

<b>例 會 記 要</b>
<b>08 月 15 日 第 1472 次例會</b>

- 社長 Roberta 鳴鐘開會。
- 聯誼 Polo :  
歡迎主講者 5070 企管顧問有限公司資深顧問章致綱先生、領唱老師張智瑩小姐蒞臨本社。  
敬祝 Toms、Navigare、Sky、P.P.Eric 夫人生日快樂!  
敬祝 Kevin 結婚 30 週年快樂!
- 秘書 P.P. Land 報告：
  - (1) 例會結束後召開八月份理事會，敬請全體理事留步參與會議。
  - (2) 職業服務-參觀優良公司，謹訂於十月一日(星期四)舉行。敬請社友伉儷報名參加。
  - (3) 秋季旅遊-台東日暉二日遊，謹訂於十一月二十八日(星期六)-二十九日(星期日)舉行，敬請全體社友實眷踴躍報名。
- 社友 Bright 介紹主講者：

姓名：章致綱先生  
 學歷：USA 新墨西哥理工材料碩士、中原大學  
 化工學士  
 曾任：工研院材料(食品)化學研究所  
 現任：5070 企管顧問有限公司資深顧問

## 大廚不講的秘密



5070 企管顧問有限公司資深顧問 章致綱先生

- 我們的孩子可能是人類史上第一個比父母短命的一代。
- 我們和家人共享的是健康的餐點，還是一道藏著化學物質的危險盛宴？
- 吃太多過度加工精緻食品是造成慢性病(癌)的重要因素。
- 我們應該盡量多吃好的食物而不是，吃了許多未知的食品。

### 如何少吃反式脂肪？

有些麵包店為了減低成本，採用含大量反式脂肪的原物料，會造成許多血液流動不順的疾病。最好儘量吃不含油脂的猶太人的 Bagel，硬式法國棍子麵包(Baguette)，或中國人的饅頭。

### 反式脂肪 trans fats(下列油品均可能含反式脂肪)

- 植物性乳化油
- 植物性瑪琪琳
- 植物酥油(Vegetable Shortenings)
- 氫化棕櫚油(Hydrogenated Palm Oil)
- 起酥油
- 白油
- 硬化油
- 轉化脂肪

### 好食材

- 殺青
- 快速熟成
- 梅納反應
- 焦糖反應

### 不好食材

- 生的  
加薑，酒蓋味  
泡鹽水去腥臊味
- 熟的  
WOF vs. 油騷味

### 殺青(Blanch) > 65°C

快速加熱使食材的酵素失效，以保持食材的顏色與脆度，通常於青菜。

- 汆燙
- 油燙
- 熱蒸氣

- 醃製
- 化學品
- 鈷-60

### 熟成(Aging, Maturation)

利用酵素使食材變嫩

- 原料
  - \* 乾式熟成 ~2°Cx 25 days
  - \* 濕式熟成 ~2°Cx 25 days
- 製程 ~50C

- \* 快速熟成 (fast aging)

### 快速熟成(Fast Aging)

酵素於攝氏 50 度左右的溫度 < 比泡湯的溫度稍高一些 > 使食材快速變嫩稱為快速熟成，通常用於肉類。(一般食物酵素於攝氏 65 度左右的溫度會失去活性。)

### 如何去除肉的腥臊味？

黑毛豬清晨宰殺，由於曝露在常溫過久，血水及淋巴的殘留造成肉的腥臊味，絕大部分的人是用蔥、薑、酒來壓味...

### 如何煮出外 Q 內嫩的香 Q 飯？

改進法飯粒外 Q 內嫩，提高嚼勁，較耐飢，易瘦身

- 以 3 杯米為例子
- 快速洗米後，將洗米水倒出
- 加入 2 杯滾水(米粒表面殺青)，攪勻後立即再加入 1 杯室溫水(可稍做調整水量，飯粒更 Q 嫩好吃)
- 外鍋加 1 杯水(電子鍋不加水)
- 即可立即開始煮飯

### 如何產生美味可口的炸豬排？

- 選擇正確的豬肉
  - 以中溫/低溫/高溫(150°C/60°C/180°C)
- 多吃新鮮食物，流汗排毒，健康快樂過一生，家庭是提供教養暨健康的最佳場所，活化美食，美食家庭化。

- 社長 Roberta 代表本社全體社友，感謝章顧問精湛演說並致贈車馬費、小社旗。
- 出席 P. P. Lobo、糾察 P. P. Jack 報告本週社友出席率、紅箱收入情況。
- 社長 Roberta 鳴鐘閉會。

## 訪問板橋扶輪社

- ▶ 時間：9月3日(星期四) 12:30
- ▶ 地點：社館
- ▶ 主講：新北市立桃子腳國民中小學校長 李惠銘
- ▶ 講題：桃子腳中小學的跨界經營
- ▶ 備註：屆時敬請參加人員穿著西裝出席



## 八月份理事會記錄

- 一、時間：8月15日(星期六)14:00
- 二、地點：社館
- 三、主席：陳萬祥
- 四、記錄：謝堂誠
- 五、出席：劉孟賜、張富逸、黃伯堯、謝堂誠、邱明政、賴建男、陳萬祥、黃明志

### 甲、討論提案

第一案：審查七月份收支報告表、資產負債表。請討論。

決議：通過。

第二案：九月份行事曆

09/05 第 1475 次例會，「古希臘文明」前希臘大使 朱玉鳳小姐。

09/12 第 1476 次例會，「音樂賞析」日本山葉音樂振興基金會長笛教育核心講師 藍培綺小姐。

09/19 第 1477 次例會，「慶祝中秋節晚會暨頒發金榜題名暨爐邊會」延至九月二十日(星期日)下午五時三十分假板橋銀鳳樓餐廳舉行。

09/26 第 1478 次例會，適逢中秋節假期，休會乙次。

決議：通過。

第三案：本年度社友子女金榜題名獎學金、紀念

品。請討論。

決議：獎學金(研究所、大學 5,000 元，專科、高中 3,000 元)，紀念品 500 元。

第四案：社友章明仁先生、連耀霖先生、陳明忠先生、邱仁賢先生、林同義先生、王信興先生因事務繁忙申請退社。請討論。

決議：社籍截止至中華民國一〇四年六月三十日止。

### 乙、臨時動議

第一案：理事職務遞補人選，請討論。

決議：根據中華民國一〇三年十二月六日第二十九屆理事選舉結果由候補理事(一)前社長黃明志遞補。

第二案：地區辦公室來函為籌備 2021-2022 年度國際年會在台北活動，台灣七個地區各社需連續五年提撥社友每人新台幣一千元來贊助此活動。請討論。

決議：本屆由開會費提撥。

## 第 29 屆第一組內輪會

- ▶時間：9月8日(星期二)中午 11:30
- ▶地點：悅禾莊園義法餐酒館  
(台北市光復南路 280 巷 32 號)
- ▶備註：敬請參與內輪會之社友夫人撥冗出席

## 職業服務-參觀優良企業

▶日期：10月1日(星期四)

▶行程：

時間	內容
09:40	板橋區四川路社館出發
10:00	板橋區民生路馥華飯店出發
11:00	參觀耀集食品觀光工廠
11:40	海之鮓火鍋文化館魚丸 DIY+午餐
14:00	參觀元璋玻璃科技館
16:00	參觀毅太衛浴觀光工廠
18:00	海龍珠餐廳晚餐

## 職業服務-表揚優良員工

請社友推薦優良員工，以表彰員工們在工作方法、態度、以及奉獻等方面傑出表現。

- ▶時間：10月24日(星期六)  
12:30 用餐、13:00 例會
- ▶地點：本社會議室
- ▶備註：社內將於例會時公開表揚並致贈每位優良員工禮金一千元、獎牌乙面、紀念品乙份。



## 2015 年度一萬個圓夢計劃開跑了~

認養一份愛的禮物(一份五〇〇元)，就可以幫助他人圓夢，讓更多弱勢家庭孩童因夢想實現，對生活更加積極，也使我們的社會能更加祥和。

\*欲參與愛的禮物認購者，請向余 s 登記\*

## 本週節目

八月二十二日

第 1473 次例會

- 節目介紹人：程文金 P. P. Cathay
- 主 講 者：三麗國際股份有限公司  
董事長 柯俊傑先生
- 講 題：品咖啡、談咖啡的是非

## 下週節目

八月二十九日

第 1474 次例會

- 社務討論會

## 敬祝 生日快樂!

張正鳴社友 (47. 08. 26)



## 出席報告

(中華民國 104 年 08 月 15 日 第 1472 次例會)

一、社員人數：	46 名
出席人數：	22 名
缺席人數：	11 名
出國人數：	1 名
免計出席：	8 名
補出席：	4 名
出席率：	76%

二、本次例會想念您!

Alumi、Archi、Coach、Dental、Herbert、  
Jason、Kevin、Navigare、Tiger、Tom、  
Toms

三、祝您旅途愉快!

AL

## 例會報告事項

(中華民國 104 年 08 月 15 日 第 1472 次例會)

一般捐款		承上期：\$190,500	
Bright	2,000	Life	1,000
Cathay	1,000	Lobo	1,000
Eric	2,500	Masa	1,000
Fuku	1,000	Otoko	1,000
George	2,000	Polo	1,000
Jack	1,000	Roberta	8,000
James	1,000	Stock	4,000
Land	1,000	Sun-Rise	10,000
小計：	\$38,500	總計：	\$229,000

分攤捐款		承上期：\$134,800	
Eric	7,700	Sun-Rise	5,200
Junior	5,200		
小計：	\$18,100	總計：	\$152,900

## 社區服務-捐贈紅十字會水上安全工作大隊救生器材暨表揚優良志工

⇒時間：8 月 30 日(星期日) 10:00 開始

⇒地點：三峽大板根休閒山莊

## 社區服務-防治自殺日

⇒時間：9 月 5 日(星期六) 14:00

⇒地點：板橋非常熱區

## 社區服務-頒發弱勢家庭孩童獎助金

⇒時間：9 月 6 日(星期日) 11:30

⇒地點：原素食府