



總監俱樂部 會訊

2016年10月號



金陶軒

新菜式



三蔥遼參每位 **\$108**



老乾媽炒牛仔肉 **\$85**



魚湯勝瓜浸帶子 **\$198**



香煎雪魚方塊 **\$180**



籠仔福州滑豆腐 **\$100**



紫薯芋絲浸時蔬 **\$85**



蝦醬豆腐蒸肉筋 **\$80**

如有任何查詢或訂座，請致電 2730 8668

留意身體出現危險時會發出信號

黑眼圈、嘴唇乾裂未必是睡眠不足或缺乏水分引起的。日本醫學家說，70%的健康問題臉上都有體現。想了解身體狀況？看看你的臉就知道！

眼睛告訴你的 6 個密碼：

黑眼圈

一早起來，發現眼睛四周黯沉、眼圈發黑？小心了！這可能是血液中沉積太多廢物的緣故。下眼瞼皮膚比其他部位薄，最容易反映血液顏色。想想最近有沒有感到壓力過大或過度疲勞？支配泌尿和生殖器官的腎功能失調，也會讓眼周變黯沉。澳大利亞醫學專家說，少熬夜、多吃全麥食品是消除黑眼圈的最好辦法！



眼皮浮腫

即使睡前沒喝多少水，早上起來眼皮仍腫得厲害？你可能體液失調了！造成水分代謝失調的原因很多，如果除眼皮浮腫，還感到下身無力、口乾舌燥，可能是你的腎在“搗鬼”。健康的腎能將體內多餘水分順利排出，水分不足時，它會放慢代謝速度，把水分囤積在體內，因而造成輕度浮腫。別著急，趕快喝上幾大杯水，很快就能恢復一雙電眼！



脂肪顆粒

美容師常常建議用某種不含油分的眼霜，對付眼睛下面的脂肪顆粒。但醫學專家則認為，脂肪顆粒是體內膽固醇過高的警訊。從食譜中刪去油炸食品和動物內臟，多吃新鮮蔬果，惱人小顆粒很快就會不見！



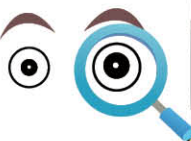
紅血絲



眼睛明顯充血，可能是血液循環不暢導致。別忙著滴眼藥水，活動一下頭、頸、肩部，疏通上肢血流，再好好睡一覺，讓眼睛得到充分休息，可以在後頸部和肩部塗一些維生素C乳液，維生素C有助疏導血液循環，紅血絲很快就能減少。

針眼

別把長針眼不當回事！日本醫學專家發現，長針眼表明你的免疫力正在衰退，細菌容易從睫毛根部進入眼中，引起發炎。如果反覆長針眼，最好去醫院做一次全面的健康檢查。常喝補中益氣湯，提高自身免疫力，才能和針眼徹底“分手”。



眼白泛黃

如果眼白顏色不太清澈，可能是肝、膽出了問題。膽汁是黃綠色液體，它從肝臟細胞分泌出來後，貯藏在膽囊中，當膽囊或肝臟失調時，膽汁會流向血液，讓眼白泛黃。好在膽汁能分解體內多餘脂肪，有了充分膽汁，短期內不用再為體重發愁！



健骨要全方位

根據研究顯示，成年人到了三十多歲以後，骨骼的新陳代謝功能會減慢，骨骼中的鈣質亦會逐漸流失。若然這情況加劇，**骨質密度會減少**，骨頭變得脆弱，引發併發症如骨折、骨質疏鬆症等。

許多人聽到「補骨」便想起「吃鈣片」。其實，要保持骨骼健康，需要從多方面的飲食、生活習慣入手！

鞏固骨骼 飲食原則

1. 多進食含**豐富鈣質**的食物。建議一般健康的成年人每天 1 至 2 杯奶類或替代品。若因某些原因而不能吃奶類食品，仍可從其他食物攝取鈣質。以下食物的鈣質與一杯牛奶相若：

- 三分二磚傳統板豆腐（用食用石膏製成）
- 1 杯加鈣橙汁
- 1 碗半芥蘭或白菜
- 1 杯半熟眉豆
- 3 湯匙芝麻
- 2 杯茄汁焗豆
- 4 安士罐頭連骨沙甸魚（約 3 條）
- 1 杯高鈣低糖豆漿

唯以上食物會提供額外熱量、碳水化合物或脂肪，進食時要注意整體膳食均衡。

2. 攝取足夠**維他命 D**，例如：蛋黃、高油份魚類、植物油、已添加維他命 D 的牛奶等。
3. 保持**飲食均衡、適量和多元化**，從膳食中攝取其他有助骨骼健康的營養素。例如：

營養素	食物來源*
鎂	黃豆、麥類製品、果仁、深綠色蔬菜
磷	肉類、奶類、果仁、豆製品
鋅	蠔、肉類、燕麥
維他命 K	深綠色蔬菜（如莴菜、芥蘭、菠菜、韮菜）、黃豆、肝臟、綠茶

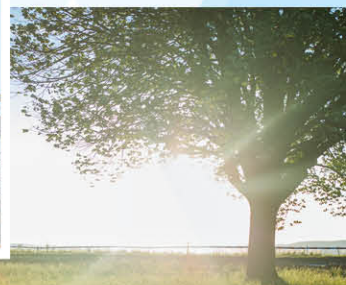
4. 避免過量動物性蛋白質，多用**豆製品代替肉食**。一般成年人每天需要肉類約 5 至 7 兩。
5. **減少進食高鹽分的食物**，以減少鈣質流失，如醃製食物和調味料，減少撈汁送飯，避免罐頭加工肉類。
6. **減少飲用含高咖啡因的飲品**，如咖啡、濃茶等，每天不超過 3 杯。

培養良好生活習慣

- **切勿吸煙、酗酒**。
- 每星期最少三次，每次 30 分鐘的運動，尤其**負重運動**對增強骨質密度和預防骨質流失有很大幫助，例如：步行、太極、健身操、踏單車等。運動宜量力而為，循序漸進，並持之以恆。
- **接觸陽光**，每星期兩至三次，每次 10-15 分鐘來協助身體製造維他命 D。宜選擇早上或下午陽光較柔和的時段；避免中午曝曬，以免灼傷。

若有飲食上的疑問，請諮詢註冊營養師或專業醫護人員。

資料由英國註冊營養師黎婉君小姐提供



德哥教你煲靚粥

肉苁蓉為列當科植物肉苁蓉帶鱗葉的肉質莖。主產於內蒙古、甘肅、新疆、青海等地的沙質土壤和半沙質的草原地帶。苁蓉比較平補，補益力量還比較大，適合長期的補，因為對人的補益是和人蔘相似的，所以它有「沙漠人蔘」之稱。

肉苁蓉肉質莖呈長扁圓柱形，長3至15厘米，直徑2至8厘米，下粗上細。表面棕褐色或灰棕色，密被覆瓦狀排列的肉質鱗葉，鱗葉菱形或三角形。體重，質硬難折斷。斷面棕褐色，有淡棕色點狀維管束，排列成波狀環紋，木部約佔4/5，有時中空。氣微，味甜，微苦。以條粗壯，密生鱗葉，質柔潤者為佳。



肉苁蓉粥

材料：

肉苁蓉5錢，瘦肉4兩，大米3兩，生薑一片，鹽少許。

烹調方法：

將材料洗淨，瘦肉切片，米浸一小時，用瓦煲加適量的水。先將肉苁蓉煎水一個小時，去渣，取汁。再放米，瘦肉和生薑煲粥食。（二人份量）

功效：

補腎壯陽，潤腸通便。

注意：

脾虛，肚瀉或腎火旺者忌用。



歡迎新會員加入

名譽會員

劉善鵬

貴賓會員

王益強 曾兆淮

基本會員

譚詠欣 冼喬初 鄭澤匡 冼蔚文 蔡一心 黃意鈞 李健 梁婉婷 蔡偉洛 鄧偉強
梅綺玲 賴文豐 黃詩敏 湯偉俠 石道暉 邱琮安 吳偉強 余麗參 鄭彩華 盧沛珊
盧紹棠 蘇東成 Daniel J C GRIMM 李尹洪 陳嘉輝 陳佩彥 黃美鳳

附屬會員

陳偉雄 溫梁振香 李培華 劉卓娃 鍾淑英 林春冰 趙發 李華傑 馬仲添 周錦漢
黃孝強 李漢輝 陳金枝 劉經緯 仇建文 黃奮大 鄧國強 陳世光 沈雪明