總監俱樂部

白浪園之夜

會訊

2024年2月號

文：活動負責人蔡麗珊

闊別多年的白浪園之夜，於2024年1月19日復辦，是夜共有85位會員及童軍領袖參加，非常熱鬧。

晚會隨著切燒豬儀式後正式開始，各會員齊齊享用傳統大燒豬、紅酒及輕食，緊接著幸運大抽獎，將眾人興奮心情推至最高峰，各參加者欣賞著維港景緻歡聚暢飲，細數昔日情懷，愉快渡過一夜。

藉此感謝張啟環主席贊助活動經費及抽獎禮物，執行委員會成員出心出力籌辦及參加者積極投入，請會員繼續踴躍支持總監俱樂部的會員活動，日後見！

羅保林總監、盧建業總監、
黎偉生總監、張啟環主席（由左至右）
主持切燒豬儀式。

香港童軍總會總監俱樂部，祝願童運亨通，惠澤大眾。

何書韻醫生
Dr. Ho Shu Wan Sharon
家庭醫學專科醫生
Specialist in Family Medicine

新年有口福

農曆新年期間，想有口福！就參考下賀歲飲食小貼士啦！

中國傳統上家家戶戶必會準備很多賀年食品歡度新年。

準備得宜，食得安心又開心。

過年食物，特別是肉類

應包裝妥當及儲存在合適溫度的雪櫃內，進食前應要徹底煮熟。

賀年糕點

應在食用限期前食用，並依據包裝說明上的存放方式及食用方法，如未能即時食用，須避免長時間置放於室溫環境中，最佳是放進雪櫃。

現製食品，例如果仁及瓜子

不應貯存過久。當發現有發霉或異味，便應棄掉。

懂得烹煮，適切選擇，健健康康度新歲

賀年糕點

最理想是自家製，以蘿蔔糕作例，宜用大量蘿蔔，並取用瘦肉或乾瑤柱代替肥肉或臘肉，另外最好使用只須掃上少許油的易潔蒸盆，加熱時可用微波爐或蒸爐，盡量減少過多油脂。

全盒食品

喻意「金銀滿屋」的全盒之油器如煎堆、油角及笑口棗等都熱量很高，不易多吃，可選擇低脂肪及低糖的食物，如焗原味果仁及無加糖的乾果等。

賀歲禮品

最理想是選購低糖及高纖維的健康食品，推介鮮果、乾果、炒米餅、米通、或全麥纖維餅等，不建議選購高糖高脂肪食品，如朱古力及糖果等。

應節食物

年糕、湯圓、果仁、硬糖、棉花糖、杯裝蒟蒻啫喱等都較易鯁喉，應多加留意長者及小朋友，提醒他們細細咀嚼，慢慢吞下，切勿邊食邊玩邊講。

團年飯

- 多預備低脂烹調的蔬菜，如上湯浸、焯、少油快炒的葉菜、瓜類、菇菌類和豆類。
- 宜選脂肪含量較低的肉類或其代替品，如魚、海鮮及海味（如海參及乾瑤柱），然而份量要適可而止。
- 選用不經油炸的素菜材料，例如豆腐、白豆乾和腐竹。
- 選用多元化的材料來增添食物的美味和口感，例如菇菌類、芽菜、番茄、紅蘿蔔、蓮藕、筍、雲耳，以至新鮮水果粒。
- 多用天然的材料調味，例如薑、紫蘇和芫茜。
- 選用較低脂的調味料，例如醋和胡椒粉，來代替高脂肪的醬料，例如辣椒油和南乳。
- 用蒸、炆、燉、焗的烹調方法來代替煎和炸，或用猛火快炒以減少用油量。

識棟適食，糖尿病朋友也能嚐。

- 享用團年飯時，先吃半碗飯，把肉類去皮去脂，多吃齋菜菇類。
- 品嘗盤菜時，可選去皮雞肉、去頭蝦肉、瑤柱、蘿蔔、冬菇、髮菜等。
- 製作糯米飯時，可選用蝦米、瑤柱、冬菇、木耳等食材。
- 可吃2粒湯圓、年糕及蘿蔔糕各1薄片、1片果乾，少於1湯匙的果仁及瓜子等應節食物。
- 可選無鹽、無糖烤焗果仁及不含糖份糖果等全盒食品。
- 親朋摯友可送茶葉、非油炸麵食、乾貨（如冬菇、瑤柱、花膠、木耳、舞茸菇等）或水果作賀禮。

祝願大家身體健康，

龍馬精神，笑口常開！

廿四節氣 立春

註冊中醫 劉芷寧

2024年的立春是2月4日。「立」就是「開始」的意思，「立春」就是指春天從此開始，大地解凍回暖、萬物升發，冬季即將遠離。由於立春後白天漸長、黑夜漸短，氣溫和降雨量也逐漸上升，日夜溫差轉大，也是急性傳染病容易好發的季節，此時節對應的是肝。

飲食方面宜辛甘發散之品，如韭菜、蘿蔔、蔥、洋蔥等，有利於陽氣的生發和肝氣的疏泄，去除體內濕氣，減少受風寒、感冒的狀況發生，若體內濕氣過重，則易出現頭暈、食慾差、脹氣，以及下肢水腫、腰膝以下筋骨疼痛僵直、抽筋等症狀。建議透過適量户外運動來減緩春天的疲倦狀況，亦可增強體質，以適應春天多變的氣候。

引自：https://cmk.ha.org.hk中醫動網頁

歡迎新會員加入

基本會員

黎美儀	溫蔡美怡	羅樺謙	陳淑懿	張利珊	梅迪文
洪湛棠	張廷軒	羅穎恒	朱雅冰	張美如	袁子健
黃永勝	鄭永康	鍾永裕	趙錫輝	鄺月朝	徐照儀
張立強	劉楚欣	劉健聰	廖堃源	古浩禾	
馬志民	葉偉宗	余廣文	趙思韻	陳　鳳	

附屬會員

陳健麟	林少華	馮桂芳	陸佩泉	方奕威
李子軒	錢子峯	秦嘉瑩	楊佩茵	
呂貴海	彭則慈	鄧麗婷	駱健華	

名譽會員

區載佳　　鄧智慧　　蘇羽文

貴賓會員

黃美娟

監督：張俊平　總編輯：陳錦駿　編輯：劉奕銘

聲明：任何人士參考本會訊刊載的資訊所招致的影響、責任或損失，總監俱樂部概不負責。

會員好聲音！

我們需要您的聲音，不論是好是壞，都可以令我們繼續進步。

各會員若有任何對中菜廳用膳體驗的肯定或改善的意見，歡迎掃描以下QR CODE發表，當接收到大家的聲音後，定必由專人作出跟進，謝謝！

新年會員大優惠

$28

總監俱樂部領呔，設計精美時尚，適合配搭出席典禮及晚宴，現以優惠價港幣28元發售，欲購從速，售完即止，總監俱樂部會員可親臨總監俱樂部辦事處購買。

歡迎各會員與親友蒞臨中菜廳共享各款美食佳餚

訂座熱線：

2730 8668　6284 0881