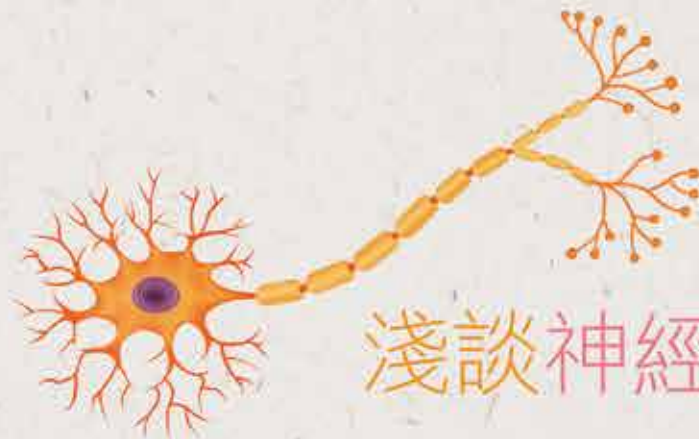




MACY-GAZINE



中醫淺談

文：賴文綺中醫師

註冊中醫師賴文綺
香港大學中醫藥學全科學士
專長：中醫內科、婦科、皮膚美容科、
痛症，以及針灸治療及理療等
電郵：dr.c.clay@gmail.com



淺談神經系統失調

自律神經系統，包括有交感神經和副交感神經，主要調控身體的內臟和肌肉功能。

交感神經可以使心跳加速、血壓上升、胃腸蠕動減緩，相反副交感神經則會使心跳變慢、血壓下降、胃腸蠕動加快。白天時，身體主要是由交感神經執行作用為主，體溫和血壓較高，晚上主要則由副交感神經發揮作用，體溫和血壓也相對下調。

自律神經系統正常即是交感與副交感神經系統之間保持平衡，使人體各種生理功能順利進行。但如果長期處於不良的情緒，例如壓力、焦慮、憂鬱等影響下，自律神經系統便會失衡。

自律神經失調常見的症狀包括：

頭暈、頭重、頭痛，眼睛容易疲勞和乾澀模糊、易流眼水。耳鳴、耳悶閉感。口乾、味覺異常。喉嚨異物感、咽癢。手腳感覺反應異常、麻痛。肌肉、關節緊張酸痛、肋間神經痛。心悸、心跳加速，胸悶，血壓起伏異常，眩暈、偏頭痛。腹脹、便秘或腹瀉、噁心，食慾下降。排尿感頻繁、排尿不適感。皮膚異常，發汗、乾燥痕癢。精神焦躁，易怒、不安感、悲傷感、注意力不集中、記憶力減退。倦怠無力，低熱、失眠或多夢。

要治療自律神經失調，主要是找出生活壓力中的原因而作出根治，同時給予藥物作緩衝期的治療。中醫藥對於調整自律神經失調，能發揮不錯的效果，例如針灸、刮痧、拔罐，都能夠幫助調理體內氣血，重新分佈體液，幫助改善自律神經的不正常狀況。適當的運動也可以調節自律神經的平衡性。放慢生活作息，並且養成良好的早睡習慣都可以幫助穩定自律神經。

飲食方面，穀類食物如糙米、藜麥、燕麥等，含有豐富的維生素B群，可以促進神經細胞修復，調整自律神經、荷爾蒙等物質的合成。高纖食物如蔬菜、木耳、菇類、豆類，能調節腸道消化吸收環境，改善身心健康狀況。



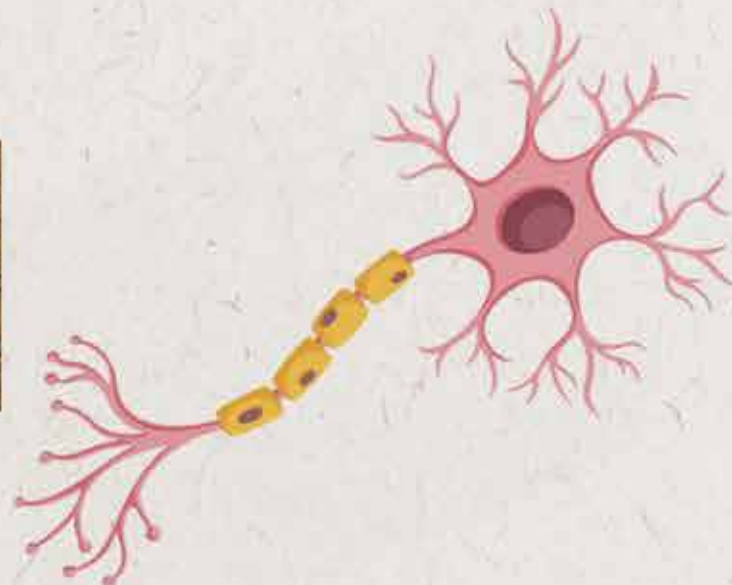
菇類



台灣有機黑木耳



法國紅藜麥



家嫂「喜」談 HEARTY EXPRESS

近來很多關於北海道帶子的討論，今期Macy-gazine又來湊熱鬧，講講北海道帶子的一些小知識，家嫂還會教大家煎帶子不敗之謎。

而除了煎帶子，當然還會有其他夏日開胃食譜。

闊別兩年的美食博覽今個夏天終於再度舉行。雖然會場內不許飲食，但恒興行的攤位仍然會有很多超級優惠等著大家，記住來尊貴美食區找我們。

恒興行

地址：士嘉堡高壓街19號

電話：2543 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

f Hang Hing Prestige Company Limited

56839960

Hanghing1960

恒興行



來自北海道的帶子



最近急凍北海道帶子成為市場熱話，因為有報道說市面上出現很多魚目混珠的偽冒品及劣質貨，帶子的味道和食用安全都令人懷疑。

先別說根本不是來自北海道的帶子，即使是真的在北海道養殖出產，其實來自北部同南部的帶子已有很大分別。



北海道北部所出產的帶子一般質素較佳，因為水域微生物豐富，而且採取放養，肉質鮮甜有彈性：
網走 — 帶子體積較大
釧路 — 帶子體積較小只出細粒，但好鮮甜，因為微生物豐富

恒興行賣的北海道帶子，一般按大小分LL、L、M和S。大粒的多數來自**網走**，細粒的就常見於**釧路**一帶，都屬偏北地區，主要都是在海裡放養，帶子可以自由遊走，並吸食海中的天然微生物，肉質扎實和鮮甜度高。



來自北海道網走的LL帶子，可見帶子正常紋理

相反在南部如**噴火灣**一帶的，多數將帶子掛在網上才放到海水裡養，帶子不能自由遊動，所以體積都偏向細小，而且肉質會較為鬆散（像人一樣沒運動就肌肉鬆弛）。這些質素較差的帶子，很多時會運到其他國家進行加工，例如會以鹼性的食物添加劑去增加它的吸水能力，令帶子肉索水變大兩倍，然後再加入保水劑，令水份不會流失。買了這些帶子回家，解凍後其實已流失很多水份，煎熟後更是大縮水。



這些帶子看來像一塊冰粒，看不出帶子紋理



疑似加工索水的帶子煎前和煎後的分別

解凍方法：

於煮前一晚取出，包上廚房紙，然後放雪櫃以攝氏4度慢慢解凍。

處理方法：

將已解凍的帶子稍稍沖水後抹乾水，撕走側面的小塊柱位肌肉。



這塊肉不撕走，煮好後特別韌，破壞了帶子肉的軟滑感覺。雖然這部份一般不吃，但可以留起煲湯，增加湯的鮮甜度

食用方法：

雖然盒上寫明可生食用，但除非你的廚房、雪櫃、刀和砧板，均達到可以儲存及處理刺身的衛生級數，否則不建議隨便生食。

LL或L的帶子，最好還是簡單煎至剛熟，下少許鹽和黑椒調味，便最能享受到北海道帶子的鮮甜。M或S的，除了煎，還可以用來蒸豆腐、打邊爐、韓燒等。



煎帶子不敗之謎

很多客人煎帶子時會煎到一鑊水。其實只要跟著家嫂的方法去煎，就萬無一失：

步驟1 抹乾水的帶子兩面撲上薄薄一層生粉。

步驟2 燒熱平底鑊，多下一點油，搖勻鑊面，油熱後倒出2/3，再補回凍油，然後下帶子，以中火煎至金黃色。記著每次不要煎多於6隻，以免兼顧不來。

步驟3 反轉煎帶子的另一面，撒些鹽和黑椒碎，煎至金黃色，按下去有點彈力即可。以L帶子為例，兩面合共煎3-4分鐘便剛好。



簡單的煎帶子，最能突出帶子的鮮甜



正宗北海道生食級帶子(L)

原價 \$580/盒(1kg) 2021美食博覽期間優惠價 \$400/盒、\$760/2盒

泰式香煎南非鮑

Pan-fried South African Abalones in Thai Style



南非帶殼鮑魚(4隻) \$148/包
泰式辣醬 \$25/瓶
所需食材費用: \$156

材料:		Ingredients:	
南非帶殼鮑魚	4隻	South African abalone	4
香茅	2枝	Lemongrass	2 stalk
薑茸	1茶匙	Minced ginger	1 tsp
蒜茸	1茶匙	Minced garlic	1 tsp
乾蔥茸	1茶匙	Minced shallot	1 tsp
乾辣椒	1隻	Dried chili	1
青檸	1個	Lime	1
椰汁	5湯匙	Coconut milk	5 tbsp
泰式辣醬	1 1/2茶匙	Thai chili sauce	1 1/2 tsp
魚露	1湯匙	Fish sauce	1 tbsp
水	適量	Water	Little

- 做法:**
1. 香茅洗淨後切片。
 2. 青檸皮磨茸後，青檸肉榨汁備用。
 3. 帶殼鮑魚去殼去腸後，洗淨抹乾，再煎香兩面後取出放涼備用。
 4. 在同一個鑊裡爆香薑茸、蒜茸、乾蔥茸、香茅、乾辣椒和泰式辣醬，下椰汁和水煮滾，加入青檸皮茸、1湯匙青檸汁和魚露後再煮至滾。
 5. 鮑魚回鑊煮約3-5分鐘至汁液變濃稠。

- Directions:**
1. Clean and slice the lemongrass.
 2. Zest and juice the lime.
 3. Remove the shells and intestines of the abalones. Rinse and pat dry. Pan fry until golden brown on both sides. Dish up and let them cool down.
 4. In the same pan, stir fry ginger, garlic, shallot, lemongrass, red chili and Thai chili sauce. Add in coconut milk and water. Bring to boil, then add in the lime zest, 1 tablespoon of lime juice and fish sauce. Bring to boil again.
 5. Put back in the abalones and cook for 3-5 minutes until the sauce is thickened.

家鄉教路: 泰式辣醬用途廣泛，不過味道偏甜，所以不宜下太多。如想增加菜式辣度，可多加一隻乾辣椒。
鮑魚可以鱸魚或雞肉代替。

Tips: Thai chili sauce can be used in different dishes. It is a bit sweet and is not recommended to add too much. If you prefer the dish to be more spicy, you may add one more dried chili.
The abalones can be replaced with silver pomfret or chicken.

北海道帶子海鮮意粉

Linguini with Hokkaido Scallops and Seafood



日本北海道帶子(L)(1kg) \$580/盒
意大利扁意粉(500克) \$48/包
所需食材費用: \$220

材料:		Ingredients:	
日本北海道帶子(大或特大)	2隻	Hokkaido scallop (size L or LL)	2 pc
蜆	150克	Clam	150 g
蝦	6隻	Shrimp	6
中型魷魚	1隻	Medium-sized squid	1
蕃茄	2個	Tomato	2
洋蔥	1/4個	Onion	1/4
蒜頭	1粒	Garlic	1 clove
蕃茜碎	2湯匙	Chopped parsley	2 tbsp
意大利扁意粉	120克	Linguini	120 g
白酒	1杯	White wine	1 cup
雞湯	1杯	Chicken stock	1 cup
水	1/2杯	Water	1/2 cup
橄欖油	2湯匙	Olive oil	2 tbsp

- 做法:**
1. 切出蝦頭，剪去蝦鬚，洗淨備用。蝦身去腸後洗淨。
 2. 蜆洗淨。帶子去除柱部肌肉後洗淨，抹乾水。
 3. 魷魚洗淨後切成圈。
 4. 蕃茄洗淨切粒。洋蔥去皮後切粒。蒜頭去皮後切片。
 5. 燒熱橄欖油，煎蝦頭至有蝦油溢出，再放入蝦和魷魚煎至6成熟，取出備用。
 6. 留著蝦頭的原罐爆香蒜頭和洋蔥，加入蕃茄炒香，下鹽和黑椒，加入白酒煮至酒精揮發掉，下雞湯和水煮滾，放入蜆煮至蜆殼打開後取出備用。再下帶子煮至5成熟後取出。繼續煮意粉汁和蝦頭約15分鐘後熄火，意粉汁隔渣備用。
 7. 扁意粉焗8分鐘後，放入意粉汁內煮至收汁，再將所有海鮮回鑊炒熱，即可上碟，撒上蕃茜碎。

- Directions:**
1. Remove the heads of the shrimps. Trim the antennae, rinse and put aside. Devein and rinse the shrimp.
 2. Rinse the clams well. Remove the side muscle of the scallops and pat dry.
 3. Clean the squid and cut into rings.
 4. Dice the tomatoes. Peel and dice the onion. Peel and slice the garlic.
 5. Heat the olive oil in a pan and fry the shrimp heads until the oil turns orange-ish. Put in the shrimp and squid and fry until half-cooked. Dish up.
 6. In the same pan with the shrimp heads, stir fry the garlic and onion until fragrant. Put in the tomatoes and stir fry. Add salt and pepper, and pour in the white wine. Cook until the alcohol is evaporated. Pour in the chicken stock and water. Bring to boil, then put in the clams and cook until they open. Dish up. Add the scallops into the sauce and cook until half-cooked. Dish up. Continue to simmer the sauce and shrimp heads for about 15 minutes. Strain the sauce for use.
 7. Boil the linguini for 8 minutes. Drain and add them to the sauce and cooked until the sauce is thickened. Put in all seafood and mix well. Dish up and sprinkle with chopped parsley to serve.

家鄉教路: 可以寬條麵代替扁意粉，因為麵條較寬，可掛上更多醬汁，味道更佳。

Tips: You may replace linguini with pappardelle which can carry more sauce.

冬瓜水鴨湯

Winter Melon and Wild Teal Soup



野生水鴨 \$138/隻
一罐靚水鴨生 \$126/斤
一罐滑溜子 \$78/斤
所需食材費用: \$245

材料:		Ingredients:	
冬瓜	1斤	Winter melon	1 catty
野生水鴨	1隻	Wild teal	1
肉眼	1/2斤	Pork	1/2 catty
元貝	10克	Dried scallop	10 g
淮山	6片	Dried Chinese yam	6 pc
湘蓮	30克	Dried lotus seed	30 g
百合	20克	Dried lily pulp	20 g
生薏米	20克	Raw Job's tear	20 g
熟薏米	38克	Fried Job's tear	38 g
果皮	1片	Dried tangerine peel	1 pc
薑	1片	Ginger	1 slice

- 做法:**
1. 冬瓜去瓢去籽後洗淨，連皮切大塊。
 2. 水鴨切去尾部，去皮後洗淨鴨腔，汆水。
 3. 肉眼洗淨後汆水。
 4. 淮山、生薏米洗淨後浸1小時，汆水1分鐘。
 5. 元貝、湘蓮、百合洗淨。
 6. 除百合外，所有材料加16碗水煲1.5小時，加入百合再煲1小時，以鹽調味即成。

- Directions:**
1. Remove the pulp and seeds of the winter melon. Rinse and cut into large pieces with the skin on.
 2. Cut off the tail, remove the skin and clean the cavity of the teal and then blanch.
 3. Rinse and blanch the pork.
 4. Rinse and soak the dried Chinese yam and raw Job's tears for 1 hour. Blanch for 1 minute.
 5. Rinse the dried scallops, lotus seeds and lily pulp.
 6. Bring all ingredients, except the lily pulp, and 16 bowls of water to boil and then simmer for 1.5 hours. Add in the lily pulp and simmer for another hour. Season with salt and serve.

家鄉教路: 冬瓜連皮煲有清熱、利水、消腫之效。
鴨肉滋陰、清熱、健脾、養胃、生津，且含豐富蛋白質。

Tips: Keeping the skin of the winter melon helps our bodies to clear internal heat and remove excessive fluid.
Duck meat is high in protein and can help strengthening our spleen and stomach.

石斛黑豆茶

Noble Dendrobium Stem and Black Bean Tea



頂級石斛 \$12000/斤
新疆蓮心紅棗 \$78/斤
炒黑豆 \$41/斤
所需食材費用: \$260

材料:		Ingredients:	
石斛	10克	Noble dendrobium stem	10 g
炒黑豆	15粒	Fried Black bean	15 pc
紅棗	4粒	Red dates	4 pc
水	2 1/2杯	Water	2 1/2 cups

- 做法:**
1. 石斛洗淨後用攪拌機磨碎。
 2. 黑豆洗淨後浸20分鐘。
 3. 紅棗去核。
 4. 所有材料煮滾後煲30分鐘，熄火再燉30分鐘。

- Directions:**
1. Rinse the noble dendrobium stems and blend in a food processor until fine.
 2. Rinse the black beans. Soak for 20 minutes.
 3. Seed the red dates.
 4. Bring all ingredients to boil for 30 minutes. Turn off the heat and let it sit for another 30 minutes with the lid on.

家鄉教路: 此茶可舒緩更年期症狀。
石斛對野生和養殖，有滋陰、養胃、護肝的功効，養殖的會帶苦澀和偏寒涼。

Tips: This tea helps reduce menopause symptoms.
There are wild and farmed noble dendrobium stems and the latter are bitter and cold in nature. They are good for the stomach and liver.

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	中東糖心鮑魚片禮盒	225克
台灣阿里山冷萃雪耳(10份/包)	1包	一級乾螺頭禮盒	225克
法國有機紅藜麥	1包	土耳其千子果禮盒	600克
台灣頂級有機蔘油	1瓶	佐多蘋果白蘭地梅酒	1瓶
台灣頂級有機白蔘油(薄鹽)	1瓶	粉紅色禮盒	1個
發菜禮盒	75克		

【中秋禮籃】HK\$4,380

糟燻鮑魚(10頭)	1瓶	台灣阿里山冷萃雪耳(10份/包)	1包
日本北海道S元貝	225克	一級乾螺頭禮盒	375克
印度野生金筒花膠13-15頭	450克	竹笙禮盒	150克
西班牙有機果味橄欖油	1瓶	灰色禮盒	1個
台灣頂級有機白蔘油(薄鹽)	1瓶		

【中秋禮籃】HK\$5,680

金牌南非罐裝鮑魚(10頭)	1罐	摩德納葡萄黑醋(15年)	1瓶
南太平洋秀參(17-20支)	600克	胎菊花果茶(20份/盒)	1盒
日本北海道S元貝	225克	一級乾螺頭禮盒	375克
韓國天白中花菇禮盒	375克	佐多蘋果白蘭地梅酒	1瓶
台灣阿里山冷萃雪耳(10份/包)	1包	粉紅色禮盒	1個

除以上3款指定禮物籃外，客人亦可自選其他海味產品組合，每個禮籃另加\$600作包裝費及運輸費。(如選擇自取則每個禮籃只需加\$500包裝費)

全新送禮冰袋，方便又體面

為方便大家體面送禮，恒興行設計及製作了一款全新送禮冰袋，可放入即食特級南非糖心鮑、各款海味、人包、已浸發花膠、海參等急凍食品，一袋靚靚的送贈親友，每個只售\$35。

做節首選 家鄉廚房中秋即食系列

由即日起至9月17日接受預訂，不設送貨。



鹿福齊來鹿筋煲

HK\$382/份

以鮑汁炆新西蘭鹿筋、南太平洋秀參和韓國天白中花菇，香濃入味。

(必需預訂)



海參鮑魚冬菇煲

HK\$498/份

南太平洋秀參、南非鮑魚、韓國天白中花菇、日本蠔鼓共蒸一爐，滋味無窮。

(必需預訂)



粉青鮑汁海味拼盤

HK\$628/盒

粉青拼盤包括南非鮑魚4隻、印度野生金筒花膠1隻和南太平洋秀參1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，售完即止)



家鄉即食南非糖心鮑魚

21頭(6隻/盒) HK\$1365/盒 26頭(6隻/盒) HK\$875/盒
特級南非糖心鮑魚，經最少兩天炆煮後，軟滑香甜，媲美日本乾鮑。(有現貨，售完即止)

另可預訂其他類型的南非、日本乾鮑，如要代炆煮(以一斤起計)另收\$600/斤加工費



家鄉秘製野生青邊鮑

(鮑魚淨重74克±5%)

HK\$336/盒

用炆乾鮑的方法去炆急凍野生青邊鮑，同時有乾鮑的香味及青邊鮑的鮮味。

(有現貨，不需預訂)



鮑汁炆日本海參

(海參淨重210克±5%)

HK\$398/包

產自日本海無污染海域，肉厚質滑，飽吸鮑汁香味。只需簡單翻熱即可。

(有現貨，售完即止)



鮑汁炆印度野生金筒花膠

(花膠淨重200克±5%)

HK\$410/包

印度金筒花膠全野生，沒有養殖花膠的腥味。經鮑汁炆煮後，膠質豐富，入口滑溜。只需簡單翻熱即可。

(有現貨，售完即止)



鮑汁炆韓國天白花菇

(花菇淨重450克±5%)

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)



海參蓮子甜湯

HK\$48/包

海參燉了5小時至完全融化，再加紅棗、蓮子、薑和紅糖煮成糖水，入口淡淡薑味。女士們經後食更加有補血功效。

(有現貨，不需預訂)



糟燻鮑魚

(8隻/罐) HK\$398

(30隻/罐) HK\$298

以秘製糟燻汁醃製精選南非鮑魚，肥美彈牙，啖啖酒香，送禮自用皆宜。

(必需預訂)



糟燻法國鵝腸

(10隻/罐) HK\$126/罐

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。煮熟後再浸糟燻汁，鮮味之餘又帶酒香，是有益的小吃。

(必需預訂)



糟燻糖心雞蛋

(6隻/罐) HK\$75/罐

雞蛋煮成糖心蛋後再浸糟燻汁，香濃蛋味與淡淡酒香是絕配。佐酒、淨吃、伴麵皆可。

(必需預訂)



雜莓果仁

(265克±5%) HK\$80/罐

夏威夷果仁、意大利合桃、美國杏仁、印度腰果、藍莓乾和蔓越莓乾組合而成最佳零食果仁有益心臟健康；藍莓補眼；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)



秘製子薑

(230克) HK\$85/罐

新鮮子薑切片後以白醋及糖醃製，酸中帶甜，微辛，配酒心皮蛋吃最佳，亦可用作炒牛肉等菜式。

(有現貨，不需預訂)

以上貨品恕無任何折扣

*以上圖片只供參考