

婦女部走出了華軍

蘇惠英

引用了主席陳樹標先生在上屆最後的執委會會議中報導，婦女部走出了華軍！原因是婦女部早前派員參加由「灣仔區議會、循道衛理中心、公理高中書院之旅遊與款待部、律敦治鄧肇堅醫院與東華東院之健康資訊中心」所舉辦的『食得有營：健康食譜創作比賽』而僥倖地奪取了冠軍！

在九月的一個星期五晚上，因早了回到華軍會，就藉著此機會查看壁報板上有沒有新活動，又或是一些自己錯漏了的地區資訊。偶然地發現了一張A3 size大的海報，很colourful和帶有新穎的意念，不期然雙眼就不自覺地多看幾眼那張海報的標題，一看之下...『食得有營：健康食譜創作比賽』隨之就心癢癢的！

跟著，腦袋再靈機一動，我可以參加嗎？心想我的烹飪經驗和能力可以嗎？再看下去，主辦單位原來是由數個不同的社區團體而組成「循道衛理中心、公理高中書院之旅遊與款待部、律敦治鄧肇堅醫院與東華東院之健康資訊中心」。哎呀！原來是咁大型的公開活動，我都係獻醜不如藏拙啦！但與此同時，心裏卻另有一個想法，我又不是要去拿個甚麼獎牌，又不是要去炫耀自己，只是因為我喜歡吃不同的東西，有很大興趣去鑽研怎樣烹調自己喜歡吃的東西，和向不同的朋友互相切磋！於是膽粗粗的我就參賽了！

哎呀！你們可知道？決定報了名後我才開始後悔，因為主辦單位首個要求是：每位參賽者除了需要將自己參賽的食譜寫成文字外，還需要將材料、洗切過程、烹調方式一一的用文字寫的清清楚楚。最要命的還是需要寫下食譜的真正營養價值！

今次真的考起我了！不過話雖說回來，沒有難度的事情，又怎能算是考驗呢？對不對？於是我開始盤算應該用甚麼菜式...西式還是中式、應該怎樣去present?用個甚麼食譜名稱才能夠吸引評判食家？三個小時後，終於完成了！為了趕及截止最後日期，第二天還動用了鄭煒棋在中午飯時段遞交參賽食譜，才能趕得及，鄭先生你真係唔話得！

好不容易過了數個星期，好消息來臨了！主辦單位告訴我們華軍婦女部參賽的食譜入了圍！參賽食譜共有數十個，入圍的就只有四組，而我們(蘇惠英、梁桂英)是其中一組！嘩...那種喜悅是不能盡言，因我從來不曾想過參加這類比賽會拿到任何獎狀，只是初試牛刀，看看自己的能力可以去到邊？

幸運地有我們的婦女部主任何錦燕及副主任梁桂英與我一起研究，經過不同時段的練習再練習...練的是烹調味道要穩定適中，碟子上的裝飾要特別。當然過程中曾經歷失敗及出現不同意見，但大家心裏都完全明白和接受，背後原因都是為做好這次參賽準備。告訴大家，壓力是有的！不是因為輸贏的問題，而是既然我們已參了賽，心裏就希望做好佢，盡量做到盡善盡美！最後目的就是希望能攤到好成績！我們除了付出時間外，還付出了金錢，而婦女部更贊助了我們數次的材料費用，因其中最昂貴的算是買龍蝦了...多謝晒！

十一月六日我們婦女部一行十人，應主辦團體邀請參與由公理高中書院之旅遊與款待部所安排下的食譜示範。到步後，看到書院中的廚房就好像酒店式一樣的大，每個學生都穿上了制服，示範之後，我們更被招待成爲上賓，至於供應的食物更不在話下，包括有三文魚、串燒沙爹肉，芝士焗海鮮細粉，還有我最喜歡的沙律和其他，除了吃得滋味，更令在場所有出席朋友都感到意料之外...又要多謝晒！

決賽前的一星期，接到大會通知，比賽規例需要現場計時，大會只給予一小時限將參賽食譜完成(包括洗、切、烹調所有工序)，還需即場講解！真的要了我的命！

總決賽終於來臨了，十二月四日早上9:30，各人帶著戰戰兢兢的心情，連同預先準備好了的材料，配料及醬油等等，去到集合處登上預早安排的小型旅遊巴到達公理高中書院(我簡稱為考場!)沿途風景本來是不错的，但在車上腦袋不停地盡量記著主任、副主任及委員們所給予的要點，希望唔好出錯。皇天不負有心人，比賽完畢後公報結果時，雖然沒有說出口，但我們各人都心裡有數，一定會坐季望亞的！終於由評判團(包括有蔡和平夫人、兩位律敦治鄧肇堅醫院及東華東院的高級營養師、和另外兩位代表學院與循道衛理中心的人員)讀出了勝出者的名單次序。

結果出來了！相信我和梁桂英(考生)的心也跳出來了！阿媽呀，你個女今次得咗啦！大會宣佈，我組幸獲冠軍！大家的心機總算沒有白費。再一次感謝婦女部在背後的支持和鼓勵！我哋做到啦！



評判與參賽者合照



評判正試食中



參賽作品

《醫事論事》 【第12集】

夏展鵬註冊中醫師

香港浸會大學中醫學碩士

冬令養生

根據“春夏養陽、秋冬養陰”的中醫學理論，冬令在食療保健上應以健脾益肺、養血滋腎爲主，而飲食方面須少吃溫燥辛辣之品，以免引致體內津液減少，乃致氣血亢盛，衍變成器質性疾病。

冬季氣候寒冷乾燥，臟腑腠理肢節營養水份減少，內在環境溫度相對降低，故平時應加強身體鍛煉，飲食宜均衡及富營養，忌油膩辛辣燥熱之物及冷品，以免延至春季衍生內疾。平日應有充足睡眠，注意保溫，尤以頭頸部、肩背部及膝關節等。

爲香港人的身心健康補一補之“愛心湯水”

- (一) 增強抵抗力湯水
北芪杞子豬腱湯
材料：北芪5錢、杞子4錢、紅棗10枚、生羌2片、陳皮1片、金華火腿3兩、豬腱半斤
功效：增強抵抗力、補氣益血
適合：體質虛弱、神疲怠倦、氣血不足之人士
- (二) 強身健體湯水
烏雞瑤柱響螺湯
材料：烏雞1隻、花膠4兩、生羌3片、瑤柱半兩、響螺二兩
功效：補益肝腎、養陰生津、強壯身體機能
適合：耳鳴尿頻、腎虛腰痛、體質偏虛人士
- (三) 修身減脂湯水
木耳金針豬骨湯
材料：黑木耳4錢、金針菜7錢、紅棗10枚、紅蘿蔔半斤、排骨1斤
功效：疏肝理氣、舒肝解鬱、活血化痰、清脂降膽固醇
適合：心情煩燥、鬱悶不舒、兩脇作痛、口苦咽乾之人士

小貼士：此消脂湯須連續飲用4星期爲一療程。並要配合適量的運動。

上述湯水爲4人份量，只供參考，因各人體質有異，飲用前請先向你的家庭中醫師請教後飲用。

下期再談！

活動一束

11月11日青年華軍委員會主辦
「樓宇講座」由詹濟南工程監督主講



11月13日婦女部應「香港島婦女聯合會」邀請，於修頓球場設立遊戲攤位。



12月19日三個地區事務部假座
「販商之友俱樂部」擺蛇宴，筵開15席。



1217獅子山下再起錨

鄭煒棋

華軍會的歌唱班「重現」已有5年多。在黃品源老師的教導下，舊枝新苗，已逐漸成長，並多次在社區中集體演出，頗獲好評。2010年中，黃老師登出一個「嚴正」指示，各同學需在今年12月17日晚的學員觀摩大會中獨唱。一眾(被逼)接受挑戰，正忙於操練時，1217已到，齊齊起錨。當晚約有23隻「獅子」參唱。在50多名嘉賓前，各人盛裝唱出他/她們的歌。每首歌雖長3分鐘，但其中卻包含了老師的栽培，學生的努力和現場的「心跳」。附照展現出各人的歡欣，若要細嚼其中的韻味，則需聽碟，親臨(下次)或加入歌唱班了。「我要唱好這首歌！」

