

中醫淺談 文：賴曼青中醫師



夏日養生在養心

夏季與「心」相對應

夏日炎炎，日長夜短，根據中醫理論，夏季在五行中屬「火」，與我們的臟腑「心」相對應；因此，夏季養生，養心是一大關鍵。

中醫的「心」泛指包括心臟在內的整個神經系統及精神心理因素。若心神不定，一方面會出現如失眠、焦慮、疲勞等的心神病症，另一方面亦可能出現心臟的直接問題，如各種慢性病變。

夏季易致心氣渙散

中醫認為「血汗同源」，汗液、血液、唾液、淚液同出一源，均為人之津液。而心主血液，因此又有「汗為心之液」一說。由夏至起，人體出汗量會大大增加，容易導致心氣渙散，故需要養心。

保護心氣

心通於夏氣，心臟的生理功能在夏季最為旺盛，養心可以最有效的保護心氣，因此，必須把握時令與臟腑的關係，保護心氣。

養心之道

《黃帝內經》裡提及「恬淡虛無」，即平淡寧靜、樂觀豁達、凝神自娛的心境。養心要怡情，不因物喜，不由己悲，無七情過激之傷。不僅要去怨恨惱怒煩等負面情緒心理，亦需忌勝負心，淡然處之即是。

1. 清心寡欲

要調節心情，尤其不能大喜大悲。

2. 閉目養神

有空就閉目養神，閉目可助排除雜念。

3. 靜坐

靜則神安，也可聽悠揚的音樂。

4. 心慢

天氣炎熱，血液循環加速，心臟容易負擔過重，所以不能讓心臟勞累。

養心紅豆小米粥

材料：小米50克，花生50克，紅豆30克，白蓮子6-8粒，冰糖適量。

做法：1.將小米、花生、紅豆放入清水中浸泡2小時，然後洗淨備用。

2.鍋中注入適量清水，加入花生、紅豆、白蓮子煮沸後，改用小火煮30分鐘。再放入小米煮至米爛，然後加入冰糖調味即可。

MACY-GAZINE

家嫂「喜」談 HEARTY EXPRESS

恒興行的罐頭金鮑魚向來很受歡迎，只因為純天然而且鮑味濃，即開即食超級方便。我們在南非的生產商一直精益求精，不停改進養鮑方法和規模，令鮑魚質量與產量都持續進步，我們亦很樂意開心share，大家要留意我們在今年美食博覽的特別活動和優惠！

今期內容當然少不了家嫂食譜，中醫還會教大家養心。8月美食博覽見！

Mingla



恒興行

地址：上環高陞街19號

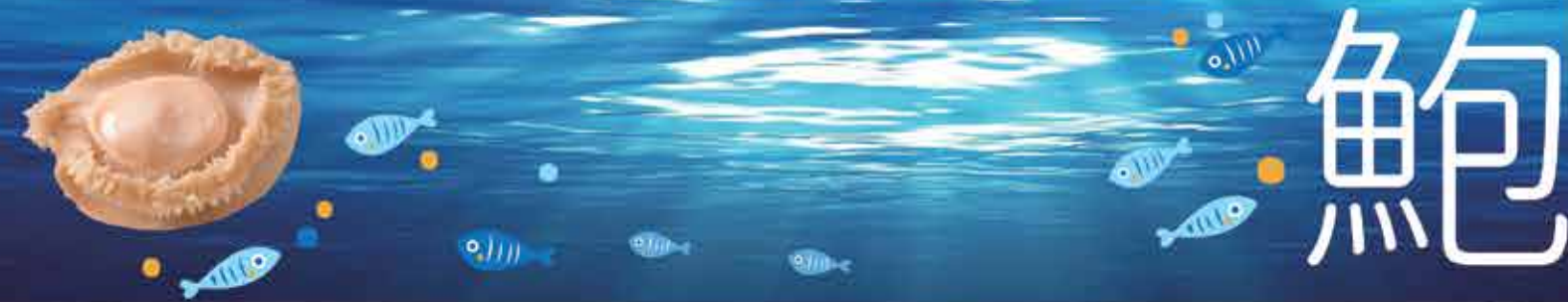
電話：2548 0153(4線)

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

Hang Hing Prestige Company Limited

56839960 Hanghing1960 恒興行



恒興金鮑魚 識食一定食原汁原味清湯鮑



南非現在已是世界上數一數二的鮑魚養殖國，我們在街市買到的鮮鮑很多也是來自南非的養殖鮑。恒興行的罐頭金鮑魚同樣是來自南非、佔地2,400萬公頃的鮑魚養殖場，距離開普敦約200公里，位處自然保護區的海岸，受惠於大風大浪帶來的清澈水源，特別適合鮑魚生長，年產量達60噸。



生產商為了讓鮑魚有更好的味道和肉質，不用人工飼料，反而投資更多，派員出海採集海藻，一星期用上60噸天然海藻去餵飼鮑魚，所以鮑魚肉質嫩滑，味道鮮濃。

以10頭鮑魚為例，需要約4年時間成長。採集後會以人手清洗，入罐，只加入鹽水保質，絕無其他人工添加劑。最後以高溫蒸熟，即開即食，安全方便。

速食金鮑魚

鮑魚沙律

金鮑魚即開即食不用煮，很適合做沙律材料。家嫂特別推介兩款沙律，跟鮑魚很夾。



淨食金鮑魚

講到明即開即食，連翻熱也不用，罐頭金鮑魚當零食、餐前小吃、送酒小食都可以。



鮑魚公仔麵

食公仔麵唔一定煩。煮好公仔麵後，開一罐金鮑魚做餸，不用開鑊煎炸，簡單又矜貴。



麻辣鮑魚撈麵

基本上用甚麼麵和粉都可以，煮熟後用家嫂秘製麻辣汁撈勻，拌金鮑魚食即可。



清新鮑魚芒果沙律

金鮑魚切片，拌沙律菜、蕃茄等，配以清新芒果汁。（檸檬汁與糖拌勻，慢慢加入橄欖油，以蛋攪勻，加入芒果蓉即成）



日式鮑魚青瓜沙律

鮑魚和青瓜切塊，以胡麻汁拌勻。（胡麻汁於超市有售）

Mom's Kitchen

手撕黑毛豬手

Hand-shredded Pork Knuckle



西班牙黑毛豬手
\$96/公斤



西班牙有糖黑糖
\$82/盒(1公升/盒)



黑胡椒
\$480/磅(250克/磅)

所需食材費用：\$238

材料：

西班牙黑毛豬手	1隻	黑胡椒	適量
洋蔥	1個	鹽	1 1/2 茶匙
番茄	280克	沖繩黑砂糖	1茶匙
西芹	1條	紅酒	280毫升
澳洲甘菊	180克	蔬菜湯	3杯
蒜	2粒	水	4杯
月桂葉	2片	12年黑陳醋	1湯匙
薑	3片	米酒	1湯匙
八角	2粒		

Ingredients:

Spanish Iberico pork knuckle	1	Black pepper	Little
Onion	1	Salt	1 1/2 tsp
Tomato	280g	Okinawa black castor sugar	1 tsp
Celery	1 stalk	Red wine	280ml
Australian carrot	180g	Vegetable stock	3 cups
Garlic	2 cloves	Water	4 cups
Bay leaf	2	Balsamic vinegar	1 tbsp
Ginger	3 slices	Rice wine	1 tbsp
Star anise	2 pc		

做法：

- 以攝氏220度預熱焗爐。
- 西班牙黑毛豬手解凍後，放入加有八角、薑和米酒的水中，滾起後煲20分鐘，取出放入冰水至稍涼，去毛洗淨後抹乾，放鐵裡煎至四面金黃色。
- 洋蔥去皮，甘菊去皮，西芹洗淨，蕃茄洗淨，全部切細粒。蒜頭去皮切片。
- 燒熱可放入焗爐的鑊，下油爆香蒜片，放入洋蔥炒至軟身，下西芹及甘菊略炒，再下蕃茄炒至軟身，倒入紅酒滾至酒精味變淡，放入月桂葉、黑胡椒、黑砂糖、鹽、2杯蔬菜湯和4杯水，滾起後放入豬手，待重新滾起時蓋上煲蓋，熄火，整煲放入焗爐燜2小時。
- 取出豬手，放涼後撕成小塊。
- 焗豬手汁液滲入1杯蔬菜湯後，以攪拌器打碎，加入黑陳醋，淋上豬手同吃。

Directions:

- Pre-heat oven at 220°C.
- Defrost the pork knuckle. Blanch it with star anise, ginger and rice wine for 20 minutes. Soak the pork knuckle in icy water until cool. Remove the hair and rinse. Pan-fry until golden brown on all sides.
- Peel and dice the onion and carrot. Clean and dice the celery and tomatoes. Peel and slice the garlic.
- Heat up a oven-proof casserole. Brown the garlic slices. Stir fry the onion until soft. Put in the celery and carrot. Stir well. Add the tomato and stir fry until soft. Pour in red wine and boil until the alcohol content diminishes. Put in the bay leaves, black pepper, black sugar, salt, 2 cups of vegetable stock and 4 cups of water. When the liquid is boiling, put in the pork knuckle. Turn off the heat when it reaches the boiling point. Cover with the lid and put the casserole into the oven and cook for 2 hours.
- Take out the pork knuckle and cool. Tear it into pieces with clean hands.
- Add 1 cup of vegetable stock to the sauce. Blend until smooth. Add in balsamic vinegar and serve with the pork knuckle.

家嫂教語：可伴麵包、飯或意大利粉同食。

Tips: You may eat with bread, steamed rice or spaghetti.



凉拌花膠

Fish Maw Sallan



台灣有機黑木耳 \$115/包 (5兩/包)
竹筴 \$220/盒 (4兩/盒)
印度野生金筒花膠 \$1680/斤

所需食材費用: \$63

材料:		Ingredients:	
印度野生金筒花膠A (已浸發)	1 隻	Soaked Indian wild fish maw	1
有機黑木耳	2 朵	Organic black fungus	2 pc
竹筴	2 條	Bamboo fungus	2 pc
蒜苗	1/3 條	Stem lettuce	1/3 pc
麻油	3 湯匙	Sesame oil	3 tbsp
花椒油	1 湯匙	Spicy berry oil	1 tbsp
已炒香芝麻	少許	Roasted white sesame	Little
花生碎	少許	Roasted chopped peanut	Little
芫荽碎	少許	Chopped coriander	Little

醬汁:		Sauce:	
冰糖	3 湯匙	Rock sugar	3 tbsp
花椒	8 粒	Spicy berry	8 pc
八角	3 粒	Star anise	3 pc
蒜片	6 片	Garlic	6 slides
香葉	2 片	Bay leaf	2
生抽	1/2 杯	Soy sauce	1/2 cup
花雕酒	1/3 杯	Huadiao wine	1/3 cup
鎮江醋	2 湯匙	Zhenjiang vinegar	2 tbsp

- 做法:**
1. 竹筴及黑木耳浸軟備用。
 2. 魚肚洗淨後去皮切成幼絲，用鹽醃約10分鐘後沖水，瀝乾水分備用。
 3. 花膠、黑木耳及竹筴加雞湯及薑片蒸30分鐘，待涼後切成幼絲，加蒜苗絲拌勻。
 4. 拌勻醬汁材料後以小火煮至濃稠。
 5. 在碟面加適量醬汁，放上拌勻的雜絲，淋上麻油、花椒油，再撒上芝麻、花生碎及芫荽碎即成。最後用芫荽裝飾即成。

- Directions:**
1. Soak black fungi and bamboo fungi until soft.
 2. Clean, peel and shred the stem lettuce. Add some salt and marinate for 10 minutes. Blanch and drain.
 3. Steam black fungi, bamboo fungi, fish maw, chicken stock and ginger slices together for 30 minutes. Leave to cool before shredding finely. Mix well with shredded stem lettuce.
 4. Mix all ingredients of the sauce and cook over low heat until thick.
 5. Put some sauce on the plate. Top with the shredded ingredients. Pour over sesame oil and spicy berry oil. Sprinkle with sesame, peanut and coriander.

家傳教路: 花膠宜選用野生花膠，沒有養殖淡水花膠的腥味。

Tips: Better use wild fish maws which have no unpleasant fishy flavour.

鹿筋豬腳薑

Deer Sinew, Pork Knuckle and Ginger Stew



已浸發新西蘭鹿筋 \$880/斤

所需食材費用: \$1180

材料:		Ingredients:	
已浸發新西蘭鹿筋	1斤	Soaked New Zealand deer sinew	1 catty
豬腳	2隻	Pork knuckle	2
老薑	2斤	Old ginger	2 catties
子薑 (可不用)	1斤	Young ginger (optional)	1 catty
雞蛋	10隻	Egg	10
八角	2粒	Star anise	2 pcs
薑	3片	Ginger	3 slices
甜醋	5斤	Sweet vinegar	5 catties
酸醋	1/2杯	Vinegar	1/2 cup
米酒	2湯匙	Rice wine	2 tbsp

- 做法:**
1. 豬腳洗淨後，放入加有八角、薑和米酒的水中，滾起後煲20分鐘，取出放入冰水至稍涼，去毛洗淨後抹乾備用。
 2. 鹿筋 (取出爪部作日後煲湯用) 沖水備用。
 3. 老薑去皮，拍扁，以細火、白蠟炒5-8分鐘至薑變乾身備用。
 4. 子薑去皮備用。
 5. 焗雞蛋10分鐘至全熟，去殼備用。
 6. 瓦煲中放入甜醋、酸醋及薑，煲滾後轉小火煲2小時，熄火，浸一晚。
 7. 煲滾薑醋，放入豬腳煲2小時，再放入鹿筋煲一小時，熄火，放雞蛋，浸一晚。
 8. 食用時時把所需份量取出翻熱，餘下的放雪櫃儲存。

- Directions:**
1. Clean the pork knuckles. Blanch it with star anises, ginger and rice wine for 20 minutes. Soak the pork knuckle in icy water until cool. Remove the hair and rinse.
 2. Blanch the deer sinews (reserve the toes for making soup later).
 3. Skin the old ginger. Smack it a bit. Fry it without oil under low heat for 5-8 minutes until dry.
 4. Skin the young ginger.
 5. Boil eggs for 10 minutes for hard-boiled eggs. Shell for use later.
 6. Put the sweet vinegar and vinegar, old and young ginger into a porcelain pot. Bring it to boil for 2 hours. Turn off the heat and leave it there overnight.
 7. Reheat the vinegar. Add pork knuckles to boil for 2 hours. Put in deer sinews and cook for another 1 hour. Turn off the heat. Put in the eggs and leave it there overnight.
 8. Reheat the portion you want for serving. Store the rest in the fridge.

家傳教路: 薑醋需間中整煲翻熱，並按個人口味加添甜醋和酸醋。

Tips: Occasionally reheat all the stew and add sweet vinegar and vinegar to taste.

滋潤素湯

Vegetarian Soup



滋潤素湯包 \$85/包

所需食材費用: \$100

材料:		Ingredients:	
猴頭菇	30克	Lion's mane mushroom	30g
姬松茸	18克	Blaze mushroom	18g
茶樹菇	15克	Tea tree mushroom	15g
漳州雪耳	20克	White fungus	20g
南杏	15克	Sweet almond	15g
北杏	4克	Bitter almond	4g
印度腰果	38克	Cashew nut	38g
土耳其無花果乾	88克 (4粒)	Turkish dried fig	88g (4 pc)
竹筴	11克 (3支)	Bamboo fungus	11g (3 pc)
粟米	1支	Sweet corn	1
紅蘿蔔	1支	Carrot	1

- 做法:**
1. 猴頭菇、茶樹菇、姬松茸和雪耳浸軟後撿乾水，再重複浸水和撿乾水一次。
 2. 竹筴浸20分鐘後切去底部硬頭。
 3. 無花果洗淨後一開為二。
 4. 南杏、北杏和腰果洗淨後備用。
 5. 粟米、紅蘿蔔洗淨後切段。
 6. 將所有材料用15碗水以大火滾起後煲20分鐘，轉中小火煲1小時15分鐘，以鹽調味即成。

- Directions:**
1. Soak the mushrooms and white fungi until soft. Squeeze them dry. Soak once more and squeeze dry.
 2. Soak the bamboo fungi for 20 minutes. Cut away the hard ends.
 3. Rinse the figs and cut into half.
 4. Rinse the nuts.
 5. Clean and chop the sweet corn and carrot into pieces.
 6. Bring 15 bowls of water and all ingredients to boil over high heat for 20 minutes. Turn to medium low heat and continue to simmer for 1 hour and 15 minutes. Season with salt.

家傳教路: 表面有絨毛的猴頭菇才是優質的。

Tips: Lion's mane mushrooms with fine 'hair' on the surface are better in quality.

竹蔗茅根土伏苓水

Sugar Cane, Imperatae and Glabrous Smilax Drink



土耳其無花果 \$75/包 (1斤/包)



生曬土伏苓 \$57/包 (4兩/包)

所需食材費用: \$68

材料:		Ingredients:	
竹蔗	1斤	Sugar cane	1 catty
茅根	1扎 (約0.7兩)	Imperatae	7 toel
生曬土伏苓	1兩	Sun-dried glabrous smilax	1 toel
土耳其無花果乾	6粒	Turkish dried fig	6 pc
馬蹄	10粒	Water chestnut	10 pc

- 做法:**
1. 馬蹄去皮洗淨，一開為二。
 2. 土伏苓、茅根洗淨備用。
 3. 竹蔗洗淨後一開為四。
 4. 無花果洗淨，一開為二。
 5. 所有材料用15碗水以大火滾起後，轉中火煲1小時30分鐘便成。

- Directions:**
1. Peel the water chestnuts. Cut into half.
 2. Clean the imperatae and glabrous smilax.
 3. Clean the sugar cane and chop each into four pieces.
 4. Rinse the figs and cut into half.
 5. Bring 15 bowls of water and all the ingredients to boil in high heat. Turn to medium low heat and cook for 1.5 hours.

家傳教路: 煲完最好燜1-2小時，味道會更濃。

Tips: Once finished cooking, leave it there with the lid on for 1-2 hours to make the drink more flavourful.

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。



家嫂廚房中秋即食系列

由2019年9月1日至9月12日接受預訂，不設送貨。
查詢及訂購請致電2540 7721與Anny或Shirley聯絡。



【中秋禮籃】 HK\$2,880

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
台灣頂級有機蔴油	1樽
台灣頂級有機白蔴油(薄鹽)	1樽
發菜禮盒	75克
中東糖心鮑魚片禮盒	225克
一級乾螺頭禮盒	225克
土耳其千子果禮盒	600克
佐多白蘭地梅酒	1瓶

【中秋禮籃】 HK\$4,490

糟鹵鮑魚(12頭)	1樽
日本北海道SA元貝	225克
巴西12頭扎膠禮盒	300克
西班牙有機果味橄欖油	1樽
台灣頂級有機白蔴油(薄鹽)	1樽
台灣阿里山冷萃雪耳(10份/包)	1包
一級乾螺頭禮盒	375克
竹笙禮盒	150克



【中秋禮籃】 HK\$5,080

金牌南非罐裝鮑魚(12頭)	1罐
澳洲特級秀參(22-23支)	600克
日本北海道SA元貝	225克
韓國天白小花菇禮盒	375克
台灣頂級有機白蔴油(薄鹽)	1樽
台灣阿里山冷萃雪耳(10份/包)	1包
摩德納葡萄酒(15年)	1瓶
胎菊花果茶(20份/盒)	1盒
一級乾螺頭禮盒	375克



鹿福齊來鹿筋煲
【特價】HK\$382
以鮑汁炆新西蘭鹿筋、澳洲秀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
澳洲秀參、南非鮑魚、韓國天白中花菇、日本綠蝦共蒸一爐，滋味無窮。
(必需預訂)



珍貴鮑汁海味拼盤
【特價】HK\$638/盒
珍貴拼盤包括南非鮑魚4隻、印度野生金箔花膠1隻和澳洲秀參1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)



家嫂即食特級日本禾麻鮑
【特價】HK\$820 (40樽/6隻/盒)
另外可預訂其他頭數日本乾鮑魚，隻隻選心，團圓和宴客之選。
(有現貨，不需預訂)
如要代炆(以一斤起計)另收\$600/斤加工費



家嫂秘炆野生青邊鮑 (1只/盒)
【特價】HK\$378/盒 (鮑魚淨重80克±5%)
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)



鮑汁炆澳洲秀參 (12-14支/斤)(1支/盒)
【特價】HK\$328/盒
澳洲秀參產自澳洲無污染水域，肉厚軟滑，以鮑汁炆後，加倍滋味。
(有現貨，不需預訂)



鮑汁炆韓國天白花菇
【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)



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



雜莓果仁
【特價】HK\$80/樽
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、蔓越莓則對胃腸好，可以預防淋菌門螺旋桿菌侵襲。
(有現貨，不需預訂)



糟鹵鮑魚
【特價】(12隻/樽) HK\$398 (30隻/樽) 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)



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



糟鹵流心雞蛋 (6隻/樽)
【特價】HK\$75/樽
雞蛋煮成溏心蛋後再浸糟鹵，香濃蛋味與淡淡酒香是絕配。佐酒、淨吃、伴麵皆可。
(必需預訂)



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



家嫂高湯冰粒 (16粒裝2樽份量)
【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)



琥珀千子糕
【特價】HK\$88/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。
(必需預訂)