

## 季軍：張桂英



菜式：豬肚湯(夏天湯水) 撰文：張桂英

材料：豬肚1個，白果20粒，腐竹50克，洋薏米100克，馬蹄100克，瑤柱數粒，果皮(夏天不用加白胡椒)

### 烹調方法：

先洗淨豬肚(不可有異味)用生粉及鹽搓下，切條待用。白果去殼，去芯。馬蹄去皮。瑤柱浸水待用。果皮去囊待用。腐竹及洋薏米洗淨。30碗水，水滾後將全部湯料及豬肚放入水中煲，滾後用慢火煲2小時即可飲用。(註：豬肚洗淨方法：新鮮豬肚一個切開兩邊，用粗鹽、生粉、生油、水，用盆浸一小時，之後用水沖洗，煲滾水後放下飛水，不可用蓋煲。取出後用水清洗，用小刀刮去肚內的潺。再用水清洗。之後放薑、米酒，滾水落，再飛水兩次，再清洗)

### 動人故事：

以前在工廠做已包伙食，常常煲湯給同事飲，因為湯水對人身體好。老板也很信任我，由我作主每日煲什麼湯，煮什麼菜，令我很開心及受尊重，老板移民後，回港時仍會探我，亦會接待我住外地的家。現時年老了，唯仍堅持每日早上煲湯給家人飲用。





優異獎：任煥笑

烹調方法：  
 1:咸酸菜切片，浸淡後瀝乾水份，用白鑊烘乾備用。  
 2:鵝洗淨切件  
 3:起油鑊，爆香蒜頭、豆豉、指天椒及鵝。加水炆三十分鐘，然後加入咸酸菜再煮三十分鐘。  
 4:加點豆粉漿即完成。

故事：童年時，與家人住在四會農村。村民喜歡養鵝。家人很用心飼養，每天用蘿蔔苗加白飯餵食。我們只會在喜慶節日才會宰一隻鵝。用咸酸菜炆好後，一家人就高高興興地一起吃。離鄉後，在香港奔波幾十年，偶然會買一隻鵝煮食，但已不復昔日的風味，很懷念兒時的家鄉生活。



菜式：咸酸菜煮鵝 (四會名菜)

材料：  
 鵝一隻、咸酸菜兩斤、蒜頭、豆豉、指天椒適量。

材料：  
 豬手一隻(斬件)、薑片、豆豉醬、八角四粒、片糖

烹調方法：  
 豬手出水，瀝乾水份。起油鑊，放豬手，加入薑片、豆豉醬、八角、片糖。爆香後加入適量清水和白酒。燒滾後用中火炆一小時，放少許鹽即成。



優異獎：蔡衛治

故事：童年時，家住福建農村，村民都很團結，每逢有喜慶日子，各家戶會聚首一堂吃飯，他們每家人負責煮一個菜，然後送到大堂一起進食。家母最拿手炆豬手，村民都讚她好手藝。我也學懂煮這道菜。來到香港後煮給兒女和丈夫吃，他們都很讚賞。



菜式：福建豬手

# 其餘精選參賽菜色

長者：梁鏡聯

菜式：豆漿蒸水蛋

材料：原味豆漿一杯250ml，雞湯1/4杯，雞蛋2隻，蝦仁8-12隻，蔥粒少許，鹽少許。

烹調方法：1) 雞蛋打散，加入原味豆漿、雞湯與所有調味料攪拌均勻。過篩後倒入適當容器中。2) 蝦仁出水後撈出備用。3) 取一蒸鍋，待滾後放入(1)的蒸蛋，蒸至凝固，再於表面放上蝦仁、蔥粒。



長者：林歡

菜式：蕃茄炒蛋

材料：蕃茄三個、蛋三隻、水一碗、蔥少許、油、鹽。

烹調方法：每個蕃茄切四份、水和蛋發開、蔥切段。開中火下油炒蕃茄半熟，放上碟，再開慢火，下油，炒蛋水，迅速下蕃茄，炒幾下，下蔥和鹽，再炒一會，即可上碟。



長者：馬山

菜式：韭菜餃

材料：韭菜半斤，豬肉3兩，雞蛋一隻，餃子皮半斤。

調味料：鹽1/3茶匙，糖1茶匙，雞粉1茶匙，麻油1茶匙，生粉1湯匙

烹調方法：先洗韭菜，待乾。剁豬肉後，將雞蛋和調味料攪拌。切韭菜粒與豬肉攪伴後才包餃子。預備大煲滾水，放入餃子後待滾時加入一碗冷水，再滾後用中至慢火煮2-3分鐘即可。



長者：鄧好

菜式：甜酸金沙骨

材料：排骨12兩，酒，醋，生抽，老抽，糖，各一匙(湯匙)各等份。

烹調方法：先將排骨出水，將各材料放入瓦煲仔或鐵焗內煮沸後，收慢火，慢火煮乾至少少汁，要不時翻動。



長者：梁瑞蘭

菜式：甜酸排骨

材料：排骨(豬上半部)12兩、雞蛋2隻、1茶匙胡椒粉、1湯匙豉油、1湯匙粟粉/豆粉、1湯匙麻油、1湯匙茄汁、1湯匙糖、1湯匙鎮江醋

烹調方法：

- 1) 先用(胡椒粉、豉油、粟粉/豆粉、麻油)腌15-20分鐘；
- 2) 將排骨中加入雞蛋中拌勻；
- 3) 燒熱油鍋，以中火把排骨炸至金黃色，撈起，瀝油(炸第一次)
- 4) 再用中高火將排骨炸至金黃(炸第二次)；備用
- 5) 另一隻鑊加入茄汁、糖及鎮江醋，並加入已炸的排骨。
- 6) 將排骨和醬汁炒勻，試味，完成！



# 義工感想

## 義工：梓仔（豬肚湯）

平時一日三餐都由家人打理，活動時，我感到緊張及擔心。直到上門探訪長者的時候，長者令我十分放鬆，他悉心教導我每一個步驟。雖然製作過程很困難，但我很享受與他們相處的時間，令我聯想起父母為我打理晚飯的辛勞。回家後，這次是我第一次煲湯比家人，從媽媽的眼神中顯露出一點安慰，令我感到家人溫暖及個人滿足感，多謝媽媽。

## 義工：秋萍（咸酸菜煮鵝）

對於這次體驗覺得很驚喜，因我不是經常下廚，對於這次要挑戰難度高的菜式，我覺得很緊張。幸好有老友記全程的幫助，最後我地都能合力完成。我十分敬佩長者對食物的執著及感謝他們耐心的教導。媽媽亦十分欣賞我的手藝及多謝教識我這道菜及背後的故事。



## 義工：芷韻（福建豬手）

我不精於烹飪，對於這次烹調甚感擔心。幸好有老友記的協助，所以能煮出一道美味的佳餚。婆婆雖然年紀老邁，但活力十足，表現樂觀，於過程中不斷述說過往的生活。家人對我的廚藝亦有讚賞，不斷遊說我過時過節時學習新菜式。雖然我對烹飪沒有太大的興趣，但得到父母的支持我感到十分滿足。

## 義工：立軒（酸子葉酸辣湯）

這個菜式烹調的時候比想像時容易，幸得長者的指導，所以順利完成任務。同時我需要將學習的廚藝於家中展示，過程中父母對我的成品甚感擔心，期間亦有給予意見，經過一番折騰，最終完成一味大家滿意的菜式。回想起來，整個過程父母給予很大的協助，即使成品是什麼樣的味道，過程及父母的鼓勵及協助才是最重要的。

## 義工：卓俊（魚腸蒸蛋）

這菜式「魚腸蒸蛋」，我會說它「在平凡中見不平凡」。這道菜看似簡單，但來頭不少，原來它的意義很大，既蘊含着她的母親對他們一家的愛護和關懷，又是婆婆與伯伯的燃手小菜。我鮮有機會入廚，向來都是由媽媽肩負烹調的責任。活動中讓我可以為家人烹調美食。過程中我發覺煮食的工序殊不簡單，由清洗魚腸到蒸熟都要一絲不苟，訓練了我的耐性和不怕困難的精神，也令我明白到母親為兒女準備食物的愛很偉大，他們付出的心思和時間實在不少。完成這道菜式，令我很有滿足感，父母吃過後亦十分讚賞。我明白到除了學懂煮食技巧，也要在煮食中投入對家人的愛，看來為家人做菜最重要的調味料是「愛」。日後會多欣賞母親準備的食物，並多協助她料理家務。最後感謝婆婆對我的耐心教導，他們的經驗和智慧猶如寶藏，我也會把這些珍貴的寶藏傳承下去。

# 愛融義飲食之旅



義工學成後，與家人分享美食

把愛傳承



# 活動



中心成立「iPad站」，長者可以借用「iPad」啦！



仁濟福袋致送。

7-10月  
生日會！



Happy Birthday

祝各位老友記生日快樂，身體健康！

# 老有所為 - 耆妙甜品樂社區

## 學習篇



長者與義工合力製作不同的甜品



## 外遊篇



一同到沙田文化博物館及享用美味的自助餐。



# 「惜放晚晴 - 晚晴留倩影」



活動為家者及家屬一同拍照，  
留下美好的一刻！

周鴻標老人日間護理中心



哇哇哇！  
好靚嘞！



兩位機長，今日飛邊？



周鴻標老人日間護理中心



周鴻標老人日間護理中心



好得戚嗎!



哇哇哇!  
好靚喎!



可唔可以幫  
我簽個名!



各位影得十分好睇。

# 老有所為頒獎典禮旅行日



魔法長老同遊「車公廟」



在「明星海鮮舫」

共進午餐



大合照



到達頒獎場地



活動「魔法顯耆才」計劃榮獲「發揮長者潛能獎」

# 大會主題：愛相傳、再攀

2015「老有所為活動計劃」頒獎典禮



恭喜各位魔法長者  
恭喜周老取得一年一度大獎

周老代表

鄭侯禮  
司機

羅永瑞  
司機

張嘉誠  
福利工作員

馮嘉雯  
主任

陳雪麗  
登記護士

李家明  
社工

王靜儀  
護理員

黃可依  
護理員

周桂頤  
護理員

陳素貞  
常務助理

林玉儀  
安老社區服務經理

陳艷環  
廚師

馮月華  
庶務員

謝瑞芳  
護理員

尹美娟  
護理員

梁鑽好  
護理員

周美芝  
護理員

許艷娟  
護理員



關韻儀  
護士

何惠雄  
護理員

盧兆佳  
護理員

林志桓  
保健員

李家明  
社工

祝啟文  
護理員

陳億濠  
物理治療師

龐熙勇  
護理員

葉浩德  
職業治療師

鄒淑儀  
護理員

黃志芳  
護理員

黃開珍  
護理員

周智妍  
護理員

盧愛霞  
護士

陸燕娟  
護理員

區玉薇  
護理員

肖紅  
護理員

黃少寶  
保健員

陳玉萍  
護理員

吳莉萍  
護理員

馮嘉愛  
主任

梁穎璇  
庶務員

莊詩娜  
常務助理

劉玉彩  
護理員

老婉明  
護士

陳藝慈  
護士

李彩霞  
護理員

黃佩蘭  
護理員

高淑欣  
護理員

周惠琮  
社工

鄭美儀  
護理員

羅淑儀  
護理員

鄭美儀  
護理員

鄭美儀  
護理員

胡麗明  
護士

韓嘉汶  
保健員

李彩霞  
護理員

黃佩蘭  
護理員

高淑欣  
護理員

周惠琮  
社工

鄭美儀  
護理員

羅淑儀  
護理員

鄭美儀  
護理員

鄭美儀  
護理員





# 保良局

## 周鴻標老人日間護理中心

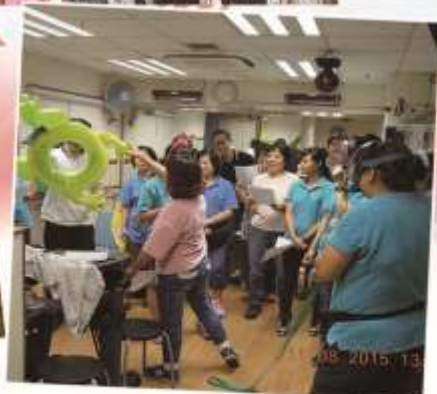
### 中心開放日 25週年晚宴



我們  
一起  
走過  
的



花絮



### 周老25週年慶典完滿結束，感謝各位來臨。

如對本中心/服務有任何意見或建議，可即時向當值職員提出或聯絡下列負責人。你的意見有助我們持續改善，提昇服務質素，令服務達至臻善，多謝支持。

歡迎透過以下途徑向我們提出：

負責人	馮嘉雯女士 中心主任	林玉儀女士 安老社區服務經理
地址	見首頁	香港銅鑼灣禮頓道 66 號莊啟程大廈 5 樓
電話		2277 8888
傳真		2890 2097
電郵		soc.admin@poleungkuk.org.hk

督印：馮嘉雯 採編：張嘉誠