



特別優惠

VIP顧客於2016年1月15日至2016年2月6日期間，凡購物滿\$2,000或以上（以折實價錢及單壹發票計算；冬蟲草除外），可免費獲贈以下禮品，送完即止。（優惠祇限上環總店）

購物滿 \$ 2,000

送 特級胎菊王1罐



購物滿 \$ 3,000

送 乾蠔頭 (4兩裝)1包



購物滿 \$ 4,000

送 沖繩生薑黑蜜1支



購物滿 \$ 5,000

送 西班牙有機走地雞湯1盒



購物滿 \$ 6,000

送 鴛鴦腸 (1斤)



購物滿 \$ 7,000

送 AA花菇禮盒(1磅裝)1盒



購物滿 \$ 8,000

送 迷你小圓碗1隻*



購物滿 \$ 10,000或以上

送 竹風砧板1件**



*迷你小圓碗有兩款供選擇1.用竹風製造 或2.用椰子殼製造。製作過程經超過15個嚴謹工序及符合食物安全的七彩塗層。不含毒染劑及化學物質。

**竹風砧板特點質料輕、薄且耐用，天然抗菌，輕巧又容易清洗。

***換取之禮品數量有限，換完即止。恒興行擁有推廣優惠的最終決定權。

祝 新春進步 萬事如意！



加推優惠

	巴西扎膠公肚 16磅原價 \$2,580/斤 VIP優惠價 \$2,300/斤 發頭極佳，今期必買		南非金鮑魚罐頭 6頭 原價 \$450/罐 VIP優惠價 \$348/罐 28頭 原價 \$300/罐 VIP優惠價 \$208/罐 30頭 原價 \$290/罐 VIP優惠價 \$198/罐 拜年最佳賀禮
	急凍蠔頭 (M) 3.5磅/盒 原價 \$368/盒 VIP優惠價 \$298/盒 非常特惠		南澳洲急凍青邊鮑魚 1-2磅 原價 \$660/磅 VIP優惠價 \$594/磅 2-3磅 原價 \$620/磅 VIP優惠價 \$558/磅 以上買滿兩磅即再減\$30 (以一邊即日發票計算) 鮮甜味滿
	馬來西亞大虎蝦 6-8隻/盒 原價 \$410/盒 VIP優惠價 \$369/盒 大如手掌，鮮甜爽口		特大金蠔 原價 \$450/斤 VIP優惠價 \$398/斤 季節限量

上環總店於農曆新年假期的安排

休市 - 2016年2月7日(日) 年廿九至2016年2月14日(日) 大年初七

啟市 - 2016年2月15日(一) 大年初八

在農曆新年假期期間，大家可親臨位於銅鑼灣時代廣場或尖沙咀海港城City'super選購貨品，恒興VIP會員出示會員咭也可以享有原價9折折扣優惠（即食系列食品95折）。

MACY-GAZINE

家嫂「喜」談 HEARTY EXPRESS

新年將至，很快又是團圓的時候。做子女的一片孝心，為免父母勞累，多建議到餐廳用膳團年。今年作子女的，何不自己動手做幾個菜，讓父母不用舟車勞頓，安坐家中共享天倫，開開心心齊齊整整迎接新年？我特別為大家設計了幾款好意頭、簡單又適合冬天食用的菜式，鼓勵大家多進廚房，畢竟自己煮食，對食材有充份掌握，用料足，可以少油少鹽少糖，對家人的身體更有保障。

另外，入冬後天氣乾燥，今期我們還找來中醫師談談養肺之道，一起健康過新年。預祝大家來年如猴子般靈敏，萬事勝意，平安喜樂！

Macy's



恒興行

地址: 上環高陞街19號

電話: 2548 0153(4線)

營業時間: 星期一至星期六早上9時至下午6時(星期日及勞工假期休息)

網址: www.hanghing1960.com.hk

Hang Hing Prestige Company Limited

Hanghing1960



caringscompany

養顏先養肺

冬季天氣寒冷，氣候乾燥，稍一不慎便可能被呼吸道疾病「襲擊」；所以在冬天，要格外注意養肺。因為肺臟直接與氣相通，冷空氣到來後，最容易刺激呼吸系統，如果抵抗力減弱，就給病原微生物有機可乘，令人患上傷風感冒。而開暖氣會令室內空氣流通不暢，加速了各種病毒和細菌的傳播，使呼吸系統疾病的發病率明顯增加。

此外，肺主身之皮毛。肺之精氣具有潤澤皮毛、固護肌表的作用。而且，肺調節著汗孔散氣和排泄汗液，對皮膚和毛髮的狀態有著重要的影響。所以養顏先要養肺，肺的好壞直接影響到皮膚和毛髮的質量，即直接影響容顏。肺養好了，自然面色紅潤、皮膚細膩、光彩照人；反之，肺不好則會面容憔悴、黯淡無光，直接導致各種皮膚問題如皮膚粗糙、毛孔大、頭髮焦黃、沒光澤等。

養肺之道，除了注意生活細節，比如經常開窗通風、減少到人群聚集的公共場所活動等，還可以通過調節飲食，來達到「以食潤燥」的潤肺目的。從飲食上調理肺臟的原則看，生津潤肺，養陰清燥的食品最適合在冬季食用：



百合 雪耳 雪梨 豬肺

百合：用於潤肺止咳、寧心安神。常用來治療慢性咳嗽、乾咳、燥熱咳嗽，或痰中帶血等症狀。

雪耳：生津潤肺、益氣活血、滋陰養胃、補腦強心。適用於肺熱咳嗽、肺燥乾咳、胃腸燥熱、便秘等症。要注意的是，感冒初期口乾者，或風寒感冒，如感冒怕冷、咳嗽、痰多清稀如水者，忌食雪耳。

雪梨：有潤肺、止咳、消痰、降火等功用。秋燥出現口渴、便秘、乾咳等症狀，或因內熱導致煩渴、咳嗽及痰黃等症狀，可多食雪梨。不過雪梨偏寒，所以體質虛寒、寒咳者不宜生吃梨，必須隔水蒸過、煮湯，或與藥材清燉就可；若有長期腹瀉的人，不宜多吃雪梨。

豬肺：根據《本草綱目》，豬肺療肺虛咳嗽，又治肺虛咳血。中醫以形補形的理論，與近代醫學的「臟器學說」相類似。用豬肺配羅漢果、菜乾、南北杏及無花果煲湯，有潤肺止咳化痰的功效。

花膠、川貝、杏仁露、甘蔗、蜂蜜、蘿蔔、黑芝麻、豆漿、豆腐、核桃、松子等食物，都有滋養潤肺的功能。

另外，多吃含豐富維他命A和β-胡蘿蔔素的食物，比如黃綠色蔬菜、蛋、黃色水果、魚等。醫學研究顯示，缺乏維生素A，會使呼吸道和免疫球蛋白的功能受損，容易引起呼吸道感染。

養肺注意三高四低

三高：高蛋白質、高維他命、高纖維素。宜多吃瘦肉、豆製品、魚類、蘑菇等高蛋白食物；蔬菜、水果、豆類、乳類、黑木耳等含維他命較多的食物；及粗糧等高纖維素食物。

四低：攝入低膽固醇、低脂肪、低糖、低鹽。

冬季養生小貼士

- 1：盡量早睡晚起。
- 2：注意背部保暖。背部是陽中之陽，風寒等邪氣極易透過人體的背部侵入，引發疾病。老人、兒童及體弱者冬日更要注意背部保暖。
- 3：注意防寒保暖。冬天氣候較冷，應減少外出次數。如要外出，一定要穿上保暖的衣服和鞋襪。

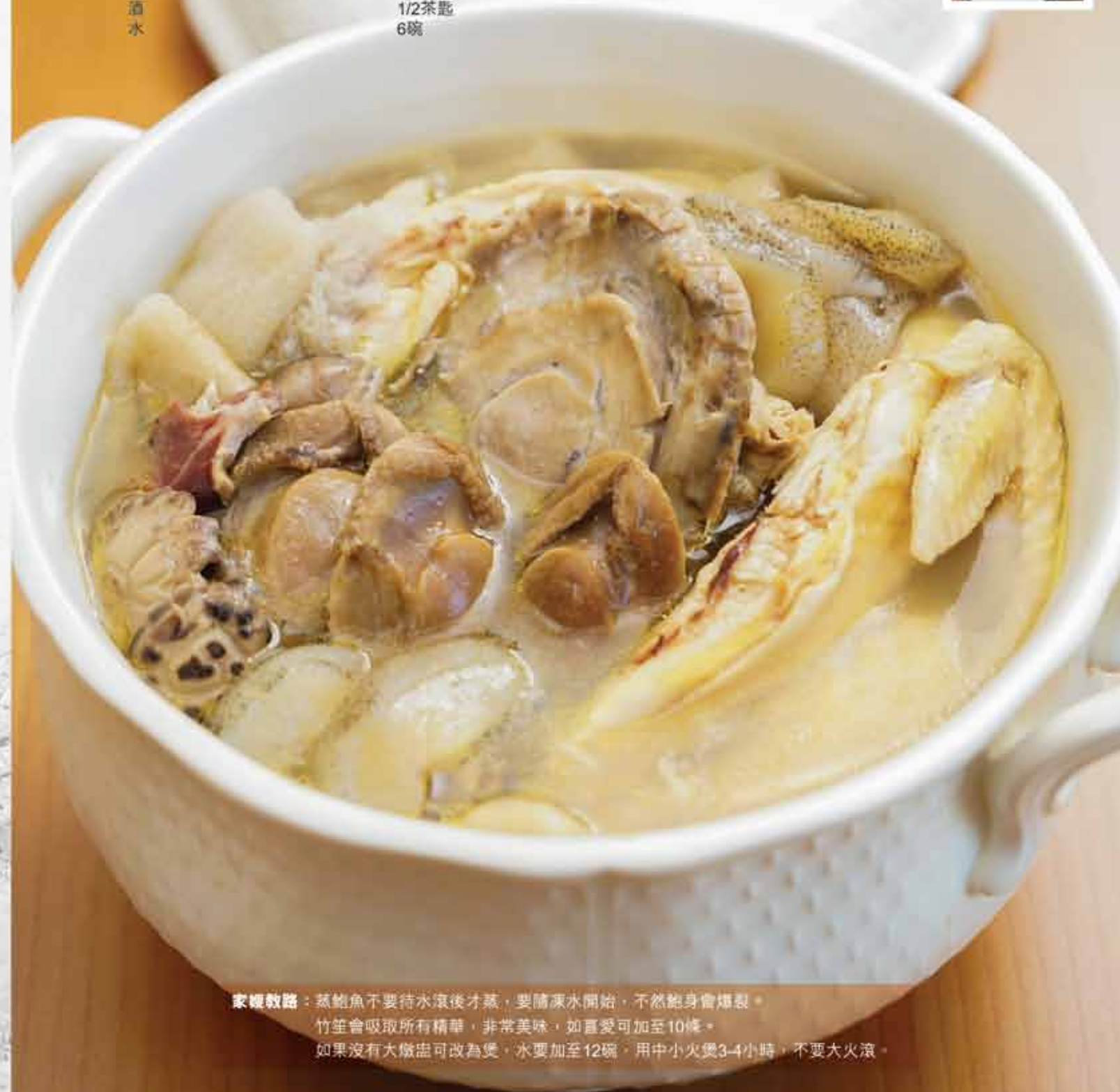
金銀滿屋雞鮑湯

材料：

雞 (2 1/2-3斤)	1隻
南澳急凍青邊鮑 (2-3頭)	1隻
已浸發中東乾鮑 (38-42頭)	6隻
已浸發南澳特級秀參 (12-14支)	半支
已浸發AA天白花菇	8隻
急凍蠔頭 (M)	6粒
竹筴	6條 (1/2兩)
金華火腿	2兩 (切片)
肉脯	10兩
鹽	1/2茶匙
酒	1/2茶匙
水	6碗

做法：

1. 南澳急凍青邊鮑和蠔頭放雪櫃以攝氏4度解凍一天，洗淨去腸；蠔頭余水備用。
2. 中東鮑和青邊鮑隔水蒸1小時，熄火焗至水轉涼。
3. 海參洗淨切厚片；肉眼出水後切片；竹筴浸20分鐘後切去底部硬頭。
4. 雞洗淨，雞腔抹鹽和酒，除肉眼、蠔頭、竹筴和火腿外，所有材料塞進雞腔，用鐵針「縫合」尾部，和肉眼、蠔頭、竹筴和火腿同放入燉盅裡。
5. 將蒸鮑魚時碟內的水倒入燉盅，再加水燉3小時。



家傳教路：蒸鮑魚不要待水滾後才蒸，要隨凍水開始，不然鮑身會爆裂。

竹筴會吸取所有精華，非常美味，如喜愛可加至10條。

如果沒有大燉盅可改為煲，水要加至12碗，用中小火煲3-4小時，不要大火滾。



絲絲如意

材料：

已浸發南澳特級秀參 (12-14支)	半支
10頭南非金鮑魚罐頭	3隻
已浸發16頭扎膠公	半隻
白背黑木耳	1小塊
京蔥	少許
家煨高湯冰粒	4粒
薑	4片
乾蔥	1粒
柱候醬	3/4茶匙
蠔油	1茶匙
鹽	1/4茶匙
麻油	1茶匙
生抽	1/2茶匙
酒	1茶匙

做法：

1. 海參、花膠、高湯冰粒、鹽和2片薑同蒸40分鐘後，海參和花膠切絲，高湯備用。
2. 鮑魚、京蔥切絲；黑木耳切絲後出水。
3. 爆香剩餘薑片、乾蔥、生油、蠔油和柱候醬（先混合），贊酒，下剛才蒸海參和花膠後留下的高湯。滾後下已拌勻的海參、花膠、鮑魚和黑木耳絲，兜炒至收水，最後下京蔥絲即可。

家煨教路：

- 如海參蒸40分鐘後不夠脆，可多蒸10分鐘，再熄火燜30分鐘。
- 如喜好濃味可加1/8茶匙鹽。



香煎金蠔

材料：

金蠔	6隻
薑	適量 (拍扁切碎)
蒜頭	1-2粒 (拍扁切碎)
酒	1茶匙
沖繩黑砂糖	1/8茶匙
豉油	1茶匙
油	1湯匙
水	1茶匙 (與豉油先混合)

做法：

1. 將金蠔解凍，洗淨後抹乾。
2. 燒油至微熱，下金蠔以小火煎至兩面金黃，於蠔面灑下沖繩黑糖、下薑茸和蒜茸爆香，灑酒，下豉油兜勻即成。

家煨教路：

- 用小火慢慢煎至金黃色，火太猛的話金蠔會變硬。



雪耳蓮子羹

材料：

漳州雪耳 (小)	2朵
白蓮子	80克
百合	40克
冰糖	50克
薑	3片

做法：

1. 雪耳用熱水浸1小時後洗淨，加3-4碗水煲1小時，熄火燜1小時。
2. 白蓮子和冰糖加4碗水至蓋過蓮子，煲30分鐘，熄火燜30分鐘。
3. 百合浸20分鐘。
4. 雪耳連水再煲滾，加百合煲20分鐘，再加入蓮子糖水即成。

家煨教路：

- 雪耳不能過夜吃，敏感腸胃的人會容易肚脹。



臘味糯米飯

材料：		調味：	
糯米	280克	生抽	1 1/2茶匙
臘腸	1條	老抽	1茶匙
臘腸	1條	蠔油	1茶匙
蝦米	1兩	麻油	1/2茶匙
AA天白花菇 (已浸發)	4隻	雞湯	1湯匙
薑	1條	胡椒粉	少許
蛋	1隻	鹽	1/8茶匙
乾蔥	1粒		

做法：

1. 糯米浸2小時後隔水蒸30分鐘，放入臘腸，臘腸再蒸10分鐘，取出臘腸，臘腸切粒或切片。
2. 薑切粒；乾蔥切片；蝦米浸軟洗淨，冬菇切粒；雞蛋打勻加少許鹽煎熟切絲；調味料拌勻備用。
3. 燒熱2湯匙油，爆香乾蔥，下蝦米、冬菇爆香，灑酒，下臘腸兜勻，加入糯米飯炒至鬆散，下調味料兜勻，加入臘腸、薑粒同炒，最後下蛋絲。

家煨教路：

- 如想蝦米脆些可先蒸10分鐘；蒸糯米飯時要不時加水以免燒乾。
- 如不想糯米飯顏色太深，老抽可減一半份量。
- 蒸糯米時最好用明火隔水蒸，蒸爐效果不理想。



①【比利時杜鵑】 HK\$7,980

- 金牌南非罐裝鮑魚 (10頭) 3罐
- 極品A金筒花膠禮盒 225克
- 極品AA花菇禮盒 450克
- 極品發菜禮盒 75克
- 極品日本LL蠔鼓禮盒 375克
- 極品南美刺參禮盒 375克
- 極品SSS白燕窩禮盒 225克
- 極品日本北海道S元貝禮盒 600克
- 新西蘭乾鹿筋禮盒 (贈品: 骨碎補湯包) 600克



②【富貴菊】 HK\$4,380

- 金牌新西蘭翡翠清湯鮑魚 (1頭) 2罐
- 金牌南非罐裝鮑魚 (10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
- 極品日本LL蠔鼓 375克
- 極品日本北海道S元貝禮盒 225克
- 土耳其千子果 600克
- 鮮味臘腸皇 375克
- 鬆化鮮潤腸 375克
- 極品10頭扎膠禮盒 300克

恒興行為你準備了
四款精選賀年禮物籃，
過年送禮，健康又體面。



③【金枝玉葉】 HK\$2,280

- 金牌新西蘭翡翠清湯鮑 (1頭) 1罐
- 極品一級紅螺頭禮盒 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
- 極品日本LL蠔鼓禮盒 375克
- 極品A金筒花膠禮盒 225克
- 土耳其千子果 600克
- 特級杭州胎菊王 2罐



④【大麗花】 HK\$1,880

- 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A金筒花膠禮盒 225克
- 極品一級乾螺頭禮盒 225克
- 土耳其千子果 600克
- 鮮味臘腸皇 375克
- 鬆化鮮潤腸 375克



日式清酒燉鮑魚 (10頭) HK\$2,500
 (每罐裝有300克及3500克) HK\$2,800
 選材於南澳洲優質水城的青連鮑魚，所以鮑魚味道特別香濃，質地軟滑。為保存其獨特鮑魚鮮味，用了18小時慢煮方式烹煮，再配以清酒調味，風味獨特，鮑魚鮮甜味美，滋潤清香。



家嫂即食中東乾鮑 (10頭) HK\$866
 (每罐裝有30頭) HK\$963
 另外可預訂 16-17頭、18-19頭、20-21頭3款，雙雙清心，團圓和宴客之選。
 免費代客人收票 (以一斤計)



糟溜鮑魚 (10頭) HK\$388
 (每罐裝有30頭) HK\$438
 以秘製糟溜汁製成，精選肉非鮑魚，肥美彈牙，吸吸酒香，送禮自用皆宜。



海參鮑魚冬菇煲 (10頭) HK\$438
 (每罐裝有30頭) HK\$488
 南美刺參、南非鮑魚、4A天白花菇、日本LL蠔鼓共煮一鍋，滋味無窮。

家嫂廚房即食系列

由2016年1月14日至2月3日接受預訂，不設送貨。



金元寶花膠煲 (10頭) HK\$658
 (每罐裝有30頭) HK\$708
 用上扎膠公肚、南非全鮑魚和4A天白花菇這些珍貴食材，以鮑汁炊煮而成。



鹿福齊來鹿筋煲 (10頭) HK\$378
 (每罐裝有30頭) HK\$420
 以鮑汁炊新西蘭鹿筋、南美刺參和4A天白花菇，香濃入味。



麻辣海參 (10頭) HK\$180/罐
 (每罐裝有30頭) HK\$200/罐
 秘製麻辣汁炒拌南美海參，香辣靚胃。



鮑汁炊南澳洲秀參 (12-14頭) HK\$3,150/斤
 (每罐裝有30頭) HK\$3,500/斤
 南澳洲秀參自南澳洲無污染水域，肉厚軟滑，以鮑汁炊煮後，加倍滋味。(每盒以實際重量計算售價)



慢煮西班牙黑毛豬肋骨 (10頭) HK\$280/罐
 (每罐裝有30頭) HK\$312/罐
 西班牙黑毛豬肋骨油花均勻，肥美juicy。經家嫂用秘製BBQ醬醃好後再慢煮，買回家後只需放入蒸籠以高溫焗約10分鐘，或用燒烤爐焗至微焦即可。



慢烤新西蘭羊架 (每罐裝有7支) HK\$158/罐
 (每罐裝有30支) HK\$213/罐
 新西蘭羊架，以喜馬拉亞山粉紅岩鹽醃製，再用慢烤烹煮，肉汁嫩滑。食時只需切開煎香，簡單方便。



家常炊冬菇 (10頭) HK\$136/罐
 (每罐裝有30頭) HK\$150/罐
 4A天白花菇在冬天最凍的時候出產，口感爽滑，菇味較濃。



琥珀千子糕 (10頭) HK\$88/罐
 (每罐裝有30頭) HK\$98/罐
 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 (10罐裝) HK\$108/盒
 (每罐裝有30罐) HK\$120/盒
 以鮮雞、全草火雞、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、鹿筋及海參等，或日常煮麵、餃子或作火鍋湯底。



鹽焗法國合桃仁 (150克) HK\$90/包
 (每罐裝有30包) HK\$98/包
 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。



BBQ醬 (10罐) HK\$32/罐
 (每罐裝有30罐) HK\$36/罐
 家嫂秘製BBQ醬，特別適用於醃製豬肋骨、雞翼等作燒烤或烤鴨。



麻辣汁 (10罐) HK\$43/罐
 (每罐裝有30罐) HK\$52/罐
 選用十多種調味料和香料精製而成，麻辣味適恰好處，適合用作涼伴、撈麵或烏冬、調味等，風味獨特。