



總監俱樂部

會訊

2020 年 4 月號

Style No 8

8 系系列 —— 梅洛紅葡萄酒



總監俱樂部推介法國著名酒莊華菲爾 (Fiee Des Lois) 的華菲爾紅酒，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。

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。

此情此境，在家歡聚暢飲，也是一大享受。

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。

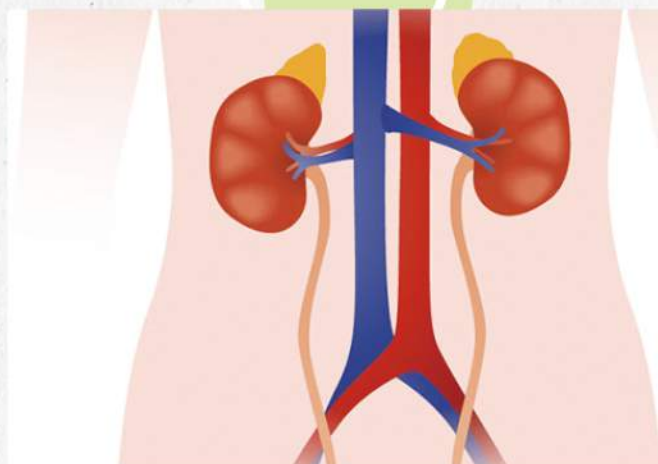
「五臟六腑」知多啲

第五章——腎臟

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。

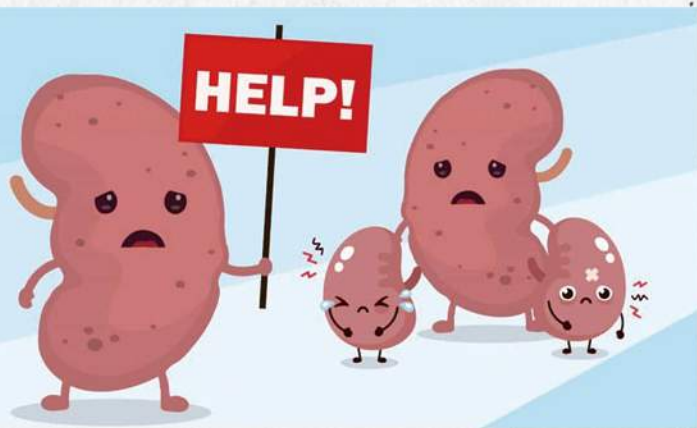
腎臟的功能

腎屬於泌尿系統的器官之一，負責過濾血液中的雜質、維持體液和電解質的平衡，最後產生尿液經由後續管道排出體外；同時也具備內分泌的功能以調節血壓。



有關腎臟的疾病

普遍的腎臟疾病包括腎炎、腎衰竭等。



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

保護腎臟固然重要，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

張裕龍	何永泰	馮靄莉	張肇漢	袁啟泰	何振明	梁榮森	周綺雯	曾鈺茵
梁雋怡	鄧偉強	鄧仲強	葉建明	陳慧賢	周國平	何嘉樂	譚嘉文	陳錦駿
林沛基	譚嘉敏	蘇俊宏	林梓淳	區顯輝	黃偉俊	焦偉華	譚綺霞	譚綺情
楊朗林	鄧嶧基	楊志偉	葉子良	鄭梓澄	容曼華	李海權	何偉民	唐嘉淇
梁格爾	施亞朗	鄭信恩	江芷凝	莊耀勤	馮錦菱	陳振炎	鄧婉婷	陳礎樑
張昌明	符俊雄	陳錦昌	麥美儀					

附屬會員

吳麗卿	李詠欣	梁延溢	陳育州	陳美鴻
黃偉龍	邱柏民	韋伊凌	鄭仲邦	

貴賓會員

張惠玲 袁仕傑 黃國基 李喬奇

特許會員

何家驥



總監俱樂部中菜廳 為復業作準備

新型冠狀病毒之疫情繼續在本港蔓延，為支持政府未來推出嚴厲社區戒嚴措施，中斷社區傳播鏈，經俱樂部與承辦商深入商討後，俱樂部中菜廳決定於 2020 年 4 月 1 日至 4 月 30 日暫停營業。

這段期間承辦商為復業作最好的準備，俱樂部中菜廳將再加強清潔和防疫措施，包括為會員量度體溫、提供消毒火酒、員工需戴口罩、會員如不戴口罩就不招待、會員飲食後要戴回口罩、提供自助高溫消毒餐具區，讓各位會員食得安心又放心。

編者希望各位親愛的會員保重身體，亦希望會員能夠與我們一起共渡時艱，衷心感謝各會員一直以來的支持和信任，在復業後，請繼續支持俱樂部中菜廳。

總編輯：陳兆斌