

餐品定價:
 淨 湯: \$46
 淨 飯: \$37
 湯飯套餐: \$57
 數量有限,售完即止。

訂餐方法:
 1) 電話 21913133
 (售完即止)
 2) 傳真 21913882
 (截單 10:30)
 3) 網上訂購
 (截單 10:30)
 4) 我要外賣Apps
 (截單 10:00)

COUPON 優惠
 湯飯套票: \$640/12張
 (有效期為2個月)
 每券可兌換1湯+1飯, 平均每\$53.3
 淨湯套票: \$520/12張
 (有效期為2個月)
 每券可兌換1湯, 平均每支\$43.3
 3人套票: \$920/6張
 (有效期為2個月)
 每券可兌換3湯+3飯, 平均每\$51.1



U FAVOURITE FOOD AWARDS
 我最喜愛食肆
 2015

訂餐熱線及接單時間:
21913133
 星期一至五, 9am-7pm
www.smartsoup.com

【靚湯 · 健康 Talk | 食材簡介】



無花果

無花果味甘平, 無毒, 主開胃、止泄痢、治五痔、咽喉痛。



紅菜頭

紅菜頭性平、味甘, 有健胃消滯、止咳化痰和順氣利尿的功效。

靚湯工房現提倡每週一素食, 除了讓我們的身體每週有一天清理腸胃的機會外, 更可保護地球, 為減少碳排放出一分力, 為自己, 為地球, 齊來支持每週一素食。



LIKE US ON facebook

了解更多靚湯健康資訊




隨時隨地 訂單自選 多日訂購

歡迎使用網上訂購
www.smartsoup.com

特色美食 天天供應 只供預訂



滷水
 小食拼盤
 每份\$32

滷水蛋X1
 港式紅腸X4
 珍寶雞中翼X2
 滷水鴨腎片X4

誠意推介芳姐著作 本書是由「圖FORMS KITCHEN」編著, 全書共有70多款靚湯和簡易茶飲, 專為上班族編寫, 無論白領、藍領、粉領、銀領、金領, 希望都能夠在本書中找到合適的食療, 鞏固好自己的體質!



原價\$98
 三聯、商務、天地、新華等店有售 靚湯優惠價 \$88

誠意推介芳姐其他著作

靚湯優惠價: HK\$58 原價HK\$68
 靚湯優惠價: HK\$88 原價HK\$98



《每天一杯養生茶2》
 《滋補甜品店》
 《孕產茶書》
 《100保健康湯水、茶飲》
 《女性調補茶書》

以上書刊大眾書局及靚湯工房有售

姓名: _____ 電話: _____ 送餐時間: _____

地址: _____

11月6日 (一) (每週1素) 時菜(\$13) 湯料(\$6) A B

- A. 黨參蓮子麥米棗仁圓肉螺片竹絲雞湯 (消脂解毒)
 B. 猴頭菇粉葛赤小豆扁豆紅蘿蔔粟米素菜湯 (清肝去濕) **素**
 1. 洋葱豆瓣醬爆雞球飯 **微辣** 2. 粟米滑蛋肉片飯 **新**
 3. 菠蘿咕嚕雞飯 **素** 4. 蟲草花蒸肉餅飯

11月7日 (二) 時菜(\$13) 湯料(\$6) A B

- A. 花膠石斛舞茸雪耳木瓜蓮子圓肉煲雞湯 (補血健胃)
 B. 瑤柱螺片赤靈芝川貝龍利葉雪梨無花果南北杏煲鷓鴣 (清肝潤肺)
 1. 鮑汁青瓜炒雞柳配白飯 2. 洋葱京都豬扒飯
 3. 豉油皇雞柳炒麵 **新** 4. 冬菇馬蹄蒸肉餅飯

11月8日 (三) 時菜(\$13) 湯料(\$6) A B

- A. 象拔蚌鮑片墨魚乾陳皮蓮藕花生無花果雞胸肉湯 (滋補肝腎)
 B. 螺片海底椰無花果龍皇杏蘋果百合粟米栗子煲豬展 (清肝潤肺)
 1. 芝麻香蜜雞翼飯 2. 墨西哥沙炒醬斑腩飯 **微辣**
 3. 魚香茄子肉絲飯 4. 金針雲耳蒸肉餅

11月9日 (四) 時菜(\$13) 湯料(\$6) A B

- A. 花膠鮑片沙參玉竹百合麥冬雪梨蘋果豬展煲雞湯 (清心潤燥)
 B. 瑤柱鮑片節瓜草魚南北杏蜜棗豬骨湯 (增強體質)
 1. 紅棗雲耳蒸滑雞飯 2. 香煎粟米肉餅飯
 3. 麻婆雞粒豆腐飯 4. 章魚馬蹄蒸肉餅飯

11月10日 (五) 時菜(\$13) 湯料(\$6) A B

- A. 螺片栗子合桃蓮藕無花果黑豆紅棗陳皮煲雞湯 (補益脾胃)
 B. 蟲草花螺片茶樹菇粟米南北杏陳皮煲豬展湯 (滋補腎腎)
 1. 洋葱照燒雞扒飯 2. 秘制無錫骨配菜飯
 3. 三色蒸水蛋飯 4. 金粟蓮藕蒸肉餅飯

11月13日 (一) (每週1素) 時菜(\$13) 湯料(\$6) A B

- A. 花膠瑤柱柱黨參北芪蟲草圓肉杞子紅棗豬展煲雞湯 (行氣補血)
 B. 五行素菜湯 (冬菇, 牛蒡, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 薯仔) **素**
 1. 節瓜冬菇炒雞柳飯 2. 家鄉煎餅飯
 3. 素雞紅米菜粒炒飯 **素** 4. 咸蛋蒸肉餅飯

11月14日 (二) 時菜(\$13) 湯料(\$6) A B

- A. 花旗參螺頭玉竹麥冬雪耳杞子圓肉蘋果煲雞湯 (益氣生津)
 B. 西洋菜瑤柱螺片陳腎甘筍粟米南北杏陳皮煲西施骨 (清肝潤燥)
 1. 蜜汁椒鹽雞扒飯 2. 雞脾翅雲耳炒肉片配白飯 **新**
 3. 上海雲耳肉絲粗炒 4. 土魷雞粒蒸肉餅飯

11月15日 (三) 時菜(\$13) 湯料(\$6) A B

- A. 花膠瑤柱鮑片杜仲鹿腳筋紅腰豆圓肉煲雞湯 (強筋健骨)
 B. 燕窩銀耳杏汁海底椰冰糖燉鮮奶 (養血美肌)
 1. 咕嚕雞球飯 2. 椰香咖喱豬軟骨配菜飯
 3. 蠔皇金菇肉鬆豆腐飯 4. 梅菜蒸肉餅飯

11月16日 (四) 時菜(\$13) 湯料(\$6) A B

- A. 象拔蚌螺頭瑤柱淮山蓮子茨實杞子圓肉紅棗煲竹絲雞湯 (增強體質)
 B. 鯪魚粉葛土茯苓赤小豆扁豆螺片陳皮豬展煲西施骨 (利尿去濕)
 1. 西檸芝麻雞扒飯 2. 泰式蘑菇肉燥飯 **微辣**
 3. 蝦仁火腿炒蛋配白飯 4. 北菇蒸肉餅飯

11月17日 (五) 時菜(\$13) 湯料(\$6) A B

- A. 花膠瑤柱鮑片冬菇茶樹菇圓肉陳皮煲雞 (益胃生津)
 B. 瑤柱螺片木瓜雪耳無花果南北杏蘋果煲豬展湯 (潤燥生肌)
 1. 臘腸蒸滑雞飯 2. 照燒豬扒飯
 3. 雜菌肉絲炒茄子飯 4. 菜脯馬蹄蒸肉餅飯

11月20日 (一) (每週1素) 時菜(\$13) 湯料(\$6) A B

- A. 螺頭靈芝猴頭菇姬松茸鮑片豬展煲雞湯 (增強體質)
 B. 雪耳木瓜花生蓮子紅蘿蔔粟米素菜湯 (清潤美肌) **素**
 1. 淮山杞子蒸雞飯 2. 台式肉燥飯配鹵水蛋飯
 3. 南乳羅漢齋飯 **素** 4. 金粟冬菇蒸肉餅飯

11月21日 (二) 時菜(\$13) 湯料(\$6) A B

- A. 花膠太子參北芪淮山蓮子圓肉紅棗煲雞湯 (強健補氣)
 B. 瑤柱螺片霸王花龍皇杏無花果佛手瓜煲瘦肉湯 (潤肺清熱)
 1. 醬爆薑蔥雞球飯 **微辣** 2. 鎮江豬軟骨配菜飯
 3. 瑤柱肉鬆蒸水蛋飯 4. 茶樹菇蓮藕蒸肉餅飯

11月22日 (三) 時菜(\$13) 湯料(\$6) A B

- A. 蟲草花螺頭淮山杞子紅棗陳皮紅蘿蔔煲雞湯 (補腎護肝)
 B. 五果杏仁豬肺魚翅豬骨湯 (五果: 蘋果, 雪梨, 無花果, 白果, 紅棗) (清熱降火)
 1. 粟米火腿雞絲飯 2. 椒鹽豬扒飯
 3. 雪菜肉絲炒米 4. 咸魚蒸肉餅飯

11月23日 (四) 時菜(\$13) 湯料(\$6) A B

- A. 花膠黨參蟲草栗子紅腰豆蜜棗陳皮豬骨鷓鴣湯 (保健強身)
 B. 瑤柱螺片竹蔗栗子粟米甘筍雪梨西施骨煲豬展 (清心潤燥)
 1. 蒜香腐乳蒸雞翼飯 2. 支竹炆火腩飯
 3. 瑤柱雞粒荷葉飯 4. 臘腸蒸肉餅飯

11月24日 (五) 時菜(\$13) 湯料(\$6) A B

- A. 象拔蚌鮑片瑤柱椰子雪耳杞子紅棗煲竹絲雞 (潤肺養顏)
 B. 金華火腿陳腎合掌瓜無花果茶樹菇黃豆煲西施骨 (保健消化)
 1. 越式香茅雞扒飯 2. 蒜蓉雲耳肉片炒青瓜飯
 3. 炸菜肉鬆豆腐飯 4. 章魚蒸肉餅飯

11月27日 (一) (每週1素) 時菜(\$13) 湯料(\$6) A B

- A. 花膠鮑片杜仲栗子甘筍粟米紅腰豆陳皮煲雞湯 (強腰補腎)
 B. 冬菇蓮子淮山栗子馬蹄甘筍薯仔紅棗素菜湯 (清心潤燥) **素**
 1. 瑞士汁雞翼飯 2. 上海排骨菜飯
 3. 梅菜素肉絲豆腐飯 **新素** 4. 土魷蓮藕蒸肉餅飯

11月28日 (二) 時菜(\$13) 湯料(\$6) A B

- A. 象拔蚌瑤柱木瓜花生眉豆淮山茨實豬展煲雞湯 (滋陰補腎)
 B. 瑤柱螺頭五指毛桃蓮藕百合陳皮煲雞湯 (健脾化濕)
 1. 蟲草花杞子蒸滑雞飯 2. 沙嗲炒肉片配白飯
 3. 臘味糯米飯 4. 咸蛋馬蹄蒸肉餅飯

11月29日 (三) 時菜(\$13) 湯料(\$6) A B

- A. 花膠瑤柱鮑片金華火腿竹筍雪耳煲雞湯 (健胃養顏)
 B. 燕窩銀耳杏汁海底椰冰糖燉鮮奶 (養血美肌)
 1. 秘制亞麻雞扒飯 2. 咸魚蓮藕煎肉餅飯
 3. 叉燒豆豉炒蛋配白飯 4. 章魚雞粒蒸肉餅飯

11月30日 (四) 時菜(\$13) 湯料(\$6) A B

- A. 鮑片瑤柱黨參北芪圓肉杞子紅棗豬尾骨煲雞湯 (補氣補血)
 B. 西洋菜瑤柱螺片陳腎甘筍粟米南北杏陳皮煲西施骨 (清肝潤燥)
 1. 西檸西柚汁蜜桃雞球飯 2. 白汁蘑菇龍利柳飯
 3. 馬來炒貴刁 **微辣** 4. 炸菜馬蹄蒸肉餅飯

12月1日 (五) 時菜(\$13) 湯料(\$6) A B

- A. 花膠瑤柱淮山茨實蓮子百合紅棗陳皮甘筍煲雞 (保健強身)
 B. 鮑片赤芝川貝枇杷藥蘋果無花果螺片南北杏煲瘦肉 (清喉潤肺)
 1. 葡國薯仔雞飯 2. 美極洋蔥豬扒飯
 3. 菠蘿粒西炒飯 4. 梅菜蒸肉餅飯