

Friend 橋

♥ 謝謝您的款待

主
題
故
事

**愛
心
♥
義
廚
♥
行**

廚房尋寶
**蒸
焗
爐**

福音漫畫連載
**殺
客
行**
第九期



• 總編輯 | 林建榮

減價非長遠策略

2016年明顯零售市道不景氣，飲食業首當其衝，食肆紛紛以減價作招徠，看見某酒店自助餐由5XX一位，減價至2XX一位，可謂割喉式減價。不過減價最終只會帶來兩敗俱傷，亦不能得到顧客忠心支持，長遠來說食物出品才是顧客心中所選。

• 編輯 | Wing Shum

飲食業工作辛勞，外行人少機會接觸、了解，但見一班義廚即使勞累，仍願意放棄假期休息時間，做義工幫人，這份熱心令人佩服！希望有更多人受到這點愛心感染，讓更多好人好事發生在飲食業吧！

• 設計 | Jo

愛心義廚走遍全香港去幫人真值得讚揚。眼見義廚付出時間和勞力去做出一味好菜證明了他們很有愛心；將愛心奉獻出來去溫暖、滿足人心真是最精湛的廚藝。我相信他們幫到人，自己也開心。

Friend 搭

Vol.49 製作團隊

總編：林建榮

統籌：梁宇基

編輯：沈鴻順

設計：羅敬恆

顧問：鄭偉誠 牧師

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

美地工業大廈C座2樓

網址：www.catering.org

電話：2739-7388

傳真：2664-4130

目錄

VOL.49 FEATURES

- 02 【主題故事】愛心義廚行
- 08 【心曠神怡】你適合哪種減壓方法
- 10 【明火靚湯】老火湯
- 12 【用善時間】點食自助餐
- 14 【養生手冊】趙公子養生手冊~第二篇
- 16 【落場要好玩\上期答案】
- 18 【廚房尋寶】蒸焗爐
- 20 【茶餘飯後】活動介紹
- 21 【殺客行】第9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)般皇子大馬路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

愛心



義廚



行



如果你，每週七天，每天逾12小時工作，難得放假一天，你會做什麼？睡到自然醒，施施然吃個早午餐，然後可能逛逛街、宅在家打打機，反正就是要享受一個悠閒假期對不？但奇怪，有些人卻反其道而行，放假不休息，跑去做義工，朝九晚十一，旁人看見只想問句：「為咩」？



2016年初，一班廚師自發組成「愛心義廚行」，期望運用自身專業服務社會，他們與飲食業福音團契合作，舉辦「愛心盛宴遍香江」活動，走訪各區，為當區有需要群體炮製精美、豐盛的宴席，身體力行服侍社群。

飲
團契

愛 種子

劉達峰 團長



電子足本版
將於8月中推
出，請掃描
QRCode瀏覽：



「廚師做出令人食得開心、幸福的菜式，才是最大的成功感！」

劉達峰，14歲入行至今，由低層做到主管級，心中一直有團火：幫人。「六歲起，我的快樂就消失了，媽媽離家而去…更難過的是從前的玩伴歧視我，說我媽跟男人跑了，是衰女人，你媽是雞，你就是雞仔……」誰料，上天為他悄悄預備了一份神秘禮物。



愛 分享

陳健輝 副團長



電子足本版
將於8月中推
出，請掃描
QRCode瀏覽：



原來做義工比想像辛苦，返工都有落場抖抖的時間，但做義工卻由朝九做到晚十、十一，又忙又趲，但他認為值得！為何呢？



愛 ❤ 鼓勵

吳建華
義廚管理員

電子足本版
將於8月中推
出，請掃描
QR CODE瀏覽：



「工時長，好熱，大部分人都被忽視，落場瞓樓梯底，仲會被人趕……十點返工，兩點半左右落場，五點又返工，直到十點幾十一點，無晒私人時間，人工又唔係特別好…都幾剝削…」但當穿起義廚服，內心卻一陣激動：「與普通工衣好大分別，因為唔係打工的心態，穿起義廚服代表去做義工、去幫人，會好興奮，好有意義！」

愛 ❤ 溫暖

容紀民
義廚管理員

黝黑的皮膚、壯實的體格、圍繞嘴邊的鬍鬚、嚴肅的表情，初見「大嘢」，會以為他很兇，但進一步認識會發現，他是位「暖男」！

電子足本版
將於8月中推
出，請掃描
QR CODE瀏覽：



一顆小種子，經微風分享傳播，受到陽光雨水的滋養鼓勵，最後結出溫暖人心的艷麗鮮花，過程可能會很漫長勞累，但集齊了這些元素，同心享受，便什麼也不怕。如果說「贈人玫瑰，手有餘香」，那麼這班團結一致的愛心義廚就是「為人設宴，滿室菜香」，這份香氣源於他們以行動證明，愛，不是光憑口講，而是行動。付出不少，收穫更多。做義工為咩？你有答案未？

圖

你適合哪種減壓方法？

工作壓力大當然要搵方法減壓先可以保持心理健康啦！
測一下哪種方式適合你啦~



想像某日風和日麗，你和朋友一起去遊船河，心情愉快，玩得差不多，你們決定暫時休息，這時你會選擇在船的哪裡休息呢？

A. 船的最上層

B. 船頭甲板上

C. 船艙裡面

D. 船尾

資料來源：深層心理測驗隨心術 | 羅沅曼編著 (2014)

分析

(只供參考)

選A

選擇在高的場所休息，表示你很在意人前的表現，所以當你感到稍微心情不好，可以去吃吃喜歡的食物或逛街買買東西，轉變心情有助工作更順暢。

選B

船頭代表著想移動，你內心深處常抱著：「想到外地旅行」的念頭，找時間去別的地方走走是不錯的減壓方式。

選C

船艙是乘客聚集的地方，也是傳達訊息的地方。選這答案的人多是想與一大班人快樂度過，所以和朋友熱鬧聚餐或唱K都是不錯的減壓良方，將心事向朋友傾訴出來自然輕鬆不少。

選D

選擇船尾反映了你身心都相當疲勞，提不起勁做事，這樣的你需要完全休息！關掉電話，空出屬於一個人的悠閒時間，看場電影、發呆，做自己想做的。

要減壓，除了休息、玩樂，還可以做些有意義的事，例如做義工，自己開心之餘，還能幫助別人。

心中喜樂，面帶笑容；心裡憂愁，靈被損傷。(箴15:13)



陳恩明牧師

明火靚湯

老火湯

最近認識了一位曾經任職五星級大廚的朋友，只因他特製了紅酒煮安琪梨的甜品給我品嚐。

他為何移民外國，我不知道。移民的得與失不容易衡量，似乎他適應得不錯。

今天他服務的是老人院住客，每天五餐，為數六、七十人，全部一手包辦。我替他感到辛苦。他輕描淡寫說：「從前更

苦，且今天的菜色比較簡單，就是湯水也可以用現成材料，加水煮熟即成。」

他對老人的熱誠令他有衝勁面對每一天。有一天，他拉住我吐露心中的鬱結。原來笑容背後，他有非常沉重的包袱。

他有五兄弟姊妹，自小感情甚好。可是母親一離世，其中一人竟然獨吞所有遺產，令他大失所

望。他受託作遺產執行人，現已毫無意義。原來有人趁著母親病弱之際，騙她出售名下物業，手段完全合法，無從追究。

得財者厚顏說：「那是自己應得的，其他人一分錢也沒有資格分享」，氣得所有人都與他斷絕關係。

這位朋友問我該怎辦？親情到底還有價值嗎？當所有人都不肯認那人作家人時，作為基督徒的他，可以怎辦？

老實說，我也真是不知所措。我問他，親情何價？也認為他可以直斥其非。然而仍保持聯繫，不再纏繞在分毫事上，靜觀其變，也許有一天，那人良心發現；也許有一天，那人陷入困境，那時，他若仍能向他伸出援手，他就能夠證明親情比金錢更珍貴，他的信仰也比仇恨與利益更加能夠左右他的一生。

似乎他正準備這樣去行。祝福他終於可以吐出這口烏氣，笑得更加燦爛。

圖





梁永善牧師

點食自助餐？

撰文 | 梁永善牧師 設計 | Joshua Lo

筆者不太歡喜吃自助餐，因價錢不便宜，五、六個人一同吃則花費數千元，若用此價錢吃中、西餐可吃到不錯的菜色。而自助餐食物款式雖很多但卻不太精，縱使有一主菜，如：燒牛肉等，也不一定太美味；還有自助餐是自取食物，享用者常常出出入入，故一些用膳者分享時另一些

離開餐桌的人則聽不到，回來後又要求覆述，故用自助餐是較難有深入交往。

吃自助餐可見到人性的幽暗面，一些人不理會那些食物味道如何及自己的食量怎樣卻先取得、甚或搶得「盆滿鉢滿」，覺得一些食物不好吃便不吃，或吃剩很多則叫侍應取走，超浪費！

但他們在家用膳絕不會如此。若他們想到現今這世界的糧食絕不夠供應整個世界的人，不少地方恆常陷在饑荒中，每天有不少人餓死，怎能如此浪費這些資源？故此我絕對贊同一些食店列明若吃剩的東西必按價收費，這樣便有效地杜絕這些浪費。

可悲地為何錢是那樣有巨大影響力，正如：隨地吐痰、拋垃圾會重罰千五元，這樣環境清潔真的有所改善，但並不表示道德水平真正有所提升。我們記著真正的

改變是由心發出。

但願基督徒享用自助餐絕不會犯上以上的錯謬，原因是我們要珍惜神所賦予的一切！





趙公子養生手冊-第二篇

健康的身體由六大元素所組成：飲食、睡眠、運動、陽光/空氣/水質、情緒/心境、心靈依託。飲食相信是最多人關注的第一位。由於飲食非單只是解決生理上的需要(Need)同時也能滿足心理上的想要(Want)。正因如此，大部份人選擇食物和飲料都依個人喜好放首位，完全忽視了飲食的功能性。飲食除了為我們身體供給營養之外，究竟在人體內還發揮甚麼功能呢？答案是：「抗酸」、「抗菌」、「抗氧」。以下一連兩篇我們集中講「抗酸」。

作者簡介

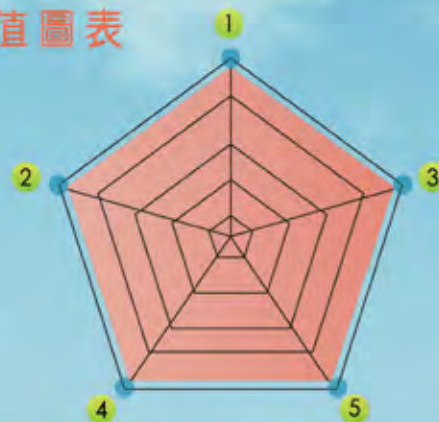


趙公子經營飲食業超過三十載，業務繁忙又兼任多項公職但依然精神煥發活力充沛。可想而知必有他的養生心得。Friend橋幸蒙趙公子應允，為Friend橋撰寫養生專欄。希望為廣大讀者提供養生及健康之寶貴資料。

醫學界有一句說話「酸性體質乃百病之源」，這並非是一句口號而已，這簡直就是維持健康的金科玉律。身體酸鹼值要平衡才算健康，奈何有很多食物和飲料太容易令人體變酸，列表如下：

酸性值圖表

- ① 肉類（特別是紅肉）
- ② 甜品（特別用白糖做的）
- ③ 汽水/糖果/零食
- ④ 添加劑（防腐劑、人造色素及增味劑）
- ⑤ 油炸食品/罐頭食品/所有醃製食品



大家別以為只有食物和飲料令身體變酸，原來還有其他生活上因素一樣可以令到身體變酸，例如：睡眠不足、精神壓力、情緒低落、空氣污染等等。以上無論是飲食或是其他生活因素，都有機會令你身體變酸，當身體開始偏酸的時候，免疫力隨之下降，病菌就開始肆無忌憚，大家現在明白了何謂『酸性體質乃百病之源』之道理吧？既然有這麼多因素令身體偏酸，究竟我們要吃甚麼喝甚麼來平衡身體酸鹼值？身體偏酸有甚麼跡象？身體既然容易偏酸，會不會有機會偏鹼？酸鹼飲食法是否真的影響嬰兒性別？下回為你一一分解。

1. IQ題



明仔最唔鍾意上堂，但有一堂
佢從不討厭，你估係咩堂？



上期 <Vol.48> 答案

Q：什麼東西在倒立之後會增加一半？

A：數字 6 (倒立後變9)

2. 火柴遊戲



有四根一模一樣的火柴棒，請用它們
排出兩個字母『A』。

上期 <Vol.48> 答案

Q：試移走6枝火柴，使圖案
剩下3個正方形。



3. 圖片題

看圖猜一
運動項目



上期 <Vol.48~ 圖片題 > 答案

A：刀削面

蒸焗爐

食得安全、健康是大趨勢，使用合宜的器具煮食能有效保留食物中的營養和鮮味，所以這期為大家介紹近年餐廳廚房的新法寶——蒸焗爐。

蒸焗爐 VS 微波爐	蒸焗爐	微波爐/一般焗爐
多用途	蒸煮、乾烤 蒸烤、消毒	烤焗、加熱
濕度調較	可加濕、抽濕	沒有
溫度	最低溫30℃ 最高溫300℃	最低溫100℃ 最高溫230℃
節能	耗電量低	耗電量較高
智能化	一鍵按鈕即可烹調	需自行調較
清潔方法	可自動清洗	人手清洗

點解有蒸氣？

蒸焗爐大多配備儲水式鍋爐或供水管送水，鍋爐加熱時會將水加熱產生蒸氣，送到烤箱進行烹調。

有咩優點？

- ✓ 溫度控制穩定，令食物減少損耗
- ✓ 低溫烹調，不破壞食物營養，保留食材鮮味
- ✓ 與煎炒及水煮比較，可保留多50%維他命
- ✓ 翻熱食物時，可保持食物原有水分

點揀？

配合飲食業用或家庭用，蒸焗爐大小變化多，並且有不同型號，買機時最緊要留意以下幾項：

1. 用途廣泛性：多用途是蒸焗爐的最大優點。
2. 效能：短時間內就能達到理想溫度。
3. 能源效益：由於預熱快，溫度高，縮短使用時間，省電，每小時用電量約6.6度。
4. 智能性：部分普通焗爐或需計算及輸入食物數量、重量後才烹調，蒸焗爐則無論多少份量只需按一鍵。方便連鎖餐飲業控制食物質素及減低重新教導工作人員操作器具的次數。
5. 清潔方便：蒸焗爐可配合特製藥片產生的泡沫自動清洗，鹼性藥片消除油脂污垢，酸性藥片防水垢、修補不銹鋼。按蒸焗爐的潔淨程度會自動提醒用家開啟清潔模式。



* 圖片由RATIONAL提供

* 如餐飲業界人士有興趣了解更多蒸焗爐資訊，可參加RATIONAL每星期舉辦之現場烹飪演示活動，詳情可致電5489 8518向袁小姐查詢。

蒸焗小貼士

- 蒸焗爐可調較濕度，烹調燒腩仔、牛角酥、曲奇餅等，可抽濕令食物乾身鬆脆；烹調燒雞、蒸飯、蒸肉餅時加濕，可保留食物肉汁及水份。
- 蒸焗爐最低溫為30℃，有助麵包發酵；63-68℃可作低溫慢煮。

圖

做飲食業雖然無暑假放，但總要預留親子時間吧？去睇場戲都係好選擇呀！《魯賓遜漂流記3D》粵語配音找來大家熟悉的譚玉瑛姐姐、「女神」葉蘊儀、「真·香港人」河國榮及劉小華等，親切感十足，最適合一家大細睇。上映日期：18.9.2016



收工想睇午夜場的話，不妨刺激點，韓國首部喪屍災難片《屍殺列車》，一列向釜山行駛的列車開動後爆發喪屍病毒，乘客上演「生死困獸鬥」，睇完應該唔會諗唔著掛？上映日期：25.8.2016



做飲食業對食物自然敏感度高，亦唔少得要尋找美食新靈感。2016年8月11至15日將會舉行美食博覽，來自全球超過1,100家參展商將帶來世界各地的美食，業內人士更可登記預留免費入場證，有時間不妨去嘗試下！



開放時間：11/8-15/8 (10am-10pm) / 15/8 (11am-5pm)

24hr 開放

幾乎每個舊屋邨都有個冬菇亭，近年「活化」完，由原本無冷氣，地面濕漉漉的大牌檔，搖身變成美食點，24小時營業，小炒、潮州打冷、粥粉麵飯都有，最啱收工成班拍檔去宵夜。

地址：竹園黃大仙下邨正德街熟食亭2號舖

攝



文士長，外表和藹可親，對彌賽亞充滿好奇。

撒滿蘭

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。

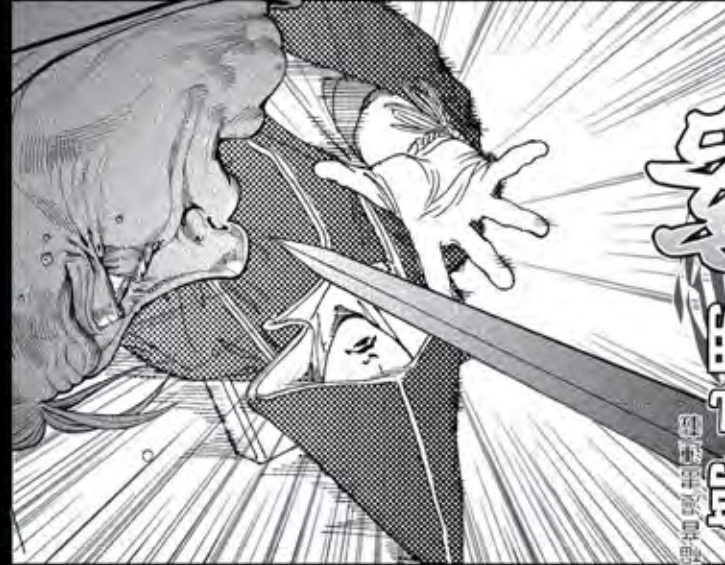
約法

以色列人，少年時跟隨施洗約翰，為人熱血，但衝動常闖禍。

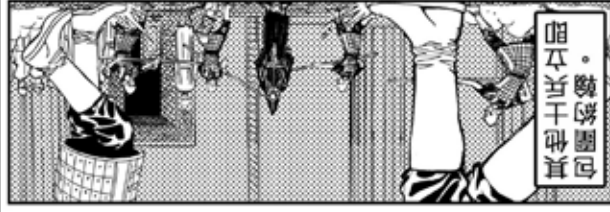
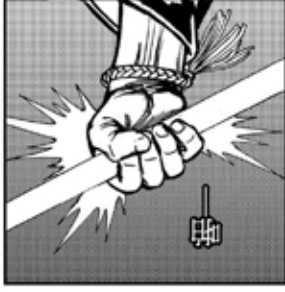
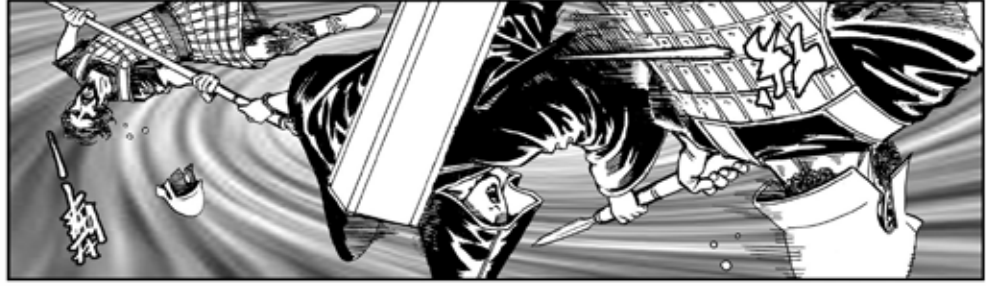
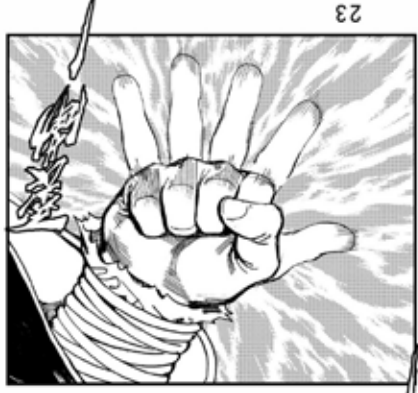
約翰

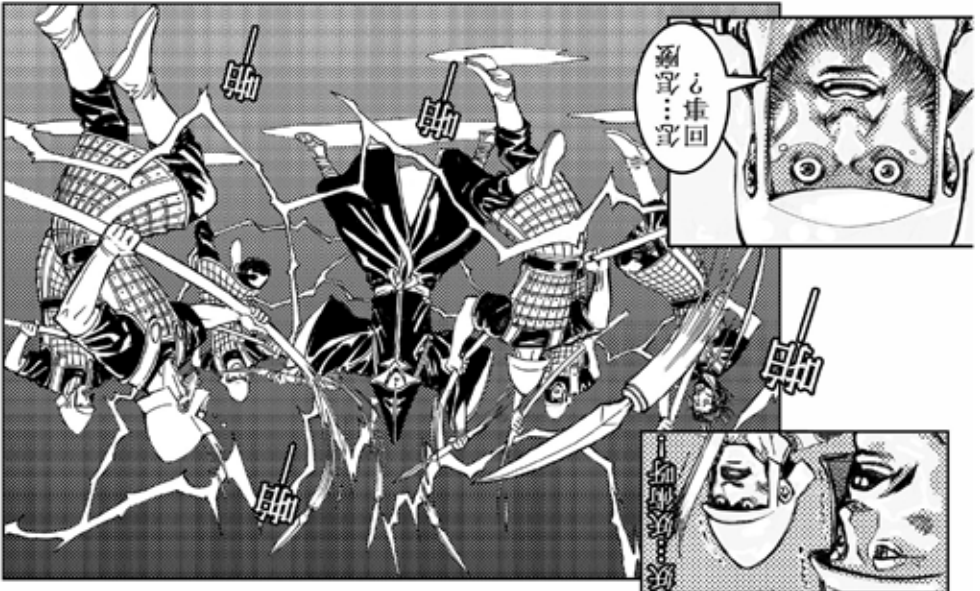
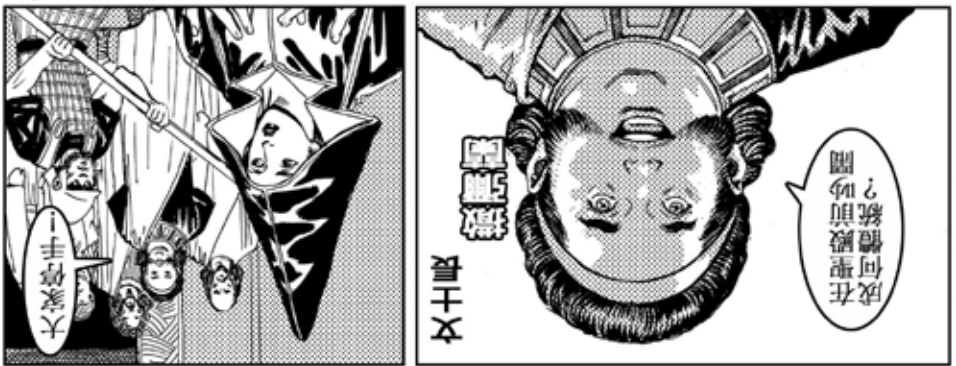
本期登場人物：

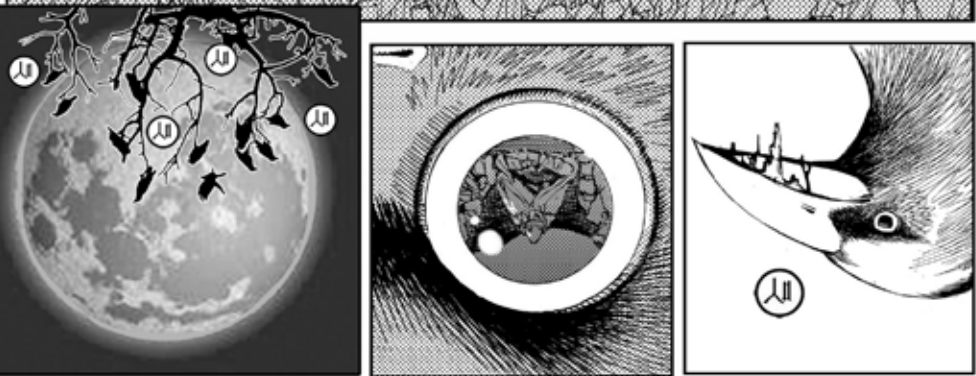
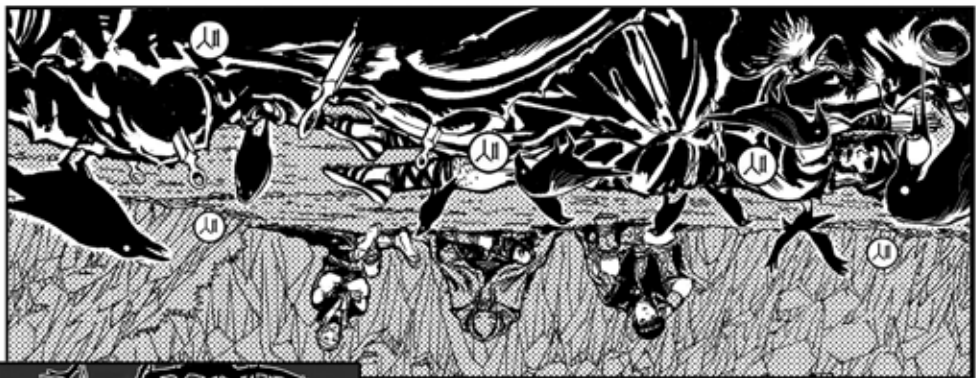
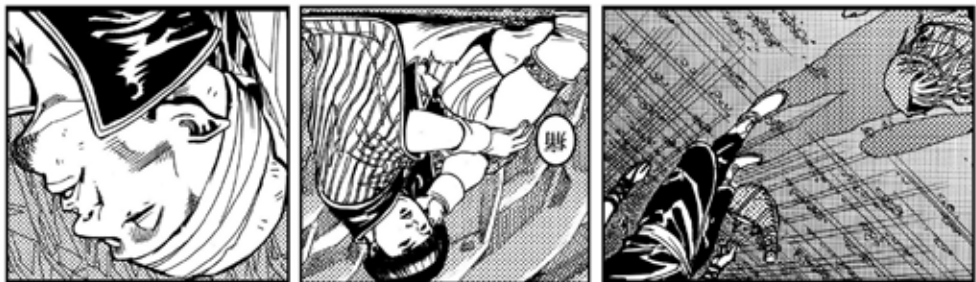
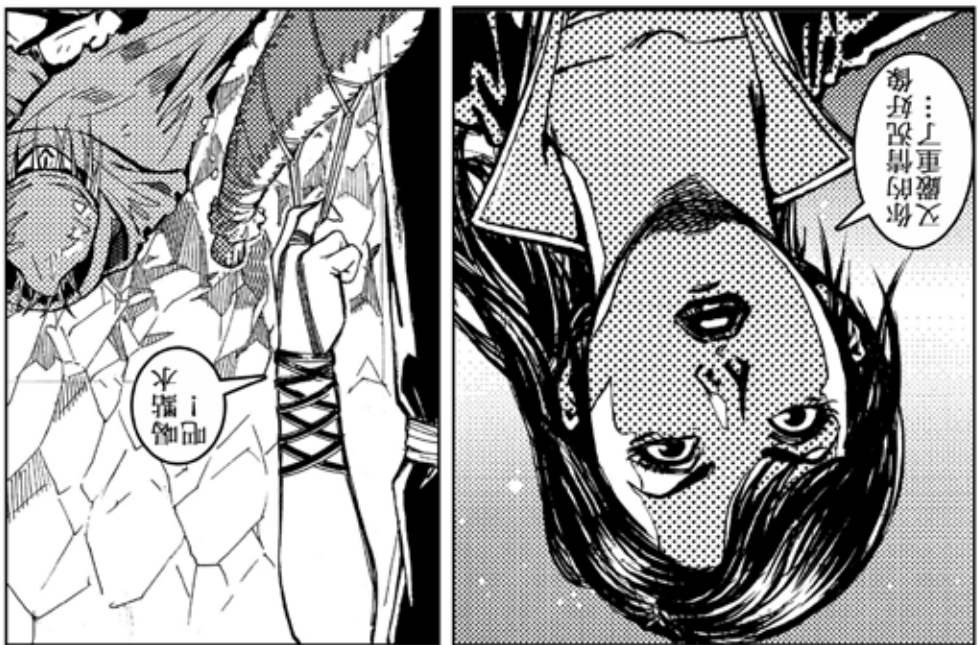
人物介紹



上週提要：雙約一在撒冷城與兵丁們起衝突，發。









路等可架
帕找亞
結匠該
果修法
怎樣損
？人暗
？害中

下期預告



有都
沒不
有知
命道...還



下連記去人得。帶她跌那



睇那是個啊！份年所？伯以



立即訂購

熱線電話:2664 4120 • 傳真:2664 4130 • 電郵:order@5loavesn2fish.com

有關資料及詳情歡迎瀏覽或查詢: 五餅二魚美食料理



輕營小故事