



# 台商通訊

NEWSLETTER

Taiwanese Chamber of Commerce  
of Greater Houston

休士頓台灣商會秘書處

P. O. Box 772881, Houston, TX 77215-2881

E-mail: [tchouston@gmail.com](mailto:tchouston@gmail.com)

<http://www.tchouston.org>

2019年11月

Vol. 33 No. 6

## 第三十三屆理事會

會長：

張智嘉 (281) 772-8810

副會長：

楊禮維 (281) 340-0412

顧問：

周政賢 (832) 368-3610

秘書長：

張園立 (832) 788-1858

財務長：

吳宏傑 (713) 975-8252

理事：

張世勳 (713) 965-9060

陳元憲 (832) 643-6140

廖珮君 (832) 818-0840

姚義 (832) 866-3377

莊雅玲 (713) 596-6904

張碩仁 (713) 368-7200

古玉枝 (832) 328-1888

陳逸玲 (713) 464-4388

梁競輝 (281) 265-3797

陳第元 (713) 240-8899

秘書：

呂明雪 (832) 483-5162

歷任會長：

楊朝諱 戴建民

吳重華 張吉正

張仲庸 洪恭儀

吳本立 吳文馨

張世勳 鄭嘉明

王敦正 方台生

林飛虎 張智嘉

李雄 陳志宏

梁慶輝

榮譽會長：

王敦正 李雄

吳堯明 楊崇肯

陳舜哲 方台生

陳志宏 梁慶輝

鄭嘉明

## 會長的話

## Message From The President



各位會友，各位朋友，大家好：

感恩節的氣氛已經洋溢在休士頓的每一個角落了，數十年前提個小皮箱，闖蕩異鄉飄洋過海，當時感覺此地的感恩節比不上台北熱鬧，在此看不到太多人影，之後的多年幾乎都不知道所有節慶的味道與感覺，甚至中國的過年除夕都在過後才驀然驚覺佳節已過，年輕創業時，大家過節的時候也正是我們最忙的時候。今天在第二代第三代的加入生活中，幾乎每個中外節日全部都要過，而且都要好好的熱鬧的過，慶祝的選項、方式也相當的多，我們可以說是幸運的一代，經歷了農業、工業、到今天的高科技時代，這一生算是相當精彩豐富的吧！祝大家感恩節快樂！

十月份的台商通訊延至月底才發出去，在此向所有會友說聲抱歉了，今天大家生活與電子郵件有太深太多的關係，每日大量的郵件到時都會刪除掉，很少會保留一兩星期以上的郵件，所以最近的郵件才是大家能夠接收最新訊息的機會，如果錯過了這次的烤肉，下次增加甜點作為補償，多吃一點，謝謝！

今年新春晚宴將於八達餐廳舉辦，沒有出城的朋友們，歡迎一齊來熱鬧一番，共渡佳節。

一個健康的人，可以有100個夢想。

一個失去健康的人，只有一個夢想就是，健康。

會長 張智嘉 敬上



## 活動預告 (Up-Coming Event)

### ▲新春聯歡會

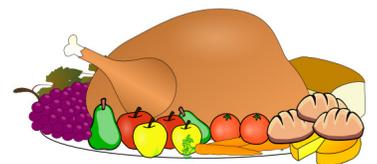
Time 時間：Jan. 1, 2020 Wednesday 6:30pm

Place 地點：八達餐廳 (Great Wall Restaurant)

11332 Beechnut, Houston, TX 77072, Tel: (281) 983-0188

費用：\$35元 / 人

會友有意報名及欲知詳情者，可用E-mail或洽秘書處呂明雪(832) 483-5162，(713) 721-5501及會長張智嘉(281) 772-8810。



# 恭祝大家感恩節快樂！



## 會務報導

休士頓台灣商會第33屆理事會第6次會議

時間：2019年11月5日

地點：八達餐廳

出席：張世勳、張園立、張智嘉、陳元憲、  
廖珮君、張碩仁、古玉枝、姚義、  
陳逸玲、楊禮維、吳宏傑、陳第元、  
莊雅玲、梁競輝、周政賢、陳志宏

議程：

一、通過上次會議記錄

二、會長報告：

各位大家好，幾個月前，我希望大家能利用谷歌文件，及相關軟件來進行我們各種工作及任務的核對與完成，請大家加油落實執行這個計劃。

三、各組工作分配及報告：

財務組：這次烤肉減少了將近40人，所以需要稍微補貼一下。

會員組：這個月沒有新會員。

活動組：今年選舉年，許多會友出城及回台，新春晚宴決定在八達餐廳舉辦。

通訊組：2019年刊上會友刊登的廣告已上傳至商會網站。

公關組：11月24日遊行，僑教中心預演。

座談組：陳逸玲理事有非常好的建議，增加商會專業領域服務項目，開拓及服務更多會友非會友及主流族群，擴展商會知名度，因範圍太廣，大家決定先行計劃，再深入討論。

四、討論事項：

4.1 10/20 秋季烤肉活動檢討：人數比往年少，與其他僑社活動撞期。理事們要主動邀請親朋好友來參與。

4.2 01/01/2020 新春聯歡地點定在八達餐廳。

五、臨時動議

六、散會。

## 活動報導

●秋季郊遊烤肉活動—本會10月20日（週日）

上午11時在糖城近郊Eldridge Park舉辦2019年秋季郊遊烤肉活動，會友、眷屬及台灣鄉親等共襄盛舉。德州州眾議員武修伯(Hubert Vo)、台北經文處組長施建志、何仁傑、僑教中心主任陳奕芳、副主任楊容清等出席。

會長張智嘉表示，本會每年兩次戶外踏青聯

誼活動，這項傳統已經有十幾年歷史，顧問周政賢掌廚、醃肉和烤肉，成為有名的烤肉大師，其他社團紛紛討教秘笈，會內夫人提供拿手家常醬汁和點心分享大家，眾人邊享用美食邊閒話家常。感謝幫忙的理事們及會友，使得活動圓滿。

在晴朗天氣裡，當日有數名年輕代新血加入我們陣容，充滿朝氣蓬勃的一群人交換商機，讓大家共度愉快的午後。



2019年秋季郊遊烤肉活動。



台北經文處組長施建志，本會理事陳元憲，僑務諮詢委員劉秀美，會長張智嘉，僑教中心主任陳奕芳，前會長陳志宏，方台生，胡先生，理事簡文雄出席2019年秋季烤肉活動。



本會前理事林重光夫婦，管光虹夫婦及新世紀人壽保險公司陳舜哲總裁夫婦參加2019年秋季烤肉活動。



莊雅玲理事，謝碧蓮會友，呂明雪秘書，陳元憲理事為2019年秋季烤肉活動報到服務。



味全公司經理李樂罡，本會顧問周政賢，美南銀行公關莊幃婷，台北經文處組長何仁傑為2019年秋季烤肉服務。



大家在歡樂氣氛中一邊吃著烤肉一邊閒聊家常，共度愉快午後。



老中青三代同樂，烤肉活動全家出動。

# Business Discussion & Announcement

1. Matters and issues discussed during last month's meeting are hereby approved by the board.

## 2. President Report:

Hello everyone, a few months ago, I hope that everyone can use Google's documents and related software to check and complete our various work and tasks. Please come and implement this plan.

## 3. Committee Assignment and report:

- Treasurer: The barbecue was cut by nearly 40 people, so it needed a little subsidy.
- Membership Committee: There are no new members this month.
- Activity Committee: In this election year, many of the party members came out of town and returned to Taiwan, and the New Year Dinner was decided to be held at the Great Wall Restaurant
- Communication Committee: Ads for members in the 2019 issue have been uploaded to the

Chamber of Commerce website.

- Public Relationship Committee:
- Seminar Committee: Elaine proposed to create some seminars in the coming year in order to attract more members for the Chamber. However, there were too many suggestions, she will invite a few other directors to draft a basic outline for the proposal and present it to the board next time.

## 4. Discussion.

4.1 10/20 Winter BBQ activity had fewer participants comparing to previous years due other organization activities on the same day. All board members should invite family and friends to join.

4.2 1/1/2020 Spring Annual Party will be held at Great Wall restaurant.

## 5. Topic: None.

## 6. Meeting Adjourned.

台商園地

## 雞蛋煮多久最安全？營養最不易流失？



雞蛋的烹調方式，有水煮，有蒸食，有炸食，還有炒燉；當然，從健康和角度來看，”煮雞蛋“是最建議大家選擇的雞蛋烹食；然而雞蛋煮幾分鐘可以熟？煮幾分鐘的雞蛋更加安全健康？

雞蛋，煮幾分鐘之後可以全熟？記住一個數字：對於全部成熟的雞蛋而言，一般需要煮至10分鐘以上；從安全的角度來看，將雞蛋煮製10分鐘以上會更加靠譜。

雞蛋，本是一種很容易受到細菌等有害物

質污染的食物，如果雞蛋並沒有完全熟透，出現溏心蛋、溫泉蛋等情況，再如果此時正好碰上了被細菌污染的雞蛋，很可能增加食物中毒的發生風險，弊大於利。

### 煮雞蛋的時間對雞蛋的營養價值影響不大

其實而言，加熱時間對於雞蛋的營養價值影響不大。雞蛋當中所含的維生素和礦物質物質並不會由於多煮了幾分鐘就會變得無法吸收，對於“熱敏型維生素”的影響雖有，但並不會很大。

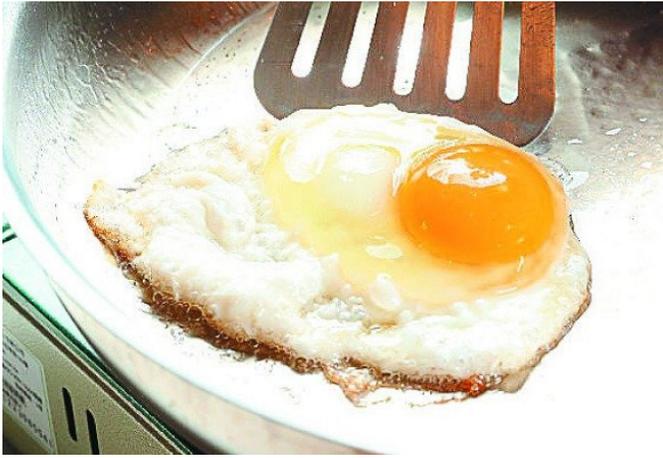
雞蛋煮時間較長蛋黃就容易發青色，是有毒了嗎？

雞蛋煮製時間較長，的確會發生蛋黃變青色的情況，然而這和雞蛋有毒並無關係。蛋黃變色主要是由於雞蛋當中所含的硫化氫物質與礦物質鐵在高溫環境下反應生成了硫化亞鐵，並無毒性。

如果不喜歡這樣的顏色，建議大家可以減少煮製時間，然後及時涼水降溫。

吃雞蛋，請吃“全蛋”，蛋清、蛋白皆應該吃

很多人在生活中存在“只吃蛋清、不吃蛋



黃”的問題，很多人覺得蛋黃的營養並不優秀，其實來看這是一個需要所有人關注的誤區。

值得注意得是，蛋黃中所含的營養物質要比蛋白高很多，大部分礦物質鈣磷鐵元素、維

生素ADEK等物質都含有在蛋黃中，另外玉米黃素、葉黃素、甜菜鹼等有益身體健康的物質也都較多存在於蛋黃中。

### 兩種人群，不適合吃（多）雞蛋 雞蛋“過敏”人群

對於雞蛋過敏的人群來說，應該盡可能避免食用雞蛋以及各種含有雞蛋成分的食物；雞蛋過敏一般多見於3—5歲以下的嬰幼兒。

### 膽囊炎患者，應該少吃雞蛋

對於存在膽囊炎的人群，生活中應該刻意限制攝入膽固醇物質，對於蛋黃需盡量少吃，對於動物性脂肪物質同樣要少吃。

雞蛋，一種純潔、美味且營養的食物，生活中建議您各位每日皆食；關注健康，攝入營養；希望一枚雞蛋帶給您完全營養健康。

（本文摘自〔搜狐網〕）

## 7種常見菇類這樣吃：減緩血糖上升、加速清除自由基

目前世界上可食用菇類約2000多種，從雞湯中的香菇、火鍋中的金針菇、酸辣湯的木耳，到1公斤要賣17萬日元，約5萬多新台幣的天價日本松茸。

營養師說，不同菇類營養差異其實不大，甚至昂貴的「舶來菇」只是物以稀為貴，營養價值跟一般「庶民菇」幾乎一致，想取得菇類營養其實無須花大錢。

### 香菇

乾香菇曬過太陽 D 含量高



據農委會資料，香菇又名冬菇、香信，是國內最重要的菇種，具有比蔬果高的蛋白質量、低脂外，營養師夏子雯說，香菇礦物質高，具微量鉀、鈣、鎂、鐵、鋅及維生素B、C。此外，乾香菇曬過太陽，更增加其維生素D

含量，維生素D可促進骨骼發育。

### 秀珍菇

含高量蛋白質、多醣體



農委會資料顯示，秀珍菇又名鳳尾菇，是蠔菇屬的一員、鳳尾菇未成熟的菇體，含有多種養分，包含高量蛋白質、碳水化合物，夏子雯說，秀珍菇含有抗腫瘤細胞的多醣體，對腫瘤細胞有抑制作用，且具有免疫特性。

### 杏鮑菇

含鉀量偏高 適合高血壓族群

杏鮑菇菇柄粗大、色澤乳白，肉質肥厚，菇柄口感類似鮑魚，有淡淡杏仁香氣，因而得名，質地細膩滑Q，煎煮炒炸皆可。夏子雯說，杏鮑菇含有豐富的植物性蛋白質、膳食纖維，其鉀含量也偏高，雖有利尿排鈉作用，高血壓



族群適合吃，但反之若是腎臟病患者，應避免食用過量。

### 蘑菇 各種維生素含量高



典型的蘑菇外型像一把雨傘，常在枯木、腐枝或含腐敗物質的土壤上生長。在野外常常會發現蘑菇的蹤影，但是有些蘑菇含有劇毒，千萬不可以隨便採。夏子雯表示，蘑菇維生素高，更是少數可生吃的菇類，可避免怕熱的營養素流失，如維生素B群、維生素C。

### 木耳 水溶性纖維 可減緩血糖上升



又名木耳、雲耳、絲耳子，有助於通腸利便，鐵質含量高，在酸辣湯很常見。木耳質地脆嫩爽口，具有膠質獨特口感，好食課營養師林世航提醒，木耳並沒有膠原蛋白，其黏稠狀的物質是膳食纖維中的水溶性纖維，可吸收水分，延緩消化吸收，可抑制飢餓，增加飽足感，也可減緩血糖上升作用。

### 日本松茸 含超氧化物 加速清除自由基



關於一公斤價格就破萬的日本松茸，夏子雯說，松茸類除了包含菇類都有的植物性蛋白質、微量礦物質等營養價值外，也具有超氧化物歧化酶（SOD）活性，可以加快清除過量的自由基、改善心血管功能。

### 金針菇 多醣體、維生素B群突出



是全球除香菇、洋菇外最主要食用菌之一。久煮不容易爛，加入火鍋最美味，適宜汆燙、涼拌、炒製或熱滷。夏子雯表示，金針菇較突出的營養價值在於多醣體、維生素B群，膳食纖維能預防便秘，但腸胃不適者要適量食用。

營養師推薦的菇類吃法是多種菇類一起食用，一餐可選一至兩種綜合菇類混合吃，以一天至少需攝取300公克蔬菜作為計算基準，每天約100公克可選擇攝取菇類。

（本文摘自聯合報〔元氣網〕）