

Jockey Club

Caenza hub

賽馬會流金匯

# 健康滋味烹飪班

對象: 任何人士



## 內容

建立健康生活模式需要均衡的飲食及運動習慣。能有效減少及延遲大部份的慢性疾病，並管理體重。一系列的烹飪班能讓你學懂習不同美味的菜餚、湯水及甜品，更認識健康飲食保健之道。

日期	菜式	時間	堂數	費用
6月14日(一) (精美冷盤篇)	春卷, 甜酸豆腐, 紅豆桂花糕	上午10:30 至 12:30	1	原價 <del>\$160</del> 現收 \$ 80
6月30日(三) (女士養生篇)	越式香草鮮蝦春卷, 四蔬焗魚柳	上午10:30 至 12:30	1	原價 <del>\$160</del> 現收 \$ 80
7月12日(一) (高纖飲食篇)	鮮竹卷, 蔬菜盅, 蘋果脆批	上午10:30 至 12:30	1	原價 <del>\$160</del> 現收 \$ 80
7月28日(三) (水果入饌篇)	雪耳蜜瓜盅, 焗豬柳配蘋果甜酸醬	上午10:30 至 12:30	1	原價 <del>\$160</del> 現收 \$ 80
8月9日(一) (健康甜點篇)	紅豆豆腐布丁, 南瓜楊枝金露, 鮮果脆脆杯	上午10:30 至 12:30	1	原價 <del>\$160</del> 現收 \$ 80
8月25日(三) (冰皮月餅)	冰皮月餅	上午10:30 至 12:30	1	原價 <del>\$160</del> 現收 \$ 80

查詢地址: 大埔富善邨善鄰樓地下 A 翼及 B 翼

聯絡電話: 3763 1000

傳真號碼: 3763 1100

網址: <http://www.jcch.org.hk>

