



總監俱樂部



會訊

2018年10月號



特別會員大會

總監俱樂部特別會員大會已於2018年8月17日(星期五)下午6時30分舉行，總監俱樂部主席許招賢先生主持會議，召開特別會員大會的目的，主要是修訂會章，令條文更清晰。另外，為了擴大可以享用俱樂部設施的現役童軍人士的親友，俱樂部新增一個會籍～特許會員，與會者一致同意，並已於2018年9月13日在總會執行委員會會議中通過。俱樂部新增「特許會員」會籍一事正式生效。



享用中菜廳時段：

星期一至四

上午11時至晚上11時，

星期五

上午11時至下午4時，

公眾假期除外

「特許會員」

為了擴大可以享用俱樂部設施的現役童軍人士的親友，俱樂部新增一個「特許會員」會籍，申請人必須由香港童軍總會五級總監或以上人士推薦，入會費為港幣2,000元，成功入會可獲發港幣1,000元飲食餐券(飲食餐券10張，每張100元)。



認識膽固醇

許多人認為膽固醇是個壞東西，因為會增加患上心血管疾病的風險。事實上，膽固醇對身體製造維生素 D、膽汁和一些荷爾蒙很有幫助，亦是組成人體細胞膜的主要成份。因此，膽固醇對人體極為重要，只有在膽固醇超出某水平時，才會真正危害健康。

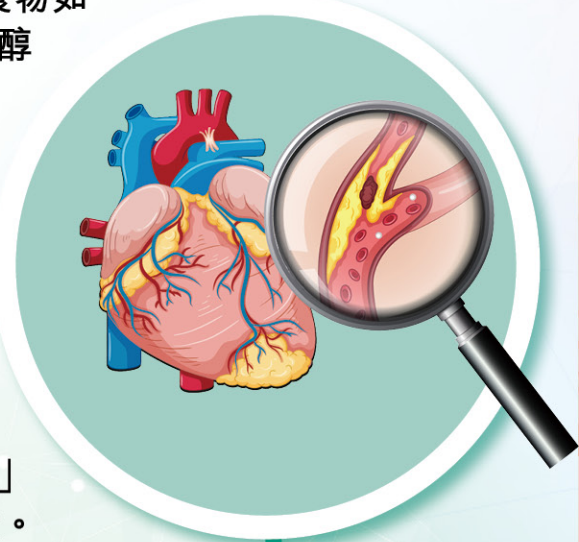
膽固醇主要由肝臟製造，只有約三成來自動物性食物如肉、魚、海鮮和奶類等。而人體內存有一種調節膽固醇的機能，能把血液中的膽固醇經常維持在正常的水平，即當我們進食大量含高膽固醇的食物後，肝臟會自然減少製造，以防止膽固醇的水平過高，反之則會增加製造，以補充身體的需要。

可是，有些人在這方面的調節功能失效，令血液中的膽固醇含量升高，便有可能積聚在血管的內壁上，使這些血管變得狹窄甚至形成閉塞。因此，我們日常的飲食還是要以「均衡」、「多元化」、「多菜少肉」和「低油、鹽、糖和高纖」等為大原則，切勿放任飲食。

值得注意的是，攝取過多的飽和脂肪和反式脂肪亦可導致血液中的壞膽固醇上升，增加患上心血管疾病的風險。

如果你屬於以下任何一類人士，你都屬於患有高膽固醇的高危一族，必須小心注意！

- 經常進食煎炸及高脂肪食物人士
- 經常進食高膽固醇食物人士
- 多肉少菜人士
- 體型肥胖人士
- 缺乏運動人士
- 有吸煙或飲酒習慣人士
- 家族有膽固醇偏高人士



紅酒認購 Style No 8

(8 系系列 — 梅洛紅葡萄酒)

總監俱樂部今次特別推介法國著名酒莊華菲爾 (Fiee Des Lois) 又一名釀，華菲爾紅酒以生產中檔次葡萄酒聞名，其本土銷售是全國第一。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。

每逢佳節，與志同道合的友人、又或與交淺言深的三兩知己歡聚、暢飲，此乃一大享受。

Style No 8 梅洛 (Merlot) 特別適合香港人的口味，酒體中性，擁有突出李子、櫻桃、紅梅及紫羅蘭之香氣，單寧柔順，帶著一絲絲的香草味作收結。以鮮味為主的菜式最為配合，海鮮及雞肉較佳。經俱樂部執行委員會委員品嚐各款紅酒，一致極力推薦 Style No 8 (8 系系列 — 梅洛紅葡萄酒)。

上述紅酒每箱【12 支】售價港幣 840 元，歡迎訂購，如有任何查詢，請致電 2957 6455 與俱樂部職員查詢。



歡迎新會員加入

基本會員

伍穎珊	廖佩珊	梁秉堅	鄭少珍	楊梓熹	陳小花	吳玉敏	郭慧良	梁耀偉
關卓雄	林樂軒	陳文浩	邱啟鴻	伍達文	鍾文漢	羅嘉興	林子振	李美鳳
楊愛珍	劉鳳桃	林杏香	黃宇良	馮少棠	張文浚	黃淑儀	施克然	施浩能
孫榮良	梅國英	崔景成	余永忠	張浩誠	楊國榮	林莉君	陳楚冠	

附屬會員

黃頌安	吳國雄	周傑浩	歐陽義安	楊煒強	潘兆初	彭偉昌
高家樂	葉偉明	唐煥星	黃帶			

名譽會員

監督：馬敬修、總編輯：陳兆斌



香港童軍總會總監俱樂部

粵品匯主理

良朋共聚茶譜

A

粵品匯五福葷素併盤
翡翠山珍炒花姿

沙拉天婦羅炸大蝦
菜盞黃金焗海中寶

鮮摘蟲草花泡白玉
花膠雞絲燴冬茸
清蒸沙巴大龍躉

瑤柱扒翡翠柚皮皇
鮑汁推茸扒翡翠

脆皮三喜皇子鵲
崧籽仁田園紅米飯

精美合時甜品
宮庭桂花凍糕

特惠價
\$3,680

二選一

二選一

B

爐火脆皮皇子金豬全體

攪油碧綠崧籽蝦仁
彩椒鮮淮山元貝

招牌窩燒無錫骨
椰香咖喱脆皮牛腩

原味黑蒜湯煮野菜
藜麥竹筴燴魚肚

清蒸沙巴大龍躉
蠔皇鮮雜菌扒翡翠

極品脆皮燒鵝皇
鮮紅茄濃湯米線

精美合時甜品
宮庭桂花凍糕

特惠價
\$3,980

二選一

二選一

C

海蜇大紅袍乳豬件

法國黑松露醬爆海參件
鮮百合貓耳炒澳洲帶子

脆皮白花釀皮蛋
攪油蓮香炒素錦
上湯瑤柱燴龍皇

清蒸大海虎杉斑
清蒸游水海星斑

翡翠花膠扣玉掌
招牌蔥油脆皮雞
干燒伊府麵

精美合時甜品
宮庭桂花凍糕

特惠價
\$4,380

二選一

二選一

每席包：茶芥、酸菜十二位、
指定啤酒汽水共十二罐
祇供大堂散座享用
八折生日咭不適用

如有更改，恕不另行通知

俱樂部中菜廳備有多款套餐以供選擇
如有任何訂座或查詢，請致電 2730 8668