

加推優惠

農曆年將至，恒興行再以特價向VIP會員發售以下產品
(優惠期至2015年2月18日)



南澳洲急凍鮑魚
(1-3磅) (特大)
原價\$660/磅 原價\$950/磅
特價\$594/磅 特價\$880/磅
買滿兩磅即再減\$30，以一磅發售計算



南非金鮑魚罐頭(6頭)
原價 \$450/罐
特價 \$348/罐



新西蘭翡翠鮑魚(1頭)
原價 \$215/罐
特價 \$188/罐
\$358/2罐



金筒花膠
(A) (AA)
原價 \$1680/斤 \$1880/斤
特價 \$1280/斤 \$1580/斤



日本北海道元貝
(S) (L元貝碎)
原價 \$640/斤 \$1050/斤
特價 \$560/斤 \$598/斤



乾螺頭
原價\$228/斤 特價\$180/斤
一級乾螺頭
原價\$387/斤 特價\$238/斤



滋補養生福袋
原價 \$730/份 特價 \$580/份
包括：百禧湯包乙包、祛濕健脾養心氣湯包乙包、
胎菊花果茶10包、乾螺頭半斤、AA花菇一
斤、新西蘭翡翠鮑魚乙罐、喜馬拉亞山粉紅
岩鹽乙包、沖曬生薑黑蜜乙支



全新食材推介
特大金螺 (18-20只/斤)
原價 \$450/斤 特價 \$405/斤
金螺放室溫最少一小時後洗淨抹乾，爆香薑茸、
蒜茸、豉油1/2茶匙、水1茶匙拌勻，煎至兩面金
黃，贊酒。盛起金螺，贊豉油下鑊，淋在金螺上
即成。



全新食材推介
日本急凍帶子(3L)
原價 \$420/盒 特價 \$378/盒
帶子可解凍後作刺身生食或香煎熟食

家嫂廚房 x 交通銀行

這個一月家嫂Macy特別為交通銀行信用卡持
有人舉行六次烹飪體驗，共120人報名參加
「家嫂廚房教你煮出好滋味」的非凡體驗活
動，由Macy親自示範烹調不同的滋味食品，
即場與大家分享入廚心得。



MACY-GAZINE

家嫂「喜」談
Hearty Express

眨眼又一年。

中醫說，我們經常注視電腦、電話屏幕，需要多眨眼，以避免眼睛乾澀。除此以外，多吃鮑魚、海參、杞子、元肉等護肝補腎的食物，也有護眼功效。

你我的眼睛明澄，恒興行上環總店也更見光潔明亮。經過多月裝修，上環總店換上新裝迎接羊年，歡迎大家多來購物交流。今期介紹的幾款菜式，簡單易做，團年、開年都適合。不喜入廚，也可到恒興行選購家嫂即食系列，一樣可與家人朋友共享健康美食。

在此先向大家拜個早年，祝各位羊年事事順境、身體健康、一家平安！

Macy



恒興行

地址：上環高壓街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

f Hang Hing Prestige Company Limited

Hanghing1960



商界服務
caring company

Bling Bling 靈魂之窗



文：賴曼青中醫師

眼睛是靈魂之窗，若使用過度容易造成乾澀模糊，許多人習慣用人工淚液或眼藥水來緩解症狀，但中醫認為眼睛過勞所引發的眼乾和視力模糊與肝腎功能有關，可以滋肝補腎作為中藥調理的主軸，幫助恢復視線清明。

肝開竅於目，久視傷血，日久傷肝，又有「肝腎之氣充則精彩光明，肝腎之氣乏則昏朦眩暈」之說，意味著眼睛功能與肝腎狀況有關，若要改善視力問題，可以滋肝補腎，以達到治標的效果。

眼乾是肝臟功能欠佳的其中一個症狀。因肝腎陰虛會令肝經屈熱，可致脈絡受阻，血液未能輸送到眼部，令雙眼失去滋養，缺乏淚液滋潤，如再加上操勞過度，上班看電腦屏幕、下班看電視、全日看智能電話，雙眼長期過於用神，易令眼睛出現紅筋和乾澀情況，常有用眼過度、眼睛乾澀、視線模糊的乾眼症問題。隨着年紀增長，淚腺功能逐漸衰退，淚液分泌容易出現不足，也容易引起眼乾。而更年期女性由於荷爾蒙的改變，也會常見眼乾。

從中醫的角度看，一些簡單的食材也有助護眼、護肝。肝與情志條達及氣血流暢，還有飲食的消化、輸送、藏血及筋的健康有關，補脾、滋腎水的藥膳，在五行關係上，有助於改善肝的功能。鮑魚具有滋陰補陽、止渴通淋巴的功效，是一種補而不燥的海產。《食療本草》記載，鮑魚「入肝通瘀，入腸滌垢，不傷元氣。壯陽，生百脈」，對護眼亦有幫助。藥膳食材如黑糯米蓮子粥、黑木耳等皆有助保肝，讓肝獲得滋養，同時改善眼睛酸澀乾燥。對於老年眼疾，這些中藥有改善



鮑魚



龍眼肉



杞子



菊花

局部循環與補充營養的作用，常用黃精、玉竹、枸杞子、杭菊花等要來輔助改善眼部退化病變。體質虛寒者可用人參、龍眼肉煮食，都是溫和的藥膳。

梳頭對眼睛健康也有幫助。中醫有多梳頭能「明目去風」之說，適度梳頭助氣血流暢，疏通經絡，自然對整個頭面部健康有益，對改善視覺疲勞都有輔助作用。

閉目、眨眼、仰望俯視、遠眺近觀、按摩眼周或足心，均可消除或減輕眼睛疲勞。眼睛出

現疲勞的時候，應立刻停止注視，接著要閉目休息，或眨眨眼睛，或仰望俯視與遠眺近觀的動作，使眼肌放鬆、淚液滋潤，進而消除疲勞。

按摩眼睛周邊穴位或足心湧泉穴也可加強療效——眼睛周邊有睛明、攢竹、魚腰、絲竹空、瞳子、球後、承泣七個穴位，主治頭痛及眼病，按摩約20至30分鐘，能促進循環與鬆弛眼肌。足心之湧泉穴是腎經的井穴，主治頭痛眩暈目澀昏花，勤加按摩則有補腎強精明目之效。

除此種種，日常應保持正常的生活狀態，睡眠充足、不熬夜。同時要注意均衡飲食，減少食肉及煎炸食物，多吃含維他命C、E和胡蘿蔔素的蔬菜及水果。平日專注於電腦和電話屏幕時，眨眼次數會由每分鐘十五次大幅減少至每分鐘五次，加速淚水蒸發，因此應提醒自己增加眨眼。

調理眼睛疲勞症湯水

材料：淮山、茯苓各3錢、枸杞子、杭菊花、桑椹子、黃精、女貞子各2錢，冰糖適量。

做法：洗淨藥材，加清水六碗，慢火煎至一碗，加適量冰糖調味即可。

服法：飯後飲服，每周兩次。

功效：滋陰補腎、養肝明目、增強視力、消除眼睛疲勞

石斛杞子胎菊茶

材料：石斛2錢、杞子2錢、胎菊2錢和無花果2粒

做法：用3碗水煲滾轉中火煲20分鐘，再轉保溫壺焗。

功效：明目、解熱，有效緩解眼睛乾澀以及視力疲勞。



喜迎羊年

全新恒興行上環總店

經過多月裝修，恒興行上環總店現已煥然一新，以後大家選購傳統蔘茸海味也如時尚購物！

全新裝修的恒興行特別增設開放式廚房和優雅用餐區，客人可以一邊品嚐家嫂每日為大家準備的有益飲料和小吃，一邊與家嫂研究烹調健康美食之道，享受購物時光。



油泡南澳洲鮑片

材料：
南澳洲急凍青邊鮑魚 (1-2頭) 1隻
油 4-5湯匙

做法：
1. 把急凍鮑魚放雪櫃解凍兩天。
2. 洗淨去腸，抹乾水。
3. 為方便切片，可先把拱起的「枕」切出。
4. 將鮑魚和切出的「枕」切成約1mm厚。
5. 燒熱鑊、下油，放入鮑魚片炒至捲起即可。

家嫂教路：鮑魚不用刷得太乾淨，炒熟後可伴麻辣汁同吃。



麻辣汁 \$52/樽



韓式炒海參年糕

材料：
上海年糕 2條
已浸發南美刺參 (約40支/斤) 4支
瘦肉 65克
松子仁 1½湯匙
單葉雲耳 8克
韓式辣醬 (用1茶匙酒開勻) 1湯匙
蒜頭 (切片) 3粒
京蔥 (切段) 1棵

腌肉調味料：
岩鹽 ¼茶匙
糖 ¼茶匙
蠔油 ¼茶匙
豉油 ¼茶匙
老抽 ¼茶匙
麻油 ¼茶匙
酒 ¼茶匙
油 ¼茶匙

胡椒粉 少許
粟粉 ¼茶匙
(先用1/4茶匙水拌勻)

做法：
1. 瘦肉切絲，下調味料醃½小時。
2. 海參用熱水焗軟，切粒待用。
3. 上海年糕用暖水浸1小時後切片。
4. 單葉雲耳浸½小時，洗淨。
5. 松子仁用白鑊炒香。
6. 先炒熟瘦肉，盛起備用。
7. 下1湯匙油，爆香蒜片，下海參、年糕、雲耳兜炒，放少許水，¼茶匙鹽炒至年糕軟身，下瘦肉放辣醬炒勻。下京蔥、松子仁兜炒即成。

家嫂教路：
嗜辣的可按個人喜好另外再加入辣椒粉同炒。



黑豆海參補腎健脾湯

材料：
海參 (已浸發) 2支
黑豆 1兩
土耳其無花果 2兩
乾螺頭 0.8兩
原粒大茨實 0.5兩
熟茨實 0.5兩
百合 0.5兩
漳州雪耳 0.4兩
猴頭菇 0.3兩
陳皮 (1片) 0.02兩
豬尾骨 1斤
水 15碗

做法：
1. 乾螺頭、黑豆洗淨後浸4小時。
2. 茨實、百合洗淨後浸20分鐘。
3. 海參洗淨。
4. 無花果洗淨，一開為二。
5. 陳皮浸軟洗淨。
6. 猴頭菇浸軟揸乾水，再重覆浸水揸乾2次。
7. 雪耳浸30分鐘後去蒂洗淨。
8. 豬尾骨洗淨、汆水。
9. 除百合外，所有材料煲滾後續以大火滾20分鐘，轉中小火煲1½小時，下百合再煲45分鐘，飲用前翻滾20分鐘，以鹽調味即成。

家嫂教路：
黑豆浸後可以白鑊炒香才煲湯，這可更易釋放豆內的花青素。

黑豆補腎健脾湯包 \$68



日式凍食海參

材料：
已浸發南美刺參 (約40支/斤) 10支
澳洲紅蘿蔔 1條
味醃 1½湯匙
日本淡豉油 3湯匙
日本清酒 2茶匙
木魚 3片
水 1½杯

做法：
1. 海參洗淨。
2. 紅蘿蔔切粒。
3. 所有材料連水放進煲內，大火滾起，轉小火，不要蓋上煲蓋，煮約1½-2小時。
4. 海參夾起，澆上適量海參汁。

家嫂教路：不少人會每天吃海參保健，這煮法提供蘸豉油外另一吃法，可凍食或蒸熟食用。

恒興行為你準備了四款精選賀年禮物籃， 過年送禮，健康又體面。



家嫂廚房即食系列

由2014年1月19日至2月16日接受預訂，不設送貨。

①【比利時杜鵑】 HK\$7,880



- | | |
|-------------------|------|
| 金牌南非罐裝鮑魚(8頭) | 3罐 |
| 極品AA金筒花膠禮盒 | 225克 |
| 極品AA花菇禮盒 | 450克 |
| 極品發菜禮盒 | 75克 |
| 極品日本LL蠔豉禮盒 | 375克 |
| 極品南美刺參禮盒 | 375克 |
| 極品SSS白燕窩禮盒 | 225克 |
| 極品日本北海道M元貝禮盒 | 600克 |
| 新西蘭乾鹿筋禮盒(贈品：薏米湯包) | 600克 |

②【富貴菊】 HK\$4,380



- | | |
|----------------|------|
| 金牌新西蘭翡翠清湯鮑(1頭) | 2罐 |
| 金牌南非罐裝鮑魚(8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 |
| 極品日本LL蠔豉 | 375克 |
| 極品日本北海道S元貝禮盒 | 225克 |
| 土耳其千子果 | 600克 |
| 鮮味臘腸皇 | 375克 |
| 鬆化鮮潤腸 | 375克 |
| 極品10頭扎膠禮盒 | 300克 |

③【金枝玉葉】 HK\$2,388



- | | |
|----------------|------|
| 金牌新西蘭翡翠清湯鮑(1頭) | 1罐 |
| 極品一級紅螺頭禮盒 | 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 |
| 極品日本LL蠔豉禮盒 | 375克 |
| 極品AA金筒花膠禮盒 | 225克 |
| 土耳其千子果 | 600克 |
| 特級杭州胎菊王 | 2罐 |

④【大麗花】 HK\$2,180



- | | |
|------------|------|
| 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AA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 |
| 鬆化鮮潤腸 | 375克 |



日式清酒慢煮鮑魚 **HK\$2.5/罐**
(每隻僅值由\$300至\$500起) **HK\$2.8/罐**
選材於南澳洲優質水域的青邊鮑魚，所以鮑魚味道特別香濃，質地軟滑。為保存其獨特鮑魚鮮味，用了18小時慢煮方式烹煮，再配以清酒調味，風味獨特，鮑魚鮮甜美味，齒頰留香。



家嫂即食中東乾鮑 **HK\$866/30頭(6隻/盒)**
另外可預訂16-17頭、18-19頭、20-21頭3款，隻隻清心，團圓和宴客之選
免費代客人炊煮(以一斤起)



糟卤鮑魚 **(8隻/罐) HK\$408**
以秘製糟卤汁醃製精選南非鮑魚，肥美彈牙，啖啖酒香，送禮自用皆宜。
(12隻/罐) HK\$388
(20隻/罐) HK\$338
HK\$376



海參鮑魚冬菇煲 **HK\$438**
南美刺參、南非鮑魚、4A天白花菇、日本LL蠔豉共煮一爐，滋味無窮。
HK\$488



金元寶花膠煲 **HK\$658**
HK\$708
用上扎膠公肚、4隻南非金鮑魚和4A天白花菇這些珍貴食材，以鮑汁煨煮而成。



鹿福齊來鹿筋煲 **HK\$378**
HK\$420
以鮑汁煨新西蘭鹿筋、澳洲禿參和4A天白花菇，香濃入味。



麻辣海參 **HK\$180/盒**
HK\$200/盒
秘製麻辣汁涼拌南美海參，香辣醒胃。



慢烤新西蘭羊腩 (每磅約1.5支) **HK\$158/磅**
HK\$213/磅
新西蘭羊腩，以喜馬拉亞山粉紅岩鹽醃製，再用慢烤烹煮，肉汁嫩滑。食時祇需略為煎香，簡單方便。



家常炆冬菇 **HK\$136/盒**
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。



琥珀千子糕 **HK\$88/盒**
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 (16粒約2碗份量) **HK\$99/盒**
HK\$111/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。



鹽焗法國合桃仁 (150克) **HK\$90/包**
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。



秘製子薑 **HK\$68/罐**
新鮮子薑切片後以白醋及糖醃製，酸中帶甜，微辛，配清心皮蛋吃最佳，亦可用作炒牛肉等菜式。



麻辣汁 **HK\$43/罐**
HK\$52/罐
選用十多種調味料和香料精製而成，麻辣味道恰好處，適合用作涼伴、撈麵或烏冬、調味等，風味獨特。