

家嫂 x Swissprivilege

端陽新煮意 Cooking Workshop



自從成立了Mom's Cooking Studio，Macy有更多機會與大家分享她對健康生活和烹飪的熱情和心得，並透過與不同機構的合作，接觸來自社會各界的同道中人，交流經驗。

今年五月，家嫂便跟Swissprivilege聯手舉辦「家嫂 x Swissprivilege 端陽新煮意 Cooking Workshop」。活動當日，18位參加者聚首Mom's Cooking Studio，一起製作糉子和新鮮意大利粉；完成後還在用餐區即席品嚐自己的出品。

Mom's Cooking Studio位處火炭，特設設備齊全的廚房及時尚用餐區。家嫂的即食系列全部在這兒製作，Macy亦會不定期在這裡舉辦各類工作坊和講座，與恒興行的VIP會員聯誼交流，過去便曾舉辦tasting dinner、烹飪班、中醫藥講座等。

歡迎包場：

Mom's Cooking Studio歡迎VIP會員包場舉辦私人聚會，由家嫂親自設計菜單和下廚，每位消費由\$1,800起，最少8人，最多12人。另亦可安排私人烹飪班等。查詢請電2540 7721聯絡Amy。



MACY-GAZINE

家嫂「喜」談 Hearty Express

陽光充沛天氣好，我家花園的小農圃有大收成：茄子、苦瓜、粟米，統統拙壯成長。

其實人一樣需要陽光才能健康成長。讀罷今期Macygazine內有關骨質疏鬆症的文章，你就會明白我在說甚麼。婦女懷孕、生產、哺乳，均會大量消耗鈣質，特別需要注意預防骨質疏鬆，而曬太陽是當中重要一環。不過天氣再好，我也沒多少時間享受陽光，因為我要埋首準備一年一度的美食博覽會，大家屆時記得到恒興行攤位選購特價發售的健康美食。

忙完美食博覽後，我又要躲進Mom's Cooking Studio為大家趕製家嫂酥皮奶黃月餅和多款中秋加饀美食。看來要等到中秋佳節才能跟家人好好相聚。

在此謹預祝大家有一個人月兩團圓的中秋節。

Macy



恒興行

地址：上環高陞街19號
電話：2548 0153(4線)
營業時間：早上9時至下午6時(星期一至星期六)
網址：www.hanghing1960.com.hk
Hang Hing Prestige Company Limited

caring company



健康淺談：骨質疏鬆症



文：賴曼青醫師

骨質疏鬆症 (osteoporosis) 是一種系統性骨病，常見於中、老年人。據資料統計顯示，45歲以上的婦女，近三分之一有輕重不同的骨質疏鬆；75歲以上的則有九成以上患骨質疏鬆症。男性的發病年齡則多在55歲左右。

骨質疏鬆症是由於多種可能原因導致骨密度和骨質量下降，並骨微結構破壞，增加骨脆性，容易出現骨折的全身性骨病；以慢性腰背疼痛，甚至畸形、骨折為主要病徵的一種全身性骨量減少性疾病；是一種骨組織顯微結構受損、骨礦成分和骨基質等比例不斷減少，以致骨質變薄、骨小梁數量減少、骨脆性增加和骨折機會大升的一種全身骨代謝障礙疾病。

中醫名著《黃帝內經》就寫道：病在骨，骨重不可舉，骨髓酸痛，寒氣至，名曰骨痺，腎氣熱，則腰脊不舉，骨枯而髓減，發為骨痿。這裡提到的「骨痿」、「骨枯」和「骨痺」，與現代醫學的腰背疼痛、身材萎縮、駝背、骨折等骨質疏鬆臨床表現相似。

此病屬慢性病的一種，會隨著每個人年歲漸長而出現，不能靠打針、服藥治療痊癒。要推遲發病的年齡，或減低病情的嚴重性，可從多方面著手。

我們常說多吃鈣質豐富的食物有助補充骨質，這是真的，從小便應多吃魚、蝦、海帶、奶製品、骨頭湯、雞蛋、豆類、精雜糧、瓜子、綠葉蔬菜、黑豆、茯苓、桑椹、熟地、補骨脂、菟絲子、杞子、黑芝麻等。



但補鈣的同時亦應注意補充維他命D，因為後者能促進身體吸收鈣質，而曬太陽能幫助身體吸收維他命D。香港女性普遍追求美白，經常遠離陽光。其實每天曬一小時太陽，配合適量運動，尤其是散步、太極和游泳，能有效刺激骨組織。人體內的骨組織是一種有生命的組織，運動時會不停刺激骨組織，減少鈣質流失，令骨組織內的骨小梁結構排列得比較合理，骨質疏鬆症就不容易發生。

另外，含豐富維他命C的食物如新鮮蔬菜和水果，亦能促進鈣的吸收，幫助骨基質的形成。

中醫把骨質疏鬆症歸屬骨痿、骨枯和骨痺範疇，認為其發病機理為腎虛及脾虛，故針對病機而採用補腎壯骨、益氣健脾的治療法則。由於骨質疏鬆的根本原因在於「腎虛」，糾正缺鈣的關鍵在於補腎。腎為先天之本，主藏精。精生髓，髓養骨。腎主宰人的生長、發育、衰老、死亡。腎精充足則髓生化有源，骨髓得以滋養而強健有力；反之，腎精虧虛則骨髓化源乏竭，骨量減少而成骨質疏鬆。其次，脾失健運是骨質疏鬆的重要病機，脾虛運化失司會影響胃腸對鈣、磷微量元素、蛋白質及氨基酸等營養物質的吸收。而氣滯血瘀則是其促發因素，血瘀阻脈絡，氣血津液不能濡養筋骨，筋骨一旦失於濡養便易疏鬆脆弱。

中醫防治骨質疏鬆的基本原則是補腎養精、健脾益氣、活血通絡。常用的中藥有熟地、當歸、黃芪、杞子、淫羊藿、鹿角膠、龜板、黨參、白芍、菟絲子、山藥、杜仲、女貞子等。其次是以活血祛瘀藥為主配伍藥物，包括牛膝、丹參、川芎、延胡索、桃仁、雞血藤等。總而言之，補腎、健脾、活血是中醫藥防治此病的主要法子。

此外，根據《本草綱目》記載，花膠能補腎益精，滋養筋脈，能治療腎虛滑精，腰膝酸軟是婦女調理食品。花膠含豐富蛋白質和膠質，滋陰養顏，具補腎和強壯機能等功效，多吃有助預防骨質疏鬆。



同樣含豐富膠原蛋白的鹿筋，脂肪含量低，並且不含膽固醇，能增強細胞生理代謝，延緩皮膚衰老。中醫認為它能填腎精、健關節、補虛弱，對腰膝酸軟、身體瘦弱者有很好的食療作用，有助青少年成長發育和減慢骨質疏鬆的速度。

另外，海參補腎益精，補骨生髓，能提供骨髓的生長能力；鹿尾肥壯腰益腎，含乳磷鈣，為補鈣長骨的營養補品。兩者都是很好預防骨質鬆的食品。

其實只要堅持多做運動、多曬太陽，不煙、不酒，少喝咖啡、濃茶及含碳酸飲料，少吃糖、鹽，少進食動物蛋白，遲婚、少生育，哺乳期短，便能盡可能保存體內鈣質，將骨峰值提高到最大值，預防生命後期的骨質疏鬆。

家嫂中秋即食系列

由2013年8月26日至9月14日接受預訂，不設送貨。



鹿福齊來鹿筋煲 **HK\$360**
HK\$400
以鮑汁炆新西蘭鹿筋、澳洲禿參和AAAA天白花菇，香濃入味。



金元寶花膠煲 **HK\$638**
HK\$688
用上孔膠公肚、4隻南非金鮑魚和AAAA天白花菇這些珍貴食材，以鮑汁炆煮而成。



家嫂即食中東乾鮑 **HK\$866**
HK\$963
30頭(6隻/盒)
另外可預訂16-17頭、18-19頭、20-21頭和60頭4款，隻隻瀟心，圓圓和宴客之選。



家常炆冬菇 **HK\$136/盒**
HK\$150/盒
AAAA天白花菇在冬天最凍的時候出產，口感爽滑，菇味較濃。



麻辣海參 **HK\$180/盒**
HK\$200/盒
秘製麻辣汁涼拌南美海參，香辣醒胃。



糟鹵鮑魚 (10隻/樽) **HK\$385**
HK\$428
以秘製糟鹵汁醃製精選南非鮑魚，肥美彈牙，啖啖酒香，送禮自用皆宜。
(20隻/樽) **HK\$324**
HK\$360



慢烤新西蘭羊架 **HK\$208/磅**
HK\$243/磅
(每磅約8支)
新西蘭天然羊架，以喜馬拉亞山粉紅岩鹽醃製，再用慢烤方法製作，肉汁嫩滑。食時祇需略為煎香，簡單方便。



琥珀千子糕 **HK\$88/盒**
HK\$98/盒
以無花果、紅棗、杞子、胎菊、桂花、蜂蜜和沖繩黑糖煮成的甜品，有益健康。



家嫂高湯冰粒 **HK\$99/盒**
HK\$111/盒
(10粒約2磅份量)
以鮮雞、金華火腿、元貝和瘦肉慢火熬4小時而成，絕無味精。使用方便，適用於烹調魚翅、春筍及海參等，或日常煮麵、餃子或作火鍋湯底。



鹽焗法國合桃仁 **HK\$90/包**
HK\$98/包
(150克)
法國合桃仁鬆化不苦澀，鹽焗後成為有益小食，適合大人和小朋友。



秘製子薑 **HK\$56/樽**
新鮮子薑切片後以白醋及糖醃製，酸中帶甜，微辛，配清心皮蛋吃最佳，亦可用作炒牛肉等菜式。



麻辣汁 **HK\$43/樽**
HK\$52/樽
選用十多種調味料和香料精製而成，麻辣味道恰到好處，適合用作涼伴、撈麵或烏冬，調味等，風味獨特。

*凡額外購物滿HK\$1,000者即可以會員價選購家嫂中秋即食系列。

中秋送禮 首選恒興禮物籃

恒興行為你準備了三款精選禮物籃，送予最敬愛的人，所有禮物籃均包括家嫂手造酥皮奶黃月餅一盒。祝大家團圓、健康、有食神！



1 金玉之選：【金枝玉葉】

HK\$2,388

金牌新西蘭翡翠清湯鮑(1頭)	1罐
極品乾螺頭禮盒	225克
極品AA花菇禮盒	450克
極品竹笙禮盒	150克
極品發菜禮盒	75克
極品蠔豉禮盒	375克
極品益食特大花膠禮盒	225克
土耳其無花果	1磅
特級杭州胎菊王	2罐
家嫂酥皮奶黃月餅(6個)	1盒



2 富貴之選：【富貴菊】

HK\$5,288

金牌新西蘭翡翠清湯鮑(1頭)	2罐
金牌野生南非罐裝鮑魚(1.5頭)	1罐
極品AA花菇禮盒	450克
極品竹笙禮盒	150克
極品發菜禮盒	75克
新西蘭三菇鹿尾把湯包	1盒
新西蘭乾鹿筋禮盒(連湯包4份)	1斤
極品乾螺頭禮盒	225克
土耳其無花果	1磅
極品10頭扎膠禮盒	300克
家嫂酥皮奶黃月餅(6個)	1盒



3 鴻運之選：【比利時杜鵑】

HK\$7,888

金牌野生南非罐裝鮑魚(1.5頭)	3罐
極品益食特大花膠禮盒	225克
極品AA花菇禮盒	450克
極品發菜禮盒	75克
極品蠔豉禮盒	375克
極品南美刺參禮盒	375克
極品白燕窩禮盒	225克
新西蘭三菇鹿尾把湯包	1盒
新西蘭乾鹿筋禮盒(連湯包4份)	1斤
家嫂酥皮奶黃月餅(6個)	1盒

一年容易又中秋…… 中秋月餅話家嫂



雖然還是炎夏，但已是訂購中秋月餅的時候了。家嫂fans萬勿錯過今年全新包裝、更加好味的家嫂酥皮奶黃月餅。

有見於去年很多會員訂購家嫂月餅作送禮之用，今年Macy特別找專人重新設計月餅禮盒，每盒有六個酥皮奶黃月餅，無論送禮自用，均大方得體。

而與去年一樣，所有家嫂月餅都是Macy及其團隊在火炭Mom's Cooking Studio全人手新鮮製造，選料上乘，用上法國忌廉和牛油、沖繩黑糖、荷蘭雞蛋、越南鹹蛋和馬達加斯加雲呢拿，無添加，食得開心又放心。

由即日起至9月6日，恒興行VIP會員可以會員價HK\$198，優先訂購原價HK\$220的家嫂酥皮奶黃月餅一盒。一次過訂20盒或以上，更可尊享每盒HK\$188的特惠價。

由於所有家嫂酥皮奶黃月餅均為全人手製造，供應量有限，售完即止。查詢及訂購請電2540 7721聯絡Anny。



好消息！為了方便顧客選購優質參茸海味，恒興行將與city'super合作，今年10月起在其銅鑼灣店開設專櫃。以後大家全年無休，一星期七天均可買到家嫂從世界各地搜羅回港的精選健康食品，包括乾貨及已代為浸發的「濕貨」，全天候照顧自己及家人的健康需要。

翡翠鮑魚車厘茄沙律

- **材料：**
- | | |
|-----------|----------|
| 新西蘭翡翠鮑魚 | 1隻 |
| 鮑魚水 | 130克 |
| 意大利車厘茄 | 30粒 |
| 松子仁 | 100克 |
| 新鮮羅勒 | 6片 |
| 魚膠片 | 3片(7.5克) |
| 橄欖油 | 1湯匙 |
| 水 | 20克 |
| 日本白豉油 | 1茶匙 |
| 日本芥末 | 1/4茶匙 |
| 味琳 | 1/4茶匙 |
| 黑醋 | 適量 |
| 喜馬拉亞山粉紅岩鹽 | 少許 |
| 黑胡椒 | 少許 |

- **松子仁做法：**
1. 松子仁放焗盤，撒下少許鹽。
 2. 放入焗爐，以100℃焗1小時後待涼。
- **意大利車厘茄做法：**
1. 預熱焗爐100℃。
 2. 準備一盤冰水。
 3. 煲滾水，放下25粒車厘茄煲約1分鐘，撈起放入冰水內浸1分鐘。瀝乾，去皮後切半。
 4. 車厘茄放入焗盤中，下羅勒、橄欖油、少許鹽和黑胡椒，焗2 1/2小時。

- **新西蘭翡翠鮑魚做法：**
1. 翡翠鮑切大粒。
 2. 魚膠片用冰水浸軟。
 3. 準備鮑魚啫喱：將鮑魚水、水、白豉油、芥末和味琳煲滾，熄火，放入魚膠片至完全溶解，放涼備用。
 4. 將鮑魚粒放入模具，倒下鮑魚啫喱水，蓋上保鮮紙，放入雪櫃過夜。
 5. 將5粒新鮮車厘茄切半，與風乾番茄同放碟上，放上鮑魚啫喱，下適量松子仁、少許黑醋、橄欖油和切碎的新鮮羅勒。(用不完的松子仁可儲存好，留待下次使用。)

家嫂教路：
風乾車厘茄可多做，用不完可以橄欖油浸著存於雪櫃。



花膠椰子合桃湯 (4人份量)

- **材料：**
- | | | | |
|---------|--------|-----------|-----|
| 花膠(中) | 2兩(6只) | 薏米 | 1兩 |
| 乾螺頭 | 4粒 | 百合 | 半兩 |
| 豬展 | 1斤 | 果皮 | 1片 |
| 紅蘿蔔 | 1支 | 薑 | 1片 |
| 椰子(連椰水) | 1個 | 水 | 18碗 |
| 法國合桃仁 | 5錢 | 喜馬拉亞山粉紅岩鹽 | 少許 |
| 淮山 | 1兩 | | |

- **做法：**
1. 花膠浸軟余水，洗淨。
 2. 乾螺頭洗淨後浸4小時。
 3. 淮山、合桃、薏米、百合洗淨浸20分鐘。
 4. 椰子去硬殼，洗淨後切條，椰子水備用。
 5. 陳皮浸軟去囊。
 6. 紅蘿蔔去皮，洗淨後切件。
 7. 瘦肉余水。
 8. 除百合、椰子水外，所有材料以大火滾起後煲20分鐘，轉中小火煲2小時。
 9. 下椰子水和百合再煲30分鐘，熄火，飲用前翻滾20分鐘，以鹽調味即成。

家嫂教路：
法國合桃不苦澀，不用去衣。



海參鹿柳小米粥

- **材料：**
- | | | | |
|---------|-----|-----------|-----|
| 南美刺參(大) | 半支 | 薑絲 | 少許 |
| 新西蘭鹿柳 | 80克 | 黑木耳 | 1小片 |
| 小米 | 60克 | 喜馬拉亞山粉紅岩鹽 | 少許 |
| 白果 | 5粒 | 油 | 少許 |
| 果皮 | 半片 | | |

- **做法：**
1. 鹿柳解凍後洗淨切片，煮前5分鐘加少許鹽、油醃。
 2. 南美刺參解凍後洗淨切小片。
 3. 白果去殼、去衣。
 4. 果皮浸軟去囊。
 5. 木耳浸軟切絲。
 6. 小米洗淨，連同海參、果皮和8碗水煲滾後，轉中小火煲30分鐘。
 7. 放白果、薑絲、木耳再煲20分鐘後，下鹿柳滾8分鐘，熄火，下鹽調味即成。

家嫂教路：
海參可以鹿筋代替



香茅花果薑茶

- **材料：**
- | | |
|--------|----|
| 香茅 | 4枝 |
| 土耳其無花果 | 6粒 |
| 薑 | 5片 |
| 水 | 6碗 |

- **做法：**
1. 香茅洗淨後拍扁切段。
 2. 無花果洗淨，切4份。
 3. 將無花果、薑用6碗水煲滾後轉中小火煲再10分鐘，下香茅後煲至水滾起熄火，燜30-60分鐘，隔渣飲用。

家嫂教路：
煲好後可以湯匙擠壓無花果，壓出果糖，令薑茶更清甜。