



# 總監俱樂部

# 會訊

HONG KONG

2005年2月號

東龍洲炮台特別地區  
TUNG LUNG FORT SPECIAL AREA

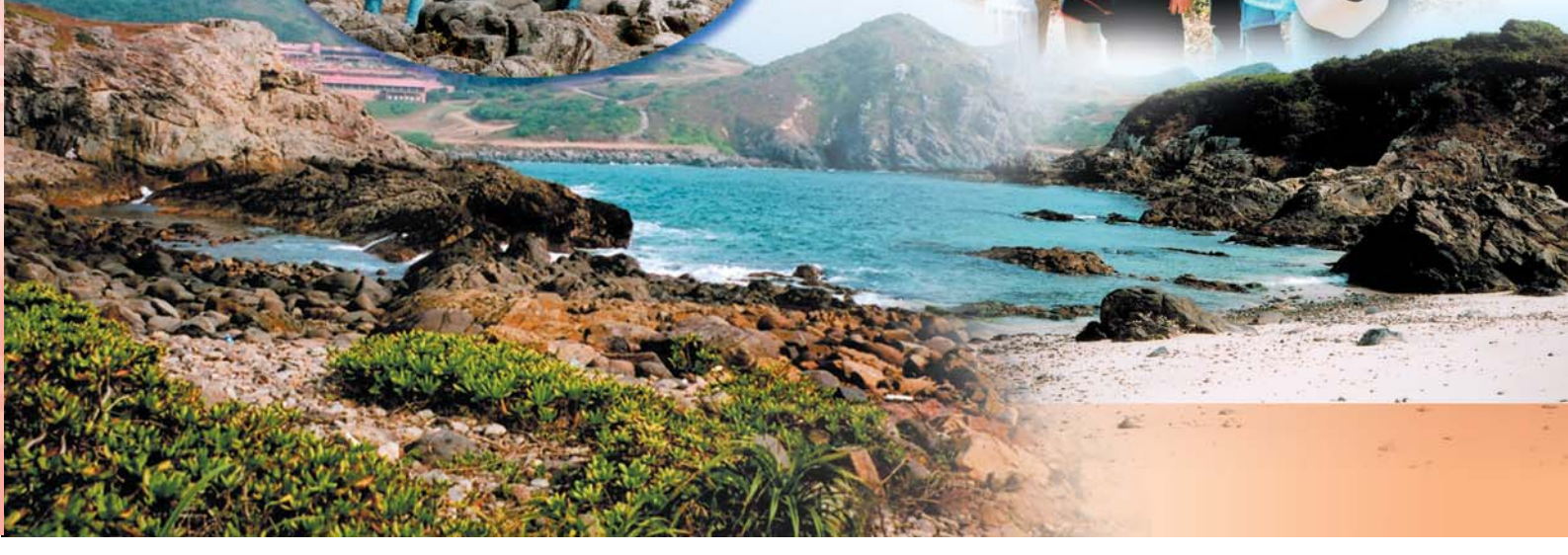
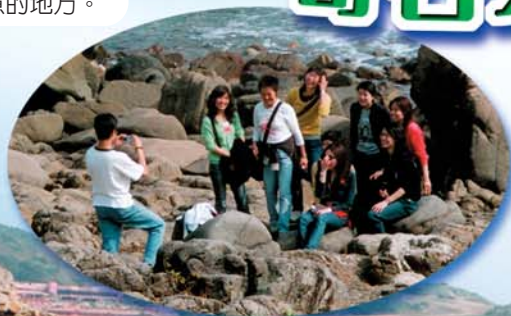


救傷組義工潘耀雄先生為會員量度血壓。(右為副香港總監《常務》李家山先生)



活動負責人黃善榮先生講解此次活動的細節及要注意的地方。

## 「東龍島及果洲群島 奇石之旅」





俱樂部於2004年12月19日舉行「東龍島及果洲群島奇石之旅」，多謝會員們的支持，是次活動超過80名會員參加，現透過相片與大家分享當中的歡樂。



## 編者的話

陳伯

轉瞬間，甲申猴年將過，乙酉雞年即將來臨，在此向各位拜一個早年，祝各位身體健康！龍馬精神！

世紀海嘯橫掃亞洲，導致多個南亞國家損失慘重，個多月來傳媒不斷報導海嘯災禍的慘況，災區滿目瘡痍，死傷纍纍，超過數十萬人死亡或失蹤，成為一場世紀大災難。

「日行一善」是童軍基本規律，香港童軍總會本著「四海一家」的童軍精神，即時呼籲本會各童軍慷慨解囊，募捐籌款，所有捐款將交世界童軍組織，協助各地受影響的童軍及其家庭，重建家園，度過困境。去年除夕晚，九龍21旅舊友剛有一聚會，編者即席呼籲到會者捐出數千元投入8樓金陶軒的善款箱，為響應童軍總會的呼籲「童軍相處如手足」，大家本著童軍精神，隨時隨地扶助他人。

在報章裡看了一段小品——「讓失去的變為可愛的」，內容很有玄學意味，有一個老人在行駛的火車上，不小心把剛買的新鞋子掉了一隻出窗口，周圍的人都為他惋惜，不料那老人立即把另一隻也扔了出去，讓人大吃一驚。老人解釋說：「這一隻鞋子無論多昂貴，對我來說也沒有用，如果有誰撿到一雙鞋，說不定還能穿上呢！」顯然老人的行為已有了價值判斷，與其抱殘守缺，不如斷然放棄。

我們曾經都有失去過的重要的東西，且大都在心理上投下了陰影，究其原因，就是我們並沒有調整心態去面對失去，沒有從心裡承認失去，總是懷緬於已經不存在的東西，事實上與其為失去的懊惱，不如正視現實，換一個角度想問題，也許你失去的，正是他人應該得到的。普希金在一首詩中寫着「一切都是暫時的，一切都會消逝，讓失去的變為可愛的。」

有時失去不一定是憂傷，而是成為一種美麗；失去不一定是損失，也可能是奉獻。只要我們抱著積極樂觀的心態，失去也會變為可愛的。

### 歡迎新會員加入

#### 基本會員

區嘉諾	呂永恒	楊曉光	譚啓文	楊嘉琛
郭志雄	陳溥志	楊善平	李頌賢	許麗兒
關李榮	周美寶	吳澄明	馬庭偉	連志昌
姜錫洪	曾家求	謝天放	王子英	何貴財
鄧建誼	陳漢榮	張基衡		

#### 附屬會員

陳炳光	雷志成	黃景波	陳慶光
-----	-----	-----	-----

日行一善

四海一家



# 預防疾病的天然食物——大豆

文：小馮

不少科學研究發現，大豆含有極高的健康價值，可以預防骨質疏鬆症、心臟病、減低患乳癌和前列腺癌的機會。尤其對女性，大豆對延緩更年期不適現象亦有幫助。

一粒細小的大豆，當中含有蛋白質、多元不飽和脂肪酸、異黃酮、卵磷脂、礦物質和纖維等營養素。大豆食物含有大量植物性蛋白質與纖維，卻只含少量的脂肪。據專家指出，大豆是唯一含有植物雌激素異黃酮的食物，該種營養素可預防循環系統疾病、癌症和骨質疏鬆症等。適量吸收大豆的雌激素異黃酮有助平衡荷爾蒙，因而有助延緩更年期不適的情況。

大豆納入日常飲食確定可促進身體健康，但是，專家建議適量吸取為佳，他們建議每天吃進85至112克豆腐(3至4安士)或225公克(8安士)的豆漿，甚至只要一杯半的大豆就可以增進健康。

市面上可以選購的大豆食物如下：

全豆(即「毛豆」)、豆腐、豆漿、天培(印尼食品)、大豆粉、人造素肉、大豆蛋白質粉、大豆乳酪、大豆優格、大豆奶油、大豆堅果、納豆、味噌、醬油、豆腐渣、大豆補充劑、大豆芽、枝豆、腐竹和豆等。

不過，須注意市面上各種大豆成份的產品，你必須仔細留意產品的標示，注意成分究竟是否真的健康，例如食品添加物、糖、小麥，以及化學物質等。唯有未被污染，未經精煉過的大豆才是低脂肪、低膽固醇的健康食物。



# 亞伯教你煲靚湯

## 海龍海馬蘋果湯 去清痰火去結核

### 功效：

- 蘋果：**含有碳水化合物、鈣、磷、鉀和維生素A、B和C，具有補心益氣、生津止渴、健胃脾的功效。
- 瘦肉：**滋陰健體。
- 蜜棗：**功能益氣生津，補脾和胃，並有止咳潤肺，化痰平喘功效。
- 南北杏：**可止咳下氣，潤燥消積。(用時南杏一兩北杏一錢至錢半，因北杏有小毒)
- 海龍：**能溫腎壯陽，散結消腫，治陽痿及淋巴結核。對跌打損傷亦有療效，外治能療腫瘡。
- 海馬：**具有補腎壯陽的功用，治腎虛衰所引致之腰膝酸軟，陽痿、遺尿、子宮冷不孕、虛喘等，又能活血去瘀，也可用於跌打。

### 材料：

- 蘋果3個、瘦肉12兩、蜜棗5粒、南北杏適量、海龍2錢、海馬2錢

### 製作：

1. 蘋果刮皮，切塊，去芯。
2. 瘦肉出水，洗淨。
3. 煲滾適量清水，把所有材料放入煲內，大滾半小時後，轉慢火煲2小時，即可飲用。

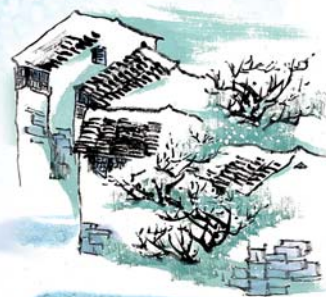


# 小寒

每年的一月五日前後是小寒節氣。民間有句諺語：小寒大寒，冷成冰團。小寒表示寒冷的程度，從字面上理解，大寒冷於小寒，但在氣象記錄中，小寒卻比大寒冷，可以說是全年二十四節氣中最冷的節氣。常有「冷在三九」的說法，而這「三九天」又恰在小寒節氣內。之所以

叫小寒而不叫大寒，是因為節氣起源于黃河流域，《月令七十二候集解》說：「月初寒尚小……月半則大矣」，按當時的情況延續至今而已。據說早年黃河流域的農家每逢小寒，家家時興用「九九消寒圖」來避寒，如今各種藥膳火鍋成了全國百姓消寒壯熱的美味佳肴。正因如此，很多人忽略了合理進補的問題，特別是青年人，自恃體強而暴飲暴食，饑飽寒熱無度，最終引來無窮後患。

一般說來，青年人機體代謝旺盛，所需蛋白質和熱量較老年人多，而熱量主要來源於碳水化合物、脂肪。碳水化合物主要來源於糧食之中，故青年人應保證足夠的飯量，注意粗細糧的比例搭配，並攝入適量的脂肪，在選用藥膳進補時應考慮這一因素。但年輕人有年輕人的特點，往往有些人因過食肥甘厚味、辛辣之品而招來不速之客——「青春痘」，學名痤瘡，它給年輕人帶來無盡的煩惱。



# 團年春茗菜單



### A \$2,980

- 鴻運乳豬全體
- 發財好市大利
- 荔茸香酥帶子
- 富貴花姿鮮蝦仁
- 紅燒竹筍海皇生翅
- 翡翠鮑魚蒜扣婆參
- 清蒸大海斑
- 金陶軒脆皮雞
- 生炒腊味糯米飯
- 鮑汁炆伊麵
- 紅豆沙湯丸
- 環球生果盤

### B \$2,680

- 六福臨門拼盤
- 發財好市大利
- 海皇金枕卷
- 翡翠珊瑚蚌帶子
- 紅燒竹筍雞絲翅
- 鮑魚蒜扣鵝掌
- 清蒸大海斑
- 金陶軒脆皮雞
- 太極鴛鴦炒飯
- 鮑汁炆伊麵
- 紅豆沙湯丸
- 環球生果盤

### C \$2,280

- 鴻運乳豬拼盤
- 翡翠花姿珊瑚蚌
- 黃金沙律海鮮卷
- 瑤柱扒鴛鴦蔬
- 花膠絲四寶羹
- 美極蒜香焗肉排
- 清蒸大海斑
- 瑤柱貴妃雞
- 錦繡炒飯
- 鮑汁炆伊麵
- 紅豆沙湯丸
- 環球生果盤

### 十二位用

全包宴：茶芥、鴉片、生力啤酒五罐、汽水五罐  
每席奉送名貴紅酒一枝  
(有效期至2月28日止)