

做節必備：家嫂即食系列

大時大節很多人為免麻煩放棄在家團聚而寧願外出做節。其實每逢大節前後，不少餐廳除了限制進食時間，客人亦必須點質素一般的套餐。這些套餐偶有比較矜貴的菜式如海參、花膠等，但除了原材料質素成疑外，一般亦不是花幾天用鮮雞、豬肉、金華火腿等去炆煮，反而是靠化學調味料去弄出濃烈的味道。

家嫂一向鼓勵大家在家煮食，一來自己可以控制用甚麼食材、調味，確保食物質素；二來在家吃始終最輕鬆自在不受限制。她明白大家工作忙未必有時間親自煮海味，所以特別推出一系列即食菜式，全部用上在店裡有賣的食材，並以傳統方法炮製，保證原汁原味，健康有益，大家買回家後只需翻熱即可上桌。



珍貴鮑汁海味拼盤

今年推出的珍貴鮑汁海味拼盤，有日本吉品鮑、巴西扎膠公肚和澳洲禿參，特別適合一家人在家做節，只需多買一條魚、一些菜等，簡單一頓飯都吃得矜貴，一家幾口開心過節。

飲勝！



剛過去的青梅季節，家嫂分別在恒興行及city'super舉行了兩場梅酒工作坊，教大家親自浸梅酒。

錯過了的話，大家亦可上網學：



浸完酒那些梅還可用來煮餸呢！今期的梅子燒春雞食譜使用了浸梅酒的梅。

MACY-GAZINE

HANG HING COMPANY
1960

家嫂「喜」談 HEARTY EXPRESS

暑假是一家人出外旅行玩樂的日子，不過坐長途飛機、巴士、火車等，也不是輕鬆事。所以今次我們找來中醫師為大家講講在旅途特別是飛機上可以泡些甚麼茶飲舒緩不適。

大家要是不出門留在香港的話，不妨試試家嫂這次為大作創作的食譜，很適合熱辣辣的夏天食用。

至於恒興行上下在這個夏天則忙於籌備美食博覽，今年我們會一如以往推出很多優惠，大家可以在美食博覽期間在展場、恒興行上環總店及VIP會員網店享有同樣的購物優惠。

Macy Lau

恒興行
地址：上環高陞街19號
電話：2548 0153(4線)
營業時間：星期一至星期六上午9時至下午6時(星期日及公眾假期休息)
網址：www.hanghing1960.com.hk



去旅行，搭車又搭船……

中醫淺談 文：賴芟青中醫師



去旅行，坐火車坐船還可以不時走動，長途巴士亦偶爾會停站讓乘客下車鬆鬆筋骨，坐飛機就比較「困身」，有各種疾病的人尤其要注意，可以帶些中草藥上機，向空中服務員要些熱水沖泡飲用，紓緩不適：

心血管問題：

因本身心血管壓力平衡不穩定，在飛機上輕度缺氧和壓力變化快的環境中，極容易給心血管系統造成更大壓力而感到不適。

紓緩飲料：以熱水沖泡山楂8克、紅棗2粒和茶葉飲用。

腦血管問題：

尤其害怕嘈雜、抖動的環境，加上飛機上往往輕度缺氧，極易造成頭暈、頭痛。

紓緩飲料：菊花3克、山楂片8克及決明子8克，加熱水沖泡飲用。

呼吸系統疾病：

飛行途中可能會因為低壓環境而造成咽喉氣管不適，咳嗽患者尤其需要注意。

紓緩飲料：金銀花3克、菊花5克、杞子5克、陳皮2克，加熱水沖泡，待稍涼後下點蜜糖。

貧血：

患貧血者一般血氧能力較差，而飛機上的氧氣含量略為少於地面，有機會造成身體供氧不足而感到頭暈目眩、畏冷等。

紓緩飲料：以熱水沖泡黑糖和紅棗飲用。

飛機耳：

中耳內有少量空氣存在以平衡耳壓，當飛機降落時，空氣要由耳咽管流入中耳加壓，一旦因傷風感冒之類令耳咽管的黏膜腫脹，小孔閉塞，便會出現耳痛，嚴重者甚至會耳塞或耳膜受損。

紓緩飲料：菊花5克、杞子5克和陳皮2克加熱水泡飲。

精神緊張：

有些人在飛機上封閉、低壓的環境中，會很容易感到緊張，最好有親友陪同。

紓緩飲料：乾玫瑰花和茉莉花各5-8朵，以熱水泡燜一會，待水溫稍涼後加少許蜜糖即可。

皮膚乾燥：

機艙內的空氣十分乾燥，特別是長途飛行時，皮膚容易缺少水份而出現問題。

紓緩飲料：以乾玫瑰花5-7朵、杞子5克泡製花茶，待水溫稍涼後加少許蜜糖即可飲用。

失眠：

很多人不能在飛機上睡覺，或者睡眠質量不佳，假若加上感冒，更容易受飛機耳困擾。

紓緩飲料：玫瑰花5-7朵加圓肉3-4粒，以熱水沖泡飲用。

經濟艙綜合症：

飛機、巴士、火車等空間狹小，長時間維持同一個坐姿，會導致血液不暢，容易因為下肢血流滯緩而導致頸肩部不適、腰酸背痛、腿部浮腫等，甚至出現深層靜脈血栓。

紓緩方法：不要穿緊身衣褲阻礙血液循環。有腰椎病的人應在腰部墊一個小枕頭，預防腰部勞損；有頸椎病的則要戴頸枕以保護頸椎。多揉手掌中間的勞宮穴，補充心血和機能。不時要在座位上動動肩膀；雙手叉腰，身體不動，盡量轉頭望向左面，停留5秒，再將頭轉向右面，停留5秒，重複3次。然後左耳盡量向左肩靠攏，停留5秒，換另一邊，將右耳盡量靠攏右肩，停留5秒，重複3次。頭往前俯，下巴壓向頸部，停留5秒，再將頭往後仰，停留5秒，重複3次。

一旦抵達酒店或回到家中，馬上用熱水泡腳半小時，有效紓緩疲勞和提神。



梅子焗春雞

Roasted Spring Chicken with Plum Sauce

材料：	法國黃春雞 1隻 (約350克)	蒜頭 4粒	Ingredients:	French Yellow Spring Chicken(around 350g)	1 pc	Garlic	4 cloves
浸酒梅 3-4粒	磨豉醬 1茶匙	蘋果醋 1湯匙	Plum from plum wine	3-4 pc	Ground bean sauce	1 tsp	
酸子薑 4塊	鹽 1½茶匙	紫蘇葉 3塊	Pickled young ginger	4 pc	Apple vinegar	1 tbsp	
酸子薑水 1湯匙			Sweet vinegar from pickled young ginger	1 tbsp	Salt	1½ tsp	
子薑 1小塊			Young ginger	1 pc	Perilla leaf	3	

做法：

- 預熱焗爐 100 °C。春雞洗淨後抹乾，雞腔內抹上鹽。
- 梅子壓爛，酸子薑切碎，子薑切片，蒜頭切碎，紫蘇葉洗淨後剪開成小塊，加入酸子薑水、蘋果醋及磨豉醬拌勻成醃料。
- 雞腔內先抹上鹽，然後將醃料釀入雞腔，以牙籤封口，再用棉繩綁好雞腿末端。
- 焗盤裡放烤架，置春雞於烤架上，焗25分鐘，期間將雞反轉一次，焗完後取出稍為放涼。同時將焗爐溫度調至230 °C。
- 將春雞放回焗爐裡焗10分鐘至全黃，取出。
- 用茶匙取出雞腔裡的醃料，放焗盤加適量的水和鹽煮滾成醬汁 (水和鹽的份量按個人喜好和口味)。
- 春雞斬件，拌醬汁吃。

Directions:

- Pre-heat oven to 100 °C. Wash the spring chicken and pat dry. Rub the chicken cavity with salt then stuff it with the mixture.
- Smash the plums, chop the pickled young ginger, slice the young ginger and mince the garlic. Chop the perilla leaves and cut into small pieces. Add sweet vinegar, apple vinegar and ground bean sauce. Mix well.
- Use a toothpick to seal the opening. Tie together the drumsticks with a cotton string.
- Place the spring chicken on a roasting tin and bake for 25 minutes, during which turn it over once. Take it out when done to cool down a bit in the meantime, set the oven temperature to 230 °C.
- Put the spring chicken back into the oven and bake for another 10 minutes until golden brown.
- Use a teaspoon to take out the stuffing to the roasting tin. Add water and salt (exact amount depends on personal preference) and then bring to boil.
- Carve the spring chicken and serve with plum sauce.

家傳秘語：

可以酸梅代替浸酒梅，不過要在醃料裡放一點糖中和酸味。如春雞重量超過350克，以100 °C焗時多焗5-10分鐘。在最後以230 °C焗時，如焗爐有溫度不平均的問題，可於期間將春雞反轉一次另色澤更平均。

Tips:

You can use pickled plums instead. Add some sugar to the stuffing to equalise the sourness. If the spring chicken weighs more than 350g, bake in 100 °C for 5-10 minutes more. When bake in 230 °C, if the temperature is not even within the oven, turn the chicken once to ensure it browns evenly.



梅酒被日本人譽為養命酒，當中的有機酸、檸檬酸、蘋果酸對改善血液循環、動脈硬化、腦梗塞、心肌梗塞等疾病有一定的效果。其苦味酸亦讓腸胃變得活躍，有改善便秘的功效。

羊肚菌海參勝瓜湯

Morel, Sea Cucumber and Loofah Soup



羊肚菌含豐富的蛋白質、多種維他命及氨基酸，味道鮮美，營養豐富。有利胃消食、化痰理氣的功能，亦有補腎、補腦、提神的效用。

材料：		Ingredients:	
西藏野生羊肚菌	4粒	Tibetan wild morel	4 pc
勝瓜	½-1條	Loofah	½-1 pc
已浸發澳洲秀參(7-8支)	½支	Soaked Australian sea cucumber	½ pc
紐西蘭有機雞胸肉	200克	New Zealand organic chicken breast	200g
元貝(SA)	3粒	Dried scallop (SA)	3 pc
鮮蝦	225克	Shrimp	225g
金華火腿	35克	Jinhua ham	35g
水	6杯	Water	6 cups

- 做法：**
1. 羊肚菌洗淨後用半杯水浸20分鐘，撻乾水後切粒備用，水留下備用。
 2. 元貝洗淨後用半杯水浸30分鐘，去枕後撕成絲，水留下備用。
 3. 勝瓜去皮後洗淨切粒。蝦洗淨後去殼去腸。海參洗淨切粒。雞胸肉洗淨切粒。
 4. 金華火腿加6杯水煲30分鐘，放入羊肚菌、元貝、海參煲45分鐘，下雞胸和勝瓜煲10分鐘，最後下蝦煲5分鐘至熟，下鹽調味即成。

- Directions:**
1. Rinse the morels and soak in ½ cup of water for 20 minutes in ½ cup of water. Squeeze dry and dice. Keep the soaking water.
 2. Rinse the dried scallops and soak in ½ cup of water for 30 minutes. Remove the muscles that attach the scallops to the shell and tear into shreds. Keep the soaking water.
 3. Skin, rinse and dice the loofah. Wash, shell and devein the shrimps. Rinse and dice the sea cucumber and chicken breast.
 4. Bring Jinhua ham and water to boil for 30 minutes. Add morels, dried scallops and sea cucumber and chicken and cook for 45 minutes. Add chicken breast and loofah and cook a further 10 minutes. Put in the shrimps and simmer for 5 minutes until cooked. Season with salt.

家樓教路：
可用冬瓜代替勝瓜。
加白飯即成泡飯。

Tips:
Loofah can be replaced with winter melon.
You may add in cooked rice to the soup.

黑木耳蓮子紅棗糖水

Black Fungus, Lotus Seed and Red Date Sweet Soup



黑木耳有活血和防止血管硬化的功效，其高纖維與膠質還能促進腸胃蠕動，改善便秘。

材料：		Ingredients:	
1. 台灣有機黑木耳	28克	Taiwanese organic black fungus	28g
2. 白蓮子	40克	White lotus seed	40g
3. 新疆紅棗	10粒	Xinjiang red date	10 pc
4. 冰糖	20克	Rock sugar	20g
5. 水	7杯	Water	7 cups
6. 薑	3片	Ginger	3 slices

- 做法：**
1. 白蓮子洗淨後加1杯水和20克冰糖同煲，以大火滾後轉中小火煲30分鐘，熄火燜15分鐘。
 2. 黑木耳浸軟洗淨後用攪拌機加1杯水打爛或用刀剁碎。
 3. 紅棗洗淨去核後與黑木耳碎和薑片、水同煲50分鐘，煲好後下糖蓮子即成。

- Directions:**
1. Rinse the lotus seeds. Add rock sugar and 1 cup of water. Bring to boil and then turn to medium heat to simmer for 30 minutes. Turn off the heat and leave it there with the lid on for 15 minutes.
 2. Rinse and soak the black fungus until soft. Chop them in a blender with 1 cup of water or chop with hands.
 3. Clean and seed the red dates. Boil with water, black fungus and ginger slices for 50 minutes. Add the sweetened lotus seeds and serve.

家樓教路：
白蓮子加糖煲好後已變甜，加上紅棗本身的甜味，不用再額外下糖。
夏天煮這款糖水可放雪櫃凍成冰涼甜品。

Tips:
The white lotus seeds turn sweet after simmering with rock sugar. Together with the natural sweetness of the red dates, there is no need to add additional sugar.
In the summer, this sweet soup can be chilled in the fridge and serve cold.

菠蘿果仁炒雞柳

Stir-fry Chicken with Pineapple and Nuts



夏威夷果仁有抗氧化、調節血糖血脂、減輕胃酸分泌等功效，含多種維他命、礦物質和胺基酸。長期食用，更可預防風濕關節炎。

材料：					
紐西蘭有機雞胸肉	150克	新鮮菠蘿(細)	¼個	鹽	1/8茶匙
意大利核桃仁	20克	九層塔	6片	蒜頭	2瓣
印度腰果	30克	麻辣汁	1 ½湯匙	麻油	少許
夏威夷果仁	30克	蠔油	¼茶匙	花雕酒	少許
黃椒	¼個	生粉	½茶匙	油	少許
青椒	¼個				

Ingredients:					
New Zealand organic chicken breast	150g	Small pineapple	¼	Salt	1/8 tsp
Italian walnut	20g	Asian basil leaf	6 pc	Garlic	2 cloves
Indian cashew nut	30g	Spicy sauce	1 ½ tbsp	Sesame oil	Little
Macadamia nut	30g	Oyster sauce	¼ tsp	Huadiao wine	Little
Yellow bell pepper	¼	Corn starch	½ tsp	Oil	Little
Green bell pepper	¼				

- 做法：**
1. 核桃仁、腰果和夏威夷果仁以100°C焗60分鐘，放涼備用。
 2. 黃椒、青椒洗淨切粒。蒜頭去皮切片。菠蘿去皮切粒。
 3. 雞胸肉洗淨，用廚房紙吸乾水份後切粒。用¼茶匙生粉加少許水拌勻，下1湯匙麻辣汁、蠔油、少許油和鹽拌勻醃30分鐘。
 4. 餘下的麻辣汁加生粉和少許水拌勻成醬汁。
 5. 下少許油先炒雞胸至8成熟上碟。
 6. 用油爆香蒜片，下青、黃椒略炒，放入雞肉炒熟，下菠蘿和果仁兜炒，釀酒，加入醬汁炒勻，最後下九層塔及麻油兜炒上碟即成。

- Directions:**
1. Bake all nuts at 100°C for 60 minutes. Leave them to cool.
 2. Clean and dice the bell peppers. Remove the skin of the garlic and cut into slices. Peel and dice the pineapple.
 3. Clean, pat dry and dice chicken breast. Add ¼ tsp of corn starch, 1 tbsp of spicy sauce, oyster sauce, a little water, oil and salt to marinate for 30 minutes.
 4. Mix the rest of spicy sauce and corn starch with a little bit of water.
 5. Stir fry chicken breast until 80% cooked and dish up.
 6. Stir fry the garlic, then add in bell peppers and stir well. Put in the chicken breast and fry until cooked. Mix in the pineapple and nuts. First add wine, then the spicy sauce mixture. Stir well and add Asian basil leaves and sesame oil. Mix well and serve.

家樓教路：
菠蘿可改為芒果或蘋果。果仁可預先焗起，放涼後放密封器皿保存，隨時取出煮食用。

Tips:
Pineapple can be replaced with mango or apple. All nuts can be baked well in advance. Just keep them in air-tight containers when completely cooled.

香茅檸檬薏米茶

Lemongrass, Lemon and Chinese Pearl Barley Tea



生薏米具利水、祛濕及清熱功效，一年四季都適合食用，主要針對脾虛濕困的症狀。不宜開水飲用，至少煲一小時才能發揮功效。

材料：		Ingredients:	
生薏米	18克	Chinese Pearl Barley	18g
熟薏米	37克	Cooked Chinese Pearl Barley	37g
意大利檸檬	1個	Italian lemon	1
香茅	2支	Lemongrass	2 stalks
水	6杯	Water	6 cups
蜜糖	適量	Honey	Little

- 做法：**
1. 生、熟薏米洗淨後浸60分鐘。
 2. 香茅洗淨後拍扁切段。
 3. 檸檬洗淨後削出檸檬皮其備用，檸檬肉榨汁。
 4. 生、熟薏米、檸檬皮和水煲滾後，轉中小火煲1小時，加入香茅再煲5分鐘，熄火燜20分鐘，隔渣後加檸檬汁及蜜糖伴勻即成。

- Directions:**
1. Rinse and soak all pearl barley for 60 minutes.
 2. Clean and smash the lemongrass. Chop into short pieces.
 3. Zest and juice the lemon. Keep the zest and juice separate.
 4. Bring pearl barley, lemon zest and water to boil. Turn to medium low heat and cook for 30 minutes. Add lemongrass and continue to cook for 5 minutes. Turn off the heat and leave it there with the lid on for 20 minutes. Strain and retain only the liquid. Add lemon juice and honey to serve.

家樓教路：
檸檬皮只削黃色部份，白色部份會有苦澀味。

Tips:
Use only the lemon zest. Do not use the bitter pith of the lemon.

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。



【中秋禮籃】 HK\$2,880

- | | |
|------------------|------|
| 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 |
| 台灣頂級有機蔘油 | 1樽 |
| 台灣頂級有機白蔘油(薄鹽) | 1樽 |
| 發菜禮盒 | 75克 |
| 中東滷心鮑魚片禮盒 | 225克 |
| 一級乾螺頭禮盒 | 225克 |
| 土耳其千子果禮盒 | 600克 |
| 佐多白蘭地梅酒 | 1瓶 |



【中秋禮籃】 HK\$4,280

- | | |
|------------------|------|
| 糟鹵鮑魚(12頭) | 1樽 |
| 日本北海道SA元貝 | 225克 |
| 巴西12頭扎膠禮盒 | 300克 |
| 西班牙有機果味橄欖油 | 1樽 |
| 台灣頂級有機白蔘油(薄鹽) | 1樽 |
| 台灣阿里山冷萃雪耳(10份/包) | 1包 |
| 一級乾螺頭禮盒 | 375克 |
| 竹笙禮盒 | 150克 |



【中秋禮籃】 HK\$5,380

- | | |
|------------------|------|
| 金牌南非罐裝鮑魚(12頭) | 1罐 |
| 澳洲特級禿參(16支) | 600克 |
| 日本北海道SA元貝 | 225克 |
| 韓國原木小花菇禮盒 | 375克 |
| 台灣頂級有機白蔘油(薄鹽) | 1樽 |
| 台灣阿里山冷萃雪耳(10份/包) | 1包 |
| 摩德納葡萄酒(15年) | 1瓶 |
| 胎菊花果茶(20份/盒) | 1盒 |
| 一級乾螺頭禮盒 | 375克 |

家嫂廚房中秋即食系列

由2018年9月10日至9月22日接受預訂，不設送貨。
查詢及訂購請致電2540 7721與Anny或Shirley聯絡。



麗福齊來鹿筋煲
【訂】 HK\$382
以鮑汁炆新西蘭鹿筋、澳洲特級禿參和韓國天白中花菇，香濃入味。
(必需預訂)



海參鮑魚冬菇煲
【訂】 HK\$498
澳洲特級禿參、南非鮑魚、韓國天白中花菇、日本蠔鼓共煮一爐，滋味無窮。
(必需預訂)



矜貴鮑汁海味拼盤
【訂】 HK\$1080/盒
矜貴拼盤包括55頭吉品鮑4隻、9頭扎膠1隻和16支禿參1支，全部以鮑汁炆得香甜入味。不用花幾天時間去準備，只需簡單翻熱即可，特別適合一家人分享或在家宴客。
(有現貨，不需預訂)



家嫂即食日本清心吉品鮑
【訂】 HK\$928
40頭(6隻/盒)
另外可預訂22頭、23頭、28頭和36頭，隻隻清心，適宜和宴客之選。
如要代炆(以一斤起計)另收\$600/斤加工費
(有現貨，不需預訂)



鮑汁炆花膠(8頭/斤)(1隻/盒)
【訂】 HK\$613/盒
巴西扎膠公肚，無色澤、發頭、質量都屬佳品。以鮑汁炆煮後，入口煙韌彈牙鮮味濃，而且膠質豐富，是養顏之選。
(有現貨，不需預訂)



鮑汁炆澳洲禿參(12-14支/斤)(1支/盒)
【訂】 HK\$290/盒
澳洲禿參產自澳洲無污染水域，肉厚軟滑，以鮑汁炆煮後，加倍滋味。
(有現貨，不需預訂)



鮑汁炆韓國天白花菇
【訂】 HK\$196/盒
韓國天白中花菇在冬天最凍的時候出產，口感爽滑，菇味較濃。
(有現貨，不需預訂)



麻辣海參
【訂】 HK\$220/盒
家嫂秘製麻辣汁炆澳洲特級禿參，香辣醒胃。
(必需預訂)



雜莓果仁
【訂】 HK\$80/樽
夏威夷果仁、意大利合桃、美國杏仁、印度腰果、藍莓乾和蔓越莓乾合組而成最佳零食果仁有益心臟健康；藍莓補腦；蔓越莓則對胃部好，可以預防幽門螺旋桿菌侵襲。
(有現貨，不需預訂)



糟鹵鮑魚
【訂】 (12支裝) HK\$398 (20支裝) HK\$298
以秘製糟鹵汁醃製精選南非鮑魚，肥美彈牙，咬咬酒香，送禮自用皆宜。
(必需預訂)



糟鹵法國鹹豬腿(10隻/樽)
【訂】 HK\$108/樽
含豐富的蛋白質和維他命，脂肪及膽固醇卻低，而且不含抗生素、荷爾蒙等。滷熟後再浸糟鹵汁，鮮味之餘又帶酒香，是有益的小吃。
(必需預訂)



琥珀千子糕
【訂】 HK\$88/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。
(必需預訂)



家嫂高湯冰粒(16粒裝2樽裝)
【訂】 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。
(有現貨，不需預訂)



秘製子薑
【訂】 HK\$70/樽(180克) HK\$85/大樽(200克)
新鮮子薑切片後以白醋及糖醃製，酸中帶甜，微辛，配滷心皮蛋吃最佳，亦可用作炒牛肉等菜式。
(有現貨，不需預訂)



秘製叉燒醬(200g)
【訂】 HK\$68/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，豬肋條亦可用於醃雞翼、排骨等。
(有現貨，不需預訂)



BBQ醬(200g)
【訂】 HK\$34/樽
家嫂秘製BBQ醬，特別適用於醃製豬肋條、豬肋條、雞翼等作燒烤或烤鴨。
(有現貨，不需預訂)



麻辣汁(200g)
【訂】 HK\$47/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。
(有現貨，不需預訂)

*以上圖片只供參考