

自家煮意(汝洲街分店)



梅都骨



雪裡蕪鹹魚茸芥蘭煲





**眼**看黃師傅左一刀右一刀，幾下上落就將一個蘿蔔雕出一朵維肖維妙的鮮花，層次分明，有高有低，有先有後，忍不住喝了聲彩。黃強坤師傅入廚三十有多年，不單廚藝了得，一對雕花巧手更獲得不少客人讚賞。

問到黃師傅雕花心得時，就說先要取材，雖說任何材料黃師傅都游刃有餘，然而不同材料有不同效果，一般要的就是「鬆趣」。黃師傅較喜歡是白蘿蔔，因為雕花時較省力，甘筍也可以而且不用上色，茄子反出來的花比較美，反花出來時要切得有厚薄之分才有效果。但做公仔他就算甘筍，因為能保持較耐。

貝  
真

為何黃師傅醉心雕花技巧呢？他說是欣賞天父的創造，天父如何創造一朵花，他就用一些廚餘仿造，完成後非常有滿足感。他說只要你細心留意花瓣很少有雙數，故此他雕的花也是單瓣的。

刀  
章

最後講到工具，原來黃師傅所用的工具大多是DIY的，他每一把自製工具都顯出他對雕花的熱誠，黃師傅更說他收徒的條件就是先磨好一把刀，因為他相信無論做什麼事情都是從心出發，磨鍊人心比磨鍊工具更重要。



立即睇  
雕花影片





# 用 Wi-Fi SDHC 記憶卡

**現**時大多數人都有智能手機，可以影相、拍片、聽歌、睇戲、上網，還有很多專用App，十分方便。不過，智能手機影相，始終不及數碼相機清晰。另一方面，數碼相機影相拍片雖然比智能手機優勝，但分享就麻煩許多，通常都要等到回家埋位，再用電腦處理，之後才upload到社交網站，不似智能手機的自動和方便。

## 有沒有方法兩全其美呢？

現時的單反和數碼相機，儲存卡多數採用SDHC制式，只要配合插一張Wi-Fi SDHC卡，便可改變相片和影片分享方式，就算沒有3G/4G/Wi-Fi網絡都不成問題。

插上Wi-Fi SDHC記憶卡後，單反或數碼相機便立即內建



## 即時變身 無線相機



Wi-Fi功能，可讓用家隨時把拍攝的相片或影片，透過無線方式傳送至其他手機或平板電腦，螢幕大啲，睇得開心啲。

此外，插了Wi-Fi SDHC卡後，又可以同時供三五人同時連線，方便聚會或旅行途中，即時存取相片，不必等到回家後再處理，實在方便得多。

配合Wi-Fi SDHC記憶卡，有不同專用App，大家可到GooglePlay或AppleStore自行下載。價錢方面，大家可上網或到腦場格價一下。選擇時記得要看看選好的牌子，和自己的相機是否兼容。

# 紅豆

能量	329 kcal	碳水化合物	62.9 g
蛋白質	19.87 g	糖	不適用
脂肪	0.53 g	鈉	5 mg
飽和脂肪	0.191 g	膳食纖維	12.7 g
膽固醇	0 mg	水份	13.44 g
每100g 食用單位			

資料來源：香港中小企常用食物規格資料庫



**紅**豆主要產於東亞地區，其中以中國產量最多。紅豆的食法多樣，但一般都先要煮爛，或製成豆蓉，再配合其他東西食用。因此，如何以最簡單的方法，將紅豆煮稔，便成為一門學問。

舊式辦法有加梳打(碳酸鈉)，現代得各式新煮食用具幫助，可以用真空煲燜煮，也可以用電飯煲反覆翻煮，或用高壓煲大火快煮。其中一個家居適用辦法，是將加熱泡開的紅豆放進冰箱，冷凝結冰後，再拿出來略略煲煮，即可變爛。

最後那個方法，是利用紅豆細胞中的水，結冰膨脹，自行擠破細胞壁，破壞纖維結構。缺點是無法調節節度，一下子便全爛起沙。此法也可用於煮粥，將煮好的米飯放進冰箱結成冰，再拿出來加熱翻煮便可迅速將粥煲開。

## 配搭宜忌

百合、陳皮、紫米相宜。

忌茶和羊肉，近年新興的紅豆奶茶會消耗紅豆中的鐵質，減低營養價值。腳氣病患者效果顯著。痛風患者不宜。

## 好與壞

紅豆含有豐富營養，包括蛋白質、醣類、維他命以及鐵、鉀等，是一種優質食物。不過，紅豆製品如紅豆沙、紅豆冰、各式紅豆糕、豆沙包、紅豆豆花等，往往大量加糖，各位進食時要小心吸收過量糖分。

## 飲食冷知識

相思豆和紅豆是不是同一樣東西？下期解答

〈上期答案：日式台灣拉麵，由名古屋市台灣料理店味仙於1970年代首創，吸收台南小吃擔仔麵的製作。〉



逐格笑

## 蛋的問題



你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。（箴言三章五至六節）

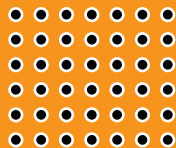
# 遊樂場

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

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

## 上期答案

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







五餅二魚美食料理

# 2014 新餐獻禮



魚香茄子



東瀛芝麻汁伴手拉麵



鮮什果沙律



椰香葡國雞



咖喱角拼春卷



拿破崙雜菜雞絲意粉

飲食飽足 何等恩典  
如鷹展翅 重新得力

餐 飲 服 務 榮 耀 神

Click入  
上網訂購



www.5loavesn2fish.com

到會美食推介