



總監俱樂部

會訊

2015 年 12 月號



脆皮老少平安例牌 **\$88**



荷芹炒三鮮例牌 **\$108**



京式獅子頭例牌 **\$89**



金菜鴨肉窩窩頭每份 **\$70**



頭抽豉油雞半隻 **\$160**、每隻 **\$320**

如有任何查詢，
請致電 2730 8668



鮮淮山香芹雲耳煮咸雞例牌 **\$128**



雙冬羊腩煲(跟唐生菜一碟)每份 **\$260**

設計圖片僅供參考



留意身體出現危險的信號

如果心臟有了毒素表現在：



1. 舌頭潰瘍

中醫認為舌和心臟的關係最為密切，所以潰瘍長在舌頭上，通常認為是心臟有內火，或是火毒。

2. 額頭長痘

額頭是心臟管轄的一個屬地，心火旺盛成為火毒時，這個屬地也會沸騰，於是此起彼伏地出現很多痘痘。

3. 失眠，心悸

心臟處於不停的工作中，當火毒停留於心而無法排除時，睡眠不會安穩。

4. 胸悶或刺痛

心臟內出現瘀血也是一種毒素，就像是在公路上堵車，輕一些的是胸悶，重一些的則會出現刺痛。

怎麼排毒更順暢：

1. 吃苦排毒

首推蓮子芯，它味苦，可以發散心火，雖然有寒性，但不會損傷人體的陽氣，所以一向被認為是最好的化解心臟熱毒的食物。可以用蓮子芯泡茶，不妨再加些竹葉或生甘草，能增強蓮子芯的排毒作用。

2. 按壓心臟排毒要穴

這是指少府穴，位置在手掌心，第4、5掌骨之間，握拳時小指與無名指指端之間。按壓這個穴位不妨用些力，左右手交替。

3. 綠豆利尿排毒

綠豆可以通過利尿、清熱的辦法，來化解並排出心臟的毒素，但吃綠豆時要用液體的形式，例如綠豆漿或綠豆湯，綠豆糕的效果會差一些。



心臟最佳排毒時間：中午11—13點是心臟最強的時間，可以吃些保心、助排毒的食物，例如茯苓、堅果、黃豆、黑芝麻、小棗、蓮子等。

有關資訊只可作參考，如有任何問題，請向你的家庭醫生查詢。

下期續……

會員通訊

預訂菜單

金陶軒嚴選新鮮的食材，烹飪方法以少油、少鹽、少糖為宗旨，讓會員可以享用健康而美味的中式饌菜。為了令會員享受到高質素的食物，俱樂部為會員提供預訂菜式服務，請快與金陶軒經理安排你們的最啱心水菜單吧！



如在晚上開會後（或晚上 8 時半後）可即時享用心水晚餐，「預訂菜式服務」是你們最佳的選擇。如有任何查詢，請致電 2730 8668

亞伯教你煲靚湯 車前草豬小肚湯

材料：

車前草鮮品用 60 克，豬小肚 2-3 個，蜜棗 2 個。

烹調方法：

將車前草洗淨，切碎，再將豬小肚洗淨切塊，同蜜棗於放入煲內，加適量清水煮湯約一小時，略加調味，即可飲用。通常飲一次即可利尿通淋，連服二次即見療效。



主治：

濕熱癰閉，膀胱炎，尿道炎。

功效：

清熱利濕，利尿通淋。

歡迎新會員加入

基本會員

杜志強 鄭惜君 周學賢 李慧芬 鄭志偉 潘國熊 鄒偉達 葉永鋒 廖子鈞
黃婉湄 盧志光 何志磊 游耀威 孫潔蓮 容耀堂 何樂勤 陳俊文 陳卓欣
黃志雄

附屬會員

潘紹慈

貴賓會員

李天柱 陳普來 趙鳳儀

金陶軒

冬至精選套餐

A

每席特價

\$4,800

鴻運燒味大拼盆
翡翠彩椒炒雙蚌
士多啤梨豚肉
花膠絲雞茸燕窩羹
上湯焗波士頓龍蝦三隻伊麵底
清蒸老虎斑
魚湯西紅柿浸時蔬
金陶軒脆皮雞
或瑤柱貴妃雞
臘味糯米飯
紅荳沙湯丸
椰汁紅荳糕

B

每席特價

\$3,880

江南特式拼盆
碧綠彩椒蚌片蝦球
荷塘彩椒牛柳粒
金陶軒老火湯
美味糖醋小排骨
清蒸大沙斑
上湯鮮菌浸翡翠
金陶軒脆皮雞
或瑤柱貴妃雞
瑤柱蛋白炒飯
菜苗炆伊麵
紅荳沙湯丸
椰汁紅荳糕

* 此優惠菜單、生日八折咭不能使用

*** 歡迎廳房及散座享用 ***

每席包：茶芥、生力啤酒四罐汽水八罐。每席（十二位用）

如有任何查詢，請致電 2730 8668