



Be a gift to the world
成為獻給世界的禮物

2015-2016 年度

板橋扶輪社

ROTARY CLUB OF PANCHIAO

社長：王經祿 Terry
糾察：莊志翔 Duke

秘書：陳主義 Truck
社刊主委：曹永央 Schooling

每星期四中午12:30分

新北市板橋區四川路二段16巷8號11樓 會議室 舉行例會



中華民國 104 年 8 月 27 日 第 49 卷 第 9 期

Vol.49 No.9

敬祝生日快樂

辜久雄 前社長 (28.09.01)P.P.E.Fu.Ku

張煥章 前社長夫人 (08.27)P.P.Archi 夫人

楊博顯 社友夫人 (08.31)Steven 夫人

敬祝結婚週年紀念日快樂

陳瑤國 社友 (70.08.27)Life ♥

劉真珠 女士 (結婚三十四週年紀念日)

陳永洋 社友 (92.08.31)Tile ♥

秦雅琪 女士 (結婚十二週年紀念日)

～感謝您～

感謝 Gas 副社長於 8 月 20 日例會請與會
社友享用麻油雞及油飯。

感謝 Printer 社友贈送全體社友每人一本
8 月份總監月刊。

八月份理事會記錄

時間：104 年 8 月 13 日 (星期四)

地點：本社會議室

主席：王經祿 社長 紀錄：陳主義 秘書

出席：王經祿、黃永昌、陳福源、劉紹榮、
薛銘鴻、張瑞仁、楊東卿、林當隆、
蕭錦聰、陳主義、劉引巨、江能裕、
高建順、張立昇、羅浚晅、孔繁文

列席：楊明炎

◆ 討論提案

第一案：七月份收支報告表，提請通過。

決 議：通過。

第二案：關於每年 3 次全面糾察社友未出席
例會 I.O.U 金額由新台幣 1,000 元提
高至新台幣 2,000 元，提請討論。

決 議：不通過。

第三案：有關四九〇一程萬全君入社案，提
請通過。

決 議：通過。

第四案：有關許國英社友申請退社案，提請
討論。

決 議：通過。

第五案：有關林澤祥社友申請退社案，提請
討論。

決 議：強力慰留。



板橋南區社 Marker 社長組團蒞臨訪問 2015.08.20

社區服務－捐贈江翠國中充實讀書設備

(PP Diamond 指捐 10 萬元)





例會花絮 2528 次例會 (8月20日)

專題演講摘錄 - 美味廚房的秘密



台北市政府勞工局職業訓練中心 章致綱 講師

- 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°C x 25 days
- * 濕式熟成 ~2°C x 25 days
- 製程 ~50C
- * 快速熟程 (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。

台北西北區社來函照登

主旨：為慶祝本社受證 55 週年及促進與緣故社社友間情誼交流，請轉知 貴社社友，敬邀報名參加「台北西北區扶輪社受證 55 週年親善盃高爾夫聯誼賽」。

說明：

比賽名稱：台北西北區扶輪社受證 55 週年親善盃高爾夫聯誼賽

主辦單位：台北西北區扶輪社

比賽日期：104 年 9 月 18 日 (星期五)

比賽地點：老淡水球場 (台灣高爾夫球場) 新北市淡水區中正路一段 6 巷 32 號

比賽時間：上午 6：30 受理報到上午 7：00 起依序開球

參加資格：本社社友及寶眷、本社日本及菲律賓各姐妹社、並邀請台北西區社、三重社、板橋社、台北士林社、台北延平社、台北大同社、台北城北社、台北朝陽社、台北蓬萊社、台北北薪社、台北玉泉社各社社友。

比賽辦法：

1. 採「新新貝利亞」方式計算成績。
2. 請友社每兩人一組，但屆時隨機編組，先到先出發，如有可能 18 洞同時開球。
3. 比賽如遇不可抗力之因素 (如颱風、雷雨等球場關閉) 無法如期舉行時，由主辦單位另擇期舉辦，參加者不得有異議。
4. 賽後中餐於老淡水球場餐廳餐敘並頒獎；但前三名及社長特別獎 (第 55 名) 於當天晚間本社受證晚宴席間頒發。

報名日期：即日起至 104 年 8 月 30 日止。

報名地點：台北西北區扶輪社 E-mail：taipeinw@ms34.hinet.net

報名費：免收報名費且當日早餐 (摩斯漢堡) 賽後聚餐及所有獎品等均由主辦單位負責；惟當日果嶺費、桿弟費及賣店消費…等請球友自行支付。請各社球友踴躍參加，共襄盛舉！

獎項：第一名獎金 5000 元、第二名獎金 3600 元、第三名獎金 3000 元、社長特別獎 (第 55 名) 5500 元、近洞獎 18 (每人限得 2 次)、美技獎、跳洞獎 (10,15,20,25,30,35,40,45,50,60,65,……)，每項獎金 500 元。
每人參加獎：高爾夫球一條、兩瓶水。

敬請撥冗參加，並祈共襄盛舉為荷

扶輪之宗旨

扶輪之宗旨在於鼓勵並培養以服務之理想為可貴事業之基礎，尤其著重於鼓勵並培養：

- 一、藉增廣相識為擴展服務之機會。
- 二、在各種事業及專門職務中提高道德之標準，認識一切有益社會的業務之價值；及每一扶輪社員應尊重其本身之業務，藉以服務社會。
- 三、每一社員能以服務之理想應用於個人、事業及社會之生活。
- 四、透過結合具有服務之理想之各種事業及專門職務人士，以世界性之聯誼，增進國際間之瞭解，親善與和平。

四大考驗

遇事反省然後言或行

- 一、是否一切屬於真實？
- 二、是否各方得到公平？
- 三、能否促進信譽友誼？
- 四、能否兼顧彼此利益？

辦事處：22061板橋區四川路二段16巷8號11樓

電話：02-8966-2246 · 02-8967-2226

傳真：02-8966-2234

E-mail: pcr@ms53.hinet.net

www.pcr.org.tw

例會事項報告

第 2528 次例會 8/20

一、出席報告

社友人數：89 名 補出席人數：18 名
出席人數：50 名 免計出席：10 名
缺席人數：11 名 出席率：88%

二、本次例會我們想念您！

A Cheng, Art, Duke, Golf, Jet, Land,
Service, Skin, Tile, Wireless, Young

三、來賓與友社社友

姓 名	所 屬 社	邀請人
章致綱 講師	台北市政府勞工局職業訓練中心	本 社
Marker 社長	板橋南區扶輪社	本 社
D.V.S.Success	板橋南區扶輪社	本 社
P.P.Daniel	板橋南區扶輪社	本 社
P.P.Fan	板橋南區扶輪社	本 社
P.P.John	板橋南區扶輪社	本 社
P.P.Safe	板橋南區扶輪社	本 社
O.B.S. 社長提名人	板橋南區扶輪社	本 社
Chuang-Jia 社友	板橋南區扶輪社	本 社
Jun 社友	板橋南區扶輪社	本 社
Archie 社友	板橋南區扶輪社	本 社
郭月秀 校長	江翠國中	本 社
劉慧娟 家長會長	江翠國中	本 社
鄭錫檜 家長會輔導會長	江翠國中	本 社
鄭明暉 家長會副會長	江翠國中	本 社
程萬全所長	萬全國際聯合法律事務所	本 社
游金宗經理	日本電產精密(香港)有限公司	本 社
廖健發 醫師	新光吳火獅紀念醫院	本 社

四、捐款報告

分攤捐款

承上期		232,250
Book	第一期	6,250
合計		6,250
累計		238,500

一般捐款

Glue	歡喜職訓中心章老師精彩演講，南區社 Marker 社長及社友來訪	1,000
------	----------------------------------	-------

Lawyer	歡迎板南社社長 Marker 組團來訪，很高興見到同學 PP Safe 及 PP John	1,000
Stone	歡喜板橋南區社來訪，很高興見到社長提名人 O.B.S.	1,000
Green	總歡喜	1,000
Max	太太生日快樂	1,000
Jyi-Lih	歡迎板橋南區社來訪，內人生日快樂	1,000
板橋南區社	歡喜來訪	3,000
合計		9,000

一般捐款 (I.O.U. 及應收款)

Terry	歡迎板橋南區社及歡迎三位 PDG 出席例會	2,000
Family	歡喜祕書同學 Marker 榮任社長	1,000
Trcuk	歡迎 Marker 社長與地區副祕書 DVS Success 帶領板橋南區社來訪	1,000
合計	I.O.U. 及應收款	5,000

本週節目 第 2529 次例會 104 年 08 月 27 日

● 社務會議

節目預告 第 2530 次例會 104 年 09 月 03 日

- 主講人：新北市立桃子腳國民中小學 李惠銘校長
- 講題：桃子腳中小學的跨界經營
- 節目介紹人：曹永央 社友
- 板橋東區社來訪

秋季旅遊

時間：104 年 9 月 5-7 日(星期六-星期一)
地點：深入金門戰地三日遊
班機-立榮航空
9/5 早上 7:20 松山→8:20 金門
請於早上 6:20 至松山機場集合
*敬請攜帶旅遊手冊
~當天備有早餐~