



中醫淺談
文：賴玟綺中醫師

註冊中醫師賴玟綺
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



強肺保脾保平安

新冠病毒肺炎疫情未止，我們還要持續強肺補脾。

中醫認為，新冠病毒肺炎屬於瘟疫之病，症候為濕邪、寒熱交錯，瘀邪致病特徵突出，主要病位在肺、脾，如病邪鬱肺，病及發熱、乏力、周身酸痛；如犯脾則病及厭食、嘔吐、腹瀉、腸道濕熱，表現為乏力、口乾、納差、發熱等症狀。

新冠病毒肺炎在中醫辨證上主要以濕邪為主，常分為寒濕和濕熱，中醫常用藥一般是蒼朮、厚朴、藿香、麻黃、羌活等。由於病毒侵犯肺脾，中醫理論以肺主皮毛，脾主肌肉，所以也會對皮膚、毛髮和肌肉系統有一些相對影響。例如在肺部受到感染之後，肺功能會下降，還會導致皮膚變乾和暗啞；如果免疫系統或是體質較差，甚至會出現一些皮疹瘙癢或濕疹的問題。

中醫理論裡的風、寒、暑、濕、燥、火這六種邪氣都可以造成瘟疫，而新冠肺炎是屬於濕邪，病毒一而再演變，文夾毒邪一起對人體產生負面作用。

大家不妨飲用以下的**保健潤肺湯水**：

材料：

川貝 10克



麥冬 10克



太子參 10克



南棗 10克



玉竹 10克



牛蒡 12克



海底椰 10克



腰果 15g



五指毛桃 20克



生薑 3片



陳皮 1塊



做法：

先將藥材浸泡15分鐘，放入藥材煲內，加8碗水以大火煲滾後，轉細火煲1小時。

功效：

潤肺健脾，益氣養血，對於呼吸道和皮膚的保健也有好處。



MACY-GAZINE



家嫂「喜」談

HEARTY EXPRESS

聖誕老人有馴鹿，恒興行（招牌）都有隻鹿！

恒興行在1960年開業時，主打鹿產品，例如鹿尾把、鹿茸和鹿筋，慢慢成為本港最大的鹿產品供應商之一。後來更加入燕窩、鮑魚、花膠、海參等名貴海味，甚至是日用藥材和環球凍肉等，務求為顧客提供更全面和多元的產品選擇，加上家嫂努力鑽研新式海味菜式，希望大家都能享用有益的傳統海味食療。

不過60多年來，鹿產品始終是恒興行的重要產品，今期就為大家詳細介紹一下。

而聖誕過後不足一月便是農曆新年，大家記住把握恒興行工展會優惠期辦年貨。

Macy's



恒興行

地址：上環高陞街19號

電話：2548 0153(4線)

營業時間：星期一至星期六上午9時至下午5時30分(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

恒興鹿



根據傳統中醫學說，鹿的不同部位各有食療效益，可謂一身是寶，於是衍生出多款鹿產品。

市面上的鹿產品多數來自新西蘭和歐洲多國如德國、奧地利、英國等。新西蘭產的主要來自牧場，屬人工飼養，多數是草飼；由於可以控制環境和飼料，因此鹿的質素會比較一致，肥瘦差不多，肉的羶味亦不會很濃郁。來自歐洲的則多為打獵得來的野鹿，因為在野地生活，活動量不一，亦會吃很多不同的食品，包括草、莓果之類，鹿的肥瘦和味道因此亦較為參差。

恒興行發售的鹿產品，全部來自新西蘭的放養式牧場，100%草飼，質素有保證。

① 鹿茸

鹿茸是雄鹿頭上未長出硬骨、密生茸毛的幼角，是相當珍貴的中藥材，無論是傳統中醫或西方研究都發現，它有六大養生功效，包括調節血壓、減少疲勞、增強免疫、滋陰補陽、促進新陳代謝、強化骨骼等等。

一般在市面上看到的鹿茸分二岔和三岔，二岔來自幼鹿，功效較好，而二岔頂端那小小不到五分之一的部份是最珍貴的，切片後稱為「咀片」，中間不會見孔洞，看上去就如一塊膠片，價錢最貴。

所有鹿的鹿茸都有食療功效，但以梅花鹿的最好，馬鹿、紅鹿因為體形較大，年紀一般亦較大才長角，所以被認為功效較次。

鹿茸亦有分帶血和不帶血的，帶血的是讓鹿隻跑動後血液運行得快才鋸去幼角，更為滋補。目前市面上帶血及不帶血的鹿茸各佔一半，可按個人需要或喜好選購。

② 鹿筋

鹿筋補筋骨，有護理關節的功效。加上補血補腎，而且骨膠原含量更甚於花膠，多吃對髮膚都有補益。食用鹿筋不限季節，視乎食材及藥材搭配，簡單加紅蘿蔔、粟米、馬蹄、薏米等煲已很清甜。而除了用來煲湯，還可以涼拌、炒和滷。

購買鹿筋時小心不要買到用牛筋冒充的。其實亦很易分辨，牛筋的左右兩邊蹄甲是四方形，鹿筋的蹄甲呈較長的瓜子形。

③ 鹿尾把

不知為何一般人總以為鹿尾把就是鹿鞭，事實是鹿尾把就是鹿的尾巴。不過不是每一隻品種的鹿的尾巴都有食療價值，只有紅鹿的尾巴夠多腺體才有功效，製乾後用於燉或煲湯。

鹿尾把的主要食療功效為補腎、壯腰，有效改善手腳冰冷、減少夜尿。亦可平衡荷爾蒙，減淡色斑和抗衰老。在中國，很早以前皇帝、貴族等已開始食用鹿尾把。以前的人多加巴戟、杜仲等藥性較強的藥材與鹿尾把同燉，所以較燥。其實鹿尾把本身不燥，只是配合同燉的藥材問題。

購買時要注意鹿尾把有沒有不符體積的重量，因為不法商人會將鹿尾巴附近的油脂一起切下，再塞入尾巴內然後縫合以增加重量，更差的甚至會注入水銀。切勿買聞落帶腐肉氣味和按下去會的。

④ 鹿鞭

《本草綱目》載，鹿一身皆益，通督脈；而鹿鞭更有補腎陽、益精血之效，主治勞損、腰膝酸痛、腎虛耳聾、耳鳴、陽萎、宮冷不孕等。一般用來泡酒或製藥。在中國大陸東北一帶更會以鹿鞭打邊爐。

⑤ 鹿脰、鹿柳

鹿肉的味道與牛肉相近，低膽固醇和低不飽和脂肪，含豐富蛋白質、鐵質和不飽和脂肪酸等，被視為較豬、牛和羊更健康的紅肉。中醫更認為鹿肉是純陽之物，可補脾益氣、溫腎壯陰。

來自新西蘭的鹿肉因為來自放養式牧場，純草飼，羶味亦較輕。鹿脰可用來煲湯、炆和滷，鹿柳則可切片炒和原塊燒等。

黑椒香草炒鹿柳

Stir-fried venison tenderloin with black pepper and herbs

材料 (4-6人份量)

鹿柳	150克
鹽	¼茶匙
糖	少許
黑椒	¼茶匙 (可適量調節)
橄欖油	少許
洋蔥	½個
蒜	1瓣
乾蔥	1粒
迷迭香碎	1茶匙
鼠尾草碎	1茶匙
白酒	1湯匙
雞湯	1茶匙

Ingredients for 4-6 people

Venison tenderloin	150g
Salt	¼ tsp
Sugar	A little
Black pepper	¼ tsp
(adjust with personal preference)	
Olive oil	A little
Onion	½ pc
Garlic	1 clove
Shallot	1 pc
Chopped rosemary	1 tsp
Chopped sage	1 tsp
White wine	1 tbs
Chicken Stock	1 tsp

做法

1. 鹿柳切片，加鹽、糖、黑椒及橄欖油醃半小時。
2. 燒熱油鑊，爆香洋蔥，再下適量鹽炒勻，取起備用。
3. 燒熱油鑊，爆香蒜片和乾蔥片，加入香草，下鹿柳片炒至快熟時，加白酒和雞湯，炒至收汁下洋蔥，略炒即可。

Making

1. Slice the venison tenderloin. Marinate it with salt, sugar, black pepper and olive oil for about half an hour.
2. Heat up the work with olive oil. Add shredded onion. Then add some salt. Stir well. Dish up and set aside.
3. Heat up the work with olive oil. Add sliced garlic and shallot. Then add the herbs. Add the venison tenderloin last. When it is almost done, add white wine and chicken stock. Stir fry it till the sauce reduces. Add onion. Stir fry for a short while. Serve.



家搜教路 Macy's Reminders

- 鹿柳肉質軟滑，而且膽固醇極低，是嗜紅肉者一個好選擇。
- 鹿柳入口沒羶味，小孩也會喜愛吃。
- Venison tenderloin is a good choice for red meat lovers because it is tender and low cholesterol.
- Venison tenderloin does not have very strong smell of deer and is loved by children.

京蔥汁燒日本遼參

Stewed Japanese Sea Cucumber with Chinese Leek

材料：				Ingredients:			
已浸發日本遼參	6支	清酒	2湯匙	Soaked Japanese sea cucumber	6 pc	Sake	2 tbsp
京蔥	1棵	味琳	1湯匙	Chinese leek	1 stalk	Mirin	1 tbsp
茅乃舍鰹魚湯包	2包	日本豉油	1湯匙	Kayanoya bonito dashi pack	2 packs	Japanese soy sauce	1 tbsp
糖	3/4湯匙			Sugar	3/4 tbsp		

- 做法：**
1. 煲一鍋熱水，水滾後放入海參煲5分鐘，加蓋熄火燜1-2小時至喜歡的軟硬度。
 2. 鰹魚湯包加3杯水以大火煮滾，熄火燜1/2小時後倒起鰹魚湯備用。
 3. 京蔥洗淨後，白色部份切成3-4段，餘下部份切片。
 4. 燒熱鑊，下油爆香京蔥段至微黃帶香氣，下鰹魚湯、清酒、味琳、豉油和糖煮滾，加入海參以小火燜40分鐘，熄火燜30分鐘。重新開火煮至收汁，最後放入京蔥片拌勻即可。

- Directions:**
1. Bring a pot of water to boil. Put in the sea cucumbers and cook for 5 minutes. Turn off the heat and leave to sit for 1-2 hours with the lid on until they reach preferred tenderness.
 2. Bring the dashi packs and 3 cups of water to boil over high heat. Turn off the heat and leave to sit for 30 minutes with the lid on. Drain the stock.
 3. Rinse the Chinese leek. Cut the white part into 3-4 pieces. Slice the rest.
 4. Stir fry the white part of the Chinese leek until slightly browned with fragrant. Add the stock, sake, mirin, soy sauce and sugar and bring to boil. Put in the sea cucumber and simmer for 40 minutes over low heat. Turn off the heat and leave to sit for 30 minutes with the lid on. Turn on the heat again and cook until the sauce is thickened. Lastly add in the rest of the Chinese leek and stir well.

家嫂教路：由於京蔥和味琳均有甜味，糖可下可不下，視乎個人喜惡。

Tips: As the leek and mirin both bring sweetness to the dish, you may decide if you want to add the sugar or not.



日本關東特選遼參80-85支(已浸發) (10支/包) \$1250/包
所需材料費用：約\$790

沙薑煎焗法國春雞

Pan-fry Spring Chicken and Sand Ginger

材料：				Ingredients:			
法國黃油春雞	1隻	生粉 (以少許水拌勻)	1茶匙	French yellow spring chicken	1	Cornstarch (Mix with a little water)	1 tsp
沙薑	15克	蔥	1/2棵	Sand Ginger	15g	Spring onion	1/2 stalk
洋蔥	1/2個	芫茜	1束	Onion	1/2 pc	Parsley	1 bunch
蒜頭	2瓣	花雕酒	2湯匙	Garlic	2 cloves	Huadiao wine	2 tbsp
乾蔥	2粒	台灣有機蔴油	1湯匙	Shallot	2 pc	Organic Taiwanese black bean soy sauce	1 tbsp
鹽	5克	麻油	少許	Salt	5g	Sesame oil	Little

- 做法：**
1. 春雞洗淨係斬件，用鹽和生粉水醃1小時，放雪櫃備用。
 2. 沙薑洗淨剝碎，洋蔥切條，乾蔥及蒜頭去皮切片，蔥洗淨切粒，芫茜洗淨切碎。
 3. 煎香春雞件至金黃色及九成熟，加入沙薑、洋蔥、乾蔥和蒜頭爆香，灑酒，加入蔴油及麻油炒均，下蔥和芫茜，加蓋燜1分鐘即成。

- Directions:**
1. Rinse the spring chicken and chop into pieces. Marinate with salt and cornstarch water for 1 hour and rest in the fridge.
 2. Rinse and mince the sand ginger. Shred the onion. Peel and slice the shallot and garlic. Rinse and dice the spring onion. Rinse and chop the parsley.
 3. Pan fry the spring chicken until golden brown and 90% cooked. Put in the sand ginger, shallot and garlic and stir well. Add the wine, then the soy sauce and sesame oil. Stir well. Put in the spring onion and parsley and stir for 1 minute.

家嫂教路：此菜式最好用生鐵鍋烹煮。
煎雞塊時不要翻動太多，一面煎至金黃才翻另一面煎。

Tips: It is best to cook with a cast iron pot.
When pan frying the chicken, brown one side and then the other. Do not turn them around too often.



法國春雞 \$175/公斤
台灣有機蔴油 \$108/支
純正麻油 \$29/支
所需食材費用：約\$111

補氣養肺湯

Lung Nourishing Soup



英國野生鸕鶿 \$108/隻
補氣潤肺湯包 \$48/包
所需食材費用：約\$196

材料：

英國野生鸕鶿 1隻
瘦肉 300克
淮山 50克
龍牙百合 38克
伏神 38克
龍皇南杏 25克
北沙參 20克
北杏 7克
土耳其無花果乾 3粒
陳片 1小片

Ingredients:

British wild partridge 1
Lean pork 300g
Dried Chinese yam 50g
Dried lily bulb 38g
Dried Indian buead tuckahoe 38g
Sweet Chinese almond 25g
Dried coastal glehnia root 20g
Bitter Chinese almond 7g
Dried Turkish fig 3 pc
Dried tangerine peel 1 pc

做法：

1. 鸕鶿及瘦肉洗淨後余水。
2. 淮山和伏神洗淨後浸1/2小時。
3. 其餘材料全部洗淨。
4. 除百合外所有材料加16碗水以大火滾起後煲20分鐘，轉中小火煲1 1/2小時，下百合再煲1/2小時，以鹽調味即成。

Directions:

1. Blanch the partridge and pork.
2. Soak the Chinese yam and Indian buead tuckahoe for 1/2 hour.
3. Rinse all other ingredients.
4. Ring all ingredients, except the lily bulbs, to boil over high heat for 20 minutes. Turn to medium-low heat and simmer for 1 1/2 hours. Add the lily bulbs and continue to cook for another 1/2 hour. Season with salt.

家嫂教路：鸕鶿可於余水後去皮以減少湯水油脂。

Tips: Skin the partridge after blanching so that the soup is less greasy.

合桃護髮茶

Walnut Tea



意大利合桃仁 \$208/磅
炒黑豆 \$43.50/斤
茨實 \$69/斤
新疆雞心紅棗 \$78/斤
所需食材費用：約\$22

材料：

意大利合桃 15克
炒黑豆 25克
茨實 25克
雞心紅棗 8粒

Ingredients:

Italian walnut 15g
Stir-fried black bean 25g
Dried Gordon Euryale seed 25g
Red date 8 pc

做法：

1. 洗淨所有材料，紅棗去籽。
2. 全部材料加4杯水以大火滾起後轉中小火煲1小時。

Directions:

1. Rinse all ingredients. Seed the dates.
2. Bring all ingredients and 4 cups of water to boil over high heat. Turn to medium-low heat and simmer for 1 hour.

家嫂教路：養肝補腎，特別適合脫髮人士。

時間許可的話先浸黑豆及茨實1/2小時才煲。
紅棗勿買事先去籽的，因為品質通常較差。
意大利合桃帶甜味而沒有苦澀味，煲好後可食用。

Tips: The tea is good for both livers and kidneys and is particularly beneficial to people who are troubled by hair loss.

If time allows, soak the black beans and Gordon Euryale seeds for 1/2 hour first.
Do not purchase seeded dates as their qualities are usually worse.
Italian walnuts taste sweet without the usual bitterness. They can be eaten with the tea.



新春賀年禮籃

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\$2,880

AA花菇禮盒	450克	發菜禮盒	75克
台灣阿里山冷萃雪耳(10份/包)	1包	印度野生金筒花膠(AA)	225克
法國有機紅藜麥	1包	一級乾螺頭禮盒	225克
台灣頂級有機蔘油	1樽	土耳其千子果禮盒	600克
台灣頂級有機白蔘油(薄鹽)	1樽	鮮味臘腸皇	375克
原味雜果仁	1樽	鬆化鮮潤腸	375克
日本佐多白蘭地梅酒	1樽		

【賀年禮籃】

HK\$6,080

金牌南非罐頭鮑魚(8頭)	1罐	西班牙有機果味橄欖油	1樽
日本北海道M元貝	600克	台灣頂級有機白蔘油(蔘油)	1樽
金筒花膠(8-9頭)	500克	發菜禮盒	75克
日本L蠔豉禮盒	600克	台灣阿里山冷萃雪耳(10份/包)	1包



【賀年禮籃】

HK\$5,680

金牌南非罐頭鮑魚(8頭)	1罐	台灣頂級有機白蔘油(薄鹽)	1樽
日本海參(40-45支)	600克	原味雜果仁	1樽
日本北海道M元貝	225克	台灣阿里山冷萃雪耳(10份/包)	1包
日本L蠔豉禮盒	375克	日本佐多白蘭地梅酒	1樽
原木脫水秋寒天白花菇	375克	胎菊花果茶(20份/盒)	1盒

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)