



總監俱樂部



會訊

2019年2月號



恭賀新禧 豬年好運

總監俱樂部全寅敬賀



歡迎新會員加入

基本會員

梁啟恩	郭樹霖	馮健邦	黃姚順
林良鳳	黃錦霞	余玉萍	李莉莉
吳昭鵬	鄭筱薇	黎文豪	陳梓軒
伍志祥	夏蕙芬	李海達	何興泰
原偉強	蘇貫虹		

附屬會員

李靄汶 王卓熙

貴賓會員

鄭祺丰

特許會員

張 允 梁佩瑤 梁延溢



冬季養生講座

文：蔡麗珊

總監俱樂部許招賢主席誠邀助理香港總監（發展及領袖資源）劉富成博士主講「冬季養生講座」，已於2019年1月7日（星期一）晚上七時順利舉行。

劉博士為香港中文大學社會科學學士、澳洲天主教大學行政管理深造文憑、香港大學中醫全科學士及黑龍江中醫藥大學中西醫結合醫學博士，持有香港特別行政區註冊中醫師及香港管理專業協會專業經理資歷。

劉博士於當晚用輕鬆活潑的方式細訴從中醫角度看養生之道，養生是指合理選用養精神、調飲食、練形體、慎房事、適寒溫等保健方法，通過長期的鍛煉和修習，達到保養身體、減少疾病、增進健康及延年益壽的目的。

其中飲食養生是中醫學獨有的一大特色，它與現代營養學略有不同：營養學研究食物本身所含營養成份，再根據人體必須的營養把人與食物聯繫；而中醫食療養生重視食物的屬性，選取適宜的飲食以調節人體的陰陽、氣血、臟腑功能的協調平衡。飲食養生具有調養、調補、調理的意思。

另外，劉博士亦提到冬季進補有兩種方式，食補及藥補。

食補 ~ 素體陽虛者宜進食甘溫助陽的食物，例如：羊肉及鹿茸等；素體陰虛者宜進食甘涼或甘潤之食物，例如：兔肉、百合及銀耳；氣陰不足者宜進食鴨肉及鵝肉等。

藥補 ~ 中藥的性質較食物強烈，主要用於治療疾病，糾正人體發生疾病時陰陽失去平衡的狀況，服用時亦有指定的用法和劑量。因此，使用中藥時應當遵照中醫師的指示，才可進行。





飲食保健也是養生之道，飲食時從容緩和、專心致志、細嚼慢咽，食後按摩肚腹及散步約 30 分鐘。養生不在複雜，貴在持之以恆。

劉博士最後在〈冬季養生〉的課題上，給我們八字真言〈避寒就溫，斂陽護陰〉。

會員們反應熱烈，提出不少對中醫藥疑問，劉博士亦一一解答，在意猶未盡之下結束此講座。

今次劉博士提供多款湯水介紹，其中就以「栗子嫩雞湯」為今次講座示範湯，此湯特點材料家常又有滋潤效果，將嫩雞去皮後配合栗子一起煲，味道清甜可口不油不膩。

栗子嫩雞湯

(四人份量)

材料：

栗子 (去殼、去衣)	10 粒
嫩雞	半隻
薑	一片
清水	六碗

調味料：

鹽

做法：

1. 栗子沖淨 (如未去衣者可以熱水略浸，使容易去衣)；
2. 嫩雞去皮及內臟，以鹽擦過，沖淨切成四塊；
3. 雞、栗子及薑片同放入焗內，倒入清水，大火煮滾後，改文火再燉煮兩小時，關火加鹽調味，便可飲湯食湯料。





香港童軍總會總監俱樂部

粵品匯主理

迎春搖福

五福臨門大拼盤
發財好市瑤柱甫
富貴百合鴛鴦蚌
百花炸釀鮮蟹鉗
花膠竹笙燴燕窩
清煎沙巴大龍躉

※半席：〈清煎沙巴大龍躉〉改為
〈清煎沙巴海斑仔〉

福祿金錢扣玉掌
脆皮鹽香新鮮雞

干燒伊府麵

粵品匯炒飯

歡樂團圓

笑口常開

半席 6位用
優惠價 **\$1,990**

壹席 12位用
優惠價 **\$3,980**

每席包：茶芥、酸菜十二位及
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

萬事勝意

發財好市大利湯
如意百合炒蝦仁
清蒸游水海星斑
瑤柱金錢扒翡翠
脆皮鹽香新鮮雞（半隻）

粵品匯炒飯

歡樂團圓

笑口常開

四位用
優惠價 **\$1,280**

每席包：茶芥及酸菜
祇供大堂散座享用
八折生日咭不適用

如意吉祥

爐火皇子金豬全體
發財好市大利湯
翡翠山珍炒元貝
清蒸沙巴大龍躉
鮑汁花膠堆金錢
招牌脆皮蔥油雞

干燒伊府麵

粵品匯炒飯

歡樂團圓

笑口常開

八位用
優惠價 **\$2,480**

每席包：茶芥及酸菜
祇供大堂散座享用
八折生日咭不適用

如有任何訂座或查詢，請致電 2730 8668