



總監俱樂部

會訊

2019年10月號

香

港

HONG KONG

「白浪園之夜」

俱樂部已於2019年9月27日(星期五)晚上7時舉行「白浪園之夜」，參加者踴躍，場面熱鬧。當晚除了有抽獎環節之外，還有切燒豬儀式，每位參加者更可獲贈紀念品乙份。



「五臟六腑」知多啲

第三章——脾臟

中醫學認為，人是以五臟為主，配合六腑，構成的一個極為複雜的統一體，以經絡作為網路，聯繫軀體各組織器官。「五臟」是指心、肝、脾、肺、腎，「六腑」是指小腸、膽、胃、大腸、膀胱、三焦（上焦、中焦、下焦），對人體極其重要。

脾臟的功能

脾臟是一種外周淋巴器官，由紅髓、白髓、邊緣區，以及將之被覆的被膜、小樑組成，主要功能為儲存免疫細胞、濾血以及儲血。

有關的疾病

普遍的脾臟疾病包括造血系統疾病、感染性疾病、充血性脾腫大、脾損傷等。

飲食貼士

1. 注意食材的衛生及新鮮度
2. 注意不同年齡的吸收需要
3. 均衡飲食
4. 增加用餐時咀嚼次數
5. 放緩進食的速度
6. 專心用餐
7. 每天喝適量開水



健康秘笈三絕招

保護脾臟固然重要，再配合「健康秘笈三絕招」必定事半功倍啊！

▶ **第一招**.....
每天運運動，
身體唔會凍



▶ **第二招**.....
三餐適量食，
Fit 得好招積

▶ **第三招**.....
苦樂均笑笑，
活得好逍遙



有關資訊只作參考，如有任何問題，請向你的家庭醫生查詢。

歡迎新會員加入

基本會員

張少文
曾家業
葉敏儀
馮曉琳
方黃玉滿
蔡知泉
于鴻福
朱似萍

廖金漢
黃劍華
梁志鵬
羅記生
劉愛儀
郭迪淇
李淑蘭
李文俊

吳 江
郭敬韜
張博軒
黃麗雲
關永浩
方雋雅
劉秀芬
李任基

周永鏘
朱宗敏
曾卓醒
溫少輝
岑英英
羅葆怡
馮健成

吳詠儀
黃文軒
楊頌賢
范彥翹
DE LALINDE
盧麗娟
唐錦雄

莊紹嘉
吳嘉健
林俊希
陸嘉延
Dennis Principe
鄧穎文
朱麗娥

附屬會員

張美蓓
林振聰
馬志偉

楊威洪
陳渝東
巫辰冬

朱國安
董健莉
陳詩徹

方淑儀
鍾就華
陸觀強

朱耀威
王繼明



午市歡樂時光套餐

名師巧手美點 (5 款)

鮮蝦菜苗餃 豉汁蒸鳳爪

鎮店小籠包 陳皮牛肉球

特式炸籬長春卷

粵品匯豐料老火湯

至尊黑豚兩食：叉燒皇、燒腩仔

碧綠元貝炒花姿

魚湯蛋角豆腐煲

生浸瑤池貴妃雞

秘制麻辣口水雞

瑤柱蛋白炒飯

敬送：精美合時甜品

二選一

\$2,380 / 12 位用

午市商務宴會套餐

大江南北五精品盆

粵品匯豐料老火湯

原隻廚皇鮑魚豬手煲

菜盞黃金焗海中寶

海花尾龍躉兩味：

碧綠生炒龍躉球

古法蒸龍躉頭腩

玉樹羅漢扣柚皮

脆皮鹽香新鮮雞

瑤柱蛋白炒飯

敬送：精美合時甜品

\$3,280 / 12 位用

只限午市散座或貴賓房供應

席包 12 位茶芥 八折生日咭不適用 額外設備收費：貴賓房卡拉 OK 每部 \$300，投映機及 100 寸投映屏幕 每次 \$500

有任何訂座或查詢，請致電 2730 8668

五福葷素大拼盤
廚師私房老火湯
粵品匯和味豬手煲
碧綠雲耳鮮蝦仁
油鹽水花甲煮青筍
清蒸沙巴大龍躉
蠔皇山珍翡翠盤
瑤池一品貴妃雞
藜麥海皇炒飯
精美合時甜品
招牌流沙奶黃壽桃

原價：\$3,280

生日超值價 \$2,280
只限大堂散座享用

每席十二位用
每席包：茶芥、酸菜、
指定啤酒汽水十二罐

- 優惠菜單恕不能更改菜式
- 此套餐只可使用生日咭享用，並最多三席
- 可加位數 \$160/ 位，最多 16 位
- 選擇享用此套餐後生日咭將當作為「已使用」
- 享用此套餐必須出示有效生日咭及相應會員證作核實之用
- 特別日子此優惠菜單暫停使用

生日卡優惠全包宴