

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\$2,568

極品AA花菇禮盒	450克	極品發菜禮盒	75克
台灣阿里山冷萃雪耳(10份/包)	1包	印度野生金筒花膠(A)	225克
法國有機紅藜麥	1包	極品一級乾螺頭禮盒	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
雜莓果仁	1樽	鬆化鮮腸腸	375克
佐多白蘭地梅酒	1樽		



【賀年禮籃】HK\$4,280

糟鹵鮑魚(10頭)	1樽	台灣頂級有機白蔘油(薄鹽)	1樽
日本北海道SA元貝	225克	發菜	75克
巴西12頭扎膠禮盒	300克	台灣阿里山冷萃雪耳(10份/包)	1包
日本L蠔鼓禮盒	300克		
西班牙有機果味橄欖油	1樽		



【賀年禮籃】HK\$5,380

金牌南非罐頭鮑魚(10頭)	1罐	雜莓果仁	1樽
澳洲特級參16支	600克	台灣阿里山冷萃雪耳(10份/包)	1包
日本北海道SA元貝	225克	佐多白蘭地梅酒	1樽
日本L蠔鼓禮盒	300克	胎菊花果茶禮盒(20份/盒)	1盒
韓國天白中花菇禮盒	375克		
台灣頂級有機白蔘油(薄鹽)	1樽		

除以上3款禮物籃外客人可揀選其他貨品組合，每個自選禮物籃需另加\$600（包括包裝費及運輸費），如客人自取禮物籃可減\$100/個

新春特別優惠

VIP顧客於2019年1月12日至2019年2月2日期間，凡購物滿HK\$2,000或以上（以折實價及單一發票計算），可免費獲贈以下禮品：



購物滿 \$ 2,000
送 台灣經典椒麻細麵 1包



購物滿 \$ 5,000
送 台灣魚子醬 1樽



購物滿 \$ 8,000
送 AA花菇 1斤



購物滿 \$ 3,000
送 台灣奇亞籽咚咚海纖酥 1包



購物滿 \$ 6,000
送 日本昆布 4兩
+ 馬來西亞純正麻油 1支



購物滿 \$ 10,000或以上
送 野生黑杞子 30克
+ 台灣經典椒麻細麵 2包



購物滿 \$ 4,000
送 台灣經典椒麻細麵 1包
+ 台灣奇亞籽咚咚海纖酥 1包



購物滿 \$ 7,000
送 頂級有機蔘油 1支



現凡購物滿\$4,000元（以折實價及單一發票），另額外加送《廉政風雲-煙幕》電影戲票 2 張。先到先得，送完即止。

贈送禮品數量有限，送完即止，恒興行擁有最終決定權。

祝新春進步 萬事如意

MACY-GAZINE

家嫂「喜」談 HEARTY EXPRESS

眨眼又要過年了，作為一位稱職的家嫂，除了要自己入得廚房出得廳堂，還要妥善照顧家人的需要。

所以自己進補之餘，也要了解家中男人的需要——其實男人也要補。

今期Macygazine家嫂不但設計了數款有益又好味的湯水和饌菜，還請來中醫師講講男人要點補。

全家上下男男女女都身體健康、靚仔靚女，才稱得上闔家平安。

謹祝大家豬年家肥屋潤！生活愉快！

Macy

今年恒興行上環總店將於1月27日年廿二照常營業，

並於2月3日年廿九至2月10日年初六休市，

2月11日年初七啟市。



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(星期日及公眾假期休息)

網址:www.hanghing1960.com.hk

f Hang Hing Prestige Company Limited

56839960 Hanghing1960 恒興行





中醫淺談 文：賴旻青中醫師



男人都要補

俗語有云：女人唔補好易老。其實男人一樣要補。

男人主要補虛，要注意飲食，不要過量飲酒，不要暴飲暴食，還有就是要注意休息，減少熬夜。

腎虛 腎虛的男性多表現於腰酸、腿軟、性功能減退、耳鳴等症狀，冬季飲食進補應以補腎固陽、養血固精為本。

進補原則：進補應多食用蝦、羊肉、海參和韭菜等。冬季應該多食用一些偏於溫熱性、能夠溫補腎陽的食物，如大棗、栗子和核桃，補血、益腎、填精，抵禦寒邪。

脾虛 脾虛的男士多於夏季進食過多生冷食物，到冬季氣溫驟降，脾受寒困，脾不運化，或素體脾虛。

進補原則：應以補陽運脾為主，多吃性溫健脾的食物，如小米、蓮子、芡實、薏米。另外山藥、大棗、蓮子等含澱粉質，輕易吸收，兼有健脾益氣的作用。

肝虛 肝陰虛男性通常有喝酒習慣。酒精傷肝，肝功能不好的男性易出現疲憊、噁心、厭食、嘔吐等症狀。另外，工作壓力大、長期抑鬱或惱怒等都會造成肝臟疏泄功能失調，日久則化火，出現肝陰不足。一般表現為頭暈耳鳴、雙目乾澀、視力減退，同時還會出現口舌乾燥、五心煩熱和潮熱盜汗等情況。

進補原則：平時應以蛋白質及維他命豐富的食物為主。魚、蝦、瘦肉、響螺和鮑魚富含人體所需要的蛋白質和氨基酸，容易被人體吸收利用。赤小豆、大棗、菠菜也很合適。

虛胖 不少男士屬於虛胖體質，會引至很多慢性疾病如三高、脂肪肝、關節痛等。

進補原則：應控制脂肪及總熱量的攝入，飲食宜清淡，少吃鹽和味精，採用少油的烹調方式如清蒸、清燉、涼拌等。另外可於進食魚、海參類時配上赤小豆薏米山藥湯。



男士保健誤區

男士日常保健要小心以下誤區：

運動到疼才有效果

每次運動鍛煉都把自己逼到極限，忽視疼痛，很可能引發嚴重的運動損傷。

減肥期間不能吃零食

如果兩餐時間相隔較長，適當吃一些零食是有益健康和減肥的，因為這能夠維持血糖水平，並防止因為過度飢餓而在下一餐過量進食。只是零食應以健康為準，如果仁、水果、乳酪。

每天要喝8杯水

每天要喝多少水，應該根據自己的具體情況判斷。恰當的飲水量應該是令尿液呈透明無色或淡黃色的狀態。

額外補充維他命有助健康

人體的確需要維他命來維持健康。但如果能夠保持均衡的健康飲食，一般就可以滿足人體所需的各種維他命，無需依賴營養補充劑。

Mom's Kitchen

海參羊肚菌燴鵪鶉

Stewed Quail with Sea Cucumber and Morel Mushrooms

材料：

已浸發澳洲禿參	½ 支	陰油	1.5 湯匙
法國冰鮮鵪鶉	1 隻	蠔油	1 茶匙
西藏野生羊肚菌	6 粒	柱候醬	1 茶匙
蔥	3 棵	冰糖	少許
薑	5 片	胡椒粉	少許
蒜	3 瓣	鹽	少許
花雕	2 湯匙		

Ingredients:

Soaked Australian sea cucumber	½ pc	Black bean soy sauce	1.5 tbsp
Chilled French quail	1	Oyster sauce	1 tsp
Wild Tibetan morel mushroom	6 pc	Chu Hou sauce	1 tsp
Spring onion	3 stalks	Rock sugar	Little
Ginger	5 slices	Ground white pepper	Little
Garlic	3 cloves	Salt	Little
Huadiao wine	2 tbsp		

做法：

1. 羊肚菌洗淨後用1/2 杯水浸1小時，水留著備用
2. 海參洗淨後蒸30分鐘，切粒備用
3. 燒熱油，爆香蔥、薑、蒜，然後連羊肚菌釀入鵪鶉腹腔內
4. 凍油下冰糖，開火煮溶冰糖，放入鵪鶉煎香各面，澆酒，倒入剛才浸羊肚菌的水，另加1/4 杯水，然後下海參粒及其他調味料，以大火滾起後轉小火燜20分鐘
5. 取出鵪鶉肚內釀料，羊肚菌與煮汁一起以攪拌器打碎
6. 鵪鶉斬件，淋上羊肚菌汁和海參即可。

Directions:

1. Rinse the morel mushrooms and soak in ½ cup of water for 1 hour. Keep the soaking water.
2. Clean the sea cucumber. Steam for 30 minutes and then dice.
3. Heat some oil and stir fry the spring onion, ginger and garlic. Stuff the quail with morel mushrooms and the stir-fried ingredients.
4. Pour some oil to the wok. Add in the rock sugar and cook until it melts. Brown the quail on all sides. Put in Huadiao wine, and then the soaking water and ¼ cup of extra water. Add sea cucumber and other marinates and sauces. Bring to boil over high heat, then turn to low heat and stew for 20 minutes.
5. Take out the stuffing from the quail. Blend the morel mushrooms and stewing sauce together.
6. Chop the quail into pieces and serve with sea cucumber and the morel mushroom sauce.

家嫂教路：羊肚菌如果直接燉會過咸，因為會吸收大量汁液

Tips: The morel mushrooms will absorb the sauce so if stew directly they will be too salty.



法國冰鮮鵪鶉每盒2隻約重450-500克
售價\$297/公斤，逢星期二下午5點前
訂購，可在隔一個星期五或之後取貨。

所需食材費用：\$235.50

簡易手撕鹽焗法國春雞

Shredded Salt Baked French Spring Chicken



冰鮮法國走地黃油春雞（每隻約450-600克）
售價\$175/公斤，逢星期二下午5點前訂購，
可在隔一個星期五或之後取貨。

所需食材費用：\$97.50

材料：		Ingredients:	
法國春雞	1 隻約500克	French spring chicken	1 (about 500 g)
油蔥酥	1 湯匙	Deep-fried sliced shallot	1 tbsp
蔥粒	1 湯匙	Chopped spring onion	1 tbsp
炒香白芝麻	1 茶匙	Toasted white sesame seed	1 tsp
蒜頭	4 粒	Garlic	4 cloves
薑	4 片	Ginger	4 slices
蔥	4 條	Spring onion	4 stalks

醃料：		Marinate:	
鹽	8-10 克	Salt	8-10 g
鹽焗雞粉	2 茶匙	Salt baked chicken powder	2 tsp
花雕	1 茶匙	Huadiao wine	1 tp

- 做法：**
- 春雞洗淨後抹乾，拌勻醃料後搽勻雞隻內外全身，醃 1.5 小時
 - 生鐵煲下油1湯匙，爆香薑和蒜，下蔥，放入春雞，雞胸向下，以細火焗6分鐘；轉雞側再焗6分鐘雞；再轉另一側焗6分鐘，熄火焗約8分鐘
 - 取出春雞放涼，用手撕出雞肉
 - 將煲內汁液加少許水和鹽焗雞粉拌勻後倒在春雞肉上，灑下芝麻、油蔥酥和蔥花即成

- Directions:**
- Clean the spring chicken and pat dry. Mixed the marinate and spread it all over the spring chicken. Leave for 1.5 hours.
 - In a cast iron casserole, heat 1 tbsp of oil and stir fry ginger and garlic. Add spring onion, and then spring chicken with the breast-side down. Roast for 6 minutes in low heat with the lid on. Then flip the chicken and roast it on its side for another 6 minutes; and flip to the other side and roast for 6 more minutes. Turn it back-side down, turn off the heat and leave it there for 8 minutes.
 - Take out the spring chicken and let it cool down before shredding it.
 - Add a little drinking water and salt baked chicken powder to the juice in the casserole. Mixed well and pour over the chicken. Sprinkle sesame seeds, shallot and chopped spring onion on top to serve.

家嫂教路：鹽焗雞粉可在香料店有售

Tips: Salt baked chicken powder is available in spice shops.

花膠有機黑木耳炒新西蘭有機雞柳

Stir-fried Organic Chicken Breast with Fish Maw and Organic Black Fungi



紐西蘭有機走地雞胸（400克/包）
\$96/包

所需食材費用：\$137

材料：		Ingredients:	
已浸發印度野生金筒花膠	3 隻	Soaked Indian wild fish maw	3
台灣有機黑木耳	2 -3 朵	Taiwanese organic black fungus	2-3 pc
新西蘭有機雞柳	150 克	New Zealand organic chicken breast	150 g
薑	2 片	Ginger	2 slices
蒜片	3 片	Garlic	3 slices
雞湯	1/4 杯	Chicken stock	¼ cup
水	1/4 杯	Water	¼ cup
花雕酒	1湯匙	Huadiao wine	1 tbsp

醃料：		Marinate:	
叉燒醬	1 1/2 茶匙	Cha Siu sauce	1½ tsp
鹽	1/4 茶匙	Salt	¼ tsp
生粉	1/8 茶匙	Cornstarch	1/8 tsp
水	1 湯匙	Water	1 tbsp
油	少許	Oil	Little

茨汁:		Sauce:	
日本蠔油	1 茶匙	Japanese oyster sauce	1 tsp
生粉	1/8 茶匙	Cornstarch	1/8 tsp
水	1 湯匙	Water	1 tbsp

- 做法：**
- 黑木耳浸1小時後洗淨去蒂，切絲，汆水
 - 金筒花膠用熱水浸2小時後剪開洗淨，切絲
 - 雞柳洗淨切絲，加已拌勻的醃料醃1小時
 - 炒雞柳至7成熟，瀝起備用
 - 爆香薑片及蒜片，瀆酒，下雞湯和水煮滾，加入花膠絲煮至收汁，放入木耳絲炒香，最後放入雞柳炒至9成熟，最後下已拌勻的茨汁兜炒至雞肉全熟

- Directions:**
- Soak black fungi for 1 hour. Rinse and remove the stem, then shred and blanch.
 - Soak fish maws in hot water for 2 hours. Cut them open to clean. Shred.
 - Rinse the chicken breast and shred. Mix the marinates well and marinate the chicken for 1 hour.
 - Stir fry the chicken until 70% cooked. Dish up.
 - Stir fry ginger and garlic. Add Huadiao wine, chicken stock and water. Put in the fish maw and cook until the liquid is evaporated. Add black fungi and chicken. Stir fry continuously until the chicken is 90% cooked. Mix the sauce well, pour in and stir fry until the chicken is fully cooked.

家嫂教路：雞柳先煎香兩面才兜炒，木耳浸不宜過久。

Tips: Brown both sides of the chicken breast before stir frying. Do not over soak the black fungi.

海底椰花膠潤肺湯

Sea Coconut and Fish Maw Soup



印度野生金筒花膠
(A) \$1680/斤

所需食材費用：\$298

材料：		Ingredients:	
海底椰	12 克	Dried sea coconut	12 g
已浸發野生印度花膠	4 隻	Soaked Indian wild fish maw	4
鴨梨	2 個	Pear	2
乾螺頭	4 粒	Dried conch	4
無花果	3 粒	Dried fig	3
百合	56 克	Dried lily bulb	56 g
淮山	38 克	Dried Chinese yam	38 g
陳皮	1 片	Dried tangerine peel	1 pc
瘦肉	380 克	Lean pork	380 g
水	16 碗	Water	16 bowls

- 做法：**
- 乾螺頭浸最少4小時
 - 淮山、百合、陳皮浸1/2小時
 - 無花果洗淨剪開，海底椰洗淨
 - 鴨梨洗淨去芯
 - 瘦肉洗淨汆水
 - 所有材料除瘦肉和百合外，連水以大火滾起，下瘦肉滾1/2小時後轉中小火煲1小時，放入百合再煲1小時即成。

- Directions:**
- Soak dried conches for at least 4 hours
 - Soak Chinese yam, lily bulb and tangerine peel for ½ hour.
 - Clean the figs and cut into two. Rinse the sea coconut.
 - Rinse and core the pears.
 - Blanch the pork.
 - Bring all ingredients, except the pork and lily bulb, to boil over high heat. Add the pork and cook for ½ hour. Turn to medium-low heat and cook for another hour. Add the lily bulb and cook for 1 more hour.

家嫂教路：乾螺頭如果浸隔晚效果更好，用時可切對頭，味道更出

Tips: It is best to soak the dried conches overnight and cut them into half for tastier soup.

百合無花果雪耳茶

Lily Bulb, Fig and Pear Tea



台灣阿里山冷萃雪耳（10份/包）
\$238/包

所需食材費用：\$70.40

材料：		Ingredients:	
蘋果	2 個	Apple	2
無花果	2 粒	Dried fig	2
南北杏	10 克	Chinese sweet and bitter almond	10 g
百合	20 克	Dried lily bulb	20 g
台灣冷萃雪耳	2 包	Taiwanese dried white fungus	2 packs
水	5 碗	Water	5 bowls

- 做法：**
- 蘋果洗淨切開去芯
 - 無花果洗淨剪開
 - 百合和南北杏浸30分鐘
 - 將所有材料連水煲45分鐘後熄火，下冷萃雪耳浸5-8分鐘

- Directions:**
- Rinse, core and cut apples into pieces.
 - Rinse and cut dried figs into pieces.
 - Soak lily bulb and almonds for 30 minutes.
 - Bring all ingredients to boil for 40 minutes. Turn off the heat and add the white fungi. Let it stand for 5-8 minutes and serve.

家嫂教路：能夠買沒有臘的蘋果是最好，否則可去皮煲

Tips: It is best to use unwaxed apples. You may also peel the apples.

加推優惠

農曆年將至，恒興行最後召集再加推以下優惠給在工展會還未買齊年貨的VIP會員，因優惠貨品數量有限售完即止，大家要把握機會。(優惠期至2019年2月2日)
由即日起我們會改用順豐速運送貨，有關派送時間為星期一至六（公眾假期除外）早上9:00至下午5:30



發財好市套餐
日本L蠔士 1斤 發菜 2兩
竹笙 4兩 韓國原木小花菇 1斤
原價 \$902/套 特價 \$668/套



刺身級帶子套裝
日本北海道刺身級帶子(3S)(1公斤)2盒
送喜馬拉亞山粉紅岩鹽 1包
再送杏色冰袋 1個
原價 \$640/套 特價 \$520/套



新西蘭鹿筋(乾/已浸發)
買1斤附送4份骨碎補湯包
買2斤附送8份骨碎補湯包
原價 \$880/斤 特價 \$750/斤 \$1200/2斤



南非金鮑魚罐頭
原價 (10頭) \$400/罐 特價 \$308/罐



日本吉品鮑
原價 (22頭皇冠) \$17800/斤 特價 \$14800/斤
(28頭皇冠) \$11800/斤 特價 \$9680/斤



日本禾麻鮑
原價 (35頭) \$6880/斤 特價 \$5980/斤



日本關東特選遠參(60-70支)
原價 \$8800/斤 特價 \$6800/斤



澳洲特級禿參(12-14支)
原價 \$3080/斤 特價 \$2680/斤



小刺參(乾)
原價 \$1330/斤 特價 \$1048/斤



小刺參(已浸發)(以乾貨0.34斤浸發)
原價 \$469.2/盒 特價 \$422/盒
\$1118/3盒 (平均\$372.6/盒)
以上價格不包括冰袋



扎膠公肚
原價 (7頭) \$6200/斤 特價 \$5250/斤
(15頭) \$4380/斤 特價 \$3680/斤



金蟻
原價 (金蟻) \$450/斤 特價 \$378/斤
(特大金蟻) \$480/斤 特價 \$405/斤



日本北海道元貝
原價 (SA) \$790/斤 特價 \$648/斤
(M) \$1080/斤 特價 \$920/斤



韓國天白中花菇
原價 \$487/斤 特價 \$378/斤



頂級發菜(2兩庄/包)
原價 \$198/包 特價 \$160/包



緬甸海虎蝦(5隻/盒)(每盒1公斤)
原價 \$530/盒 特價 \$425/盒

家嫂廚房賀年即食系列

由2019年1月12日至1月30日接受預訂，不設送貨。



鹿福齊來鹿筋煲
【特價】HK\$382/份
以鮑汁炆新西蘭鹿筋、澳洲特級禿參和韓國天白中花菇，香濃入味。
(必需預訂)



海參鮑魚冬菇煲
【特價】HK\$498/份
澳洲特級禿參、南非鮑魚、韓國天白中花菇、日本蠔鼓共煮一爐，滋味無窮。
(必需預訂)



矜貴鮑汁海味拼盤
【特價】HK\$1280/盒
矜貴拼盤包括55頭吉品鮑4隻、12頭扎膠1隻和16支禿參1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，不需預訂)



家嫂即食日本清心吉品鮑
【特價】HK\$928 40頭(6隻/盒)
另外可預訂22頭、23頭、28頭和32頭，隻隻清心，團圓和宴客之選。
如要代炆煮其他頭數(以一斤起計)另收\$600/斤加工費
(有現貨，不需預訂)



家嫂秘炆野生青邊鮑
(1只/盒)(鮑魚淨重80克±5%)
【特價】HK\$313/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)



鮑汁炆澳洲禿參
(12-14支/斤)(1支/盒)
【特價】HK\$290/盒
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。
(有現貨，不需預訂)



鮑汁炆韓國天白花菇
(冬菇淨重450克±5%)
【特價】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)



菇掌齊鳴
鮑汁炆波蘭雞掌(4隻)
鮑汁炆韓國天白花菇(冬菇淨重450克±5%)
【特價】HK\$338/盒
天白花菇拼波蘭雞掌，兩者都是以恒興行自家鮑汁炆製，絕不欺場。
(有現貨，不需預訂)



麻辣海參
【特價】HK\$220/盒
家嫂秘製麻辣汁涼拌澳洲特級禿參，香辣醒胃。
(必需預訂)



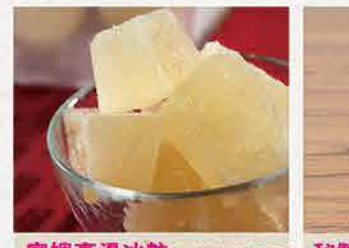
雜莓果仁
【特價】HK\$80/罐
夏威夷果仁、意大利合桃、美國杏仁、印度腰果、藍莓乾和蔓越莓乾合組而成最佳零食果仁有益心臟健康；藍莓補眼；蔓越莓則對胃部好，可以預防幽門螺旋桿菌侵襲。
(有現貨，不需預訂)



糟鹵鮑魚
【特價】(10隻/罐) HK\$398
(30隻/罐) HK\$298
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。
(必需預訂)



糟鹵法國鵝鴨腿(10隻/罐)
【特價】HK\$108/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。滷熟後再浸糟鹵汁，鮮味之餘又帶酒香，是有益的小吃。
(必需預訂)



家嫂高湯冰粒(16粒約2碗份量)
【特價】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。
(有現貨，不需預訂)



秘製子薑(230克)
【特價】HK\$85/罐
新鮮子薑切片後以白醋及糖醃製，酸中帶甜，微辛，配膳心皮蛋吃最佳，亦可用作炒牛肉等菜式。
(有現貨，不需預訂)



秘製叉燒醬(200g)
【特價】HK\$68/罐
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，豬肋條亦可用於醃雞翼、排骨等。
(有現貨，不需預訂)



BBQ醬(200g)
【特價】HK\$34/罐
家嫂秘製BBQ醬，特別適用於醃豬肋條、豬肋條、雞翼等作燒烤或焗焗。
(有現貨，不需預訂)

