



保良局
PO LEUNG KUK

CFOne 周油一家 第60期

夏日美點



保良局周鴻標老人日間護理中心

改善家居及社區照顧服務(油尖旺區)

民以食為天，飲食對於人類係好重要嘅一環，而唔少老友記都鐘意飲茶。因此，今期 CEO 會以點心做主題，訪問曾經賣點心嘅會員、展示新舊點心、周老排行榜同食得有營。當然唔少得唔同活動嘅精華片段喇。

P.2 見姐專訪及新舊點心

P.3 周老點心排行榜

P.4 如何精明飲茶?

P.5-11 活動剪影

P.12 廚師交流日及服務質素標準

P.13 香薰治療介紹

P.14 新入職同事介紹

今期的訪問主角是曾經當點心姐姐的周老會員見姐，每天在酒樓推著點心車叫著「蝦餃、燒賣、牛肉、魚翅餃」，成為見姐賣點心的口頭禪。

問：做了點心姐姐多少年？ 答：約 10 年。

問：在那間酒樓工作？

答：國際酒樓(位於彌敦道 612-618 號，現時的倫敦酒樓)。

問：工作最開心的地方？

答：可以認識不同茶客、新年可收「利是」。

問：最喜歡吃的點心？ 答：蝦餃。



新舊點心對對碰



燒汁牛肉蝴蝶餅



芝麻卷



★ 芥末沙汁三文魚卷



黑松露鳳眼餃



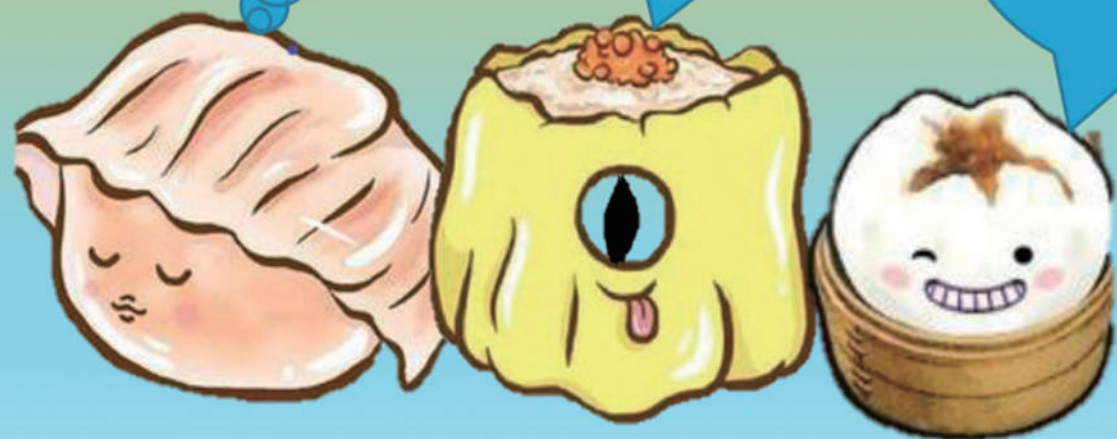
鵝鶉蛋燒賣

為了解周老老友記最鐘意食咩點心，我哋特意訪問咗 27 位服務使用者。大熱嘅蝦餃燒賣順利以 9 票同 5 票跑出，榮登冠亞軍。至於叉燒包就以 3 票穩守第三。調查發現長者嘅喜好廣泛，包括蝦腸、春卷、山竹牛肉、咸水角、南乳豬手、咖喱魷魚同菜苗餃。老友記都明白就算幾鐘意，都唔可食太多，要注意健康飲食，抵讚㗎！至於點樣食得健康 D，請留意我哋下一版嘅內容。

我係蝦餃
皇，訓係度
都贏啦！

好叻咩，今次讓你
炸，下次我叫師傅
加足料，一定好味
過你。

我唔同你哋
爭，拿第三
已經滿足。



如何精明飲茶?

護士曹沛鈴

老友記喜歡到酒樓飲茶，但食物陷阱處處。大家估下下面點心邊款健康 D 啦。

 蝦餃	50卡路里 2.1克脂肪	 燒賣	61卡路里 3.8克脂肪	 鮮竹卷	150卡路里 12克脂肪
 叉燒腸	110卡路里 4.3克脂肪	 牛肉腸	88卡路里 2.8克脂肪	 羅漢齋腸	76卡路里 2.1克脂肪
 春卷	150卡路里 11克脂肪	 煎蘿蔔糕	120卡路里 4.8克脂肪	 煎腐皮卷	130卡路里 11克脂肪
 冬瓜粒湯飯	590卡路里 5.1克脂肪	 北菇雞飯	660卡路里 18克脂肪	 鳳爪排骨飯	820卡路里 25克脂肪

以上卡路里及脂肪以 1 件點心去計算(飯類除外)

資料來源: 食物安全中心

老友記可按熱量同脂肪去選擇點心。要注意唔少點心都有肥肉，熱量同脂肪較高，如鮮竹卷、燒賣、叉燒腸、蒸雞同排骨飯。相對健康嘅選擇有蝦餃、羅漢齋腸、蒸蘿蔔糕同冬瓜粒湯飯。

疑問: 飲濃茶可以去油脂?

飲濃茶係有助消滯解膩感，但只限於味覺層面，卻消除唔到點心原本嘅熱量或脂肪，所以最重要都係淺嘗。

吃灼菜、揀蒸點、醬汁豉油分開上

展才設計 2019

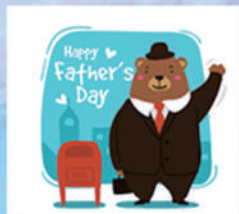
周老會員杏儀於 2019 年 7 月 4 日應邀到 TVB 拍攝「開心老友記」節目(已於 7 月 20 日播出)。杏儀稱由於女兒喜歡吃士多啤梨，所以希望親身設計一件「士多啤梨」裙給她，以表示愛意。在節目中，孫女示範穿著該「士多啤梨」裙。



母親節慶祝會 (10/5/2019)



父親節慶祝會 (8/6/2019)



端午節慶祝會 (4/6/2019)



齊來食冰粽
快樂無煩惱



50+博覽遊 (5/7/2019)



轉個好運先

一齊見識下新保健產品，人都精叻D

參觀完仲去品嚐多元化嘅素食自助餐

