



總監俱樂部 會訊

2016年12月號



金桔橙花蝦球例牌



\$148

麻辣口水雞



半隻 \$125 每隻 \$250

金陶軒 新菜式

銀魚仔蝦乾蒸勝瓜例牌



\$88

老乾媽鴨紅滑豆腐例牌



\$80

秋葵小雲耳炒鳳片例牌



\$88

鮮腐竹什菌浸時蔬例牌



\$85

豉汁家鄉釀涼瓜例牌



\$88

如有任何查詢或訂座，請致電 2730 8668

留意身體出現危險時會發出信號

嘴唇告訴你的 4 大秘密

嘴唇過白



嘴唇和下眼瞼一樣，屬於黏膜，表皮很薄，因此能完全反映血液顏色，這就是嘴唇呈紅色的原因。如果你的唇色變淺，可能是血紅細胞不足，建議改變食譜，多吃動物肝臟和豆腐，從而減輕貧血癥狀。



嘴唇過紅

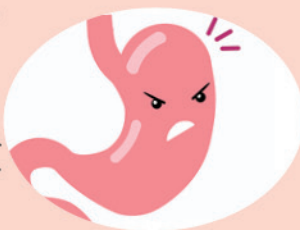


唇紅齒白也要有個限度！如果你的雙唇過於鮮紅，先別忙著歡呼，可能是你正被紅色代表的“熱症”困擾。中醫將熱症分為“實熱”和“虛熱”，“虛熱”是由體內水分減少引起的。當體溫上升，身體調節功能減弱，兩頰和唇、舌才會局部變紅。多吃新鮮水果、喝大量的水，能幫助你化解體內過剩熱量，讓唇色恢復正常。



嘴角破裂

如果你感覺嘴角刺痛，甚至紅腫破裂，很可能是早期胃炎的預警。當胃壁黏膜處於疲勞狀態時，會引發內熱，導致嘴角紅腫。不要怕，80%的早期胃炎都能被治癒。建議吃飯時多咀嚼幾下，給胃一點時間，充分吸收和消化食物。胃壁溫度降低後，嘴角紅腫很快就會消失。



嘴唇乾澀

嘴唇雖是黏膜，但與皮膚最大的不同是沒有汗腺。想讓嘴唇分泌汗液並調節體溫，絕對是“不可能完成的任務”。嘴唇還無法分泌油脂、保存水分，需要來自口腔的黏液滋潤，黏液不足時，嘴唇容易變乾，抵抗力也會隨之減弱，細菌和病毒正好藉機入侵。除了多喝水保持口腔黏液充足外，建議多用淡鹽水漱口，因為鹽分是促進口腔黏液生成的一大動力。



如何透過飲食提升工作效率？（上）

打工仔工作繁忙，工作壓力大，加上各種不良飲食習慣，容易引致營養不均。其實，只要食之有道，不但改善健康，甚至可提升工作效率，抵抗壓力哩！接連兩期，讓我跟大家分享一些上班族飲食之道。

每朝早餐不可少

許多人因為想「慳時間」而不吃早餐，其實這完全是因小失大。過去不少研究已經指出，相比起沒有吃早餐習慣的人，有吃早餐的人士集中力、記憶力及工作效率都較佳。其實，經過整晚身體的消耗，早上血糖處於較低水平，身體確實需要補充養份。

那麼如何選擇早餐食物呢？一個營養均衡的早餐最好包括三大營養素：**碳水化合物、蛋白質和纖維**。

- **碳水化合物**可為腦部提供能量，保持精力。為了避免驟飽驟餓，維持血糖平穩，宜選一些較低升糖指數的五穀類，例如燕麥、全麥包、通心粉等。
- **蛋白質**有助維持肌肉，及增加進餐後的飽肚感，宜選一些較低脂的蛋白質食物，如低脂／脫脂奶、瘦肉片、烱蛋、低脂乳酪、雞胸肉等。
- **纖維**有助保持腸道暢通及健康。建議大家早餐時可加入一小份水果，補充纖維之餘亦能攝取維他命 C，增強身體抵抗力。此外，亦可以以蔬菜代替。

既然早餐如此重要，何不每天來個早晨全餐？坊間茶餐廳的某些早餐食物偏向高脂高鹽，例如沙爹牛肉、公仔麵、炒蛋、牛油多士、餐肉等，這些大家還是少選為妙。

以下是一些較健康早餐的例子：

- ◆ 低脂乳酪配全穀早餐穀物 + 奇異果
- ◆ 多穀／麥厚多士 + 果醬少許 + 脫脂奶泡沫咖啡 + 車厘茄
- ◆ 生菜番茄芝士／烱蛋三文治（少牛油）+ 低脂奶
- ◆ 番茄牛肉湯通粉
- ◆ 蒸素包 + 低糖豆漿



健康小食助提神

想保持全日精神充沛？適當的小食可幫到你。打工仔可在上午或下午的飯餐之間加入一至兩次小食。以下是選擇小食的要點：

- 故名思義，小食宜「小份」，並與正餐相距約兩小時，以免影響正餐的胃口。
- 每次約 150 至 200 千卡路里為宜，避免攝取過多熱量致肥。
- 小食仍以「三低一高」為原則，即低糖、低鹽、低脂及高纖。宜適量補充碳水化合物，保持血糖平穩。
- 健康小食的例子有：水果、花生醬多士、低脂奶類、栗子、粟米、原味米餅、高纖麥餅、原味果仁等等。

下期會繼續跟大家分享上班族飲食的其他要點！

資料由英國註冊營養師黎婉君小姐提供



德哥教你煲靚粥

紅棗屬鼠李科，紅棗味甘性溫、歸脾胃經，有補中益氣、養血安神、緩和藥性的功能，故紅棗是中醫治病調理的常用藥。



黑棗有兩種，一種是鮮紅棗在棉籽油、松煙水中煮熟，再用煙燻烤成的，其功效與紅棗類同，補血力更強。而另一種黑棗學名為「君遷子」，又稱為「西洋棗」，是「西洋李子」的一種，屬柿科、柿屬，果肉厚美，核果較小，氣味香甜。這種黑棗具有止渴、去煩熱的功效，與由紅棗經燻製而成的黑棗藥性截然不同，中醫入藥一般使用由紅棗燻製而成的黑棗。



南棗是浙江傳統特產，又名「青棗」，其中以義烏出產的「義烏棗」為佳品。我們煲湯常用的蜜棗也是由南棗加白糖，經過選棗、劃絲、糖煎、捏棗、烘焙、整形等多道工序精製而成的。



杏米粥

材料：

南杏 3 錢，黑棗 8 兩，麥米 2 兩，冰糖 1 兩。

烹調方法：

將材料放入鍋內加水 8 碗，煮二小時放入冰糖再滾至糖完全溶化，溫食。
(一人份量)

功效：

潤肺止咳，養血安神。

注意：

濕熱，氣滯，實熱痰熱者不宜服用。



歡迎新會員加入

貴賓會員

葉樸韶 李明達 潘志倫 費亮君

基本會員

歐振成 王章旗 梁子健 梁錦棠 程桂珍 戴良星 何偉文 黃錦華 梁梓健 伍志剛
馮少卿 沈忠勤 賴子文 王明灝 梁志偉 陳志凱 鍾耀鴻 陳駿賢 郭嘉謙 陳兆愷
陳建清 黎富根 李玉霞 錢黃碧君 羅偉鋒

附屬會員

馮德培 李淑萍 曾飛英 于鴻福 任柱輝 范永樂 蔡兆良 胡耀邦 曾慶輝 方永康
鍾治正 梁德光