

中醫淺談 文：賴晃青中醫師



護肺之道

秋冬要潤肺，尤其是近來香港空氣中瀰漫著大量污染物。

肺為五臟之華蓋，其位最高，外合皮毛，肺為嬌臟，不耐寒熱，又為清肅之臟，不容異物，故外感和內傷因素都易傷損肺臟而引起病變。

肺主氣，司呼吸，故肺病多以氣機升降失常的證候為主，其常見的證候有肺氣虛、陰津虧耗、寒邪犯肺、邪熱乘肺、痰濁阻肺等。

如果肺氣虛衰，功能下降，必然導致氣機宣降失常，影響呼吸，不僅使人氣短喘促，而且易感外邪，引發疾病。

中醫認為，肺病包括咳嗽、哮喘、喘病、肺脹、肺癰、肺癆等。

現代醫學研究表明，人類的壽命長短與肺活量大小息息相關。人進入中老年期以後，由於肺組織肌肉和胸腔的彈性逐漸減弱，功能慢慢衰退，肺活量逐漸下降。由於呼吸功能減退，機體獲得的氧氣減少，難以提供各組織器官的需求。如果供氧不足，則影響腦組織代謝，加速大腦衰退。

日常調養

重視調護肺部，應注意預防感冒，確保室內冷暖適宜，氣候變化時要及時加減衣服。

盡可能避免接觸刺激性氣體、粉塵等。

飲食宜清淡、易消化，一般忌辛辣醇酒，或生冷肥甘。

減少一切過度透支行為，過度運動也會耗損氣血，建議靜養或輕型運動較好。

飲食調養

常用的健肺藥材有：黨參、沙參、麥冬、石斛、黃精、百合、黃耆、杏仁、川貝母等等，可放入日常食物中一起調理，達到保肺健肺的功效。平日亦可按個人體質酌量吃蓮藕、鮑魚、燕窩、海參、梨等養肺。

而肺氣容易被辛辣食物、燥熱環境所傷，因此飲食養肺應以滋陰潤燥為原則。

建議食療

食材：黨參10克、淮山10克、百合8克、石斛8克、南棗2枚、冰糖適量。

做法：
所有食材除冰糖外用水洗淨後浸軟，放入湯鍋，加適量的水煮熟，最後加入冰糖煮溶調味即成。

MACY-GAZINE

家嫂「喜」談 HEARTY EXPRESS

現在想吃傳統粵式炆鮑魚、海參、花膠，一般也是上餐廳吃。因為大部份人不會弄，會的亦未必想花心機時間去做，畢竟要炆好一鍋海味，材料繁多，需時亦久。我們一向推廣在家吃，所以特別為大家準備了三款海味燉人包，買回家後放滾水裡浸煮至熟，即可自在在家吃。

有客人反映希望我們介紹些下班後也可輕易做的食譜，今次四個食譜做法簡單，卻超級好味。只有燉湯需時較長，可於周末才燉。

預祝大家來年家庭和睦，出入平安！

Mingling

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



海味懶人包



炆海味實在不是一件容易的事

首先要買到優質海味，這是最容易的步驟，家嫂已為你準備好。

然後要浸發，這已要花上一至四天。

炆海味不是只有海味就成，需要另買五種食材同炆，加上洗洗切切，起碼又一天。

好了，開火炆，一炆就一至三天。

看到這裡，大部份人已投降。

恒興行一向有代為浸發和炆煮的服務，凡購買一斤特定品種及頭數的乾鮑、花膠和海參，每斤加\$600，我們便會代為浸發和炆好。現在服務升級，炆好後會切件，放入耐熱袋（每斤最多可分8袋），抽真空，冷藏。客人買回家後可以儲存在雪櫃冰格，食用前按包裝指示略為解凍，然後原袋放入已煲滾的水裡，以最小火加熱即成。

這樣，人人都可以輕鬆在家食海味啦！

懶人包 按包裝指示略為解凍後原袋放滾水以最小火加熱即可食用



鮑汁炆日本網鮑 \$1680/包(2隻/包)



鮑汁炆南太平洋亮參 \$348/包
(亮參淨重245克+/-5%)



鮑汁炆印度野生金筒花膠 \$410/包
(花膠淨重205克+/-5%)

家嫂廚房賀年即食系列

由2020年1月4日至1月22日接受預訂，不設送貨。



鹿福齊來鹿筋煲

【原價】HK\$382/份

以鮑汁炆新西蘭鹿筋、南太平洋亮參和韓國天白中花菇，香濃入味。

(必需預訂)



海參鮑魚冬菇煲

【原價】HK\$498/份

南太平洋亮參、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

【原價】HK\$638/盒

矜貴拼盤包括南非鮑魚4隻、印度野生金筒花膠1隻和南太平洋亮參1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，售完即止)



家嫂即食特級日本禾麻鮑

40個(6隻/盒)

【原價】HK\$820/盒

(有現貨，售完即止)
另外可預訂其他頭數日本乾鮑魚，雙隻湯心，團圓和宴客之選。

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/包)

【原價】HK\$323/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)



鮑汁炆南太平洋亮參

【原價】HK\$348/包

南太平洋亮參產自南太平洋無污染海域，肉厚質滑，飽吸鮑汁香味，只需簡單翻熱即可。

(有現貨，不需預訂)



鮑汁炆印度野生金筒花膠

【原價】HK\$410/包

印度金筒花膠全野生，沒有養殖花膠的腥味。經鮑汁炆煮後，膠質豐富，入口滑溜。只需簡單翻熱即可。

(有現貨，售完即止)



菇掌齊鳴

鮑汁炆波蘭雞掌(4隻)

【原價】HK\$338/盒

天白菇拼波蘭雞掌，兩者都是以恒興行自家鮑汁炆製，絕不取巧。

(有現貨，不需預訂)



鮑汁炆波蘭雞掌(6隻/盒)

【原價】HK\$240/盒

用真鮑汁去炆的波蘭雞掌，不太脆亦不會硬，入口滿是鮑汁香，很是滋味。

(有現貨，不需預訂)



鮑汁炆韓國天白菇

【原價】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

【原價】HK\$220/盒

家嫂秘製麻辣汁炆澳洲特級亮參，香辣開胃。

(必需預訂)



琥珀千子糕

【原價】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)



糟鹵鮑魚

【原價】(12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)

【原價】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。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)



糟鹵清心雞蛋(6隻/罐)

【原價】HK\$75/罐

雞蛋煮成蛋白後再浸糟鹵，香濃滋味與淡淡酒香是絕配。佐酒、淨吃、伴麵皆可。

(必需預訂)

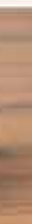


雜莓果仁(265克)

【原價】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品，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)



秘製子蛋(230克)

【原價】HK\$85/罐

新鮮子薑切片後以白醋及糖醃製，酸中帶甜，微辛，配清心皮蛋吃最佳，亦可用作炒牛肉等菜式。

(有現貨，不需預訂)

*以上圖片只供參考

子薑蒸西班牙黑毛豬肋條

Steamed Spanish Iberico rib fingers with pickled young ginger



西班牙黑毛豬肋條 \$302/公斤
秘製子薑 \$85/樽(230克)
秘製叉燒醬 \$68/樽(200克)
所需食材費用：\$75

材料：		Ingredients:	
西班牙黑毛豬肋條	188克	Spanish Iberico rib finger	188g
秘制子薑	38克	Pickled young ginger	38g
蒜頭	2 瓣	Garlic	2 doves
生粉（用少許水開勻）	1 茶匙	Starch (mix with a little water)	1 tsp
秘制叉燒醬	2 茶匙	Chasiu sauce	2 tsp
鹽	¾ 茶匙	Salt	¾ tsp
子薑水	1 茶匙	Pickled young ginger sweet vinegar	1 tsp
油	少許	Oil	Little

- 做法：**
- 子薑切碎，蒜頭去衣剁碎。
 - 豬肋條洗淨後切片，先放生粉水拌勻，再放叉燒醬、鹽和子薑水拌勻，然後加入子薑及蒜頭拌勻，最後放油，攪1分鐘，平攤於碟上。
 - 水滾後大火蒸6分鐘即成。
- Directions:**
- Chop the young ginger. Peel and mince the garlic.
 - Rinse and slice the rib fingers. First mix well with the starchy water, then with Chasiu sauce, salt and sweet vinegar, and then the pickled young ginger and garlic. At last add in the oil and stir well for a minute. Place evenly on a plate.
 - Steam for 6 mins over high heat.

家嫂教路： 豬肋條亦可以叉燒醬醃過後放焗爐焗成叉燒條。
子薑要選沒有加人造色素和糖精的，恒興行的秘制子薑保證全天然。

Tips: You may also marinate the rib fingers with chasiu sauce and bake them in the oven to make chasiu fingers. Choose pickled young ginger, like Hang Hing's ones, with no added artificial colourings and sweeteners.

鮑魚雞粒蒸飯

Steamed rice with abalone and chicken



南非罐頭鮑魚(10頭) \$400/罐
新西蘭有機走地皮雞雞脾肉 \$96/包(300克)
台灣有機蔴油 \$88/支
所需食材費用：\$295

材料：		Ingredients:	
南非罐頭清湯金鮑魚(10頭)	5隻	South African canned abalone(10 heads)	5 pc
新西蘭有機走地無皮雞脾肉	270克	New Zealand organic free range chicken thigh meat	270g
米	220克	Rice	220g
薑絲	少許	Shredded ginger	Little
蔥花	少許	Chopped spring onion	Little
水	175克	Water	175g
鮑魚水	5 湯匙	Abalone brine	5 tbsp

雞肉調味：		Marinade for chicken:	
粟粉（加1湯匙水拌勻）	½ 茶匙	Corn starch (mix with 1 tbsp of water)	½ tsp
鹽	¼ 茶匙	Salt	¼ tsp
胡椒粉	少許	White pepper powder	Little
台灣有機蔴油	1½ 湯匙	Taiwanese organic black bean soy sauce	1½ tbsp
(或以普通豉油加1/2茶匙糖代替)		(May replace with ordinary soy sauce and 1/2 tsp sugar)	
麻油	少許	Sesame oil	Little
油	少許	Oil	Little

- 做法：**
- 鮑魚切粒。
 - 雞脾肉洗淨後切粒，加調味醃最少30分鐘。
 - 米洗淨後浸30分鐘。
 - 5個碗內分別放入50克已浸好的米、水35克和鮑魚水1湯匙，隔水蒸30分鐘。
 - 在飯面上放鮑魚粒、雞粒和一些薑絲，再蒸 6 分鐘，取出撒上蔥花即成，大家可按個人口味加豉油拌吃。

- Directions:**
- Dice the abalone.
 - Rinse and dice the chicken. Add marinade and marinate for at least 30 mins.
 - Rinse the rice and soak for 30 mins.
 - Place 50g of rice, 35g of water and 1 tbsp of abalone brine in each bowl. Steam for 30 mins.
 - Place abalone, chicken and ginger on the rice. Steam for another 6 mins. Sprinkle with spring onion. Serve with soy sauce if needed.

家嫂教路： 米必須洗至水變清澈，一般約換水6-7次。

Tips: Rice should be rinsed until the water is clear, usually requires to rinse 6-7 times.

羊肚菌水鴨湯

Morel and wild teal duck soup



西藏野生羊肚菌 \$485/包(2兩)
急凍野生水鴨 \$138/隻
所需食材費用：\$340

材料：		Ingredients:	
急凍野生水鴨	1 隻	Frozen wild teal duck	1
西藏野生羊肚菌	10 粒	Tibetan wild morel	10 pc
瘦肉	4 兩	Lean pork meat	4 tael
淮山	6 片	Dried Chinese yam	6 pc
頂級石斛	0.2 兩	Noble dendrobium stem herb	0.2 tael
土耳其無花果乾	2 粒	Turkish dried fig	2 pc
陳皮	1 片	Dried tangerine peel	1 pc
水	4½ 碗	Water	4½ bowls
薑片	2片	Ginger	2 slices

- 做法：**
- 水鴨解凍，去皮，汆水，切去尾部。
 - 瘦肉汆水備用。
 - 羊肚菌洗淨後用1/2杯水浸20分鐘後揸乾水。水留下作燉湯用。
 - 陳皮浸軟洗淨去囊。
 - 淮山、石斛、無花果洗淨。無花果洗淨一開為二。
 - 將所有材料放入燉盅以中火隔水燉4小時，最後下鹽調味即成。

- Directions:**
- Defrost and skin the duck. Blanch it and cut off its tail.
 - Blanch the pork.
 - Soak the morels with 1/2 cup of water for 20 mins. Squeeze dry. Retain the soaking water for the soup.
 - Soak the tangerine peel until soft. Rinse and scrap off the white pith.
 - Rinse the Chinese yam, noble dendrobium stem herb and figs. Cut the figs into half.
 - Put all ingredients in a covered ceramic jar and double boil for 4 hours. Season with salt.

家嫂教路： 水鴨和石斛滋陰，冬天宜多吃。
打獵得來的野生水鴨，體內可能有鋼珠。清潔時若發現拿走即可。

Tips: Teal duck and noble dendrobium stem herb are particularly suitable to be consumed in winter. Teal ducks are hunted in the wild and may contains steel beads. Remove them if there are any.

雪耳南瓜羹

White fungus and pumpkin sweet soup



一級古田雪耳 \$148/斤
土耳其無花果乾 \$75/斤
所需食材費用：\$42

材料：		Ingredients:	
南瓜	300克	Pumpkin	300g
古田雪耳	1朵	Dried white fungus	1 pc
土耳其無花果乾	4粒	Turkish dried fig	4 pc
南北杏	0.2兩	Sweet and bitter almond	0.2 tael
薑	2片	Ginger	2 slices
水	10碗	Water	10 bowls

- 做法：**
- 雪耳、南北杏洗淨浸2小時。
 - 無花果洗淨，一開為二。
 - 南瓜去皮洗淨切粒。
 - 所有材料（除一半南瓜）煲滾後轉中小火煲1.5小時，下其餘一半南瓜再煲半小時即成。

- Directions:**
- Soak white fungus, sweet and bitter almonds for 2 hours.
 - Rinse the figs and cut into half.
 - Peel the pumpkin. Rinse and dice.
 - Bring all ingredients (except half of the pumpkin) to boil. Turn to medium low heat and continue to simmer for 1.5 hours. Put in the rest of pumpkin and cook for another half hour.

家嫂教路： 雪耳功效媲美燕窩，有潤肺和滋潤五臟之效。而古田雪耳較漳州雪耳更易煮脛，適合烹調時間較短的菜式或喜歡脛滑質感的人士。

Tips: White fungus has similar benefits as bird's nest. It nourishes the lung and other organs. Those from Kutian are more suitable for recipes with shorter cooking time, or for people who prefer softer texture.



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

AA花菇禮盒	450克	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
法國有機紅麴麥	1包	一級乾螺頭禮盒	225克
台灣頂級有機蔴油	1樽	土耳其千子果禮盒	600克
台灣頂級有機白蔴油(薄鹽)	1樽	鮮味臘腸皇	375克
雜莓果仁	1樽	鬆化鮮臘腸	375克
日本佐多白蘭地梅酒	1樽		



【賀年禮籃】HK\$4,280

糟燻鮑魚(12頭)	1樽	台灣頂級有機白蔴油(薄鹽)	1樽
日本北海道SA元貝	225克	頂級發菜	75克
印度野生金筒花膠 13-15頭	450克	台灣阿里山冷萃雪耳(10份/包)	1包
日本L螺殼禮盒	600克		
西班牙有機果味橄欖油	1樽		



【賀年禮籃】HK\$5,180

金牌南非罐頭鮑魚(10頭)	1樽	雜莓果仁	1樽
澳洲特級禿參17-19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螺殼禮盒	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		
台灣頂級有機白蔴油(薄鹽)	1樽		

除以上3款指定禮物籃外，客人亦可自選其他海味產品組合，每個禮籃另加\$600作包裝費及運輸費（如選擇自取則每個禮籃只需加\$500包裝費）。



新春特別優惠

VIP顧客於2020年1月4日至1月24日期間，凡購物滿\$5,000或以上（冬蟲草除外；以折實價及單一發票計算）即可免費獲贈指定禮品，送完即止。

購物滿\$5,000或以上

送 南非金鮑魚罐頭(10頭) 1罐
價值\$400



(10頭)

購物滿\$10,000或以上

送 南非金鮑魚罐頭(5頭) 1罐
價值\$498



(5頭)

恒興行

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

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

囍



過大禮

「過大禮」是中國人婚嫁的一個重要習俗，可謂是中式訂婚儀式，一般大約安排在婚前一個月至兩週進行：男家擇好良辰吉日，帶同禮金和多種禮品送到女家，包括海味。

近年不少新人都來找家嫂安排過大禮用的海味籃，我們一般會建議安排十式，即兩籃各有十款相同海味，寓意「十全十美」：

- 包羅萬有（日本乾鮑或南非清湯罐頭金鮑魚）
- 海誓山盟（日本遼參或澳洲禿參）
- 如膠似漆（巴西扎膠公肚）
- 圓圓滿滿（日本元貝）
- 花開富貴（韓國天白中花菇）
- 嘻嘻哈哈（蝦米）
- 年生貴子（福建白蓮子）
- 百年好合（龍牙百合）
- 發財好事（發菜）
- 好市好景（日本螺殼）

蓮子、百合、發菜和螺殼是必須的，可另加兩、四或六款海味，品種、大小、級數、產地等均有多款選擇，可按個人喜好挑選，豐儉由人。選購好海味種類，加\$1000，我們便會代為包裝，製作成兩個精美禮籃，保證不失禮。