

MACY-GAZINE



- 2012美食博覽全攻略
- 全新健康專欄
- 美食簡易做
- 中秋佳節加餸好選擇

家嫂「喜」談 Hearty Express

中秋節的滿月，象徵團圓。平日無論工作有多忙，一家人總會在中秋夜聚首一堂，賞月慶團圓。

我們一家也很看重中秋節，除非因事人在海外，不然所有家庭成員在這夜都必定回家吃飯，然後一起賞月。每年的這一天我都格外忙碌，從早到晚為家人張羅晚餐，親手準備他們愛吃的佳餚。今年也不會例外。

不過，只要看到一家人齊齊整整，個個食得開心，就是我作為人媳、人妻及人母的最大回報。他們對家的眷戀，是我每一天的生活動力。

Maeyla



恒興天譽有限公司

地址：香港上環高陞街19號

電話：2548 0153 (4線)

營業時間：早上9時至下午6時

(星期一至星期六)

網址：www.hanghing1960.com.hk

都市生活節拍緊張，壓力沉重，無論是職業女性或全職主婦，若要保持健康亮麗，身、心靈健康均需全面照顧。今期Macygazine很榮幸邀得幾位專家與大家分享有關飲食保健、壓力處理及教育幼兒的專業知識。



賴旻青醫師

香港註冊中醫師

人和悅中醫診所主診醫師

賴醫師畢業於香港法大中醫學院中醫全科學士課程，師承台灣醫家章氏脈法，為華陀神醫門派弟子；曾跟隨國內醫家學習藥療心得，掌握中成藥學、經絡保健等專業學問。

農曆八月十五日是中秋節。夏去秋來，萬物成熟，隨着氣溫逐漸轉涼，萬物因寒氣而逐漸蕭條。此時早晚溫差大，最需要保養。而秋季養生應依據「萬物秋收，肺氣金旺」的原則。秋季氣溫及雨量降低，氣候乾燥，易傷肺陰，容易出現口乾咽燥、皮膚乾燥、便秘等症狀。所以秋季養生首要防燥，進食針對秋季特質的食物能有效防燥而潤肺養顏。

中秋佳節前，要注意夏季小暑後有濕熱的特點，濕邪會致脾胃衰弱，食慾欠佳，飲食宜清淡、易消化，少吃高脂和辛辣之物，多吃綠豆、薏米、冬瓜除濕，多吃黃豆製品、南瓜和小米有助健脾，增強腸胃功能。秋季保養亦應注意下列幾點：

1 食養

秋季氣候稍涼，空氣缺乏水氣，食養以防燥攝陰及滋腎潤肺為主。可吃少量辣椒、蔥、韭菜、蒜等辛散食物，配合芝麻、麥冬、百合、糯米、蜂蜜、甘蔗、菠菜、白木耳、梨等柔潤食品。老人還可以多吃一些米粥來益胃生津。

2 形養：多喝水、早睡早起

秋天氣候乾燥，很容易感到口乾舌燥，皮膚水份較易流失，所以要特別注意水份補充，多喝水和吃含膠質與水份的水果，避免

激烈運動。並應早睡早起降低血栓形成的機會，預防心血管疾病。秋季應培養樂觀情緒，保持內心寧靜，收神斂氣，為陽氣潛藏作好準備。

3 預防秋季感冒

秋初暑氣由盛而降，朝涼夜熱，日夜溫差變化大，暑氣漸退，但逢秋老虎發威時，天氣又悶又熱，這種涼熱不定的天候，最容易感冒。

中秋節自製養生美食不僅滋味鮮美，而且有潤肺、補肝、健脾等調養作用，大家可試試以下食療：

百果蓮子銀杏粥

配料 百合20克、淮山20克、大棗20枚、蓮子20克、薏米30克、銀杏10粒、冰糖適量

做法 蓮子以水煮片刻，再放入百合、大棗、銀杏、淮山，滾起後煲30分鐘，轉小火，加入冰糖稍煲即成。

功效 養陰潤肺、健脾和胃。

壓力大 點樣講

全職媽咪要兼顧家庭與事業，壓力甚大，承受着家庭的責任、上司的要求、職場競爭、進修需要，箇中苦惱難以言喻。若丈夫未懂支持配合，孩子凡事愛唱反調又比你情緒化，當呈威嚴時不奏效或受到言語衝擊時，情緒便變得易激動煩躁，甚至失控地使用暴力……但每次激動過後又會內疚，周而復始地跌入哭鬧自責的循環，複雜的內心糾結實在折磨人。全職媽咪要能令家人明白你的焦慮和壓力，便要懂得健康地表達負面情緒。

1 一個適當的空間

選擇一個適當的空間，例如約先生到外面用餐，在彼此心平氣和的時候，告訴他你心中的鬱結，邀請他支持你。間接的方法如：寫信、發電郵，也有助減退積壓的情緒。

2 只表達感受，不企圖改變他人

要學習表達感受，而不是責備或期望對方改變。例如：「我希望得到你的支持」，而不說：「你應該支持我」。以「我」作開始，可以表明自己，有助解釋為何你會有負面的感覺。如果我們全心只為說服他人，對方的聽從只是因怕你煩，那只會將彼此的衝突累積到難以化解的地步。

3 不累積負面情緒

情緒到達沸點之前總有很多疏導空間，當壓力還可以自我調節之前，不妨建立一個安全空間，讓彼此傾吐情緒，這可使人心情開朗。你可建立這種家庭文化，例如每晚吃水果、或在假日與丈夫行公園，下午茶high tea，都可以輕鬆愉快地談感受。

4 瞭解情緒死穴

激動是因為受到某些說話刺激，例如：不被孩子尊重、付出不被丈夫肯定、努力不被認同。我們都會遭受類似問題而暴跳如雷，有如觸及地雷被引爆，這便是情緒死穴！所有情緒死穴都來自我們的價值觀，由童年一些深刻的情緒經驗所形成，例如「不被認同、感激」、「感到不公平和丟臉」等。所以當他人觸動你的「掣」，你便會不自覺地勾起過往不愉快的情緒，而並非因單一原因使你如此激動。你可以在工餘時參加心理學工作坊，清洗童年影響及情緒困擾，這對自己及家人的身心健康十分有幫助。時間越少的人便越需要，因為他們情緒爆發危機最大。

5 察覺情緒模式

情緒激動過程有一個模式，每人皆不同，多察覺便可以了解到這個模式是固定重複出現。太太可以與先生相互協助觀察各自模式，然後商量「打破模式」的方法。例如太太發覺孩子每次沒做好功課時，自己便會不停口地自說自罵，丈夫可以提醒太太及請她先行沐浴再處理孩子的事。

6 保持身心健康

長期身心疲累會拖垮自己，也令健康及心理出現問題，成為家人的負擔。管理好自己的情緒，做靜觀練習、伸展運動、做SPA、練習廚藝或上堂增值，建立好情緒支援網絡，都是很好的自我照顧方式。吃得好、睡得好，常露笑容，注意生活的身心平衡，才能增強壓力的承受力。



蘇淑貞
Jessica So

資深心理治療師
專業輔導碩士

蘇淑貞從事心理治療多年，擅長處理思想、情感、關係糾葛。讀者如有任何身心問題，歡迎電郵至info@holistic-works.com垂詢。



www.holistic-works.com

家教與禮儀

從前，只有富貴人家的子女，才可享受老師的專門教育。時至今日，普及教育已經伸展到幼兒階段。

從事教育多年，我留意到一些家庭教育基礎比較好的兒童，到學校學習往往都是事半功倍。有一個案例，學童在聽課時喜歡四處走動，當出錯時也不肯承認，老師指出錯誤時，他不能虛心接受，細問之下才得知他在家中可以自由活動，任意妄為。他的父母認為教育應該由老師來教導，父母的角色是給予孩子愛及資源。家長望子成龍成鳳，寄望他們入讀名校。家長優先在家教方面做好功夫，是子女能否吸收優質教育中最重要的基石。

家庭教育最好的方法是什麼？有人認為打，因為中國自古以來就有棍棒之下出孝子的名句。也有人認為罵，可以令孩子知道錯。

時代變遷，管教觀念也改變了，作為家長也需要隨著時代改變，不能再一本天書讀到老。再一味運用體罰，只會令孩子產生怨恨或錯誤的模仿，更不能建立自信或自律的心

理素質。但也不是所有傳統思想都是錯的。

美國哈佛大學心理學專家，丹尼高曼用14年時間追蹤研究，三歲小孩能忍耐不偷吃糖，十七歲時的表現明顯優於偷糖吃的一群，所以中國傳統有值得參考的地方，例如，有珍貴的食品都須先供奉祖先後，才能享用。其實這就是一種延遲享樂的方法，應用在兒童身上，讓他們學會耐心等待。

當然現今社會不一定每個家庭都有供奉祖先在家，但我們可以讓孩子先注視一段時間後，才享用心愛的玩具或食品，這樣都可以鍛煉兒童的自律精神。或者收到禮物時不能馬上拆開，其實西方人在方面也有講究，就像聖誕節翌日才是禮物節，到那天孩子們才可以拆禮物。這就是磨練兒童禮貌的一種方法。

準備吃飯時不許偷餸菜，吃飯時須等齊所有人才開動，吃完後等所有人用膳完畢才離開飯桌。這既是不只鍛煉忍耐，禮貌，更包含了團隊精神，這就是優質家庭教育讓子女有良好基礎接受教育的禮儀。



彭智華 Pang Sir

註冊教育心理學家
新領域潛能發展中心
創辦人



www.nhdchn.com



Q1:

岩鹽和海鹽都是天然食鹽，但有何分別及好處？

喜馬拉亞山粉紅岩鹽是從喜馬拉亞山的「Red Rock」中提取，含豐富礦物質和鐵質，最重要的是絕不含化學成份和雜質。

這岩鹽適用於任何烹調，放湯、涼拌均可，甚至可伴沙律食用，能把食物的鮮味帶出。

海鹽亦含豐富之礦物質，不「死鹹」且充滿海水的鮮味，用以調味可提升菜式的味道層次，只要撒了點在菜餚上或放湯，已鮮味十足。



Macy 美食博覽推介

- 新西蘭法式切割羊架2包
- 喜馬拉亞山粉紅岩鹽1包
- 另加送冰袋1個

原價 \$536 / 套

特價 \$458 / 套

Q2:

花膠在市面上很容易便購買得到，但是應如何選購優質花膠？

產於巴西的扎膠是黃花魚肚，如未經漂染，浸發後可增大3.3倍，質地挺身，不易煲爛，所以煲完湯後亦可再炒成小菜，屬優質花膠。

相反市面上一些次級較平宜的貨式，多產於厄瓜多爾和巴西鄰近國家，經漂染和人手造形，發頭較小，甚至會斷開和溶掉。



Q3:

無花果應如何分辨優劣？

無花果多產自土耳其。市面上常見顏色白而均勻的，雖然外表較佳，耐於保存，但曾經硫磺漂染，一般都帶有酸味和硫磺味，不及天然曬製、無經漂染的健康有益。



家嫂養生工作坊

為讓注重健康的恒興天譽VIP會員能在日常生活中掌握簡易保健方法，Macy誠意邀請了賴曼青醫師在養生工作坊講解保養之道，並將即席為各位示範浸發海參的方法及烹調海參的新煮意，即時和大家共享美食。

日期: 2012年10月 (待定)

時間: 3:00-6:00pm

地點: 新界火炭黃竹洋街1-3號
裕昌中心14樓E室

內容: · 賴醫師與你分享食療養生
和秋冬保養

- Macy講解浸發海參方法
- 即場示範兩餸一湯的海參美味煮意

名額: 20名 (祇接受VIP會員報名)

費用: \$550

憑\$550學費收據可到恒興行
換取半斤(已浸發)南美刺參

報名熱線: 2548 0153 / Anny

賴醫師



01 | 鮑魚海參 百寶盒



材料

南非罐頭鮑魚 (20頭)	5隻
已浸發南美刺參	1支
柳梅	2兩
硬豆腐	1磚
薑片	2片
雞湯	半杯
已蒸煮冬菇	1隻
蒜片	少許
芫茜、蔥(切粒)	各半棵

醃料

生粉	1/4茶匙
水	1/4茶匙
鹽	1茶匙
沖繩黑砂糖	1/8茶匙
胡椒粉	少許
老抽	1/4茶匙
油	1/2茶匙
蛋白	1/4茶匙
酒	少許

汁

鮑魚水	8湯匙
浸海參雞湯	1/2杯
水	2湯匙
蠔油	1/4茶匙
沖繩黑砂糖	1/4茶匙
胡椒粉	少許
老抽	1/4茶匙
喜馬拉亞山岩鹽	1/4茶匙

芡汁

生粉	1茶匙
水	1湯匙

做法

- 1 硬豆腐用開水加1茶匙鹽浸2小時。
- 2 海參切細粒。
- 3 雞湯放1茶匙鹽和2片薑煲滾，熄火，放下海參，盛起，蓋上保鮮紙，焗至湯凍。
- 4 鮑魚、冬菇切粒。
- 5 豆腐切方塊抹乾，煎香備用。
- 6 柳梅輕輕剁碎，下醃料醃1小時。
- 7 下油，爆香蒜片，下柳梅和冬菇粒爆香，下汁、海參煮至滾起，轉小火煮至汁液減少，下芡汁煮至略稠，下蔥、芫茜，淋上豆腐面。

家嫂教路

- 柳梅不要剁得太碎以增加口感。
- 豆腐不要切得太薄。

材料

蕉蕾	1個
淮山	1兩
生薏米	5錢
熟薏米	8錢
生田七	1.5錢
無花果	4粒
豬尾骨	1斤
水	18碗
喜馬拉亞山岩鹽	適量

做法

- 1 處理蕉蕾 (請參考圖示A-C)。
- 2 淮山、薏米浸20分鐘。
- 3 豬尾骨汆水。
- 4 其餘材料洗淨，無花果一開為二，蕉蕾瓣切開。
- 5 所有材料以大火滾起後煲30分鐘，轉中火再煲2小時，飲用前再滾20分鐘，以鹽調味即成。



拆開蕉蕾外皮



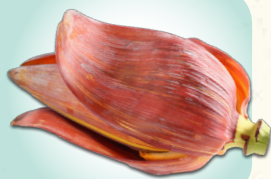
拿出蕉花



剝開蕉花拿出花蕊後，以鹽略拌洗再用清水洗淨待用

家嫂教路

- 蕉蕾於泰國雜貨鋪有售。
- 蕉蕾不但有助降血壓、血脂及膽固醇，而且更有助平肝解濕毒。
- 生田七有助通血管，但份量不宜太多。



02 | 蕉蕾田七降三高湯



03 | 珍寶葫蘆煮海參



材料

已浸發南美刺參	1支
蜆 (使用花蛤最鮮味)	1/2斤
葫蘆瓜	1/3個
蕃茄	1個
喜馬拉亞山粉紅岩鹽	1/4茶匙
沖繩黑砂糖	1/8茶匙
酒	少許
雞湯	1杯
薑	2片
水	1杯

做法

- 1 海參切細粒。
- 2 雞湯加薑、少許鹽，煲滾熄火，下海參盛起，用保鮮紙蓋好，焗至雞湯轉涼。
- 3 葫蘆瓜去皮切薄片。
- 4 蕃茄一半切粒，另一半開4瓣。
- 5 蜆用水養2小時。
- 6 用大火把蜆煮熟，其間搖動煲數次，待蜆殼完全打開，取出蜆肉，蜆湯盛起備用。
- 7 爆香蒜茸、薑片，下葫蘆瓜兜炒。加入切粒蕃茄、鹽、糖，贊酒兜勻，下蜆湯和浸海參之雞湯煮滾，放入海參，再下一杯水，滾至葫蘆瓜熟透，加入其餘一半蕃茄、蜆肉，兜炒一會即成。

家嫂教路

夏天吃葫蘆瓜可清熱消暑。

中秋送禮賀佳節

中秋是人月兩團圓的佳節，最適合為親友送上祝福，並和很久沒有見面的朋友及客人聯繫。如果只是送月餅，未能充份表達你的貼心暖意，不妨考慮由Macy親自精心設計的3款中秋禮物籃，內附鮑魚、花菇、花膠、發菜、鹿尾粿、鹿筋及蠔豉等海味，以及Macy限量親手製作的無添加家嫂酥皮奶皇月餅。今個中秋，讓家嫂與你共渡溫馨健康的團圓佳節！

優雅之選 · 金枝玉葉



金牌新西蘭翡翠清湯鮑 (1頭)	1罐
極品美國紅螺頭禮盒	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
極品蠔豉禮盒	375克
極品特大白花膠禮盒	225克
土耳其無花果	450克
特級杭州胎菊王	2罐
家嫂酥皮奶皇月餅一盒	4個

豪華之選 · 富貴菊



金牌新西蘭翡翠清湯鮑 (1頭)	2罐
金牌野生南非罐裝鮑魚 (1.5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
新西蘭三菇鹿尾粿湯包	1盒
新西蘭乾鹿筋禮盒 (附4份湯包)	1斤
極品美國紅螺頭禮盒	225克
土耳其無花果	450克
極品8頭扎膠禮盒	300克
家嫂酥皮奶皇月餅一盒	4個

極品特選 · 比利時杜鵑



金牌野生南非罐裝鮑魚 (1.5頭)	3罐
極品A特大白花膠禮盒	225克
極品AA花菇禮盒	450克
極品發菜禮盒	75克
極品蠔豉禮盒	375克
極品南美刺參禮盒	375克
極品白燕盞禮盒	225克
新西蘭三菇鹿尾粿湯包	1盒
新西蘭乾鹿筋禮盒 (附4份湯包)	600克
家嫂酥皮奶皇月餅一盒	4個

中秋禮物籃由\$2,000至\$10,000，豐儉由人，任君選擇。

首度公開發售!!!

家嫂酥皮奶皇月餅

\$88/盒(4個)

全人手製作無添加的家嫂酥皮奶皇月餅，雖從未公開發售，卻深受親友喜愛，徇眾要求，決定公開限量發售予恒興天譽VIP會員。每人上限訂購10盒，數量有限，售完即止！

接受訂購日期：
由2012年8月21日起至9月15日止

* 為保持月餅質素及新鮮度，敬請於提取月餅前一天致電恒興行預約

** 月餅不設送貨服務，請自行提取

電話：2548 0153 /Anny

過節加餸好選擇

正為中秋的團圓飯感到煩惱？的確，炮製美味的參茸海味過節菜式殊不簡單，由選料到烹調都不容有失，稍一不慎，名貴海味隨時報銷！家嫂Macy有見及此，特別為大家炮製了6款團圓美食，方便大家輕輕鬆鬆準備團圓菜！



金元寶花膠煲 \$488

濃郁的金元寶花膠煲，除了賣相吸引，用料也講究，6隻12頭南非金鮑魚、8頭扎膠及冬菇加上鮑汁一同燉煮，香氣四溢，令人食指大動。鮑魚入口軟腴，扎膠爽滑而帶有濃烈鮑汁香氣，美味非常！



鹿福齊來鹿筋煲 \$388

鹿筋煲用料上乘，以鹿筋、海參、冬菇及鮑汁炆煮製成。配搭得宜，材料入味。口感層次豐富，是一道珍味非凡的佳餚！



中東即食鮑魚 \$963 /6隻 (30頭)

中東乾鮑肉身厚而質感柔軟，燉爛後中央略呈溏心，味道濃郁，可媲美剛燉爛而成的鮑魚，非常適合繁忙但懂得享受的都市人。



糟鹵鮑魚 \$350 /樽

精選肉身肥厚圓潤的南非鮑魚，以秘製糟鹵汁密封醃泡，自家秘製糟鹵汁的酒香味滲透鮑身，咀嚼時質感彈牙且糟鹵香味慢慢滲出，風味更勝醉鮑魚。



涼拌麻辣海參 \$158

海參涼拌較為罕見，涼拌麻辣海參口感較一般燉燉烹調方法爽脆，圓大肉厚，拌上輕巧的麻辣汁，入口爽而不膩，消暑開胃。加上香脆花生碎，令口感更富層次。



琥珀千子糕 \$88

甜品「琥珀千子糕」純以正宗沖繩黑糖、花蜜、杞子、胎菊、桂花、無花果所製，天然健康，營養價值豐富，清甜潤喉，是炎夏消暑不二之選！

以上6款美食由2012年9月10日開始接受訂購。恒興天譽VIP會員尊享9折優惠。
訂購熱線：2548 0153 /Anny

歡迎會員支持

心中有愛，行動無礙

慈善活動



座落於葵涌的三水同鄉會劉本章學校，是恒興行創辦人劉本章先生資助興建和營運的特殊學校，專門教育輕度智障學生。社會上絕大部份人將輕度智障學生歸類為弱勢社羣，認為他們只能接受福利援助，其實他們較正常人更懂得體諒與關懷別人。今年中秋，一班智障學生計劃向貧困的獨居長者製作月餅，送上關懷及溫暖。

家嫂Macy決心全力支持和協助這羣學生，親自教導他們焗製月餅，聯手製作，並通過慈善機構的中秋家訪，將愛心月餅送贈孤苦的獨居長者。

Macy更會在活動當日捐出新書《家嫂廚房2 - 健康食·療·效》100本作義賣，所籌得善款將全數捐贈協助長者的慈善團體。

活動日期：2012年9月15日(暫定)

地點：三水同鄉會劉本章學校



MEMBERS CORNER

會員優惠



新書出爐！ 《家嫂廚房2 - 健康食·療·效》

2010年Macy編寫《家嫂廚房》，令我們簡易掌握炮製參茸海味饗宴的「家嫂烹飪心經」。

今次在《家嫂廚房2-健康·療·效》內，Macy誠意與大家分享有益女性健康的靚太私房美饌食譜，省時又好味，令各讀者吃出健康神采。

原價: HKD\$128

VIP會員價：HKD\$100

恒興行、Page One、三聯書店、商務印書館、中華書局、天地圖書及各大書局均有發售。

現凡於恒興行購物滿\$1,500，即可成為VIP會員，尊享會籍一年，購買指定貨品可獲9折優惠。會員更可定期收到恒興行之最新資訊及獨家優惠，購買滿\$800更可享免費送貨服務。

生日你有Jetso

會員若在生日月份惠顧，
可再獲額外2%折扣。

* 送貨範圍不包括離島、愉景灣、西貢、青衣、新界及馬鞍山。

** 生日會員必須出示身份證明文件方可享有額外折扣優惠，有關折扣不適用於購買燕窩和冬蟲草。





掃貨全攻略

搶購美食迎中秋

2012美食博覽(8月16日 - 8月20日)

一年一度的美食博覽又快開鑼！家嫂Macy今年特意為大家預備一系列健康有「營」美食。並設計了七款貼心優惠組合，為大家慳錢之餘，更為大家的健康把關！

七款至驚喜優惠組合：



驚喜1

- 益食花膠1斤
 - 新西蘭罐頭翡翠鮑(1頭)
- 原價 \$595 / 套
特價 \$478 / 套



驚喜3

- 南美刺參2支 (已浸發)

- 益智仁合桃補腦湯包 或 百搭湯包 (2選1)
 - 另加送冰袋1個
- 原價 \$211.3 / 套
特價 \$188 / 套



驚喜2

- AA花菇半斤
 - 日本L蠔豉半磅
- 原價 \$139.5 / 套
特價 \$128 / 套



驚喜4

- 新西蘭法式切割羊架2包

- 喜馬拉亞山粉紅岩鹽1包
 - 另加送冰袋1個
- 原價 \$536 / 套
特價 \$458 / 套



驚喜7

- 沖繩生姜黑蜜1支
 - 胎菊花果茶6包
- 原價 \$109.9 / 套
特價 \$93 / 套



驚喜6

- 新西蘭鹿脰1包 (500克)
 - 新西蘭法式切割羊架1包
 - 喜馬拉亞山粉紅岩鹽1包
 - 另送冰袋1個
- 原價 \$364 / 套
特價 \$318 / 套



驚喜5

- 益食特大花膠4隻
 - 喜馬拉亞山粉紅岩鹽1包
 - 百搭湯包1包
- 原價 \$446 / 套
特價 \$348 / 套



新西蘭有營食品

家嫂廚房



新西蘭鹿尾粿
土茯苓湯包

原價: \$865 /4份

Food Expo價: **\$778 /4份**

VIP價: **\$692 /4份**



新西蘭三菇
鹿尾粿湯包

原價: \$570 /2份

Food Expo價: **\$513 /2份**

VIP價: **\$456 /2份**



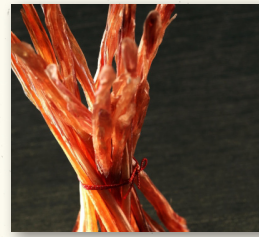
新西蘭鹿尾粿
花果茶

(40包花果茶+1兩鹿尾粿粉)

原價: \$550 /套

Food Expo價: **\$495 /套**

VIP價: **\$460 /套**



新西蘭鹿筋

乾/已浸發 (附送4份湯包)

原價: \$530 /斤

Food Expo價: **\$477 /斤**

VIP價: **\$470 /斤**



家嫂廚房2
健康食·療·效
烹飪書

原價: \$128 /本

Food Expo及VIP價:

\$100 /本

急凍精選

翡翠鮑



新西蘭法式
切割羊架

(買滿兩包或以上送灰色冰袋)

原價: \$320 /公斤

Food Expo及VIP價:
\$210 /包



新西蘭一級鹿柳

(買滿1公斤或以上送灰色冰袋)

原價: \$458 /公斤

Food Expo價: **\$380 /公斤**

VIP價: **\$360 /公斤**



新西蘭鹿脰(每包500克)

(買滿四包或以上送灰色冰袋)

原價: \$68 /包

Food Expo價: **\$62 /包**

VIP價: **\$55 /包**



特大南非急凍鮑魚

原價: \$662 /磅

Food Expo價: **\$596 /磅**

VIP價: **\$580 /磅**



新西蘭翡翠鮑(1頭)

原價: \$215 /罐

Food Expo價: **\$193 /罐**

VIP價: **\$180 /罐**

天然貨品



日本巨峰提子乾

原價: \$84 /包

Food Expo價: **\$76 /包**

VIP價: **\$55 /包**



喜馬拉亞山
粉紅岩鹽

原價: \$56 /包

Food Expo及VIP價:

買三送一



沖繩幼黑砂糖

原價: \$51 /包

Food Expo及VIP價:

\$100 /三包



沖繩粗黑糖

原價: \$31 /包

Food Expo及VIP價:

買三送一



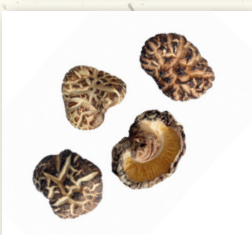
沖繩生薑黑蜜

原價: \$64 /支

Food Expo及VIP價:

\$56 /支

精選乾貨



AA花菇

原價: \$114 /斤

Food Expo及VIP價:

\$180 /兩斤



足乾一級
印尼白燕蓋

原價: \$9,800 /斤

Food Expo及VIP價:

\$8,000 /斤



日本 LL蠔豉

原價: \$285 /斤

Food Expo價: **\$256 /斤**

VIP價: **\$220 /斤**

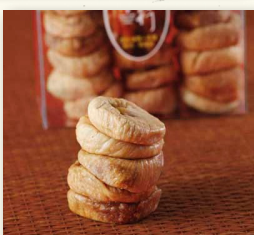


日本 L蠔豉

原價: \$220 /斤

Food Expo價: **\$198 /斤**

VIP價: **\$180 /斤**



土耳其無花果乾

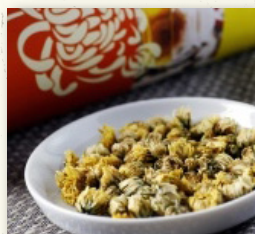
(1磅庄) 無漂染

原價: \$51 /盒

Food Expo及VIP價:

\$75 /兩盒

胎菊王系列



特級胎菊王

原價: \$45 /罐

Food Expo及VIP價:

買三送一



胎菊花果茶

(一盒20包)

原價: \$153 /盒

Food Expo價: **\$135 /盒**

VIP價: **\$128 /盒**



沖繩粗黑糖2包 特級胎菊王2罐

原價: \$152 /套

Food Expo及VIP價:

\$100 /套



百搭湯包

原價: \$50 /包

Food Expo及VIP價:

\$42 /包



益智仁・合桃 補腦湯包

原價: \$50 /包

Food Expo及VIP價:

\$42 /包

精選海味

		原 價	FOOD EXPO價	VIP價
花 膠 系 列	扎膠公肚 4頭	\$4,900 /斤	\$4,410 /斤	\$4,300 /斤
	扎膠公肚 6頭	\$3,600 /斤	\$3,240 /斤	\$3,160 /斤
	扎膠公肚 7頭	\$3,300 /斤	\$2,970 /斤	\$2,900 /斤
	扎膠公肚 8頭	\$2,900 /斤	\$2,610 /斤	\$2,500 /斤
	扎膠公肚 12頭	\$2,400 /斤	\$2,160 /斤	\$1,980 /斤
	白花膠	\$1,000 /斤	\$900 /斤	\$850 /斤
	A特大白花膠	\$1,680 /斤	\$1,512 /斤	\$1,450 /斤
	益食特大花膠	\$1,360 /斤	\$1,224 /斤	\$1,150 /斤
	益食小花膠	\$600 /斤	\$540 /斤	\$500 /斤
	4頭鰵魚肚	\$15,000 /斤	\$13,500 /斤	\$13,000 /斤
	9頭鰵魚肚	\$9,000 /斤	\$8,100 /斤	\$7,900 /斤
	12頭鰵魚肚	\$7,160 /斤	\$6,444 /斤	\$6,300 /斤

乾 鮑 系 列	日本網鮑 4頭	\$80,000 /斤	\$68,000 /斤
	日本網鮑 7頭	\$48,000 /斤	\$26,800 /斤
	日本吉品鮑魚 18頭	\$25,000 /斤	\$18,000 /斤
	日本皇冠吉品鮑魚 21頭	\$25,000 /斤	\$16,800 /斤
	日本皇冠吉品鮑魚 32頭	\$13,800 /斤	\$12,100 /斤
	日本皇冠特級吉品鮑魚 27頭	\$20,000 /斤	\$14,300 /斤
	中東乾鮑 14 - 15頭	\$7,600 /斤	\$6,480 /斤
	中東乾鮑 16 - 17頭	\$7,100 /斤	\$6,180 /斤
	中東乾鮑 18 - 19頭	\$6,900 /斤	\$5,980 /斤

		原 價	FOOD EXPO價	VIP價
罐頭鮑魚	南非野生罐頭鮑魚 1.5頭	\$520 /罐	\$468 /罐	\$438 /罐
	南非罐頭鮑魚 6頭	\$400 /罐	\$360 /罐	\$348 /罐
	南非罐頭鮑魚 8頭	\$380 /罐	\$342 /罐	\$328 /罐
	南非罐頭鮑魚 11 - 13頭	\$360 /罐	\$324 /罐	\$308 /罐
	南非罐頭鮑魚 14 - 16頭	\$340 /罐	\$306 /罐	\$280 /罐
	南非罐頭鮑魚 19 - 23頭	\$320 /罐	\$288 /罐	\$268 /罐
	南非罐頭鮑魚 25 - 30頭	\$290 /罐	\$261 /罐	\$248 /罐

海參系列	日本關東遼參 60支	\$9,100 /斤	\$8,000 /斤	
	日本關東遼參 90支	\$9,100 /斤	\$8,000 /斤	
	日本關中遼參 70支 (另有已浸發四兩庄)	\$4,500 /斤	\$4,050 /斤	\$3,900 /斤
	日本關中遼參 98支 (另有已浸發四兩庄)	\$4,500 /斤	\$4,050 /斤	\$3,900 /斤
	日本關中遼參 112支	\$4,500 /斤	\$4,050 /斤	\$3,900 /斤
	南美刺參 (另有已浸發半斤庄)	\$1,210 /斤	\$1,089 /斤	\$900 /斤
	澳洲大禿參 (另有已浸發半斤庄)	\$1,100 /斤	\$990 /斤	\$900 /斤

『尊貴美食區』攤位・珍貴精緻小吃



麻辣海參

• \$48 /份



冰鎮翡翠鮑魚

• \$220 /份



糟鹵鮑魚

• \$60 /兩隻



琥珀千子糕

• \$16 /盒



慢煮新西蘭羊架

• \$30 /支
• \$55 /兩支



鮑魚撈飯

• \$88 /份

其他優惠

- 憑即日發票(以一張計算)購物滿 \$3,000 送《家嫂廚房2 - 健康食・療・效》烹飪書乙本
- 凡購物滿折實\$1,000即時成為會員，可享有VIP價加送潮袋乙個
- VIP會員 - 凡購物滿\$500，即送潮袋乙個；凡購物滿\$1,000或以上，送矽膠杯蓋乙個
- VIP會員 - 在展覽會期間購物滿\$3,000元或以上，可提供免費送貨服務

即場免費試食

- 新西蘭三菇鹿尾肥湯
- 胎菊花果茶
- 冰凍沖繩黑糖胎菊茶
- 家常炆冬菇

註: 以上美食博覽會優惠由2012年8月16日至20日，在上環本店同時適用。

恒興行展區

家嫂約定你!

**1/F公眾館 1B-A21 號攤位 及
3/F專貴美食區 3B-A08 號攤位**

恒興天譽有限公司

地址：香港上環高陞街19號

電話：2548 0153 (4線)

營業時間：早上9時至下午6時
(星期一至星期六)

網址：www.hanghing1960.com.hk