

你有壓力 我有壓力

都市人生活壓力大，容易影響情緒，形成情緒病。

情緒病泛指所有以情緒困擾為主要特質的精神疾患，如抑鬱症、經常焦慮症、疑病症、驚恐症、創傷後情緒症等等，特點是病情常常遷延波動或反覆發作，因而會對患者的日常生活如工作、學業、社交或家庭關係等帶來困擾。

從中醫的角度看，情緒是「情志」，而情志的表現主要有「七情」和「五志」——七情是指喜、怒、憂、思、悲、恐、驚；而五志就是喜、怒、思、憂、恐。

根據《黃帝內經》，情志病因主要分內外兩類：

- 一、外因為環境因素，中醫稱之為「六淫」：風、寒、暑、濕、燥、火的過剩或過激；
- 二、內因則指精神因素，亦即「七情」的異常。

情緒與健康

中醫認為，人是形神一體的，情緒與心理活動都是內臟功能的體現。心身因素相互影響和反饋，「七情」中某種情緒過激，可以誘發臟腑的內傷性紊亂或病變，表現出病態的症狀，導致情志病，例如臟躁病、百合病、奔豚氣、梅核氣、癲病、狂病、驚悸等，患者以女性居多。

症狀

抑鬱症是一種情感障礙性疾病，以明顯而持久的情緒過度低落為主要表現，同時伴有其他各種相應症狀。其最常見的表現有：

一、情緒低落

病人心情鬱悶，有壓抑和委屈感，對過去、當前、未來產生自責、無助、無望感，常悲傷欲哭，生活態度消極，甚則產生自殺念頭等。

二、興趣減退或喪失

對曾經的愛好或感興趣的事物喪失了興趣和熱情，難以體會生活中的樂趣，生活態度消極。

三、精力不足，注意力下降

對事情缺乏熱情和主動性，常覺疲乏且難以恢復，注意力不集中，記憶力明顯減退，反應遲鈍。

四、其他

睡眠障礙、自主神經功能紊亂的各種表現，部分病人表現為體重減輕、腹瀉或便秘、性慾減退、陽痿或月經紊亂，甚至閉經。

病因病機

情志的變動影響五臟的機能：心志為喜，肝志為怒，脾志為思，肺志為憂，腎志為恐。《黃帝內經》載道：「百病生於氣也。怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，塞則氣收，炅則氣洩，驚則氣亂，勞則氣耗，思則氣結。」所以中醫看情志病學。

中醫淺談 文：賴旻青中醫師



所以古代醫家認為，情志病是因鬱怒、思慮、憂愁等七情之所傷，導致肝失疏泄、脾失運化、心神失養，臟腑陰陽氣血失和而成。主要累及肝、脾、心三個內臟。

一、氣鬱

悲怒傷肝，肝氣鬱結，或憂思傷脾，脾失健運，皆可引起氣機鬱滯。如憤懣不解、鬱怒不伸，肝木不能遂其條達之性，氣失疏泄，而致肝氣鬱結；憂思不解，曲意難伸則傷脾，脾運呆滯則土壅木鬱，不但脾失健運，而又致肝氣鬱結。因此，本病的病機關鍵為肝氣鬱結，氣機鬱滯，臟腑功能不和。

二、火鬱

若氣鬱化火，則見肝火上炎或木火刑金；又或痰濕化熱、痰熱互結，則成火鬱。

三、痰濕

肝鬱克脾或憂思傷脾，脾失健運，為濕邪所困而成濕鬱。濕鬱既成，聚而成痰，痰濕互結而成痰鬱。

四、食鬱

若肝鬱犯胃，胃失和降，濕濁不化，則食滯不消而成食鬱。

五、虛損

久病漸使生化之源不足，氣血暗耗，久之則心脾兩虛，心神失養，而鬱久傷神；肝鬱日久化熱傷陰，肝腎陰虛，又可致氣滯陰虛或陰虛火旺之候。

情緒太過，時間長了，可引起心火肝火、瘀血、痰濕、脾胃氣機不利，婦女雜病都因此而發。

部分患者長期憂鬱，精神不振，可以使血管外周阻力明顯增加，從而使舒張壓增高，導致高血壓。情緒調節內分泌系統不好。

食療

一、焦慮不安、頭痛、失眠多夢
用玫瑰花、茉莉花、洋甘菊、石斛水沖泡飲用

二、喜怒無常、心悸失眠、疲乏無力
蓮子2錢、百合2錢、已泡軟雪耳半碗、紅棗2粒、冰糖適量，以小火煮約半小時

在情緒病的治療上，中醫療法除了以中藥和針灸的應用心身同調，還有通過臨床實踐和探索，於心理治療方面運用語言的開導疏泄法、移情易性法、以情勝情法，甚或可以心身同調的氣功、太極拳、五禽戲等體育方法。



MACY-GAZINE

家嫂「喜」談 HEARTY EXPRESS

每年臨近美食博覽，恒興行上下都忙到一頭煙，大感壓力。

今年我們為了讓大家在更舒適的環境下以特惠價選購優質的參茸海味及健康食材，只會在會場三樓的**尊貴美食區設置攤位（3B-A02）**，屆時還將備有多款美味小食，大家記得要來多多支持！

事實上，香港人生活節奏急速，正所謂「你有壓力 我有壓力」，今期就請中醫師講講壓力和情緒病的問題。

當然少不了家嫂設計的美味食譜，這次我們更推出中英雙語食譜，方便大家指導家傭。

希望大家於今年美食博覽滿載而歸！



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(星期日及勞工假期休息)

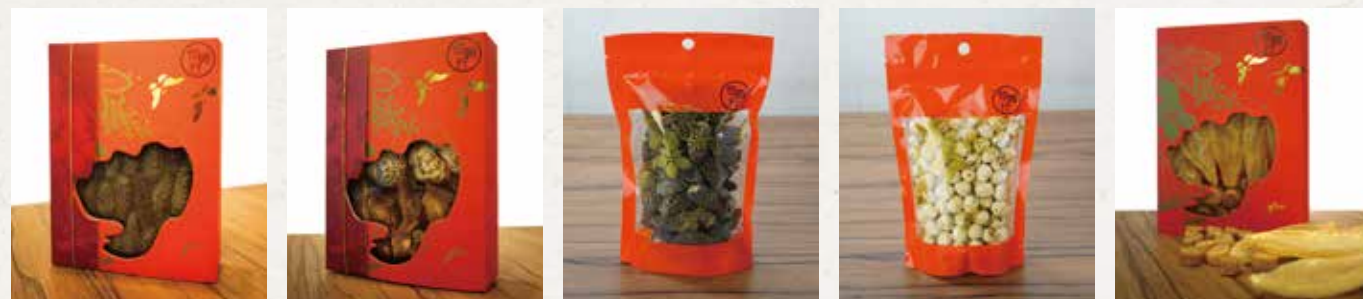
網址:www.hanghing1960.com.hk

f Hang Hing Prestige Company Limited

56839960 Hanghing1960

恒興行

新界東朋友揮手區



新界東的朋友以後不用再山長水遠到港島或九龍選購恒興行的優質參茸海味和日用藥材了，因為繼2013年及2014年我們分別於銅鑼灣及尖沙咀city'super開設專櫃後，今年8月底我們亦將於沙田city'super加開專櫃，方便居住於新界東的客人。

所有在city'super專櫃發售的產品，跟恒興行上環總店所賣的都是一樣貨源。不過為了方便小家庭儲存，特設小包裝，不怕塞爆家中雪櫃之餘，亦不用擔心買一斤要很久才吃得完。

更重要的是專櫃的營業時間比總店長，而且年中無休，大家在任何日子都可買到我們的產品！

*VIP會員出示恒興天譽VIP咭，可享有正價九折優惠。

地址：沙田新城市廣場一期二樓204-214號舖

營業時間：

星期日至四及公眾假期：上午10時至晚上10時

星期五、六及公眾假期前夕：上午10時至晚上11時

Mom's Kitchen

黑毛豬羊肚菌瑤柱煲仔飯

Claypot Rice with Iberico Pork and Morel Mushrooms

材料：		豬肉調味料：		煲仔飯豉油：	
西班牙黑毛豬梅頭肉	150克	台灣有機蔭油	1湯匙	台灣有機白蔭油	2湯匙
西藏野生羊肚菌	3粒	蠔油	1/2茶匙	油	1湯匙
北海道元貝	1-2粒	麻油	1/4茶匙		
米	180克	胡椒粉	少許		
水	1杯	生粉	少許		
Ingredients:		Seasoning for pork:		Sauce for rice:	
Spanish Iberico pork collar-butt	150g	Taiwanese organic black bean sauce	1 tbsp	Taiwanese organic light black bean sauce	2 tbsp
Wild Tibetan morel mushrooms	3 pcs	Oyster sauce	1/2 tsp	Oil	1 tbsp
Dried Hokkaido scallops	1-2 pcs	Sesame oil	1/4 tsp		
Rice	180g	Ground white pepper	a little		
Water	1 cup	Corn flour	a little		

做法：

1. 米、羊肚菌及元貝洗淨後各浸30分鐘
2. 梅頭肉洗淨切成小粒，加醃料醃30分鐘
3. 煮滾油，倒入白蔭油裡成煲仔飯豉油
4. 米連同已切碎的羊肚菌和撕碎的元貝，以及浸羊肚菌和元貝的水（不足一杯的話加水至一杯）放瓦煲內，以中火滾起後改小火煮15分鐘
5. 平鋪梅頭肉粒於飯面後再煲8分鐘，然後熄火焗10分鐘
6. 加適量煲仔飯豉油調味即成

Directions:

1. Rinse the rice, morel mushrooms and dried scallops and soak separately for 30 minutes
2. Dice the pork and season for 30 minutes
3. Heat up the oil and pour it into the light black bean sauce to make the sauce for rice
4. Put the rice, chopped morel mushrooms and dried scallops, and one cup of soaking water of the mushrooms and scallops (if there is less than a cup, add water to the soaking water) into a claypot. Bring it to boil over medium heat. Turn to low heat and cook for another 15 minutes
5. Put the diced pork evenly on top of the rice. Cook for another 8 minutes. Turn off the heat and leave it there for 10 minutes
6. Pour in the sauce for rice, mix well and serve

家嫂教路：

煮飯時要不停轉動煲身以令煲仔平均受熱及避免燒焦

Tips:

When cooking claypot rice it is best to occasionally turn the claypot around so that the rice is evenly cooked without burning



冬瓜薏米蓮子百合海參湯

Winter melon soup with sea cucumber



材料：				Ingredients:			
冬瓜	1斤	百合	1/2兩	Winter melon	1 catty	Dried lily bulb	½ tael
已浸發小刺參	6-8支	海玉竹	2粒	Little sea cucumber	6-8 pcs	Sea yuzhu	2 pcs
瘦肉	10兩	陳皮	1片	Lean pork	10 taels	Dried tangerine peel	1 pc
生薏米	1兩	薑	2片	Chinese pearl barley	1 tael	Ginger	2 slices
湘蓮子	1/2兩	水	16碗	Lotus seed	½ tael	Water	16 bowls

- 做法：
1. 冬瓜留皮去瓢，洗淨後切大塊
 2. 生薏米洗淨後浸20分鐘
 3. 陳皮浸軟洗淨
 4. 瘦肉洗淨後汆水
 5. 湘蓮子、百合、海玉竹、小刺參洗淨，海玉竹一開為二
 6. 除百合外所有材料以大火煲滾後，轉中小火煲1¼ 小時，下百合再煲45分鐘，以鹽調味即成

- Directions:
1. Remove the seeds and pulp of the winter melon. Wash and cut it unpeeled into large chunks
 2. Rise the Chinese pearl barleys and soak for 20 minutes
 3. Soak the dried tangerine peel until softened and rinse
 4. Wash the pork and blanch it with boiling water
 5. Rinse the lotus seeds, dried lily bulbs, sea yuzhu and little sea cucumbers. Cut each piece of sea yuzhu into two
 6. Bring all ingredients except the dried lily bulbs to boil over high heat. Turn to media-low heat and simmer for 1¼ hours. Add the lily bulbs and simmer for another 45 minutes. Season with salt and serve

家嫂教路：

如不想小刺參溶於湯裡可以留待和百合一起後下

Tips:

If you do not want the sea cucumbers to melt into the soup, put them in when adding the lily bulbs

涼拌鮑魚竹笙黑木耳

Abalone and fungus salad



材料：		Ingredients:	
南非罐頭金鮑魚(30頭)	5只	Canned South African abalone (30pcs/can)	5 pcs
竹笙	2條	Bamboo fungus	2 pcs
台灣有機黑木耳	4-5朵	Taiwanese organic black fungus	4-5 pcs
青瓜	1/3條	Cucumber	1/3 pc

涼拌醬：		Dressing:	
台灣千歲紅麴腐乳	2磚	Taiwanese fermented red bean curd	2 pcs
台灣有機白蔭油	1湯匙	Taiwanese organic light black bean sauce	1 tbsp
白芝麻	1湯匙	White sesame seed	1 tbsp
麻油	1湯匙	Sesame oil	1 tbsp
鎮江醋	1茶匙	Red vinegar	1 tsp

- 做法：
1. 白芝麻白蠟炒香至金黃色，磨碎，加入其他涼拌醬材料後拌勻備用
 2. 竹笙浸水30分鐘後洗淨，切去頂部
 3. 黑木耳浸水1小時後洗淨去蒂
 4. 竹笙和黑木耳，出水1分鐘，撈起放入冰水中略浸，隔水瀝乾後，切絲
 5. 青瓜洗淨去瓢，拍扁後切碎，用少許鹽醃10分鐘，隔水瀝乾
 6. 鮑魚抹乾後切片
 7. 將所有材料與涼拌醬拌勻即成

- Directions:
1. Toast the sesame seeds in a pan until golden brown. Ground until fine. Mix with other ingredients to prepare the dressing
 2. Soak bamboo fungus for 30 minutes and rinse well. Cut off the tips
 3. Soak black fungus for 1 hour and rinse well. Cut off the tips
 4. Blanch both bamboo and black fungus for 1 minute. Drain and then soak in icy water. Drain, dry and finely shred
 5. Wash the cucumber. Remove the seeds and pulp. Crush and coarsely chop it. Marinate with salt for 10 minutes. Drain and dry
 6. Dry and slice the abalones
 7. Mix all ingredients and dressing to serve

家嫂教路：

1. 食用前可加花椒油、芫茜和花生碎以增加香氣
2. 青瓜也可用蕎苳筍代替

Tips:

1. Add peppercorn oil, parsley and chopped peanut before serving to increase flavour
2. Cucumber can be replaced with stem lettuce

洋甘菊圓肉茶

Chamomile tea with longan



材料：		Ingredients:	
洋甘菊	5克	Dried chamomile blossom	5g
圓肉	10粒	Dried longan	10 pcs
杞子	6粒	Chinese wolfberry	6 pcs

- 做法：
1. 茶壺內放入洋甘菊和圓肉，注入熱水，焗30分鐘
 2. 杞子放杯內，倒入洋甘菊圓肉茶，待杞子變軟即可飲用

- Directions:
1. Place chamomile blossoms and longans in a tea pot. Pour in boiling water and brew for 30 minutes
 2. Put Chinese wolfberries in a cup. Pour in chamomile and longan tea. Serve when the wolfberries are softened

家嫂教路：

1. 要吃掉杞子才有療效
2. 不是所有人都喜歡洋甘菊的味道，但加入圓肉會變得香甜，有舒緩壓力的作用

Tips:

1. Wolfberries must be eaten to enjoy all their health benefits
2. Some people do not like the taste of chamomile tea but by adding dried longans into it, it will turn sweet and has a calming and relaxing effect

杏仁芝麻蓮子露

Almond and sesame tea with white lotus seeds



材料：		Ingredients:	
南杏	200克	Chinese sweet almond	200g
北杏	35克	Chinese bitter almond	35g
台灣有機黑芝麻	60克	Taiwanese organic black sesame seed	60g
白芝麻	5克	White sesame seed	5g
一級白蓮子	80克	Prime grade white lotus seed	80g
冰糖	70克	Rock sugar	70g
水	8 1/2 杯	Water	8½ cups

- 做法：
1. 一級白蓮子洗淨後加2½杯水 and 40克冰糖同煲，以大火煮滾後轉中小火煲30分鐘，熄火焗15分鐘
 2. 黑、白芝麻白蠟炒香至白芝麻轉淺啡色及散發芝麻香
 3. 南、北杏洗淨後浸1小時
 4. 將南北杏、黑白芝麻和6杯水用攪拌機打至幼滑，以豆漿布過濾隔渣
 5. 杏仁芝麻汁加30克冰糖以中火煮至滾起，期間不斷攪拌以免藕底，最後加入白蓮子糖水即成

- Directions:
1. Rinse the white lotus seeds. Put 2½ cups of water, 40g rock sugar and the lotus seeds in a pot and bring it to boil over high heat. Turn to medium-low heat and simmer for 30 minutes. Turn off the heat and leave it there for 15 minutes
 2. Toast the sesame seeds in a pan until the white ones turn golden brown
 3. Rinse the almonds and soak for 1 hour
 4. Blend almonds, sesame seeds and 6 cups of water until fine. Strain the mixture using a cheesecloth
 5. Pour the almond and sesame juice in a saucepan. Add 30g of rock sugar. Bring to boil over low heat and keep stirring. Add lotus seeds together with the syrup to serve

家嫂教路：

1. 加入白芝麻是因為可憑芝麻顏色辨別芝麻是否已炒香
2. 台灣黑芝麻油份較少，香味濃郁，而且沒有帶沙，非常適合做甜品

Tips:

1. Adding white sesame seeds to the black sesame seeds allows us to tell if they are well toasted
2. Taiwanese black sesame seeds are more flavourful, less oily, without sand and very good for making dessert



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

極品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
台灣頂級有機蔭油	1樽
台灣頂級有機白蔭油(薄鹽)	1樽
台灣紅麴千歲腐乳	1瓶
台灣香辣千歲腐乳	1瓶
發菜禮盒	75克
A金筒花膠禮盒	225克
一級乾螺頭禮盒	225克
土耳其千子果	600克
家嫂奶皇月餅 (6個)	1盒



【中秋禮籃】 HK\$4,180

糟鹵鮑魚(10頭)	1樽
日本北海道S元貝	225克
巴西10頭扎膠禮盒	300克
日本L蠔豉禮盒	375克
西班牙有機果味橄欖油	1樽
台灣頂級有機白蔭油(薄鹽)	1樽
台灣紅麴千歲腐乳	1瓶
台灣阿里山冷萃雪耳(10份/包)	1包
家嫂奶皇月餅 (6個)	1盒



【中秋禮籃】 HK\$6,580

金牌南非罐裝鮑魚(4頭)	1罐
日本關東遼參禮盒	300克
日本北海道S元貝	225克
日本L蠔豉禮盒	375克
韓國原木小花菇禮盒	375克
台灣頂級有機白蔭油(薄鹽)	1樽
台灣紅麴千歲腐乳	1瓶
台灣阿里山冷萃雪耳(10份/包)	1包
摩德納葡萄黑醋(15年)	1瓶
胎菊花果茶(20份/盒)	1盒
家嫂奶皇月餅 (6個)	1盒



家嫂廚房中秋即食系列

由2017年9月15日至9月30日接受預訂，不設送貨。
查詢及訂購請致電2540 7721與Patsy或Shirley聯絡。



海參鮑魚冬菇煲

會員價 HK\$438
非會員價 HK\$488

小刺參、南非鮑魚、韓國天白中花菇、日本蠔豉共煮一爐，滋味無窮。



金元寶花膠煲

會員價 HK\$658
非會員價 HK\$708

用上扎膠公肚、南非金鮑魚和韓國天白中花菇這些矜貴食材，以鮑汁炆煮而成。



鹿福齊來鹿筋煲

會員價 HK\$378
非會員價 HK\$420

以鮑汁炆新西蘭鹿筋、小刺參和韓國天白中花菇，香濃入味。



家嫂即食中東乾鮑

會員價 HK\$866
非會員價 HK\$963
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。

免費代客人炆煮 (以一斤起)



鮑汁炆澳洲禿參

7-8支/斤 (2支/盒)
會員價 HK\$3,372/斤
非會員價 HK\$3,750/斤

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。
(每盒以實際重量計算價錢)



麻辣海參

會員價 HK\$180/盒
非會員價 HK\$200/盒

秘製麻辣汁涼拌小刺參，香辣醒胃。



糟鹵法國鵝鶉腿

會員價及非會員價 HK\$98/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。



糟鹵鮑魚

(10隻/樽) 會員價 HK\$388
(15隻/樽) 會員價 HK\$438
非會員價 HK\$376

以秘製糟鹵汁醃製精選南非鮑魚，肥美彈牙，啖啖酒香，送禮自用皆宜。



糟鹵清心意大利雞蛋

會員價及非會員價 HK\$95 (5隻/樽)

意大利雞蛋煮成清心蛋後再浸糟鹵，香濃蛋味與淡淡酒香是絕配。佐酒、淨吃、伴麵皆可。



家常炆冬菇

會員價 HK\$190/盒
非會員價 HK\$211/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。



慢烤新西蘭羊架

(每排約7支)
會員價 HK\$158/排
非會員價 HK\$213/排

新西蘭羊架，以喜馬拉亞山粉紅岩鹽醃製，再用慢烤烹煮，肉汁嫩滑。食時祇需切開煎香，簡單方便。



鹽焗法國合桃仁

(150克)
會員價 HK\$90/包
非會員價 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。



琥珀千子糕

會員價 HK\$88/盒
非會員價 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)
會員價 HK\$108/盒
非會員價 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。



秘製子薑

會員價及非會員價 HK\$68/細樽 (180克)
HK\$78/大樽 (230克)

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。



秘製叉燒醬

會員價及非會員價 HK\$65/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，亦可用於醃雞翼、排骨等。



BBQ醬

會員價及非會員價 HK\$32/樽

家嫂秘製BBQ醬，特別適用於醃製豬肋骨、雞翼等作燒烤或焗焗。



麻辣汁

會員價及非會員價 HK\$43/樽 (150g)
HK\$45/樽 (200g)

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。