

中秋將至，家嫂酥皮奶皇月餅現已接受訂購



端午一過，恒興行便開始收到客人有關訂購家嫂酥皮奶皇月餅的查詢，可見其受歡迎的程度。全人手限量製造的家嫂酥皮奶皇月餅之所以受歡迎，全因選料上乘：法國忌廉和牛油、馬達加斯加呔呢嚙、沖繩黑糖，全部頂級材料，加上家嫂秘方，啖啖好味道，為人月團圓的佳節倍添滋味。

家嫂酥皮奶皇月餅由即日起接受訂購，一如以往，恒興行VIP會員尊享優惠價，可以**HK\$228**訂購原價HK\$258一盒的家嫂酥皮奶皇月餅。**訂購20盒以上每盒更只需HK\$220**。2016年9月8日或之前接受預訂。

家嫂酥皮奶皇月餅全人手製造，數量有限，售完即止。查詢及訂購請電Anny：2540 7721。

MACY-GAZINE

家嫂「喜」談 HEARTY EXPRESS

你們可留意到，恒興行上環總店最近換了新招牌，加上我們去年新裝修的店面，充滿時代感？

近年恒興行銳意革新，希望將傳統上大家可能覺得很難烹調的海味變得更「平易近人」，我們亦特別從世界各地找來更多健康食材去配搭海味，不停鑽研新菜式。事實證明，海味除了炆，其實還有很多可能性，入饌不但美味可口，對身體還有實際裨益。

今期Macy-gazine一如以往，為你帶來幾款簡單易做的新食譜，大家不妨在家試做，你的家人朋友都會給你一個Like。

我們亦找來中醫師跟大家探討一下更年期的問題。

當然不少得家嫂廚房即食系列的新優惠，還有訂購家嫂酥皮奶皇月餅的詳情。

順帶一提，大家出席今年的美食博覽會的話，記得要來恒興行的攤位啊，我們準備了很多精彩優惠。

Macy's

HANG HING COMPANY

恒興行

1960

家嫂烹飪班出沒注意

為了答謝恒興行VIP會員的長年支持，凡於今年在美食博覽會期間，在展覽會場或恒興行上環總店同時選購台灣真味福袋及西班牙黑毛豬梅頭肉優惠套裝（以單一發票計算）的VIP會員，即可以\$200報名參加家嫂烹飪班，學煮台式肉燥飯和正確處理海參的方法。

日期：2016年9月24日（六）、10月8日（六）、10月15日（六）

時間：11am-2pm（包輕便午餐）

地點：Mom's Cooking Studio

沙田火炭黃竹洋街1-3號裕昌中心14樓E室

名額：每班10人，先到先得。

報名方法：請於發票上寫上選擇參加的上課日期，然後

Whatsapp至5683 9960

註：如有任何爭議，恒興行將保留最終決定權。



網購優質海味

為了方便VIP會員購物，大家現在可以隨時隨地登入恒興行網店，即可選購我們的優質參茸海味及健康食材，而且一樣尊享會員9折及各式美食博覽優惠。

只需輸入已登記的個人電郵和密碼（手提電話號碼）即可登入。如有問題，歡迎聯絡我們重新設置登入資料。

恒興行網店：<http://www.hanghing1960.com.hk/eshop>



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



世界最專業 caring company

面對更年期



文：羅受青中醫師



婦女一生經過三個重要階段——青春期、生育期和更年期，更年期是指停經前後的階段，即由具有生育能力進入不能生育的過渡時期。更年期一般出現在45-55歲之間，這時女性因為卵巢功能退化而停止排卵及減少分泌荷爾蒙（雌激素和黃體素），導致月經週期或提前或延後，或一年以上無月經甚至完全停止，停經前後的日子就是更年期。

臨床症狀

由於卵巢功能衰退，雌激素分泌不足，造成身體及精神方面諸多不適現象，如月經紊亂、頭暈耳鳴、熱潮紅、盜汗、煩躁易怒、失眠心悸、浮腫便溏、皮膚乾燥瘙癢、頻尿、疲倦焦慮憂鬱、記憶力減退、骨質疏鬆症、血壓波動、發生心臟血管疾病、陣發性汗出、煩躁易怒、失眠心悸、倦怠乏力等。情況可持續一、兩年甚至數年，輕者不需治療，症狀明顯者可予藥物和心理治療。

中醫看更年期

中醫將更年期所發生的症狀統稱為「經絕前後諸症」，中醫界普遍認定，腎氣精血衰退，引發全身臟腑機能失調，自主神經系統功能紊亂，是造成更年期症候群的根本原因。

《內經》說：「年四十而陰氣自半。」故絕經前後腎陰虛症狀明顯為多。婦女年近五旬時，腎氣漸衰，衝任虧虛，精血不足，臟腑失養，陰陽失調。腎陰不足，不能上濟心火，導致心腎不交，則見失眠，多因七情所傷、思慮過度、勞逸失調、飲食不節等引起陰陽失交，陽不入於陰，需要陽氣與陰氣互相協調，則可以使陰平陽秘求得好眠；不能涵養肝木，肝陽上亢，則煩躁頭暈。腎陽虛損，命門火衰不能溫暖脾土，故浮腫乏力。此外，不少患者情懷抑鬱，與肝氣不舒有關。

中藥治療

1. 心悸胸悶：乃因衝任脈虛，心氣弱，肝血虛而致，主要針對養心安神補血，常用中藥如丹參、山藥、香附、何首烏等。
2. 潮熱盜汗：因陰虛火旺，陽亢熱盛引起，主要針對滋陰潛陽，清熱止汗，常用中藥如生地、知母、地骨皮、牡蠣、淡豆豉等。
3. 失眠煩躁易怒：因精血虧少，心肝失養，肝氣不疏而造成，主要針對鎮靜安神，疏肝理氣，常用中藥如酸棗仁、茯神、柏子仁、珍珠母等。
4. 骨質疏鬆、關節酸痛：乃因腎氣虛衰而致筋骨不濡，血行不暢，常用補益肝腎藥，主要針對肉苁蓉、女貞子、杜仲、續斷等。

更年期宜忌

宜：多進食豆類、水果、蔬菜、魚乾、芝麻、深色蔬菜；適量日曬及運動，如快走、慢跑、單車、游泳、氣功、太極等；注意要補充鈣質。

忌：抽煙、喝酒、咖啡，少吃高油脂、高熱量、辛辣、過鹹、過甜等食物，少用豬油、牛油等動物油脂；不當服用含荷爾蒙和激素的保健品——常見患者自行服用許多動物性或植物性的荷爾蒙補充品，例如紫河車、胎盤素或是大豆異黃酮，事實上，更年期期間補充荷爾蒙，應考慮自身整體健康狀況，尤其是本身就有子宮肌瘤或是乳房囊腫的患者，在服用含荷爾蒙的食物和藥劑時更要謹慎，以免造成肌瘤異常增長、乳腺增生及內分泌紊亂等不良影響。

穴道按摩

- 【穴道名稱】：內關
- 【十二經脈】：手厥陰心包經
- 【治療效果】：寧心安神、理氣功效。
- 【穴位找法】：手掌向上，手腕第一橫紋正中點直上2寸（約三橫指，稍握拳，手掌正中，有2條筋之間）。
- 【穴道按摩】：左、右手各按壓5分鐘，每日早、晚各1次。



保健茶飲

甘麥安神茶

材 料：炙甘草3克、浮小麥10克、紅棗12克、酸棗仁12克、合歡皮10克
作 法：材料入鍋中，水煎煮，水滾後轉小火煮30分鐘，去渣取汁當茶飲，早、晚溫服。
滋補功效：有疏肝解鬱、寧心安神功效，改善失眠多夢、心悸盜汗、煩躁焦慮的症狀。

枸杞百地粥

材 料：枸杞10克、百合12克、生地黃10克
作 法：材料入鍋中，水煎煮，水滾後轉小火煮30分鐘，去渣取汁當茶飲，早、晚溫服。
滋補功效：有養陰清熱、補虛安神功效，針對潮熱盜汗、失眠煩躁的情況。



台灣紅麴千歲腐乳、香酥千歲腐乳 \$48/瓶
用非基因黃豆加天然泉水釀造，120天以上自然發酵，不含色素和防腐劑，可混合其他調味料製成涼拌醬汁，拌海參、鹿筋等同吃。當然也可當一般腐乳食用。

台灣頂級有機蔴油、白蔴油（薄鹽） \$88/瓶
用黑豆做的蔴油在台灣很普遍，這些有機產品純天然釀製12個月，帶少許甜味，可用於炆花膠、海參等，平常醃肉也不錯。



西班牙有機走地鮮雞湯、有機雙雙蔬菜湯、有機鮮魚湯 各款\$62/盒；純天然火腿湯 \$45/盒
這些Aneto有機或純天然盒裝湯，全部以新鮮材料慢火熬製而成，味道就像自家製的，可按不同口味用於製作各款海味菜式如炆鮑、海參等，也是日常做菜的好幫手，即使煮麵、火鍋也可作湯底，用途廣泛。

恒興行家嫂新推介 網羅各地健康食材

近年家嫂四出搜羅健康食材，大部份都可以配搭傳統海味，煮出有益好味的餸菜，亦可用於製作日常菜式，為你的餐枱增添無限想像。



冰鮮法國鵪鶉 \$280/公斤

有人稱鵪鶉為「動物人參」，因為含有豐富的蛋白質和維他命，但脂肪及膽固醇含量卻較其他禽畜為低。據《本草綱目》記載，鵪鶉可「補五臟、益中氣、實筋骨、耐寒暑、消結熱」，所以不少人以鵪鶉代替雞去煲湯或燒燉。法國鵪鶉一般比中國鵪鶉大，而且不含抗生素、荷爾蒙等，配合淮山、茨實、百合和瘦肉煲湯，即有滋陰、補腎、潤肺之效。每包鵪鶉有兩隻，共重約250克。由於是冰鮮肉類，必須預訂。



西班牙黑毛豬梅頭肉 \$320/公斤

西班牙黑毛豬以橡果為食糧，出名油花均勻肉味濃。這梅頭肉屬小梅頭肉，每頭豬只有少量，油份足，入口鬆化，可配合海味炆炒，用來焗又燒或肉燥更是一級滋味。



急凍阿拉斯加紅蟹腳 \$580/公斤

來自美國阿拉斯加的紅蟹腳，肉厚而味鮮，入口彈牙，非智利等地出產的紅蟹可比。放雪櫃以攝氏4度解凍即可食又或可解凍後隔水中火蒸6分鐘熟食，味道更佳，而且豉油、醋等都可以不蘸，原汁原味。



意大利摩德納15年葡萄陳醋 \$268/瓶(500毫升)

意大利黑醋生產商Casanova的製醋歷史可追溯至1748年，所產黑醋稠度和酸度適中，入口順滑不噁喉。這支15年陳醋，入口甘醇，帶天然甜味。每次用幾滴已足夠。除了配橄欖油煎麵包或製沙律汁，伴士多啤梨和牛扒等也是一絕。



法國有機紅藜麥 \$136/包(500克)

藜麥源於南美，被譽為「超級食物」，因為它含高蛋白、鈣和纖維，卻不含膽固醇。對於預防骨質疏鬆、便秘、乳腺、血管和血糖問題等，都有一定幫助。紅藜麥更可以調節身體的酸鹼度——大家都知道，人體的過酸過鹼都會帶來疾病。這款來自法國的有機紅藜麥，沒有用農藥，穀物味濃，可以溝飯一齊煮，甚至代替飯或煮熟後放沙律。



西班牙有機橄欖油 \$168/瓶(500毫升)

西班牙的Valderrama家族自1853年起便開始生產的橄欖油，有自己的橄欖田和磨坊，由採摘到榨油不過45分鐘，之後橄欖油便會放入木桶防止氧化，出廠前才入樽。這支Arbequina橄欖油，有濃濃的果香和點點甜香，蘋果和果仁味，特別適用於需要提香的菜式，如沙律、蕃茄凍湯、烤蔬菜、吞拿魚等。單單加黑醋煎麵包吃已一流。

鮑魚肉燥藜麥飯

材料：

南澳洲急凍野生青邊鮑 (2-3頭)	1隻	水	4杯
西班牙黑毛豬梅頭肉	約600-700克	玫瑰露酒	1/4杯
花菇	8-10隻	花雕酒	1/4杯
乾蔥片	2湯匙	碎冰糖	2湯匙
法國有機紅藜麥	1/2杯	月桂葉	1片
米	3杯	五香粉	1茶匙
頂級有機蔴油	1/4杯	馬來西亞胡椒粉	1/2茶匙
頂級有機白蔴油	2湯匙		

做法：

1. 南澳洲急凍青邊鮑魚放雪櫃以攝氏4度解凍一天，洗淨去腸。
2. 煲內放鮑魚和水，以小火滾起後再煲2小時，瀝起鮑魚，鮑魚水如不足2 1/2杯，加水至足夠。
3. 紅藜麥混合米，洗淨後煲成飯，水份按平時煲飯份量即可。
4. 黑毛豬梅頭肉剝碎。花菇蒸熟切片。乾蔥切片炸香成油蔥酥。
5. 白鑊把黑毛豬煎至油份滲出和水份揮發，放入花菇炒香後下冰糖炒至融化，瀆酒兜炒，再下蔴油、白蔴油炒勻，放入鮑魚、鮑魚水、油蔥酥、胡椒粉、五香粉和月桂葉，大火滾起後轉用煲以小火煮60-90分鐘即成，取出鮑魚切粒再放回肉燥裡，拌紅藜飯吃。



特級本地五香粉
\$7/包 (35克)



原庄馬來西亞胡椒粉
\$10/包 (35克)

烹飪技巧

鮑魚本身帶鹹，有需要可增減蔴油份量以調節鹹味。
鮑魚不用出水，而且必須以小火滾起。
胡椒粉和五香粉非常重要，可以提升肉燥的香味，所以要選用優質的款式。

紅麴涼伴小刺參

材料：

已浸發小刺參	6支	芝麻	1湯匙
有機雞湯	1杯	芫茜	適量
紅麴千歲腐乳	1-1 1/2磅	鹽	少許
薑	2片	蔴油	1湯匙
蒜頭	半粒		

做法：

1. 小刺參解凍後洗淨，加雞湯、薑片和鹽隔水蒸30-40分鐘後，瀝起放涼。
2. 蒜頭剝成茸，芫茜切碎備用。
3. 紅麴千歲腐乳用匙羹壓爛，下蔴油磨蒜茸拌勻。
4. 小刺參切段，與紅麴千歲腐乳醬拌勻，最後撒上芝麻和芫茜碎。



烹飪技巧

千歲腐乳份量可隨個人喜好加減，亦可將紅麴腐乳改為香辣腐乳。
很多人認為腐乳是醃制食品，但其實腐乳是發酵食品，非常有益。

黑木耳黑糖茶

材料：

黑木耳	50克
沖繩粗粒黑糖	100克
水	3000毫升
薑	5片

做法：

1. 黑木耳浸3小時後洗淨、去蒂、切碎。
2. 黑木耳與薑和水同煲1 1/2小時後打碎，然後下黑糖調味。



烹飪技巧

如不嗜甜，可將黑糖份量減半。
多飲有去垢作用。

健脾鵪鶉湯

材料：

冰鮮法團鵪鶉	2隻	百合	30克
瘦肉	300克	太子參	10克
原色一級淮山	30克	陳皮	1片
原粒大茨實	30克	水	16碗
熟茨實	30克		

做法：

1. 鵪鶉洗淨出水。
2. 瘦肉氽水。
3. 淮山、茨實、百合洗淨後浸20分鐘。
4. 太子參洗淨。
5. 陳皮浸軟洗淨。
6. 除百合外，將所有材料用大火煮滾後再煲20分鐘，轉中小火煲1 3/4小時，下百合再煲45分鐘，下鹽調味即成。



烹飪技巧

鵪鶉有化痰止咳作用，此湯尤其適合小孩、老人家飲用。

恒興行為你準備了
三款精選**中秋禮物籃**
中秋送禮·健康又體面。



【金枝玉葉】 HK\$2,480

- | | |
|----------------|------|
| 金牌新西蘭翡翠清湯鮑(1頭) | 1罐 |
| 極品一級乾螺頭禮盒 | 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L蠔鼓禮盒 | 375克 |
| 極品A金筒花膠禮盒 | 225克 |
| 土耳其無花果 | 600克 |
| 特級杭州胎菊王 | 2罐 |
| 家嫂奶皇月餅一盒 | 6個 |



【富貴菊】 HK\$5,180

- | | |
|----------------|------|
| 金牌新西蘭翡翠清湯鮑(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 |
| 極品日本北海道SA元貝禮盒 | 450克 |
| 極品小刺參禮盒 | 375克 |
| 極品一級乾螺頭禮盒 | 225克 |
| 土耳其無花果 | 600克 |
| 極品12頭扎膠禮盒 | 300克 |
| 家嫂奶皇月餅一盒 | 6個 |



【比利時杜鵑】

HK\$7,880

- | | | | |
|----------------|------|---------------|------|
| 金牌南非罐裝鮑魚 (10頭) | 3罐 | 極品L蠔鼓禮盒 | 375克 |
| 極品A金筒花膠禮盒 | 225克 | 極品日本關東遠參60支禮盒 | 150克 |
| 極品AA花菇禮盒 | 450克 | 極品白燕窩禮盒 | 225克 |
| 極品發菜禮盒 | 75克 | 家嫂奶皇月餅一盒 | 6個 |



家嫂秘製野生青邊鮑 **HK\$4/隻**
(平均每隻由\$40起)
用傳統炆乾鮑的方法，以老雞、排骨、金華火腿等長時間炆煮。因為來自南澳洲的野生青邊鮑本身十分鮮味，所以入口會比炆乾鮑甜美。



家嫂即食中東乾鮑 **HK\$866/30頭(6隻/盒)** **HK\$963**
另外可預訂16-17頭、18-19頭、20-21頭3款。雙隻煮心、圓圓和宴客之道。



糟燻鮑魚 **HK\$388/10隻(淨)** **HK\$438**
以秘製糟醬汁醃製精選南非鮑魚，肥美彈牙，吸吸酒香，送禮自用皆宜。



海參鮑魚冬菇煲 **HK\$438/10隻(淨)** **HK\$488**
南美刺參、南非鮑魚、4A天白花菇、日本LL蠔鼓共煮一爐，滋味無窮。

免費代客人炆煮 (以一斤起)

家嫂廚房中秋即食系列

由2016年8月30日至9月13日接受預訂，不設送貨。
查詢及訂購請致電2540 7721與Shirley或Anny聯絡。



金元寶花膠煲 **HK\$658/10隻(淨)** **HK\$708**
用上扎膠肚、南非金鮑魚和4A天白花菇這些珍貴食材，以鮑汁炆煮而成。



鹿福齊來鹿筋煲 **HK\$378/10隻(淨)** **HK\$420**
以鮑汁炆新西蘭鹿筋、南美刺參和4A天白花菇，香濃入味。



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



家常炆冬菇 **HK\$136/盒** **HK\$150/盒**
4A天白花菇在冬天最凍的時候出產，口感爽滑，菇味較濃。



慢煮西班牙黑毛豬肋骨 **HK\$280/條** **HK\$312/條**
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；買回家後只需放焗爐以高溫焗約10分鐘，或用燒烤爐燒至微焦即可。



慢烤新西蘭羊腩 (每條約7磅) **HK\$158/磅** **HK\$213/磅**
新西蘭羊腩，以喜馬拉亞山粉紅岩鹽醃製，再用慢烤烹煮，肉汁嫩滑。食時祇需切開煎香，簡單方便。



鹽焗法國合桃仁(150克) **HK\$90/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。



琥珀千子糖 **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 (15份約2罐份量) **HK\$108/罐** **HK\$120/罐**
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、鹿筋及海參等，或日常煮麵、餃子或作火鍋湯底。



秘製子薑 **HK\$68/罐(100克)** **HK\$85/大罐(200克)**
新鮮子薑切片後以白醋及糖醃製，微中帶甜，微辛。配凍心皮蛋吃最佳，亦可用作炒牛肉等菜式。



秘製叉燒醬 **HK\$63/罐**
用多款頂級醬料調配而成，除了可以醃製西班牙黑毛豬梅頭做叉燒，亦可用於醃雞翼、排骨等。



BBQ醬 **HK\$32/罐**
家嫂秘製BBQ醬，特別適用於醃製豬肋骨、雞翼等作燒烤或烤制。



麻辣汁 **HK\$43/罐**
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。