



總監俱樂部 會訊

2017年8月號



總監俱樂部會所內部裝修工程 施工期間 暫停服務

總監俱樂部會所將於 2017 年 9 月 1 日（星期五）起
進行約兩個月的內部裝修工程。施工期間，
總監俱樂部中菜廳、基維爾角、不醉吧及白浪園
均暫停服務，復業日期將另行通告，
不便之處，敬請見諒！



如有任何查詢，請致電 2957 6455 與俱樂部職員聯絡。

俱樂部近日得悉有人於金陶軒使用已報失之俱樂部會員証。由於已報失之會員証已屬無效，報失的會員亦已獲發新証，如果會員或讓其親友繼續使用已報失之會員証，俱樂部將去信該名會員予以勸告，再犯者可能考慮取消其會籍，敬請各會員注意。

請勿使用 已報失之會員証



德哥教你煲靚粥

玉竹麥冬粥

材料：

玉竹 20 克、麥冬 15 克、百合 30 克、梗米 100 克、冰糖適量。

烹調方法：

先加水煎玉竹、麥冬、百合，過濾取汁，梗米加水煮粥，半熟後加入汁，米爛湯稠時加入冰糖調味。

功效：

玉竹：滋陰養心，有強心作用；

麥冬：清養肺胃之陰，生津潤燥，且可清心而除煩熱；

百合：清潤心肺，有安神除煩之效。

此粥功在滋陰清熱，寧心安神，適用於陰虛火旺之心悸。



麥冬 屬（學名：Ophiopogon japonicus (Linn. f.) Ker-Gawl.）百合科沿階草屬多年生常綠草本植物，根較粗，中間或近末端常膨大成橢圓形或紡錘形的小塊根，莖很短，葉基生成叢，禾葉狀，苞片披針形，先端漸尖，種子球形，花期 5-8 月，果期 8-9 月。麥冬原產中國，日本、越南、印度也有分佈。中國南方等地均有栽培。生於海拔 2000 米以下的山坡陰濕處、林下或溪旁。

功能：**中醫認為**，麥冬味甘、微苦，性微寒，歸胃、肺、心經，有養陰潤肺、益胃生津、清心除煩的功效，用於肺燥乾咳、陰虛癆嗽、喉痹咽痛、津傷口渴、內熱消渴、心煩失眠、腸燥便秘等症。

現代藥理研究也表明，麥冬主要含沿階草苷、甾體皂苷、生物鹼、穀甾醇、葡萄糖、氨基酸、維生素等，具有抗疲勞、清除自由基、提高細胞免疫功能以及降血糖的作用。另外，麥冬有鎮靜、催眠、抗心肌缺血、抗心律失常、抗腫瘤等作用，尤其對增進老年人健康具有多方面功效。



食用時注意：

麥冬不宜長期服用，尤其在沒有醫生指導的情況下，否則可能生痰生濕，適得其反。另外，麥冬並非人人適合，脾胃虛寒、感冒的人，最好不要隨便食用麥冬，否則會加重病情。

玉竹（學名：Polygonatum odoratum (Mill.) Druce）為百合科多年生草本植物。根莖橫走，肉質黃白色，密生多數鬚根。原產中國西南地區，但野生分佈很廣。耐寒，亦耐陰，喜潮濕環境，適宜生長於含腐殖質豐富的疏鬆土壤。

功能：氣微，味甘，嚼之發黏。具有養陰潤燥，生津止渴，降血糖、血脂、血壓等作用。



睡眼

1

晚餐別太晚吃

由於進食完後身體需要一段時間來進行消化，如果你太晚吃飯，那麼身體就會忙於消化食物的工作而無法達到有效的休息，建議大家睡前三小時都不要吃東西。



2

睡前遠離電子產品

睡覺前停止看電腦或看電視，你會睡得更好一些。尤其是手機屏幕的藍光能阻礙睡眠。同時，亦有研究指出，睡前與電子媒介有接觸的人，即使與那些睡前無屏幕接觸的人睡眠時間一樣，但是睡眠質量比他們要低。



3

每晚的規律活動

這是一個關於大腦記憶的動作，每晚睡覺前做些規律的活動，就等同於通知大腦，我準備要睡覺了！例如：刷牙、洗臉、寫日記，嘗試在固定的時間做這些事，會達到意想不到的效果噢！



4

簡易呼吸法

深呼吸可讓人情緒放鬆。其中古印度名為「四七八呼吸法」可用於改善失眠。首先，用鼻子吸氣四秒，閉氣七秒，再呼氣八秒，重覆三次，透過深層的吸氣和呼氣，能夠讓更多氧氣吸入肺部，在體內流動運轉，促使交感神經放鬆，幫助減壓，容易入睡。



保持腳的溫度

每晚臨睡前，用保持在40度左右的溫水浸腳，堅持15-20分鐘，可以有效改善失眠。



5

紅酒認購



Amelie Latourelle ~ Merlot 幸運鳥系列 — 梅洛

華菲爾 (Fiee Des Lois) 酒廠的“幸運鳥系列” (Amelie Latourelle) 梅洛 (Merlot) 紅酒，酒體中性，散發著櫻桃及紅梅香外，更帶有香料的芳香，特別適合香港人的口味。飲用前無需開瓶醒酒，雖然價格相宜，但品質絕不比價格高昂的高檔次葡萄酒遜色。

上述紅酒每箱【12支】定價為港幣 720 元，5 箱或以上 9 折優惠。如有興趣購買的會員，請致電 2957 6455 與俱樂部職員聯絡。

歡迎新會員加入

基本會員

鄭忠 陳萬偉 傅金蘭 李德偉 李國賢 楊子聰 楊嫻麗麗 梁光建 葉愷傑
梁文灝 黃勁 鄺思敏 蘇章德 利易豫 朱佩嫻 鄧國偉 陳俊達 杜曉彤

附屬會員

奚培正 列永正 鄺瑞平 馬鎮基 陳唐
蔡天文 陳秀麟 關永堅 丘靜欣 周彩玲
黃小玉 梁俊傑 倫天祐

貴賓會員

蘇承德