OCT 2016
Vol. 50

Friend 樁

www.cateringef.org

主題故事

飲食萬能俠

廚房尋寶
咖啡機

福音漫畫連載
殺客行
第十期

免費月刊派發 本期印量: 6,000本

總編輯｜林建榮

飲食業工作者在節假日犧牲休息時間，為大眾帶來美食與歡樂，他們背後的默默付出，值得尊重，10月20日廚師節，一起向飲食業致敬！

編輯｜Wing Shum

飲食業工作者身懷絕技，但同時多勞多傷，當我們在餐廳享用美食時，有無想過多謝在廚房裡埋頭苦幹的廚師和其他飲食業從業員？10月20是廚師節大日子，希望有更多人認識、瞭解這行業，為他們鼓掌、讚好啦！

設計｜Jo

聯合國訂每年10月20日為「世界廚師日」，全世界有60多國家有廚師節;因此我好希望被譽為「美食天堂」的香港推行這國際性活動;扭轉及提升廚師的形象。

Friend 播

Vol.50 製作團隊
總編：林建榮
統籌：梁宇基
編輯：沈鴻穎
設計：羅敬恒
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 美德工業大廈C座2樓
網 址：www.cateirngef.org
電 話：2739-7388
傳 真：2664-4130

版權所有 不得轉載 Copyright © 2016 The Catering Evangelistic Fellowship Limited.All Rights Reserved.

目錄

VOL.50 FEATURES

02 【主題故事】廚師萬能俠
08 【心曠神怡】你是哪種富翁
10 【明火靚湯】 搶火・慢火
12 【用善時間】 食得起 食唔起
14 【養生手冊】趙公子養生手冊~第三篇
16 【落場要好玩\上期答案】
18 【廚房尋寶】咖啡機
20 【茶餘飯後】活動介紹
21 【殺客行】第10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

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

飲食萬能俠

相傳：飲食業個個真功夫，人人好身手，坊間美譽：

無論是廚師或樓面，擁有一身穩技不在話下，仲好似鐵甲萬能俠咁「硬淨」？NONONO...睇野唔好咁膚淺，外表看似全副武裝，但其實有苦自己知，「鐵甲萬能俠」也是人，很脆弱！

容易受傷的「鐵甲人」

飲食業是本港工傷意外最多的行業，意外的主要成因包括「被手工具所傷」、「觸及灼熱表面或物質」及「滑倒、絆倒或在同一高度跌倒」。以2014年為例，涉及灼傷及被手工具所傷的意外個案便多達2300多宗，佔工傷數字四成以上。另外，香港現時從事飲食業的員工超過24萬，逾4成因長工時而出現勞損的情況，例如身體酸痛、麻痹症狀等影響工作。

好人好事至Like選舉

當一道道美味佳餚上桌時，有多少人會意識到這是「萬能俠」的辛勞成果？又有多少人會直接讚賞他們的付出？

Meiling Chan
7月24日

大家好~記得有一次去旺角雷門鐵板燒放題宵夜，我們9位，8位到齊，仲有1位未到，因為星期五特別旺，咁我地話等埋果位先入座，因為要計時間，放題2.5小時，他們就說不用等啦，入去食住等啦，比你地食到收工啦，收2點喎，可能果陣都10點，都差不多尾聲，所以冇所謂，咁我地好開心入去坐，然後我們同他們說，你地真係好呀，唔該晒呀，有一位侍應 (阿峰) 佢見到我們影大合照，還主動過來幫我們，還幫我們安排刺身大拼盤兩個，他很開心地工作，好知道客人的需要，好主動的幫忙，我們都食得好開心和滿足，其實我都係第一次去，其實我想講.....當晚我去到已經全場爆滿，我們都等了一陣，等上一輪走，他們立即清潔，然後我們入坐，我見大家都做到冇停手，但我們只對他們講左一句，「「「你地真係好，唔該晒」」」，他們已經好滿足，好有被尊重的感覺，原來我們無論去做乘客或者服務人都好想被尊重，大家互相尊重，大家多啲體諒，就笑聲多多，記得果晚我們真係食得好開心好滿足。

讚好　回應　分享

Man Ngok Lam

Tea Chan
7月1日

其實飲食業有很多好人好事值得欣賞、稱讚，只待發掘。

Li Wai Kin
7月11日

今日例假，與家人到屯門某酒樓飲茶。平日輪候甚久，今日異常，無需等候，鐵紙直入。沿途幾位阿姐一路指引，話咁快到位，竟看見已有人入座，心裏正暗咕：唔忙都排亂，心裏有些不滿。說時遲那時快，帶位阿姐即刻sa lum，表示出錯，請我們稍等，立刻安排座位。不到5分鐘，我們已就坐，阿姐仲幫幫唱好意，對唱住。我們心情當堂靚晒，飲杯茶食個飽。咁ge態度，幾猛火都淋熄喇。抵讚！

讚好　回應　分享

廚師節2016 · Kwan Kam Chan · Wah Ng 和另外 40 人

發表回應...

林建榮
香港

記得有次經過五餅二魚美食料理的廚房，感覺和從前的不一樣，因為廚房內外都十分光鮮，清潔異常，後來看見一位大叔蹲下在渠面上，看清楚正是廚房主管梁敬庭先生正在清潔渠道，那刹那令人十分感動，因為什少見到一位廚房師傅洗渠道工作，而且是廚房主管，俗稱就是廚房大佬。

這個情境讓人感覺到要跟人跟從自己，必需以身作則，做好榜樣，庭師傅是我的榜樣，也是業界的好榜樣。

讚好　回應　分享

黃禮賢 · Wah Ng 和另外 20 人

回應　分享

Fu Alan King Lun 和另外 77 人

1 個分享

別輕看一句稱讚，它擁有令人意想不到的神奇威力，不信？讓梁師傅告訴你。

好人好事連結
https://www.facebook.com/events/1604546559873946/

稱讚的力量

梁輝雄

誰不愛被人讚？一句稱讚有什麼力量，可帶來什麼影響？

梁輝雄，16歲入行至今近40年，由學徒到酒店總廚。他的成就，源於一句稱讚。

「當時入行一年左右，某日落場時間師傅都走嚟，得我係度，突然有客人入嚟話好肚餓，要我煮俾佢食。」

自覺學藝未精，梁輝雄不敢貿然下廚，不料客人堅持，他唯有「膽粗粗」煮了一道紅燒豆腐和東坡牛肉，並言明自己只是學徒，餸菜不一定好吃。

沒想到客人食飽後，對他說：「師傅仔好嘢呀！幾好味！」

這句小小的讚賞，令他自信心大增，覺得自己其實可以「煮到嘢」，於是開始勤練廚藝、愛上烹飪，最終努力成為今日的梁師傅。

「可惜，今時今日客人對廚師的稱讚仍然好少，其實每個客人的稱讚，對我們而言是一個肯定，特別是對工作的肯定，對我們投入力度的肯定，對廚師自信心的提升，對行業的投入度，對廚師煮一手好餸菜是一個好大的幫助。」所以他認為香港有需要推行「廚師節」，讓讚賞文化在這行業內普及：「廚師有節日，是對整個行業的一個肯定，也是對廚師本人的身份提升。」

廚師節

無錯！讚賞令人進步！

所以飲食業很需要一個走出廚房的機會，讓人知道他們的付出，肯定他們的工作，尊重他們的職業。10月20日，世界廚師日，就是屬於飲食業的日子！過去多年，香港都未有正式慶祝這節日，但今年，大家可以迎來「廚師節」啦！想像當天，有熱鬧的嘉年華會展現香港飲食文化，落場時間有歌舞表演讓同行輕鬆娛樂，廚師們乘坐開篷巴士巡遊，向大眾宣揚廚師節，還可以親自鼓勵呼籲大家發掘飲食業的好人好事，讓更多人認識飲食業。

期望一句句「多謝」，為「飲食萬能俠」灌輸更多動力!1020廚師節，預埋你!

資料搜集｜Wing Shum　設計｜Joshua Lo

你是哪種富翁？

好多人都想成為富翁，假如你一覺醒來變成了百萬富翁，你會是什麼類型的富者呢？一起來測一下啦~~

假設你養了隻貓，想像當你工作完回家，推開門的時候，會看到牠有什麼動作呢？

A. 偷偷躲起來

B. 舔自己的爪

C. 舉起爪Say Hello

D. 跳舞

E. 乖乖睡覺

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）

選A

你是「勤儉型」，吃苦耐勞、精打細算，心深處有傳統美德，把自己照顧好，不浪費分毫。

選B

你是「優質敗家型」，懂得享受生活、花錢寵愛自己。這類人會認為自己的錢花在自己身上、對自己好才有意義，否則錢只是數字。

選C

你是「熱心助人型」，這類人熱心幫人，覺得付出的時候，內心會收穫得更富足。

選D

你是「蓋茲型」，享受工作、成為話題人物。這類人不管是在工作上的成就，抑或心靈方面的成長，都樂意拿出來幫人。

選E

你是「假鬼怪型」，鬼點子多，有錢就想作怪，連上太空都會想嘗試。

有錢，可以提升生活，但也有很多東西買不來，例如愛與尊重。與其當個窮得只剩錢的人，倒不如做個得人尊重、心中富有的人！

橋

你們願意人怎樣待你們，你們就應當怎樣待人。(路加 6:31)

撰文｜陳恩明牧師　設計｜Joshua Lo

明火靚湯

陳恩明牧師

搶火・慢火

家中用的煤氣爐已經拆掉。明火炒菜或煎炸，有時候因為自己大意，放了油，火燒得太熱，油也冒煙，如果不迅速關爐或者調小一點，一搶火就不得了，火災也是這樣形成的。怒氣，如果不及時止住，結果不及時止住，結果也是災難。這是我跟一位在囚人士談話所得的結論。

原來他一直很忿怒，但外表很平靜，直到他十九歲那一天，一怒之下，他用鐵錘打死了爸爸，媽媽回來見狀大驚，他順手也把媽媽幹掉。你說他沒有人性，是冷血的惡魔？我說他是沒有及早降溫，到搶火一下來了，一發不可收拾。怒氣可以致命，害人害己。有人沒去殺人，卻把自己害死了，氣出一身病。我請他介紹一下自己。手上染了父母鮮血的人能告訴我什麼？我為什麼要聽信他？只因為他是一個與我同樣性情的人，況且，他仍然有改變的希望。

我十歲才到香港來，一直居住在內地，跟婆婆生活，十分孤單。」「十歲來港，語言不通(我跟他同鄉，明白)，受人奚落，沒有朋友。」「父母怕我學壞，管得很嚴，經常挨罵挨打。」他不是沒有學，不是沒有兄弟姊妹，他就是沒找著出路，終於生了事。我不知道他的內心這十多年來是怎樣的，只知道他後悔了。談話的時候，我眼前的青年人與正常人沒有分別，且在用功念書。

對於怒氣，我在他身上看見了恐怖的惡果，所以再一次提醒自己不可讓搶火事件發生。我的這一鍋下火湯材料如下：

- 發怒是蠢人的家常便飯。
- 看得透就少一些怒氣。
- 快聽慢說勿怒。
- 讓怒氣隨著太陽落下。
- 勿挑起別人的怒氣，尤其是兒女的怒氣。
- 柔和說話可以降溫。
- 趁著未曾爆炸，躲到廁所深呼吸，祈祈禱！
- 寬恕別人是息怒良方。
- 找人傾訴，否則向上主傾訴。

祝你涼快！

用善 時間

梁永善牧師

食得起 食唔起

撰文｜梁永善牧師　設計｜Joshua Lo

近期前任特首再提起許仕仁，指出他對香港有很大的功勞，我也為此人感到惋惜，這案件相信給我們很大的感慨、感想，在此我單探討其中一個問題:「食」。

收入豐厚的高官被揭出竟欠下巨債，其中一個因素乃因他生活奢華、揮霍無度，可惜仍不懂怎樣開源節流以致身敗名裂。

當中較大的花費是用在飲食上，他可以一餐晚餐用上數萬元，飲貴價的酒，吃貴價的食物；即使已經破產，在受審期間仍被記者攝得於五星級酒店酒吧午膳，之前亦曾享用千元一頓西式午餐。

辛苦工作，在壓力下享受是應該的，俗語說：「辛苦搵埋自在食」，而聖經亦指出能享受辛苦的成果是一種祝福。

「我知道世人，莫強如終身喜樂行善並且人人吃喝，在他一切勞碌中享福，這也是神的恩賜。」(傳3:12-13)故偶爾在高格調的食府享受一些貴價美食是無妨，但為了享受而使自己欠下巨債這便絕對錯誤！當我們經濟有困難時，「食唔起」便需學習怎樣處卑賤，清茶淡飯也無怨，絕不能「打腫面充闊佬」。我們應好好控制、管理自己的嗜好、花費，而非成為某些嗜好的奴隸，被它控制著，這才是正確之道。

趙公子 養生手冊 第三篇

趙公子

上一回說到有許多因素導致酸性體質，飲食絕對是影響最大的因素。現代人日常飲食但求口腹之慾，往往忽視食物對身體的害處。一日三餐外出用膳，難免肉多菜少，過甜過鹹，油炸醃製，還有甜品汽水……再加上你看不到的防腐劑、增味劑、人造色素等等……當吃太多以上的食物導致身體變酸，第一個跡象就是胃垂肚脹，全身怠倦乏力。要立即中和身體的酸性，救急方法有以下五種：

中和酸性秘方

1 梅子精華

2 新鮮檸檬搾汁

3 葉綠素粉

4 降糖茶包

5 果醋

1. **用熱水或溫水沖「梅子精華」飲用:**梅子被譽為「鹼性之王」，是中和酸性體質至強之選。坊間健康店可選購「養生梅」瓶裝，軟熟粒狀，或「青梅精」瓶裝，膏狀。梅子除了中和酸性稱霸之外，還有其他功效和好處，詳細資料可向健康店索取。

2. **新鮮檸檬搾汁飲用:**黃檸檬比青檸效果較強，稀釋溫水多少隨意，切記不可用熱水，不可加糖。

3. **用溫水沖一杯「葉綠素粉」飲用:**幾乎所有綠葉蔬菜都是鹼性的，市面上健康店可買到，多種蔬菜混合粉(Mixed Green Powder)或單一成份的麥苗粉(Barley Green Powder)；苜蓿苗粉(Alfalfa Grass Powder)；羽衣甘藍(Kale Powder)。以上全都是平衡身體酸性的葉綠粉，切記不可用熱水。如果想口感更佳可選用米奶或燕麥奶沖服。

4. **降糖茶包:**市面上健康店有售多種降糖茶包，有些專門針對減低糖份吸收，有些卻兼備減低澱粉質吸收。另外，西醫有一處方減糖丸(Chromium)也是一種另類選擇，不過要經醫生診斷才可處方。

5. **果醋(水果和醋一起釀製而成的醋):**用溫水混和服用，稀釋水份多少隨意。坊間健康店有多款果醋，尤以台灣產地最為出色，產品包括有：梅子醋、桑椹醋、鳳梨醋。幾乎所有果醋都混有蜜糖，因為純醋十分嗆喉不宜飲用。雖然果醋含有蜜糖甜味但仍屬於鹼性飲料，千萬不要購買超市貨架上的平價果醋，另外廚房用的米醋也不宜飲用。

以上五種方法都是幫大家急速平衡身體偏酸，如果當日進食大量肉類甜食，可以採用以上兩至三種方法亦可以(注意檸檬和葉綠素粉不宜短時間內並用)。 下一篇繼續和大家探討「抗酸」的各種食療！

資料搜集 | Wing Shum　設計 | Joshua Lo

1. IQ題

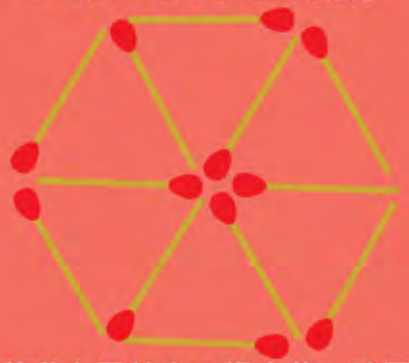
鯊魚食咗紅豆會變咩？

上期 <Vol.49> 答案

Q：明仔最唔鍾意上堂，但有一堂佢從不討厭，你估係咩堂？

A: 落堂

2.火柴遊戲



請移動上圖其中四根火柴，讓圖中剩下三個三角形。

上期 <Vol.49> 答案

Q：有四根一模一樣的火柴棒，請用它們排出兩個字母『A』。

3.圖片題

看圖猜一四字詞語。

上期 <Vol.49~ 圖片題 > 答案

A: 馬拉松

資料搜集｜Wing Shum　設計｜Joshua Lo

咖啡機

一杯濃郁香醇的咖啡，不單是提神之選，更是和三五知己享受美好時光的完美飲品。從咖啡豆到一杯咖啡，人手調磨需要專門技術，因此咖啡機的存在帶來方便，只需輕輕一按，就可泡製喜愛的咖啡。

半自動 VS 全自動

咖啡機一般可分半自動及全自動，機器的性能、沖煮方法、用途大有不同。

	半自動	全自動 有大、小款式
咖啡豆研磨功能	需另配磨豆機	有
沖煮方法	磨豆機磨粉，需人手填粉、壓粉、拉啡	機器磨豆，自動沖煮
口味選擇	單一，需人手調配	多款咖啡口味選擇
調校蒸氣	有蒸氣棒，人手	無蒸氣棒，機身自動抽奶打奶
沖煮時間	約一分半鐘	約30-40秒
用途	Café、酒店咖啡廳	快餐連鎖店

茶餐廳用咩機？

與港式茶餐廳的港式咖啡不同，咖啡機沖煮的多是意式或美式咖啡。

加上茶餐廳需求量大，講求速度，所以使用的其實是「水罐」，機內拉啡，無須專業師傅操作。

咖啡豆 & 咖啡粉

無論是半自動抑或全自動，用得咖啡機的餐廳多數會選用咖啡豆，原因好簡單，即磨咖啡，滿室咖啡香，自然吸引人幫襯啦！至於咖啡粉，就多數選用於Office的蒸餾機，即沖即飲，供打工仔提神醒腦。

點揀？

咖啡機的產地多來自歐洲，要選擇半自動抑或全自動，視乎食肆路線而定。一般買機會看兩樣：

1. BAR(巴)數：即泵壓，半自動機基本上是9-10(巴)，大型全自動機為9(巴)，小型則有15(巴)，這是由於小型機的煲水器、水喉等較細，所以需要較大的壓力。
2. 流量：即沖泡一杯咖啡的用時。

點清潔？

半自動機	全自動機
・每日熱水浸沖煮頭出水口、濾杯把手等。 ・每星期以專門浴解啡漬的藥水清洗。	・廠商多配有洗機丸，放入機中，開啟清洗程式便可自動清洗，清潔後過清水。 ・每天清洗約十分鐘。

*部分資料由捷榮咖啡有限公司提供
*如餐飲業界人士有興趣學習咖啡知識，可致電2711 9820查詢。

今期精選

資料搜集 | Wing Shum
設計 | Joshua Lo

茶餘飯後

10月20日就係廚師節啦！為推動及慶祝呢個飲食業大日子，飲福係10月會舉辦連串活動，重頭戲當然係20號的花車巡遊及嘉年華啦！各位飲食業朋友記得多多參與支持啦！

想用自己專長幫人？想做義工？「愛心盛宴遍香江」有最新招募：

日期：2016年10月27日(星期四)

地點：大角咀香港基督教宣道會

招募人數：35人

當日服務人數有200位，服務對象為長者及基層家庭，崗位由大會安排，大家會有機會擔任廚師、樓面、傳菜，以及搬運工作。

歡迎各位愛心義工踴躍參與，為社會發動飲食業正能量。報名熱線:2739 7388

今期精選

各位平時掛住低頭做野，有時間都要抬頭望望，可能有好多靚野架！今年最大滿月將於11月14日出現於上空，亦是近40年來最大滿月。大家收工時記得望上天賞下月啦！

24hr開放

放工宵夜又唔想食太飽？去茶記食件三文治剛剛好呀！位於深水埗桂林街的新香園(堅記)，24小時營業，馳名蛋牛治，平實又足料。新香園做港式茶餐廳生意，堅記做粥麵，兩者合一，包你宵夜都好滿足！ 楊

殺人遊戲

第十期

繪畫：Sai Ho Ho

上期提要：獲文士長撒瓜爾解圍；賽斯等人開始搜尋失蹤的沙樂美公主。

約翰在耶路撒冷城與兵丁們起衝突，獲文士長撒瓜爾解圍；賽斯等人開始搜尋失蹤的沙樂美公主。

登場人物：

祭司

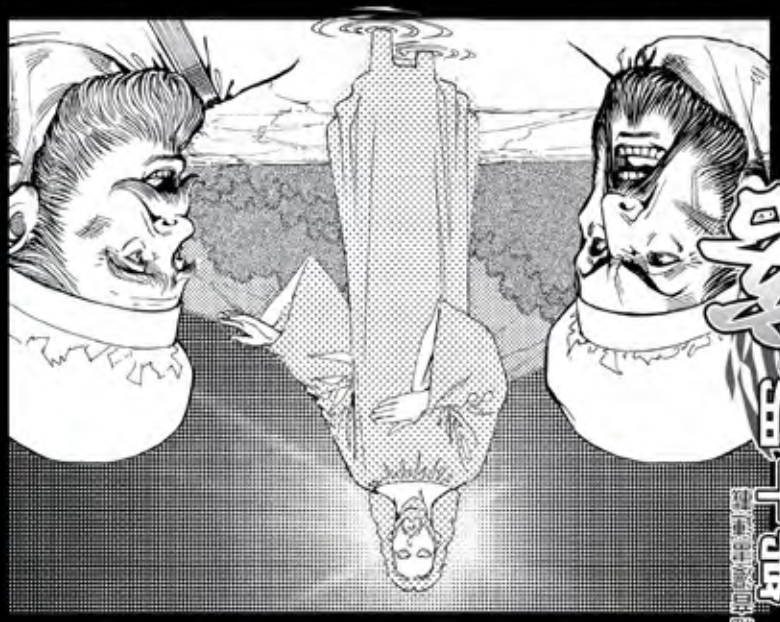
因聖殿內的基路帕損毀，被大祭司亞拿派往撒勒尋找木匠約瑟。

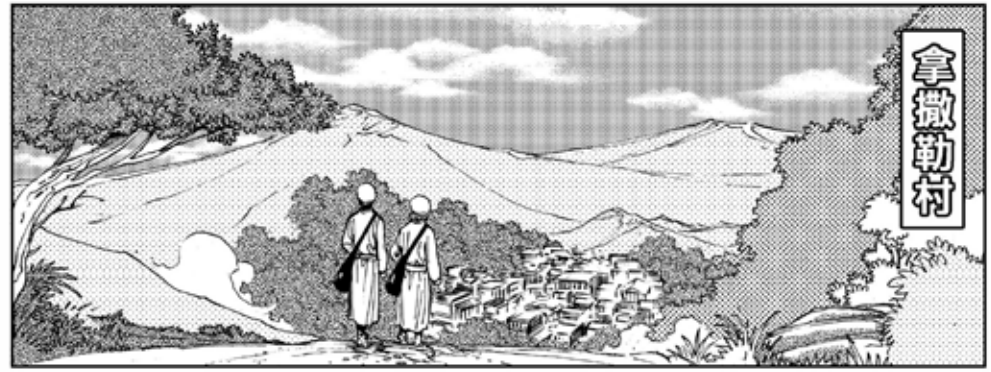
祭司

因聖殿內的基路帕損毀，被大祭司亞拿派往撒勒尋找木匠約瑟。

莎樂美公主

被攤後意外跌落山崖受傷，獲施洗約翰救起，對其暗生情愫。




拿撒勒村

別抱怨了，找人問問那木匠住哪吧！

這麼遠跑來窮鄉僻壤找人，真的累死人！

羊就有幾隻…還挺肥，燒來吃應該不錯，要不我們找人抬回去？

哪裡有人？

你別事務還有我生任們

小朋友你別亂叫！我們是祭司，怎麼會偷羊！

你們想對我的羊做什麼？偷羊呀？

祭司們來這裡做什麼？還對你鬼著我的羊鬼祟祟…

木匠？約瑟嗎？找他做什麼？

小朋友誤會了，我們沒惡意，只是想找人，請問這村裡是不是有個很出名的木匠？

這件事千萬不要傳出去…
知道！

我我…我們想請他幫忙製造傢具。

…可是…約瑟已經死了？

什麼？？？死了？

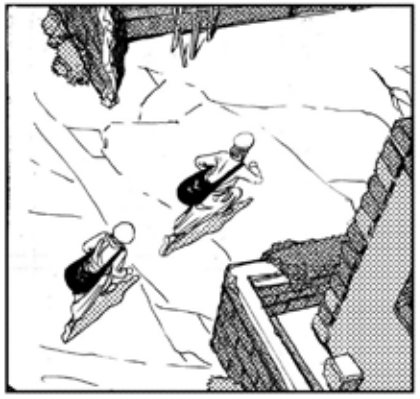
嗯…你們可以找他兒子，他兒子也是木匠。

那怎麼辦…我們特意來找他幫忙…

前面右轉第二間屋就是了…

他在哪？哪裡找到他？

是這裡！
有人在！



你好，請問是不是木匠約瑟的兒子？我們是從耶路撒冷專程來找你，想請你幫手修建傢具…

你們找誰？

你聽到我們講話嗎？要不我們進來和你談！

哈哈哈…那是約瑟以前做的木雕，不是真人，約瑟兒子不在家，聽說去了約旦河那邊，你們去找吧！

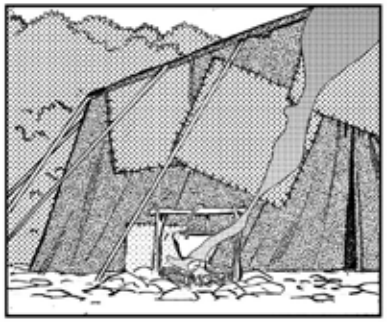
我們找木匠約瑟的兒子，但他沒反應！

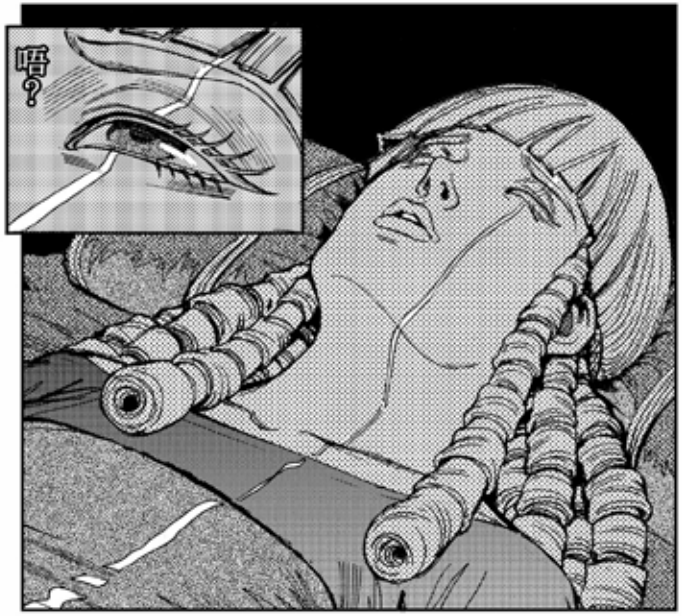
沿太陽方向走到河邊。就

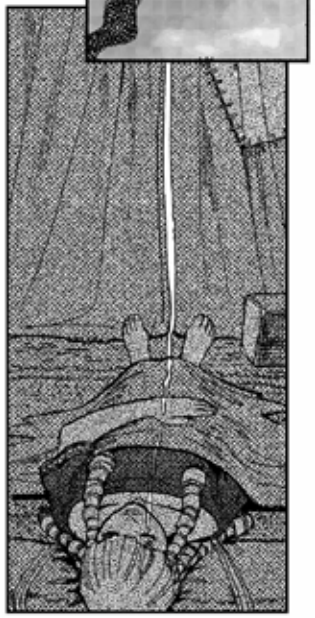
哇！木雕也那麼像真人，手工真好！

難怪大祭司指名找他！他兒子的手藝應該也不差，我們趕快去河邊吧！

知道了謝謝！




唔？



今日約翰又在河邊幫人施洗啦！快去看看！
約翰在河邊？
下期預告：
沙樂美公主、祭司、賽斯三路人齊集河邊見證施洗約翰為人施洗。

哼
傷口不痛了！他…
約翰？
人都去哪兒了？
行快點已開始了！

主辦

飲食業福音團契

協辦

廚師節 2016

尊貴盛宴・愛心奉獻

cheffestival.cateringef.org

一齊嚟參與啦！

飲食業福音團契2016年全力推動廚師節，透過一系列活動提高市民大眾對廚師節的認知，對飲食業人士的工作予以肯定，改善該行形象。

愛心盛宴遍香江

宴請有需要群體，歡迎教會及機構參與

好人好事至Like選舉

歡迎大眾參與，一齊上Facebook
贊好飲食業

（設計圖片）

廚師節花車巡遊

2016年10月20日下午彌敦道見證！

謝謝廚師宴暨頒獎典禮

2016年11月28日晚上11時45分，
一起為飲食業表表者加冕。

全港飲食業基督徒聯合崇拜 2016 — 豪得起

歡迎飲食業信徒一起參與

廚師節專頁

贊助

HKPMC

查詢及報名：info@cateringef.org 或致電2739 7588（聯合堂辦公室）

詳情請瀏覽《廚師節》網頁 cheffestival.cateringef.org 或飲福網頁 www.cateringef.org