

GÂU-TSÁ

呷尚宝 [敖早誌] 09

好好味蘿蔔糕

二〇一八步步高升

5 小時飽足感，
就靠一碗暖湯加持

3 倍維生素的白蘿蔔，
有助於體重控制

2018 財運預測，
抽一張色彩卡精闢剖析



發行人 | 王啟平

發行所 | 呷尚寶興業股份有限公司 02-2263-0099

創業專線 | 0800-050-938

服務信箱 | service@twjsp.com.tw

官方網站 | www.twjsp.com.tw

臉書粉絲專頁 | www.facebook.com/161292684010079/

企製印刷 | 質人文化創意事業有限公司

編輯 | 張傳瑄

設計 | 蘇文啟

攝影 | 林冠良



官方網站



臉書粉絲專頁

CONTENTS

飽足新鮮事

- 2** 植物蛋白質將成為未來攝取主流
簡易健康的食譜影片大受歡迎
師法古早的草本滋補飲品風靡歐美國家
本季美味主打星：雙倍起士蛋抓餅

JSP EXPRESS

- 4** 好好味港龍蘿蔔糕

加盟 LIVE 現場

- 8** 以「傳承」為使命的早餐人
呷尚寶頭城店

JSP LIVING

- 12** 暖胃也暖心 冬季必備簡易湯品

色彩占卜

- 18** 色彩占卜一窺二〇一八財運預測

晨光好讀

- 20** 像原始人一樣享受真正的飲食

J寶報你知


- 21** 呷尚寶優良商店認證：微笑服務！

NEWS

飽足新鮮事



植物蛋白質將成為未來攝取主流

過去幾代以來，當我們提及蛋白質，就會想到各種肉類、蛋、乳製品，幾乎即刻會與動物性攝取來源劃上等號。這是因為，動物蛋白質一直被認為是更優質的蛋白質，並且擁有更高的生物價。近年的研究開始指正這項謬誤，新的結論指出，植物性蛋白質雖然在合成新蛋白質時，速度較為緩慢，但卻較為穩定，對人體來說是更健康的蛋白質。植物性蛋白質具有更容易被人體消化吸收的特性，並且能進一步產生防癌、抗老、預防疾病等效果。檢視我們的飲食習慣，主食穀類（如米、小麥）搭配豆類的飲食傳統，已經做到了同時滿足蛋白質及熱量的營養需求，其中穀類還含有豐富的維生素，豆類則含有維生素 B2 及鐵、鋅等礦物質，若是搭配菠菜、花椰菜、豌豆、馬鈴薯等蛋白質含量高又具有豐富微量元素的蔬菜，可以為身體帶來豐富的多種營養素。

簡易健康的食譜影片大受歡迎

照著食譜自己下廚，除了健康之外，其實是種療癒。不過，隨著社群網路帶動的「閱讀」新風潮，無論你是買食譜書，還是網路上查詢來的圖文食譜，都已經落伍了。最 in 的方式，是看著輕巧愉悅的食譜影片，短短數分鐘，就能學會一道菜。更甚者，隨著健康飲食的觀念越來越普遍，許多主張簡易、健康的食譜影片，會利用像是 Facebook 這類的社交網站作為主要的傳播平台，去年以來，每支食譜影片都得獲得超過百萬的點閱率。「Simple Healthy Eats」（www.simplehealthyeats.com）是其中的佼佼者，在 Instagram 上搜尋「cookingwithcoit」也能獲得許多做菜的靈感。



simpleHEALTHYeats.com



師法古早的草本滋補飲品風靡歐美國家

生活在東方國家，對於草本養生飲品並不陌生，即使不是中醫處方，大眾對於特定植物對身體的效益都有所認知。然而，靈芝、茸菇、人蔘、冬蟲夏草……這些草藥，近來風靡歐美國家，入菜已是基本款，像是靈芝拿鐵、人蔘奶昔等飲品，在健康飲食市場已獲得廣大的迴響。與其嚴肅地探討中醫或西醫，在養生議題裡，大家會討論的一個關鍵字是「適應原」，適應原

基本上都萃取自植物，其共通特性有：無毒、身體失衡時，可使狀態正常化、增加抗壓的能力。在大自然中，約有 20 多種草本植物可以作為適應原，各自的效用不太一樣，有一些對免疫系統有益，有一些則能修復再生系統。而目前深受歐美國家喜愛的草本滋補飲品，基本上都是具有適應原效益的，比方穩定血糖、舒壓等，讓身體可以不用藉由刺激性藥物，慢慢回到正軌上。👉

本季美味主打星：雙倍起士蛋抓餅

2018 年 1 月至 3 月期間限定，以有張貼活動海報之門市為主。👉

雙倍
起士蛋抓餅

呷尚寶

★100%★
美味
主打星

起士 x2
蛋 x2



JSP 好好味港龍蘿蔔糕

蘿蔔糕，又可稱為「菜頭粿」，在華人地區是一種相當普遍的食品，於不同地區更各有其製作配方與烹飪特色。

新馬地區的料理方式通常以炒蘿蔔糕為主，作法是將蒸煮好的蘿蔔糕切成「粿角」，再以甜醬油、蔥花、雞蛋、蒜粒一併放到油鍋中拌炒便成；

在香港的茶樓或粥店則是將蘿蔔糕當作小點，糕體本身通常是不加配料，以煎或蒸的方式料理，也有以 XO 醬和蘿蔔糕同炒的「XO 醬炒蘿蔔糕」；至於台灣的客家蘿蔔糕，也沒有太多的添加，以蘿蔔的味道為主體，調味後蒸熟，沾食醬油、桔子醬等。

那麼一般我們在早餐店所吃到的蘿蔔糕又是哪一種呢？事實上，消費大眾在中西式早餐店較常見的多為色澤較白、口感 Q 彈的「台式蘿蔔糕」，但呷尚宝所供應的卻非台式蘿蔔糕，而是具有道地廣東風味的港式蘿蔔糕！

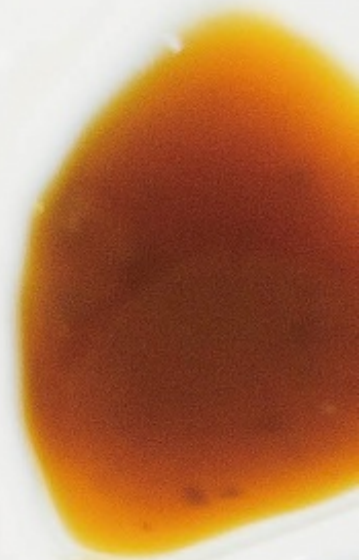
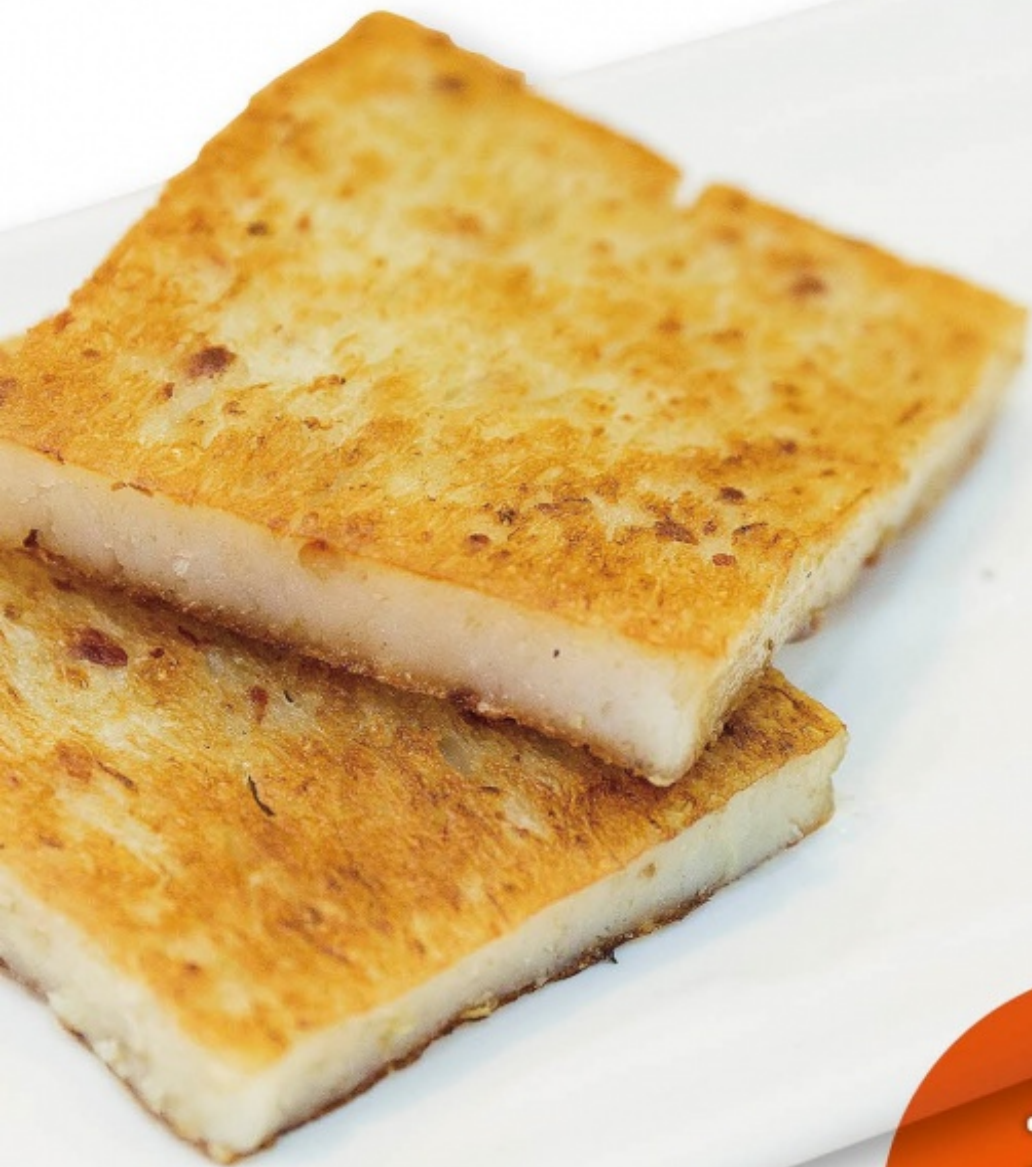
吃得到蘿蔔的真材實料

首先，我們從外觀判斷，消費者很容易就能發現呷尚宝的港龍蘿蔔糕和一般中西式早餐店供應的「台式蘿蔔糕」是不一樣的糕體。港龍蘿蔔糕糕體主要是由在來米與白蘿蔔絲這兩大自然原料組成，在品嚐時感受的到蘿蔔風味。每一片港龍蘿蔔糕雖然厚度、Q 度看起來不及台式蘿蔔糕，

但實際上
的重量、紮
實度令人大大
滿足！也因為港
龍蘿蔔糕內含大量
的蘿蔔絲，黏稠度不
同於台式蘿蔔糕的澱
粉比例，所以煎至外皮
金黃酥脆的蘿蔔糕不經分
切，讓消費者直接以筷就食，
口感較佳。

此外，港龍蘿蔔糕拌入的餡料採用具 CAS 優良肉品標章的腿肉與無染色的金鈎蝦，這也是港龍蘿蔔糕就算不佐沾醬，吃起來也風味十足。





本月
推薦

冷凍真空技術把食安顧得好


品質有兩種層次：一是食材的品質、二是安全的品質。製作出高品質的港龍蘿蔔糕後，如何在包裝、運送過程顧及食安？亦是我們最重視的一環。

傳統蘿蔔糕中央工廠的慣常作法是零晨製作完成直接配送至店家。乍聽之下，每日現做現送似乎很新鮮，但新鮮卻不代表安全。因為蘿蔔糕是非常容易酸敗的食物，傳統的配送方式多是直接裸裝在一盤盤的塑膠盆中，運送過程稍有不慎，沾到異物、受到污染便容易壞掉。加上這樣的盛裝方式，一旦店家使用過程保存不當，容易產生交叉汙染的問題。

基於上述考量，呷尚寶的港龍蘿蔔糕製作廠區，通過 AFNOR Internation 驗證，並且符合 ISO22000 及 HACCP base on ISO22000 國際食品安全管理系統標準。製作出來的蘿蔔糕先經過真空包裝並



冷凍真空小包裝的港龍蘿蔔糕，
外包裝上詳細載明原料、規格、保存方式等資訊，
也看得到糕體內含實在的腿肉餡料。

進行冷凍，再以相匹配的冷凍保存空間、冷凍運輸車，維持產品品質保鮮。小份量的真空包裝，也讓店家能用多少取多少。這個產製流程最大特色是，解凍後的料理口感和剛做好的一樣。

「寶調查



高於紅蘿蔔的 3 倍維生素

白蘿蔔，日文稱之為「大根」，是秋冬時令蔬果。一份 100 克的白蘿蔔所含的維生素高於紅蘿蔔約 3 倍！其富含的膳食纖維與蛋白質能增加飽足感，減緩飢餓感的來臨，對於體重控制很有幫助。以中醫食療的觀點來看，生的白蘿蔔性寒涼，但是煮熟的蘿蔔性屬溫平。冬季多吃，能有效改善怕冷體質。

煎出酥香蘿蔔糕的鐵板技法



經過以冷藏穩定解凍的蘿蔔糕，中心變軟時代表完整解凍，是可以下鍋料理的最佳狀態。以適當油脂熱鍋，再將蘿蔔糕平鋪於煎檯。



用中小火煎，當蘿蔔糕呈現略深的金黃色時翻面，煎至兩面均呈適度的略焦金黃色，即可起鍋。訣竅是：港龍蘿蔔糕糕體較軟嫩，建議減少翻煎的次數。



港龍蘿蔔糕內含較多的蘿蔔絲，如料理後經分切，切口較不完美，讓消費者直接以筷就食，口感較佳。



嗜辣的人，除了以醬油膏佐醬外，別錯過店內提供的特製辣椒醬！

以「傳承」為使命的早餐人

呷尚宝頭城店

甫開業一年多的頭城店，座落於頭城火車站，一出站即可看到的顯眼地標，是呷尚宝品牌欲跨足服務宜蘭地區的代表性店家。這一帶的顧客類型，除了當地住戶之外，亦鄰近頭城家商、蘭陽技術學院二大校區，平日主顧客以當地人為主；到了週末，欲走訪觀光烏石港、頭城老街的遊客們，便魚貫至頭城店消費，享受一份高品質的早餐後再展開行程。

廿年資深店長，林玉珊的攻城之戰

接手營運頭城店的林玉珊，是一位擁有廿年早餐業資歷的店長。受訪時，她雖笑稱自己就只會做早餐，但這也足以反映出其本身在這個行業的專注一致，心無旁騖。呷尚宝台北總店是她投入早餐店的起點，後於新北市三重區開設了自己的早餐店，這一做就是十年，經營的有聲有色。直到六年前，把三重店交給妹妹打理，隨先生回到宜蘭老家定居，同樣把自己最擅長的早餐店帶進了羅東。

回到樸實的城鎮，有別於北部的生活節奏，憑著過去的經驗，她很快速的將羅東店打理起來。2017年初，她再度將羅東店交給姪子接手，挑戰營運頭城店，也為宜蘭地區有意投入早餐店的人提供一個訓練環境。



1



店長 推薦

- 1 從事早餐業廿多個年頭，林玉珊想把這件事做的更好。
- 2 高 CP 值的六號鐵板麵套餐與十號蛋餅蘿蔔糕雞塊組合的套餐，特別受到顧客青睞。

2



推動宜蘭區的火車頭，立足頭城火車站

就早餐業來說，不以低成本為首要考量、著重食材品質的呷尚寶，在進駐頭城鎮後，致力培養當地消費者對新早餐品牌的認識與認同。此外，地處鄉鎮區域，普遍消費型態較為保守，使得具有多樣化特色、與同業做出市場區隔的堡類餐點，得透過店員主動介紹讓當地消費者認識與熟悉。這些在在都是呷尚寶總公司與頭城店團隊需要努力的方向，目前以高 CP 值的六號鐵板麵套餐與十號蛋餅蘿蔔糕雞塊組合的套餐，特別受到這一帶顧客的青睞。



對於團隊夥伴的培養，擁有豐富人員訓練經驗的林店長談到，營運所需總人手為 4 人，對於新進夥伴的教育訓練從作業分區分階段訓練，自己則以對外招待顧客、確認出餐內容、結帳打包與支援各個夥伴的突發性需求為定位，達到流程完整之服務品質。

全年無休，不容錯過任何一天

頭城店的營運節奏是每天早上 5 點到店裡做營業準備，直到下午 1 點打烊，足足做滿 8 個小時，和一般上班族一樣，只是比別人提早了 3、4 個小時開始工作。早上 6 點至 9 點這段時間是營業的尖峰時段，上班族與學生們主要的通勤時間，他們會選擇在上班上學的路上來外帶早餐或是吃飽再去上學。

然後，從 10 點多至打烊，陸續會有附近的住戶來吃早餐，他們往往有比較悠閒的時間選擇內用，迎著頭城火車站的好景緻，和三五好友邊吃早餐伴著家常話題，又或者看著報紙、《敖早誌》作為一天的開始。

接手至今，林玉珊表示，目前仍以穩定服務品質、增加來客數為兩大目標，為此以全年無休的敬業態度在經營著。她進一步解釋，做餐飲很辛苦也很競爭，她不會也不敢輕易放手，因為客人進來消費只是第一階段，如何長期留住顧客的胃，才是長久經營關鍵。🐱

- 3 時代變遷，訓練新人至熟手日漸不易，身為店長更需具備經營技巧與魄力。
- 4 位於頭城火車站對面的呷尚宝分店，將成為該地區指標性地標。
- 5 過了營業尖峰時段，附近住戶擁有比較悠閒的時間，迎著頭城火車站的好景緻吃早餐。
- 6 在快節奏的餐飲工作中，團隊默契的培養需要經過時間的磨合。



呷尚宝頭城店

宜蘭縣頭城鎮續祥路 64 號

(03) 977-9990

暖胃也暖心



冬季必備簡易湯品

當令擇食，老祖宗的生活智慧

冬季向來被視為進補養生的好時節。

隨著時代演進，現代人已經漸漸淘汰了藥補，

改以更溫和自然的食補來驅寒，並且自然地調整體質。

其中，滋味鮮美的湯品更是大受歡迎。

喝湯是有講究的，

本期《敖早誌》從適合入湯好食材開始聊起，

一起來嘗試幾款簡易又健康的冬季湯品。



當令食材，不僅是依隨在地氣候所孕育出來的自然精華，許多進口食材，尤其是蔬果，為能保持好看的外表，都會額外加工、包裝、運輸配銷，之後還需要冷藏保鮮，過程中製造了大量的碳排放量，對環境產生不良影響。若能落實「食當季」，不僅能獲得自然豐富的營養，也減少碳量的排放。台灣的冬天特別適合以蔬食為主，其中，枸杞、山藥、木瓜、白蘿蔔等，都是入湯的好選擇。

以白蘿蔔來說，有「小人蔘」美稱，蘿蔔溫和，滋味甘甜，一根白蘿蔔的中段至根部是最適合入湯的，內含的澱粉酶較多，有助消化，煮湯後口感也更好。而枸杞有助降血糖、抗脂肪肝和動脈硬化，對心血管這類冬季常見不適，有預防的效果。蓮子能降火氣，而山藥更是食補裡的聖品，溫和補氣，天寒物燥時最適合來一碗山藥入湯。





白蘿蔔玉米排骨湯

- 1 蘿蔔去皮，玉米去殼，清水洗淨。
- 2 蘿蔔以不規則方式切塊，玉米切段。
- 3 排骨清水洗淨，放入鍋子加水至蓋過排骨，大火煮滾約 3 分鐘，撈起排骨再次清洗乾淨。
- 4 重新起鍋，放入排骨與蘿蔔，加適量水，大火煮滾，轉中小火煮約 15 分鐘。
- 5 放入玉米，再煮約 10 分鐘，起鍋前加入少許鹽調味。



桂圓紅棗銀耳蓮子湯

- 1 白木耳清水洗淨，飲用水浸泡一晚後瀝乾備用。
- 2 蓮子、枸杞、紅棗清水洗淨備用，桂圓乾剪成適口大小。
- 3 將枸杞以外食材放入電鍋內鍋，加水適量；外鍋兩杯水，開始燉煮。
- 4 跳起後，再燉至少 30 分鐘。
- 5 移至瓦斯爐，加入枸杞和少量的冰糖，煮滾 5 分鐘。



紅豆湯

- 1 紅豆洗淨，飲用水浸泡 8 小時。
- 2 將泡過的紅豆瀝乾水分，置入電鍋內鍋，加入乾淨飲用水，紅豆與水的比例為 1:3。
- 3 內鍋加蓋，外鍋加 1.5 米杯水，按下煮飯鍵，跳起後再悶 20 分鐘；此步驟重複兩次。
- 4 起鍋前加入適量的糖。



J 寶調查



喝湯延遲飢餓感長達 5 小時

早晨喝湯具有醒腦作用，這對無法飲用具咖啡因飲品的人可說是好消息，逐漸於日美流行。如果喝的是肉湯，其所含的豐富蛋白質和脂肪，在體內消化可維持 3 至 5 小時，延緩飢餓和低血糖現象。而具有食療作用的湯要經常喝才能起到作用，頻率為每周喝 2 至 3 次。但無論何時喝湯，必須切記飲用溫度維持在 60°C 以下最佳，避免對柔嫩的口腔和食管黏膜造成損傷，特別是給兒童的湯品，溫度應該更低。以喝完後有微微出汗感為宜，有助於加速身體的代謝循環喔。

JSP 巧達湯

香濃的一碗湯裡，用了玉米、洋蔥、火腿、馬鈴薯等豐富的食材，傳統上，巧達湯是搭配蘇打餅一起吃，流傳至亞洲以後，從香港那邊開始流行起搭配麵包的吃法，如此一來，營養充足，飽足感也夠，巧達湯無疑是冬季裡暖心暖胃的好夥伴。

關於「巧達」(chowder) 這個名稱的由來，一般來說有兩種講法：一是源於法語的「chaudière」，意思是用來煮濃湯的鍋；另一是源於「jowter」，意思是魚的行商，傳統的巧達濃湯時常會拌入不同的海鮮，是以有這樣的字源。

不用自己親自動手，來到街角的
呷尚寶，讓我們為您端上一碗
用心的溫暖吧！



色彩占卜一窺 2018 財運預測

新年新希望，大家最關注的財運問題，讓我們透過色彩占卜來解答！

2018 年財運走勢，以及財務管理上該注意的地方，由呂嫻瑤老師來告訴你吧！

現在請跟隨直覺，依照第一印象，選一張你最喜歡的色彩牌！



粉紅色熊

今年很幸運喔！在財運上有貴人相助。想更上一層樓，可以透過公益服務活動，多做善事，讓自己的財運增加。

要注意在財務支出上凡事量力而為，一旦超過了自己能承受的範圍，容易出現一去不復返的狀況，適度很重要！

灰色大象

今年的財運不會有太多的大起大落，平穩中求成長。只要能腳踏實地，一步一腳印，積少成多，積沙成塔，一樣能為自己帶來財富。

要注意的是：不宜投資，不宜炫耀或是彰顯自己的財富，低調沉穩對財運會有幫助。

紫色水晶

這一年的財運屬於信仰財 / 靈性財。若已經在從事身心靈工作的朋友，自然工作財運佳。若非此行業的朋友，可在年節期間，到財神廟拜拜，求發財金助運。從事設計和創作的人是靈感多的一年，將有助於增加財運。



呂佩瑤

擅長色彩療法教授，以色彩啟發生命的個案達數千人。著有《和色彩相遇：發現你的色彩 DNA 找到啟發生命的能量》一書、《靈性色彩卡》牌卡、創作有「Android Apps：色彩占卜」提供免費下載。



橙色籃球

接下來的財運屬人脈財，有朋友相挺。過去累積的人脈，良好的互動，在今年可以發揮很好的效果。透過參加活動，也可以找到新的商機、想法。

要注意的是：良好的互動是一種平衡狀態，沒有誰必須付出的比較多喲！

黃色向日葵

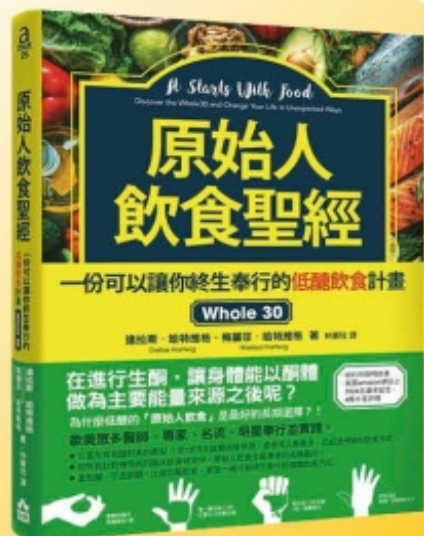
今年的財運屬於知識財。運用所學的專業知識、特長，可帶來等值的回饋，也可以透過再進修，將所長發揮到最好的狀況。

要注意的是：保持對自己的自信，非自大，相信自己可以做好，同時擁有謙虛的心。

淺澄色毛帽

財運屬於親情財，來自家人（或如家人般的人）的相助。家人會在你需要的時候適時伸出援手，或是家人突然贈送的一筆金錢。

要注意的是：沒有人一定要助人，即使是家人的協助，也需要保持感恩的心！



像原始人一樣 享受真正的飲食


《原始人飲食聖經：一份可以讓你終生奉行的低醣飲食計畫》

作者：達拉斯·哈特維格、梅麗莎·哈特維格
出版社：如果出版社

近來台灣最熱門的健康類關鍵字裡，一定少不了「生酮飲食」，透過戒斷醣類飲食的攝取，做到讓身體能改以酮體作為主要能量來源，進而達到瘦身、養生等不同階段的身體目標。但是，生酮飲食有其極端性，在達到階段性目標之後，要如何在日常生活中逐步找回一個適當的飲食平衡呢？

低醣的原始人飲食可能是一種解答。這是現今所有低醣飲食的原型，1975 年就開始被研究並使用，是已經過考驗，被使用時間最長、使用者最多的低醣飲食法，更是一種可被終身奉行的健康飲食方式。

原始人飲食有幾個基本的準則，包括：

- 高品質的蛋白質：**工廠養殖動物的肉類已不夠營養，且脂肪內常留存毒素，蛋白質來源需要慎選。
- 大量的蔬菜：**透過蔬菜獲取礦物質、維生素、植化素和腸道益生菌，同時自然對抗發炎。
- 健康的脂肪：**藉由橄欖油、酪梨油來獲取單元不飽和脂肪酸這種最好的脂肪來源，傳統放牧方式養殖動物的脂肪、椰子油，則是良好的飽和脂肪來源。
- 營養素密集的醣類：**適量攝取南瓜、地瓜、馬鈴薯等富含營養素的根莖類蔬菜、水果醣類。
- 不吃乳製品：**乳製品因帶有大量的賀爾蒙，容易對人體產生負面影響，應該少吃或不吃。
- 不吃任何加工食品：**加工食品不但毫無營養，許多化學添加物更會讓身體長期發炎。



呷尚宝優良商店—— 微笑服務！

令人感到窩心的服務背後，包含了出餐流暢度、完善處理消費者的異議與經營團隊的熱情態度等等，是經由一個個小地方用心積累的展現。我們設身處地的思考，沒有一位客人希望在點餐時，面對的是一個情緒不好的接待人員。保持笑容，是店家對自己的信心與傳導給顧客好心情的感染力。

微笑的背後，包括了熱情的傳遞、快樂的分享、與對自家產品的自信度，同時也是 JSP 品牌精神的表現。呷尚宝欲傳達的核心價值在於「滿足」，顧客因為滿足，臉上露出了微笑，透過接待的那一瞬間，店家的熱情將透過微笑與顧客分享。

試想，如果今天進入一家早餐店消費，受到店員熱情的招呼，原本趕時間的急躁之心，會被這樣愉悅的氛圍所感染，讓顧客比較能夠心平氣和的等待他 / 她被製作中的美味早餐。同時這樣的感染力，也能夠讓顧客的抱怨或是客訴問題相對的減少與化解，這是一個很基本又很重要的肢體語言唷！經常性的保持笑容，也能夠讓工作者處於心情愉快的狀態，更可以透過微笑順利地完成與每一位顧客的互動，並使其將這份美好的消費體驗轉化為明日的再次光臨。🐼

J寶小提醒

店務繁忙之際，也要記得維持整體衛生唷！提供窗明几淨、舒適的環境，給予顧客滿意的用餐體驗，將會得到意想不到的收穫！



呷尚宝 JSP