



總監俱樂部

會訊

2019 年 12 月號

冬至好全包宴

粵品匯金豬大拼盤
竹笙花膠燴燕窩
鴛鴦蚌仁小雲耳
酥炸桂林鮮蝦丸
瑤柱桃膠生菜膽
清蒸沙巴大龍躉 *
蠔皇椎茸翡翠盆
脆皮鹽香新鮮雞 *
生炒本地臘味糯米飯
精美合時甜品
(只限大堂使用)

12 位用 \$3,880

6 位用 \$1940

冬至掂全包宴

大紅袍金豬全體
竹笙花膠燴燕窩
翡翠玉環瑤柱甫
椒鹽野菜八爪魚餅
上湯焗蝦球伊麵
清蒸沙巴大龍躉 *
原隻鮑魚翡翠盆
招牌脆皮蔥油雞 *
生炒本地臘味糯米飯
精美合時甜品

12 位用 \$4,680

6 位用 \$2340

席包：茶芥、酸菜及指定啤酒汽水十二罐

* 半席為全席份量減半

* 清蒸沙巴大龍躉半席改為清蒸沙巴海斑仔

不適用於八折生日咭

如有任何訂座或查詢，請致電 2730 8668

「五臟六腑」知多啲

第四章——肺部

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。

肺部的功能

肺是呼吸系統中重要的一個器官，主要功能是將氧氣從空氣運輸到血液中，並將二氧化碳從血液中排出至大氣中。

有關肺部的疾病

普遍的肺部疾病包括肺炎、肺結核、肺癌等。

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

保護肺部固然重要，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 得好招精



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

盧敏儀	李廣宇	鄭裕偉
林嘉銘	林俊華	葉素珍
周迪珩	鄧錦雄	高潔怡
邱國強	羅懿芬	文振聲

附屬會員

麥沃華 王彥博 錢佩群

貴賓會員

陳錦珠

特許會員

陳妍華



生日卡優惠全包宴

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

(圖片只供參考)