



總監俱樂部

會訊

2015年8月號

金陶軒



川味牛筋拌青瓜

每碟 \$65



香芒炒雞柳

例牌 \$98



豉油皇脆皮大腸拌涼瓜

例牌 \$88



香芹冬瓜煮蟹

每隻 \$180



爆炸鹹豬手

例牌 \$108



松露鮮腐竹蒸豆腐

例牌 \$95



松露芥末牛仔骨

例牌 \$95



粥水蝦子煮遠參

每位 \$108



瑤柱扒琵琶豆腐

例牌 \$98

如有任何查詢，請致電 2730 8668



留意身體出現危險時會發出信號

續上期

六、頭痛

頭痛不是病，痛起來要人命，頭痛藥越吃越多，但卻越吃越無效，頭痛情形更加惡化，還有部分市民每月至少頭痛 15 天以上，3 成以上因而濫服頭痛藥，結果頭痛依舊，卻養成吃藥成癮的惡習。

其實頭痛和內臟有一定關係。依位置來說：前額反射心臟，兩側太陽穴附近腸胃，頭頂心和後腦杓則是腎功能異常，耳後兩側反射肝臟，頭昏為腎氣不足，但是頭會暈眩則要多注意肝臟，尤其是男性。



七、便秘

現代人生活忙碌，常食用低纖維質的速食，不常喝水，不常運動，往往有便秘，卻無法正常排便，加上情緒不穩，服用藥物或不當使用營養補充品，也會造成便秘。

長期便秘的人，因為糞便累積在大腸的時間太長，常有脾氣不好或內分泌失調等後遺症。

其實，造成便秘的真正原因，跟心火是有很大的關係，火毒往下傳動至腸胃，會造成腸子蠕動過慢，水分被吸收，糞便來不及排出，形成便秘。而若蠕動太快，水分來不及被吸收，則會變成腹瀉。甚至心火往下到直腸肛門而形成痔瘡。便秘時間太長，則有可能是腸燥症、結腸癌、糖尿病的警訊。



八、肩膀或頸部酸痛

不通則痛，痛則不通。主要因素即是由內臟氣血運行不順，與臟腑機制不健全所導致。

一般而言，肩膀或頸部酸痛是很有學問的，並非所謂運動傷害、五十肩、韌帶發炎等單純原因而已。所以，為什麼我們花了時間和金錢，長期復診，痛點注射類固醇，或服用止痛藥，達不到效果之外，精神的煎熬更為痛苦。其實，酸痛的位置可反射出內臟問題，像是長期左邊頸部和肩膀酸痛，主要因為心臟位於人體左側，長期心火上升，或心臟功能出了問題自然會出現氣血阻塞，就會有左邊頸部或肩膀僵硬，酸痛，轉動不靈活，或常常習慣落枕，至會延伸至左肩胛骨酸痛。

同樣的，肝臟位於人體右方，當肝陽上亢，肝火上升時，剛才所提及之酸痛現象就會出現在右側身體。有時酸痛位置會跑，會由單側變為兩側，因為長期心肝火氣都未消除，火往下傳動後，會造成腸胃蠕動障礙，而肩膀兩側即是反射腸胃。



如果每天能利用一點方法，把身體裡面的火氣和毒素向體外排掉，保持氣血通暢，酸痛毛病自然消除！

在中醫看來，我們體內有很多毒素，凡是不能及時排出體外、對我們的身體和精神會產生不良作用的物質都可以稱為「毒」，例如瘀血、痰濕、寒氣、食積、氣鬱、上火。這些毒素堆積在五臟之內，就會加速五臟的衰老，然後由五臟供養的皮膚、筋骨、肌肉、神經也就跟著一起衰老了。雖然毒素深藏，但它們在身體表面還是留下了蛛絲馬跡，不同的樣貌代表毒素藏在哪裡，現在，我們要找出毒素的藏身處，儘快把它趕出身體。



下期續……

歡迎新會員加入

基本會員

蔡晉賢 莊毅強 陳國榮 蔡震業 連美嫻 彭欣華 歐陽健
陳漢傑 黃美華 劉沛汶 陸漢泉 陳秋鳳 李達邦

附屬會員

潘欣慰 王紹基

阿伯教你炆豬腳



老薑仔豆炆豬腳

材料：

烏豆 2 兩，黃豆 2 兩，老薑 2 兩，紅棗 4 枚，豬腳 1 隻，鹽適量，酒少許。

烹調方法：

烏豆、黃豆洗淨風乾，用鑊加熱乾炒至微香或豆衣稍爆開。豬腳去毛，洗淨斬件，用滾水飛水一次，洗淨，隔乾水份。老薑去皮切片，紅棗去核洗淨。用鑊加油爆香薑片及豬腳，灑酒少許，加入烏豆、黃豆及紅棗。注入清水，浸過材料面，慢火炆煮 30-45 分鐘。加入適量鹽、糖、醬油調味料，再煮 10 分鐘，即可享用。

功效：

和胃補血，養筋強骨。
烏豆、黃豆和中下氣，寬腸。

使用時注意：

胃納痞滿者不宜。
黃豆多食壅熱氣，生痰動，咳嗽發瘡疥。



會員留意：

經潘麥尹會計師事務所審核之 2014/2015 年度的總監俱樂部財務報告，可於總監俱樂部網站瀏覽 (<http://www.scout.org.hk>)，如會員需要印刷品，可到俱樂部辦事處索取，如有任何查詢，請致電 2957 6455 與俱樂部職員聯絡。

金陶軒

百日宴

惠顧滿三席，同時可享用以下優惠

- * 每席敬送紅雞蛋孫薑
- * 每席敬送台時鮮果拼盆或席上鮮橙
- * 敬送指定精美請柬（每席 8 張）
- * 每席敬送指定紅酒 1 支
- * 免費麻雀耍樂
- * 自來酒免開瓶費

鴻運乳豬全體
蘭花鳳片玉帶子
百花炸釀蟹鉗
清蒸鮮鮑魚
紅燒菜膽中鮑翅
清蒸老虎斑
鮑汁花蔺扒翡翠
當紅脆皮雞
瑤柱蛋白炒飯
菜苗炆伊麵
蓮子紅荳沙
杞子桂花糕



A
優惠價
每席
\$6,388

鴻運乳豬全體
富貴蚌片帶子
脆香杏片玉龍球
翡翠玉環瑤柱甫
花膠絲雞蓉燴燕窩羹
翡翠鮑螺片鵝掌
清蒸大沙巴斑
當紅脆皮雞
蔥花海鮮粒炒飯
雙喜炆伊麵
蓮子紅荳沙
杞子桂花糕



B
優惠價
每席
\$5,688

每席包：生力啤酒或汽水共十二罐

此優惠菜單，生日八折咭不能使用
菜單如有任何修改，恕不另行通知