

養腎抗衰老

中醫淺談 文：賴曼青中醫師



在中醫學裡，衰老的具體表現屬「腎虛」。中醫對「腎」的概念與西醫不同：西醫認為腎的主要功能是泌尿，中醫則認為腎除了泌尿功能外，還主骨、生髓和藏精等。簡單來說，它包含了現代醫學中生長發育、生殖、衰老、內分泌等諸多功能。因此，補腎是抗衰老一個非常重要的環節，也是體現中醫抗衰老的精髓和優勢的所在。

人到中年，往往會出現腰酸膝軟、行走無力、尿頻夜尿、小便不暢、性慾減退、記憶減退、黑髮變白、牙齒鬆動、惡寒怕冷等現象，女性則多伴有月經不調或提早收經等症狀。中醫學認為，人體是一個自組織系統，出現不平衡狀態時，會有自動恢復到正常的能力，即自組織能力。當我們進入中老年期後，這種自組織能力減弱，導致對各種疾病的發生和自組織能力進一步衰退，而加速了衰老。

與西醫補充性激素的方法不同，中醫抗衰老以補腎氣、調整陰陽為主要方法。不過，現代藥理學研究發現，具補腎作用的中藥都有一個共同特點，那就是有很強的抗氧化和抗自由基作用，因此，中醫補腎抗衰老與現代醫學的抗衰老原理並無矛盾。

《黃帝內經》中有關抗衰老的精闢論述：上古之人，其知道者，法於陰陽，和以術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。



飲食養腎

中醫有言：五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為助。我們攝取的食物種類要雜，要均衡，不偏食，不挑食，不暴飲暴食。因人、因時、因地用膳，根據自身狀況，選擇本地、應季的食物對人體最有利。

而能夠補腎的食物有很多，除了黑芝麻、黑豆等黑色食物外，核桃等堅果類也可達到補腎養腎的作用。其他有同類效用的天然食材還有杞子、冬蟲草、三七和人參等。

女人更應多吃防治卵巢衰老的食物例如菠菜、紅蘿蔔、蕃茄和黃豆，呵護卵巢健康，抗衰老自然事半功倍。



睡眠養腎

充足的睡眠對於氣血的生化和腎精的保養起著重要作用。臨床發現，許多腎功能衰竭的患者都有過分熬夜，過度疲勞、睡眠不足的經歷。因此，不過度熬夜，養成良好的作息習慣，早睡早起，都有利於腎精的養護。

另外，勞作有度，房事有節，亦有助於養腎護腎精。

可以的話，不妨午睡。



運動養腎

俗語說，要活就要動。中醫有「久視傷血，久立傷骨，久行傷筋，久臥傷氣，久坐傷肉」五勞之說，長期做同一個動作，肯定會傷害支撐這個動作的肌肉和骨骼。中醫主張好的運動模式是緩慢、放鬆、持續的運動，動靜協調，循序漸進，太極、瑜伽、散步都很好。

其中一種既有助於養腎又簡易的運動方法就是將兩隻手心搓至發熱後，分別放在腰部，手掌向著皮膚，上下按摩腰部，至有熱感為止，早晚各做一遍，每遍約200次，即具有補腎納氣的功效。



藥物傷腎

好些藥物多服會傷腎，所以在用藥時必須依醫生指示服用。



MACY-GAZINE

家嫂「喜」談 HEARTY EXPRESS

丁酉雞年來得早，大家要提前辦年貨。

今年工展會由12月10日至2017年1月2日期間舉行，恒興行會一如以往推出各項優惠，大家千祈咪走雞，趁機辦年貨！

我們的參茸海味質素固然頂呱呱，近年從各地搜羅回來的健康食材，亦是煮團年飯、開年飯的醒目之選，今期介紹的幾個湯水小菜食譜，就用到這些食材。

You are what you eat，食得健康，人都靚啲。中醫淺談會跟大家談談延緩衰老的良方。

在此跟大家拜個早年，謹祝大家豐衣足食，身體健康！



恒興行

地址：上環高隆街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

f Hang Hing Prestige Company Limited

Hanghing1960 恒興行



商界誠信 商界誠信 caringcompany

特別優惠

VIP會員於2017年1月7日至27日期間，凡購物滿\$2,000或以上
(以折實價及單壹發票計算；冬蟲草除外)，可免費獲贈以下禮品，送完即止。(優惠只限上環總店)



購物滿 \$ 2,000
送 香辣千歲腐乳 1瓶



購物滿 \$ 5,000
送 頂級有機蔴油 1支
+ 香辣千歲腐乳 1瓶



購物滿 \$ 8,000
送 迷你小圓碗 1隻*



購物滿 \$ 3,000
送 香辣千歲腐乳 1瓶
+ 特級胎菊王 1罐



購物滿 \$ 6,000
送 AA花菇禮盒 1磅裝 1盒



購物滿 \$ 10,000或以上
送 迷你小圓碗 1隻*
+ 香辣千歲腐乳 1瓶



購物滿 \$ 4,000
送 頂級有機蔴油 1支



購物滿 \$ 7,000
送 AA花菇禮盒 1磅裝 1盒
+ 香辣千歲腐乳 1瓶

*迷你小圓碗有兩款供選擇 1.用竹編製成 或 2.用椰子殼製成，製作過程經過15個嚴謹工序及符合食物安全的七彩塗層，不含毒藥料及化學物質。

**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！

家嫂精選一系列台灣健康食品

全新
推介



\$238/10份/包

台灣冷萃黑糖薑汁木耳

有機黑木耳以果糖、薑汁和水熬煮後，急凍和乾燥成黑木耳精華，無農藥、無二氧化硫和重金屬，每天加溫水沖服，有助暖身和加速血液循環、預防血管硬化和胆固醇積聚，趕走體內多餘濕氣，同時促進腸胃蠕動。



\$238/10份/包

台灣阿里山冷萃黑木耳

源自阿里山的黑耳品種，每18公斤的無農藥、無二氧化硫和重金屬的新鮮黑耳，用先進科技乾燥成1公斤冷萃黑耳，只需加溫水沖泡，即可飲用。每日一杯，有美顏、嫩膚、滋陰、潤肺、滑腸和增強免疫力的好處。



\$78/盒

台灣精緻·紅燒牛肉麵

兩款台灣精緻和紅燒牛肉麵方便易煮，每盒均有麵條和一包經高溫消毒的湯料，有吸吮如炭燒般的牛肉，只需加熱便可食用。有心願的話加點菜，加一隻滷心蛋便是很豐富的一餐。精緻帶辣，而紅燒就完全唔辣。

咚咚海鹽酥

美味的紫菜包裹著香脆的杏仁片和超級食物奇亞籽，低卡高纖，營養豐富，不經油炸，不含防腐劑，酥脆可口，是有益又好吃的零食。



\$35/包

台灣頂級有機蔴油·白蔴油(薄鹽)

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，可用於煎花膠、海參等，平常醃肉也不錯。



\$88/瓶

台灣頂級有機蔴油
可用於煎或醃肉

台灣紅麴千歲腐乳·香辣千歲腐乳

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、麩荳等同吃。當然也可當一般腐乳食用。



\$48/瓶

麻辣鍋底醬

麻辣火鍋的湯底醬料，用大紅袍、花椒、豆瓣醬、蒜、芥花油、蔴油、糖等調製而成，辣得過癮，還可用來滷牛肉、煮滷味、炒菜，甚至做蔥油餅。



\$50/瓶

台式炆西班牙黑毛豬手

材料：

西班牙黑毛豬手	1隻	花椒	1茶匙	冰糖碎	2 1/2湯匙
油蔥酥	2湯匙	八角	6粒	油	2湯匙
花雕酒	2/3杯	香菜	1塊	指天椒	1隻(切碎)
火腿湯	1杯	五香粉	1茶匙	水	4杯
台灣有機蔴油	1/8杯	薑	2片		

做法：

1. 黑毛豬手用2粒八角、2片薑、2湯匙酒出水20分鐘後，取出浸冰水，拔毛後洗淨。
2. 下油和冰糖於煲中，開火以中小火炒至糖溶，放入豬手，讓冰糖黏在豬皮上。
3. 釀酒，滾約一分鐘，下火腿湯和水煮至滾起。
4. 放入其餘材料，滾起後轉細火炆約1 1/2小時即成。

家嫂教路：

如希望肉質更軟，可焗火後再焗一小時。



西班牙純天然火腿湯 \$45/盒 (1公升)

此食譜的製作方法已製成短片，請到恒興行 YouTube 頻道觀看。

麻辣韓菇炆螺頭

材料：					
美國急凍螺頭	4只	八角	3粒	花雕酒	1/4杯
韓國原木小花菇（已浸發）	15朵	花椒	少量	台灣有機白蔭油	2茶匙
嫩豆腐	1磚	蔥頭	2個	西班牙純天然火腿湯	1杯
蒜頭	1粒（切片）	芫茜頭	2個	水	3杯
乾蔥	1粒（切片）	生粉	1/2碗		
薑	2片	台灣麻辣鍋底醬	2湯匙		

- 做法：**
- 螺頭解凍後出水，瀝起後洗淨，去腸，一開為四。
 - 豆腐用廚房紙包起放入雪櫃。
 - 花椒用刀柄搥碎和八角一同放入茶布袋。
 - 用少許油爆香薑片、蒜片和乾蔥片，然後加入芫茜頭、蔥頭和麻辣鍋底醬炒勻，瀆酒，下螺頭兜炒，再下火腿湯煮至滾起，放入冬菇、白蔭油、鹽、花椒八角包和水煮滾，轉用煲以中火炆約1小時。
 - 豆腐用廚房紙吸乾水份後切件，沾上生粉，以小火略煎炸至脆皮後放碟上。
 - 將炆好的螺頭和冬菇放在豆腐上面，撒上芫茜和蔥花即成。

家嫂教路：
花菇最好浸軟後先蒸45分鐘才炆。



台灣麻辣鍋底醬 \$50/樽 (165克)

此食譜的製作方法已製成短片，請到恒興行 [YouTube](#) 頻道觀看。

家嫂秘制食神叉燒

材料：			
西班牙黑毛豬梅頭肉	300克（半斤）	五香粉	1茶匙
台灣頂級有機蔭油	1茶匙	糖	1茶匙
家嫂秘製叉燒醬	2湯匙	鹽	1茶匙
玫瑰露酒	2湯匙	麥芽糖	6湯匙
乾蔥茸	1茶匙	水	1湯匙
蒜茸	1茶匙	薑	1片
豆豉	1茶匙（剝碎）		

- 做法：**
- 黑毛豬梅頭肉洗淨後從中間切雙飛，以叉隨意刺出小孔。
 - 薑片和麥芽糖加1湯匙水拌勻，隔水蒸溶備用。
 - 梅頭以乾蔥茸、蒜茸、豆豉、鹽、糖、五香粉、玫瑰露酒、有機蔭油和叉燒醬醃1小時。
 - 預熱焗爐100℃，先以100℃焗20分鐘，取出一面搽上麥芽糖液，再用250℃焗8分鐘，然後反轉豬梅頭肉再搽上麥芽糖液再焗8分鐘，取出後再搽上一層麥芽糖液，放涼後切片食用。

家嫂教路：
恒興行出售的西班牙黑毛豬梅頭肉一件重約600克，可切開燻2份叉燒。

此食譜的製作方法已製成短片，請到恒興行 [YouTube](#) 頻道觀看。



家嫂秘製叉燒醬 \$63/樽 (200克)

西藏野生羊肚菌燉法國鶴鶉

材料：			
法國鶴鶉	1隻	湘蓮子	0.8兩
瘦肉	8兩	土耳其無花果乾	3粒
西藏野生羊肚菌	15粒	陳皮	1片
淮山	1兩	南棗	8粒
百合	0.8兩	水	4碗

- 做法：**
- 鶴鶉、瘦肉洗淨後汆水。
 - 羊肚菌、淮山、湘蓮子和百合洗淨後浸20分鐘。羊肚菌揸乾水。
 - 南棗、無花果洗淨。無花果一開為二。
 - 陳皮浸軟、洗淨。
 - 將所有材料放入燉盅以中火隔水燉3小時，最後下鹽調味即成。

家嫂教路：
浸羊肚菌的水可放入燉盅同燉。



西藏野生羊肚菌 \$410/包 (2兩)

南棗桑寄生杞子茶

材料：			
特級大南棗	10粒 (60克)	冰糖	15克
桑寄生	80克	水	8碗
杞子	10-20粒		

- 做法：**
- 桑寄生洗淨，放入煲湯袋。
 - 南棗洗淨，一開為二。
 - 桑寄生、南棗用8碗水以大火滾起後，轉中小火煲45分鐘至剩4碗水。
 - 取出南棗，壓成茸後再放回煲內，加入冰糖煲至溶解，最後下已洗淨的杞子即成。



家嫂教路：
杞子在加入前才洗。
此茶能補氣血，除風濕，防止骨質疏鬆，更可改善脫髮及白髮問題。



特級大南棗 \$280/斤



恒興行為你準備了
三款精選賀年禮物籃，
過年送禮，健康又體面。



【賀年禮籃】 HK\$2,380

- | | |
|------------------|------|
| 極品AA花菇禮盒 | 450克 |
| 台灣阿里山冷萃雪耳(10份/包) | 1包 |
| 法國有機紅藜麥 | 1包 |
| 台灣頂級有機蔴油 | 1樽 |
| 台灣頂級有機白蔴油(薄鹽) | 1樽 |
| 台灣紅麴千歲腐乳 | 1瓶 |
| 台灣香辣千歲腐乳 | 1瓶 |
| 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 |
| 鬆化鮮腸腸 | 375克 |



【賀年禮籃】 HK\$3,680

- | | |
|------------------|------|
| 糟鹵鮑魚(10頭) | 1樽 |
| 日本北海道S元貝 | 225克 |
| 巴西12頭扎膠禮盒 | 300克 |
| 特大金蠔禮盒 | 450克 |
| 西班牙有機果味橄欖油 | 1樽 |
| 台灣頂級有機白蔴油(薄鹽) | 1樽 |
| 台灣紅麴千歲腐乳 | 1瓶 |
| 台灣阿里山冷萃雪耳(10份/包) | 1包 |



【賀年禮籃】 HK\$5,180

- | | |
|------------------|------|
| 金牌南非罐裝鮑魚(3頭) | 1罐 |
| 日本關東遼參禮盒 | 300克 |
| 日本北海道S元貝 | 225克 |
| 特大金蠔禮盒 | 450克 |
| 韓國原木小花菇禮盒 | 375克 |
| 台灣頂級有機白蔴油(薄鹽) | 1樽 |
| 台灣紅麴千歲腐乳 | 1瓶 |
| 台灣阿里山冷萃雪耳(10份/包) | 1包 |
| 摩德納葡萄黑醋(15年) | 1瓶 |
| 胎菊花果茶(20份/盒) | 1盒 |



鹿福齊來鹿筋煲
【11件】HK\$378
【12件】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。



海參鮑魚冬菇煲 【11件】HK\$438
【12件】HK\$488
南美刺參、南非鮑魚、4A天白花菇、日本LL蠔鼓共蒸一爐，滋味無窮。



金元寶花膠煲
【11件】HK\$658
【12件】HK\$708
用上扎膠公肚、南非金鮑魚和4A天白花菇這些珍貴食材，以鮑汁炆煮而成。



鮑汁炆南澳洲秀參 12-14支/斤 (3支/盒)
【11件】HK\$3,150/斤
【12件】HK\$3,500/斤
南澳洲秀參自南澳洲無污染水域，肉厚軟滑，以鮑汁炆煮後，加倍滋味。(每盒以實際數量計算價錢)



麻辣海參
【11件】HK\$180/盒
【12件】HK\$200/盒
秘製麻辣汁涼拌南美刺參，香辣酥靚。



家嫂即食中東乾鮑 【11件】HK\$866
【12件】HK\$963
30頭(6隻/盒)
另外可預訂16-17頭、18-19頭、20-21頭3款，隻隻精心、團圓和宴客之選



糟鹵鮑魚 (10隻/樽)
【11件】HK\$388
【12件】HK\$438
以秘製糟鹵汁醃製精選南非鮑魚，肥美彈牙，吮吸酒香，送禮自用皆宜。



糟鹵滷心意意大利雞蛋
【11件】HK\$95 (5隻/樽)
意大利雞蛋煮成瀝水蛋後再浸糟鹵，香濃蛋味與淡淡酒香是絕配。佐酒、淨吃、伴麵皆可。



家嫂廚房即食系列

於2017年1月4日至25日接受預訂，不設送貨。



家常炆冬菇
【11件】HK\$136/盒
【12件】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
【11件】HK\$280/樽
【12件】HK\$312/樽
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，或用燒烤爐焗至微焦即可。



慢烤新西蘭羊架 (每磅約7支)
【11件】HK\$158/磅
【12件】HK\$213/磅
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。



鹽焗法國合桃仁 (150克)
【11件】HK\$90/包
【12件】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。



琥珀千子糕
【11件】HK\$88/盒
【12件】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 (10粒約2磅份量)
【11件】HK\$108/盒
【12件】HK\$120/盒
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
【11件】HK\$68/罐 (180克)
【12件】HK\$85/罐 (230克)
新鮮子薑切片後以白醋及糖醃製，酸中帶甜，微辛，配滷水皮蛋吃最佳，亦可用作炒牛肉等菜式。



秘製叉燒醬
【11件】HK\$63/樽
用多款頂級醬料調配而成，除了可以醃西班牙黑毛豬梅頭做叉燒，亦可用於醃雞翼、排骨等。



BBQ醬
【11件】HK\$32/樽
家嫂秘製BBQ醬，特別適用於醃製豬肋骨、雞翼等作燒烤或烤焗。



麻辣汁
【11件】HK\$43/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。