



台商通訊

NEWSLETTER

Taiwanese Chamber of Commerce
of Greater Houston

休士頓台灣商會祕書處

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

E-mail: tchouston@gmail.com

<http://www.tchouston.org>

2022年12月

Vol. 36 No. 7

第三十六屆理事會

會長：

張園立 (832) 788-1858

副會長：

徐世鋼 (281) 313-9888

顧問：

周政賢 (832) 368-3610

祕書長：

林書賢 (832) 202-5300

財務長：

吳玉敏 (832) 251-5488

理事：

莊偉婷 (713) 272-5045

姚義 (832) 866-3377

陳逸玲 (713) 464-4388

梁競輝 (281) 265-3797

陳第元 (713) 240-8899

楊禮維 (281) 340-0412

張智嘉 (281) 772-8810

曾昭德 (210) 237-3869

祕書：

呂明雪 (832) 483-5162

歷任會長：

楊朝諄 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

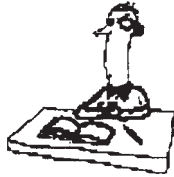
榮譽會長：

王敦正 李雄

吳堯明 楊崇肯

陳舜哲 梁慶輝

陳志宏 張世勳



會長的話

Message From The President

各位會友們大家好：

今年十一月份的天氣真的是讓人捉摸不定，一下子40度，一下子80度。家裡的空調也是一下暖氣，一下冷氣。大家真的要出門前看看外面的氣溫，不要穿錯衣服。十一月十三日的秋季烤肉，當天秋高氣爽，天氣非常好。我們這次規模小一點，這樣子可以稍微減輕周大哥周大嫂備料的壓力。我們一般準備家人5-10人烤肉還算簡單輕鬆，準備100人以上的肉，還要切剪，醃製，冷藏。雞腿先煮熟，這些工作非常繁重，真的是非常感謝大哥大嫂的付出。烤肉當天有史丹佛市的副市長譚秋琴，經文處副處長，僑教中心副主任，還有經文處的同仁也都有來一起參加。大家一起吃吃喝喝，享受一下闔家歡樂的午後。

十一月底受邀請到在達拉斯舉辦的德州鄉親年終感恩餐會，當天來了近300位僑胞齊聚一堂，還有蕭美琴駐美大使也有抽空來參加，餐會非常熱鬧，蕭大使很親切的和大家合照。她也順便向大家報告，她在美國的努力與成果。因為很多外在的因素，一件事情的推動與成功，她要花很多倍的努力，瞻前顧後，深怕漏了一個細節就前功盡棄。很欣慰可以看到很多外交人員，很努力的為台灣打拚努力不懈，也希望他們要好好的照顧自己身體，不要累壞了才是。

2022年來到了尾聲，每年1/1本會都會舉辦新春聯歡晚會，今年因為疫情減緩，很多會友們都會出遊及回台灣，得知今年留在休士頓的會友相對的少，所以我們決定取消今年1/1的大型晚會。取代的是，本會在1/7中午將參觀珍珠奶茶供應商，算是一個after hour party。有興趣的會友可以與我們報名參加，稍後我們會把線上報名表發給會友們。謝謝大家的支持，感恩！

會長 張園立 敬上





會務報導

休士頓台灣商會第三十七屆理事會第7次會議

受文者：全體理事

發文者：秘書處

時間：2022年12月6日下午6時半

地點：Webex 視訊會議

出席：張園立、徐世綱、張智嘉、姚義、
林書賢、陳第元、陳逸玲、梁競輝、
吳玉敏、莊幃婷、曾昭德、周政賢

請假：楊禮維

議程：

一、通過上次會議紀錄。

二、會長報告

1. 感謝周政賢夫婦為11月13日當日的烤肉活動準備的美味食物。
2. 11/18北美台商會在夏威夷舉辦的年會，北美理事陳第元、楊崇肯、梁慶輝、鄭嘉明皆到場並代表本會參與活動。
3. 台灣駐美大使蕭美琴於11月30日及12月1日訪問達拉斯。在30日當晚特別親臨出席參加由達拉斯僑團舉辦的「德州鄉親年終感恩餐會」。本會會長張園立和理事陳逸玲特地前往參與和支持。

三、各組工作分配及報告

1. 財務組：吳玉敏報告
 - a. 有關口罩團購事宜。本會會員團購購買的所有款項均已全數收齊，並已結清。
 - b. 11/23日的烤肉活動，當日約有60多位會員到場參與。此次活動感謝經文處、味全公司的贊助和支持。並感謝所有幫忙的理事及會友，使該次的活動得以收支平衡和圓滿成功。
 - c. 關於本會的廣告收入和新會員加入的會費等，相關財務細節將在下次會議中提供。
2. 會員組：
歡迎新會員許方汶（Hsu, Fang-Wen）- IPUS LLC。
3. 活動組：陳逸玲報告

a. 建議2023年1月1日本會新春聯誼年會活動，今年將改以公園健走活動方式或其他方式來舉行。

b. 台灣同鄉會將在12月18日舉辦牛肉麵比賽，歡迎有興趣的會員請與陳逸玲連絡踴躍參與，並請代為宣傳。

4. 通訊組：莊幃婷

5. 公關組：姚義報告

關於長榮航空12月直飛航班將會以每週四班（週一，二，四，五）為主，目前航班是滿爆情況。預計在2023年1月會增為每週7班。

7. 座談組：陳第元報告

目前座談主題大都以銀行財務或房屋檢查、保險理財等項目為主。希望大家能夠集思廣義給予提供意見。在未來的座談話題能夠更為廣泛多元趣事化，給予會員或年輕族群比較吸引的主題。

四、討論事項

4.1 11/13 烤肉檢討與討論

- a. 11/13 烤肉活動檢討 - 因為上次在另外公園舉行，烤肉碳僅使用了3包。導致此次活動時有烤碳不足的情況。故在未來的烤肉活動上，烤碳數量可以以4-5包的烤碳為標準。
- b. 喜歡戶外健走會員可以建議在烤肉前1小時到達會場。由於衛生考慮和其他會友的觀感，在未來的烤肉活動，將不建議會員和來賓將寵物帶進用餐區和靠近烤肉區。
- c. 有關本會活動餐飲收費情況，通常記者媒體是免收費用，但記者有邀請友人或攜伴參加時，應需繳納餐費。煩請負責媒體通知者或該活動負責人應代為通告，轉達活動需知和收費情形。

4.2 2023年1月1日 新春聯歡會討論事宜：

- a. 2023年本會新春聯歡活動是否要和After Hour 一起舉行或改為戶外健走為主。
- b. 周政賢表示：如以戶外旅遊為主，對於年長會員比較不便，由於疫情尚未明朗且有趨向嚴重的情況。與數位理事提出多項不同方案和地點的討論，最終暫定

將在休士頓Herman Park以戶外健走及簡餐方式舉行。相關細節將再議。

4.3 After Hour討論，會長張園立將與張秉軒先生洽談商議該項活動的日期和時間。

五、臨時動議

六、散會



會員動態

◎歡迎新會員：許方汶(Hsu, Fang-Wen)：IPUS LLC, Tel: (832) 929-0670。

Business Discussion & Announcement

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

2. President Report:

Thank you Marshall and Ming for preparing meat and food for the 11/13 BBQ event. For the 11/18 TCCNA annual meeting in Hawaii, thank you for Davd Chen, Ken Yang, Frank Liang and Norman attended the meeting. On 11/30, I was invited to Dallas for the Year End Taiwanese party. Our Ambassador to the United States Hsiao Bi-khim also attended the party.

3. Committee Assignment and report:

- Treasurer: Mask order and money are all collected. For 11/13 BBQ, there are 60 more members coming. TECO also sponsors this event.
- Membership Committee: There are one new member - Hsu, Fang-Wen, IPUS LLC.
- Communication: NA
- Activity committee : Suggest to walk trail on 1/1/2023. Also, Taiwanese Association has beef

noodle soup contest on 12/18. Welcome to join the event.

- Public Relationship Committee: Eva airline is going to have flight everyday in 2023.
- Seminar Committee: If anyone has a good idea for a seminar, please connect David Chen and let him know. Hope we will have an interesting event for young members.

4. Discussion:

- 4.1 For BBQ event in Eldridge Park on 11/13/22 from 11:00am - 2:00pm. Next time we need more chacos. Around 4-5 bags. Also, we may want to arrive one hour earlier and enjoy the trail. And No pets in the eating area.
- 4.2 We may want to have an after hour party in January instead of a 1/1/2023 new year event. Sam will discuss with Kevin Chang, our new member.

5. Special Discussion:

After the meeting, please go to the TECO online event if you are available.

6. Meeting Adjourned.



休士頓華僑文教服務中心LINE專線 LINE ID:Taiwan-Houston

- ✓僑民僑團聯繫
- ✓僑民文教推展
- ✓協助僑商事業發展
- ✓鼓勵僑社青年返臺研習
- ✓臺灣文化導覽服務
- ✓正體中文圖書借閱

(總機值機時間:休士頓時間為週二至週日上午9時30分至下午5時30分)
(倘網路無法連線·請電文教中心總機+1-713-789-4995)

天冷吃火鍋該注意什麼？ 營養師揭最重要一事避熱量＋高鈉陷阱



最近天氣冷颼颼，周末又有寒流要來，不免讓人想吃熱呼呼的火鍋取暖撫慰身心，然而嗑完一鍋美味食材和湯底後，又總讓人擔心攝取的熱量會不會爆表，到該該怎麼吃火鍋才健康？

最近天氣冷颼颼，周末又有寒流要來，不免讓人想吃熱呼呼的火鍋取暖撫慰身心，然而嗑完一鍋美味食材和湯底後，又總讓人擔心攝取的熱量會不會爆表，到該該怎麼吃火鍋才健康？

火鍋選湯底：濁度愈高 熱量也愈高

營養師表示，吃火鍋最重要的一件事就是選對湯底，選擇熱量在200大卡以內的湯底比較好，像是蔬菜湯底的昆布鍋或泡菜鍋，大骨熬成的蔬菜湯底也可以。常見的咖哩鍋、豆腐牛奶鍋、起司鍋、麻辣鍋和酸菜白肉鍋等，則屬於熱量較高的湯底。

營養師指出，這些高熱量的湯底有一個共通的特色，透過湯底的清澈度判斷，只要看到湯底的顏色很濃稠，無法看到底部的食材，湯底就是比較偏油的。

- 低熱量湯底：和風昆布鍋、柴魚鍋、酸菜白肉鍋
- 中熱量湯底：味噌鍋、泡菜鍋、南瓜鍋
- 高熱量湯底：麻辣鍋、牛奶鍋、咖哩鍋、臭臭鍋

火鍋聰明吃，湯頭食材學問大。

火鍋選主食：冬粉熱量低 但會吸收湯底

營養師指出，若以一碗計算，白飯熱量比烏龍麵或冬粉高，若選麵條為主食，烏龍麵或冬粉的熱量，則會比科學麵或王子麵來得低。但要注意的是，冬粉容易吸收湯汁，若選擇高熱量湯底煮冬粉，就會讓冬粉熱量增加許多。

- 白飯：280大卡／碗
- 王子麵：250大卡／包
- 烏龍麵：140大卡／碗
- 冬粉：140大卡／碗

火鍋選肉類：兩隻腳較好、沒有腳更好

營養師表示，若以部位區分，松坂肉瘦肉較多，油脂量最低；五花、培根、里肌肉油脂量較高。不想吃下太多熱量，建議肉類選擇海鮮或雞肉。營養師指出，最簡單肉類選擇的記法是：

「2隻腳的比4隻腳的好，沒有腳的最好！」

- 低油脂：海鮮魚貝類、雞肉
- 中油脂：豬肉、牛肉、羊肉
- 高油脂：內臟類、培根、五花肉

南瓜鍋、牛奶鍋健康？暗藏奶油讓你胖。

火鍋選醬料：天然食材為主 避開高鈉、高熱量

營養師建議，清爽又消脹氣的蘿蔔泥，或可搭配紅肉的洋蔥是較好的選擇。不過吃生洋蔥可能會脹氣，營養師分享可以多放一些蘿蔔泥，或把洋蔥燙熟一點就能解決。此外，醬料還可以加含硫化物的青蔥可以抗氧化。

而常見的醬料，包括沙茶醬、香油和花生粉都是比較不建議的高熱量醬料。如果要增加醬料的風味來源，營養師說烏醋和豆瓣醬是所有調味料中鈉含量很高的，而且會害你水腫，所以盡量以白醋為佳。

●天然食材醬料：蘿蔔泥、大蒜、蔥、薑

●低熱量醬料：醋、醬油

●高熱量醬料：沙茶醬、蒜蓉醬、豆瓣醬

火鍋煮蛋沒熟會害你掉頭髮？一周吃3次火鍋的營養師劉怡里教你怎麼健康吃。

火鍋料熱量、脂肪量、納含量排行

營養師表示，所有火鍋料不建議的品項有兩大原則，一項就是加工食品，另一項是看似無害但油脂很高的油炸物。國健署指出，常見加工火鍋料熱量前3名為豆皮、百頁豆腐與米血糕，脂肪量高者除豆皮、百頁豆腐外，芝麻麻糬燒也不遑多讓；鈉含量前3名則為魚板、米血糕與起司球。

營養師表示，火鍋用的豆皮通常經過油炸，較有香氣且不易煮爛，百頁豆腐則是在製程中加入油脂，故熱量偏高；米血糕則是以澱粉為主，相當結實。此外，火鍋餃類的肉餡多半用肥肉製成，油脂占總熱量逾6成。

●熱量排名：豆皮、百頁豆腐、米血糕

●脂肪量排名：豆皮、百頁豆腐、芝麻麻糬燒

●納含量排名：魚板、米血糕、起司球

火鍋吃到飽 2500大卡你行嗎？

不怕胖的火鍋下料及進食順序

營養師建議先煮蔬菜、菇類及海帶，此時的湯底可以喝；接著再下豆、魚、肉、蛋類，煮熟後湯表面會有一層浮油，不建議再喝湯，加工類火鍋料最後再放，此時湯底的鈉離子及鉀離子已過高。至於進食順序，也就是搭配下料順序，第一輪先吃蔬菜，第二輪再吃豆、魚、肉、蛋類，最後再吃加工類火鍋料。

●菜→豆魚肉→加工類

營養師提醒，若主食選擇麵條，則建議早一點下鍋煮，不要等到湯都煮得油膩膩了才放，才不會讓麵條吸滿油脂。有餐廳標榜以吃完的火鍋湯底煮粥，就要小心這鍋粥有三高，高鈉、高普林、高熱量，三高及痛風患者應盡量少喝。

天冷吃鍋又怕胖 營養師提醒：最後一步這樣煮就毀了。

慢性病患怎麼健康吃火鍋？

大多數的火鍋常暗藏高鹽、高油、高热量的地雷，慢性病患該怎麼吃能夠滿足口欲又兼顧健康？營養師曾如此建議：

●糖尿病：注意主食分量，芋頭、玉米、地瓜、豬血糕、南瓜等主食類，要與麵、冬粉、飯等一起計算分量。建議多吃蔬菜，延緩血糖上升。

●高血脂：高油的五花肉、培根，以及加工品如餃類、丸子等，應該少吃；肉類盡量選擇瘦肉為主。

●高尿酸：避免喝火鍋湯，高普林的內臟類、海鮮類及香菇應該控制攝取量；不要喝酒，以免痛風。

●高血壓：避免高鹽分的加工品，改用天然辛香料取代高鹽分沾醬。

●腎臟病患：尚未洗腎病人要注意蛋白質攝取量，且挑優質蛋白質；避免吃加工品，以免磷攝取過量。少喝湯，避免鉀、普林攝取過量。

避免湯底汙染、致癌，這種食材一定要最後煮！營養師教健康嗑鍋4原則。

吃不完鍋底打包回家注意事項

營養師表示，到火鍋店吃不完鍋底想打包回家，下一餐繼續吃，為避免微生物孳生，最好將鍋底煮沸後放涼，再放到冰箱，若是下一餐就會食用完畢可放冷藏，否則最好冷凍保存。

●打包鍋底→煮沸放涼→放冰箱

營養師建議，最好先把鍋裡的葉菜類先吃完，隔餐要吃再加新鮮蔬菜。至於豆腐、肉類則可繼續保留，但超過一周就不要吃。

（文載自〔聯合報元氣網〕）



經文處經濟組資訊

●尋找合作夥伴

台灣宏利股份有限公司在台灣設計製造3D結構光人臉辨識電子鎖，也可依客戶需求ODM/OEM智慧電子鎖。

該公司正在德州推廣產品，想找本地有合作意願的經銷商或開發夥伴，有意者請洽休士頓經文處經濟組徐組長(benhsu@moea.gov.tw)或逕洽

邱逸君 Samantha Chiu

台灣宏利股份有限公司 Hung Li (Taiwan) Co., Ltd.

台北市內湖區新湖三路126號3樓

3F., No. 126, Xinhua 3rd Rd., Neihu Dist.,

Taipei City 114, Taiwan (R.O.C.)

Tel:(+886)2 77209288

FAX:(+886)2 77209255

Cell phone:(+886) 928588356

<http://www.twhl.com.tw/>

●台灣連鎖餐飲品牌徵求美加地區加盟商

主辦單位：經濟部國際貿易局、外貿協會

目的：想成為台灣連鎖餐飲品牌在美加地區的區域盟商，或是相關產品的經銷商嗎？就有機會認識11家臺灣優質連鎖餐飲品牌，包含日出茶太、快樂檸檬、都可、蕪茶等品牌，及4家餐飲相關供應商，包含糖漿、珍奶原物料、自動珍奶機。

有興趣者可聯絡：

駐休士頓辦事處經濟組

組長 徐炳勳(Benjamin HSU)

Tel: 1-713-840-3845，

Mobil: 1-281-433-2676

Email: benhsu@moea.gov.tw

觀看產品介紹(中文)：

<https://youtu.be/dSIBBqIFr2k>

Watch online(ENG): <https://youtu.be/4Yuruo1Ay48>

活動網頁：

<https://taiwan-pavilion.com/2021franchise/EventIntro>

品牌簡介：

<https://reurl.cc/j8QRzL>

1. CoCo Fresh Tea & Juice 都可 (<http://www.coco-tea.com>)
2. Chatime 日出茶太 (<http://www.chatime.com>)
3. Mr. Sun Handmade Bubble 太陽先生
(<https://www.redsuntea.com>)
4. HAPPYLEMON 快樂檸檬
(<http://www.happy-lemon.com/tw/>)
5. BOBA CHiC 徐可波 (<http://www.mr-wish.com>)
6. ONE ZO 玩作食茶 (<https://www.onezotea.com/en>)
7. Dingtea 蕪茶 (<https://www.dingtea.com>)
8. Mr. Wish 鮮果茶玩家 (<https://www.bobaempire.com/>)
9. NUTTEA 堅果奶茶 (<https://nuttea.net/>)
10. ICE UNA 冰封仙果 (<https://www.jkfoods.com.tw/>)
11. HWC Roasters 黑沃咖啡
(<https://www.hwcroasters.com/>)
12. YEOU FONG CANE SUGAR REFINERY 有豐製糖
(<http://www.yeoufong.com.tw>)
13. Shang Tong Food Co., Ltd. 上統食品
(<https://www.asian-food.com.tw>)
14. AI Tea Robot 愛茶智能珍奶機
(<https://www.roboting.net/>)
15. Advantech iCity Services 研華智誠
(<https://www.advantech.com/>)
16. 陸柒零年代飲品創始店
<httpxs://www.670liuchilling.com/>
蒔宇國際有限公司

