

益氣活血 預防心血管病

中醫淺談 文：賴旻青中醫師



中醫學認為心臟病多屬「胸痹」、「心痛」等範疇，其症狀的描述早在公元前五世紀的《黃帝內經》中就有記載，謂之「心病」、「真心痛」。中醫認為氣虛血滯是心血管疾病發病的本質，一方面各種疾病的發生均將影響氣血的正常循環，臟腑得不到正常濡養，才出現虛衰，精氣神虧耗，最後臟腑功能衰退直至死亡。

另一方面，人體隨著年齡增長及活動減少，正氣必然受到消耗，由於氣虛推動血行無力，更加重了淤血的阻滯，形成「氣虛血滯」的局面，即是中醫認為心血管病發病的本質。

若單純祛瘀又會傷正氣，使正氣更加虛；若單純的補益，對一些虛弱的人來說會愈補愈滯、愈補愈虛。因此，最妥善的方法就是固本清源，也就是我們平時說的益氣活血。因氣行則血行，益氣有利於化瘀。治療方面，在補益氣血之同時，常常用化瘀的產品輔佐。然而由於化瘀的東西大多是耗氣的功效，所以對於血瘀的患者，即使沒有氣虛的徵象，也應該在化瘀的時候使用補氣藥物。

食療

雙耳湯

銀耳、黑木耳各20克，洗淨後加水慢火燉，亦可加適量淮山和紅棗。

三七花茶

三七花乾品3克，加適量冰糖沖泡。每日1次，以4~5天為一個療程。

四寶粉

田七、石斛、花旗參、丹參打成粉，每天以溫水沖服2-5克。



飲食宜忌

- 1 宜清淡不油膩，選擇易消化的食物。
- 2 多吃蔬菜、水果、豆類、魚、穀類等，因為新鮮蔬果含有豐富的鉀，而豆類、動物性食物及牛奶則是鈣的主要來源。多吃鉀、鈣及纖維素含量高的天然食物，有助遠離冠心病。
- 3 多吃富含維生素E的天然食物，如小麥胚芽油、玉米油、花生油、芝麻油及奶類等。
- 4 少吃膽固醇含量較多的食物，如動物腦髓、內臟、肥肉等。
- 5 少吃容易令神經系統興奮和引起血管痙攣的食物，如濃茶、咖啡、一切辛辣調味品。
- 6 適當控制鹽的攝取量。

生活須知

- 1 不要吃得太飽，因為太飽的話胃部會直接壓迫心臟，加重心臟負擔，容易引起心血管痙攣，甚至心絞痛或心肌梗塞。晚餐吃7、8成飽即可。
- 2 運動要持之以恆，但亦要量力而為，不要做激烈運動，否則容易導致心腦血管急劇缺血、缺氧，更可能造成急性心肌梗塞或腦梗塞。
- 3 嚴寒季節，要注意全身保暖。身體受寒易使末梢血管收縮，造成心跳加快或冠狀動脈痙攣。
- 4 不要吸煙和酗酒，尼古丁會造成血液凝固、與血管的異常變化，酒精攝取過量則易導致心臟病、和高脂血症。

抗疫3步曲

戴口罩、勤洗手、減少社交聚集是抗疫的「表面功夫」，但大家亦要做好「內部調理」，注意飲食，保持身體健康。疫情反覆，家嫂就特別設計了3款抗疫湯包助大家強身健體。

第1步：增強免疫力

當自身免疫力夠強，即使染病亦有能力去對抗病毒。這個湯包的材料包括五指毛桃（健脾益氣）、猴頭菇（補虛強身）、淮山（健脾止瀉）、薏米（利尿去濕）、乾螺頭（滋陰補腎）、無花果（健脾潤腸）和陳皮（理氣調中）。可隨喜好加瘦肉、海參、花膠或及鮑魚同煲成湯。

第2步：補肺潤肺

面對肺炎疫情，強肺尤其重要。這款湯水主要是補肺潤肺，材料包括雪耳（補肺益氣）、海玉竹（清肺潤燥）、沙參（養陰潤肺）、蓮子（養心降火）、百合（潤肺止咳）、南豆（利水消腫）、南北杏（潤肺止咳）、乾螺頭（滋陰補腎）、無花果（健脾潤腸）和陳皮（理氣調中）。大家可隨個人喜好加瘦肉、海參、花膠或及鮑魚同煲成湯。

第3步：提氣去濕

為了減低感染機會，大家減少社交，多留在家。但少了到外面走動，容易令新陳代謝變慢，所以就要提氣、去濕、消脂。這個湯包有黨參（健脾益氣）、南棗（養血補脾）、土茯苓（清熱除濕）、黑豆（補腎利水）、赤小豆（利水除濕）、薏米（利水消腫）、無花果（健脾潤腸）和陳皮（理氣調中）。大家可隨個人喜好加瘦肉、海參、花膠或及鮑魚同煲成湯。



抗疫3步曲湯包

每星期可輪流飲用，全套原價\$241，現特價\$198，另加送消脂山渣烏梅茶1包。

MACY-GAZINE

家嫂「喜」談

HEARTY EXPRESS

疫症襲地球，不少人都減少外出用膳，在家自煮抗疫。

家嫂向來鼓勵大家親自下廚為家人煮幾味，近月更積極搜羅環球優質凍肉，推動網購，讓大家足不出戶便可買到不同食材大顯身手。

而事實上經過多月的鍛鍊，身邊不少朋友都紛紛成了抗疫廚神。

今期家嫂會介紹幾個家常食譜，希望大家繼續為家人煮出健康美食，齊心抗疫。

有見近月大家多在家少走動，我們特別請中醫師教大家如何益氣活血預防心血管病。

雖然今年美食博覽延期舉行，但為了支持大家居家抗疫，我們還是會在8月推出一系列重磅優惠益食家。

Macy's



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

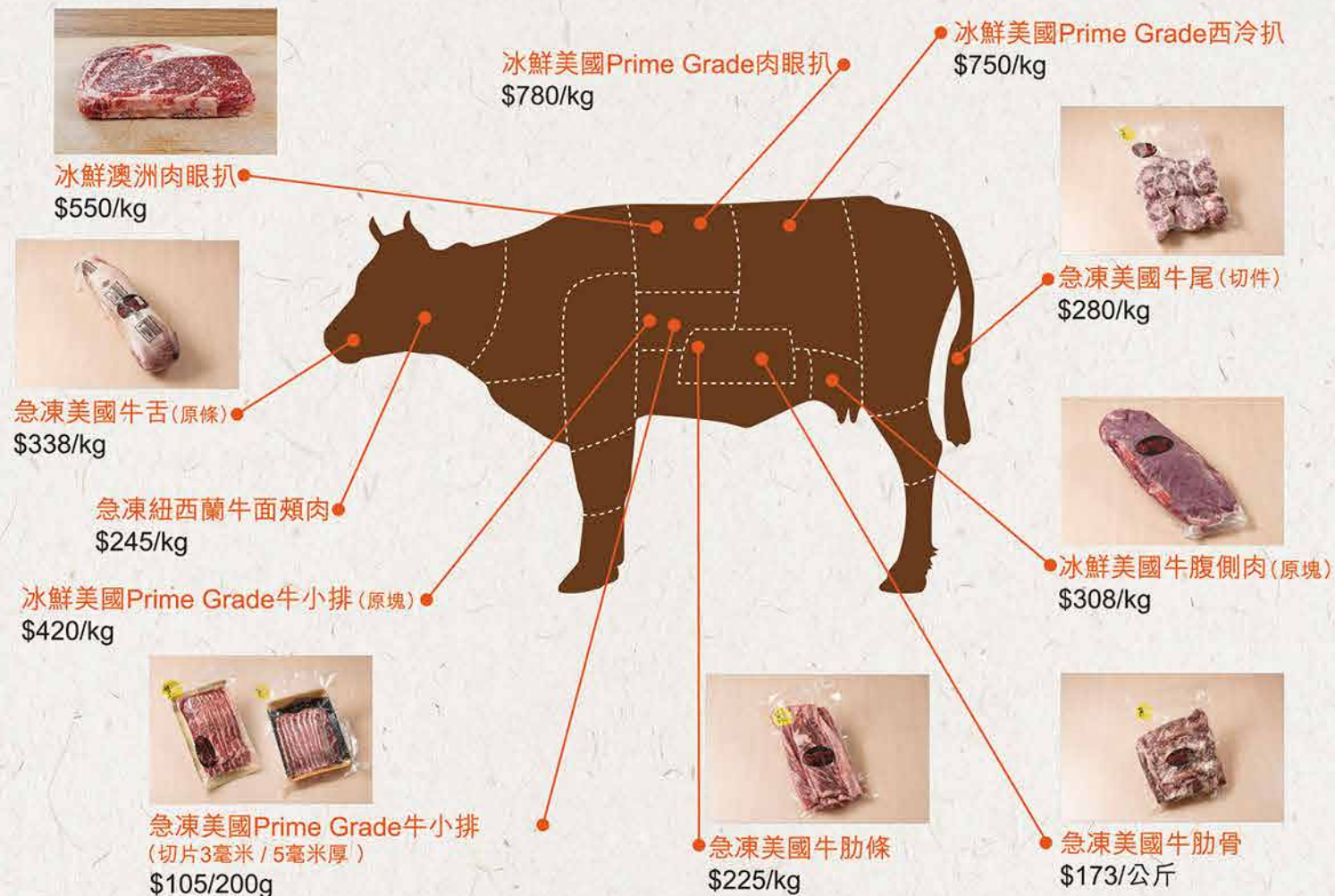


環球凍肉在恒興

為了照顧大家在家煮的需要，恒興行這幾個月積極搜羅環球凍肉，還找來供應商幫忙切件切片，以應付大家不同的煮食要求，發揮廚神本色。最重要是這些肉類都是天然飼養，無添加荷爾蒙、抗生素、生長激素等，食得安心。

牛

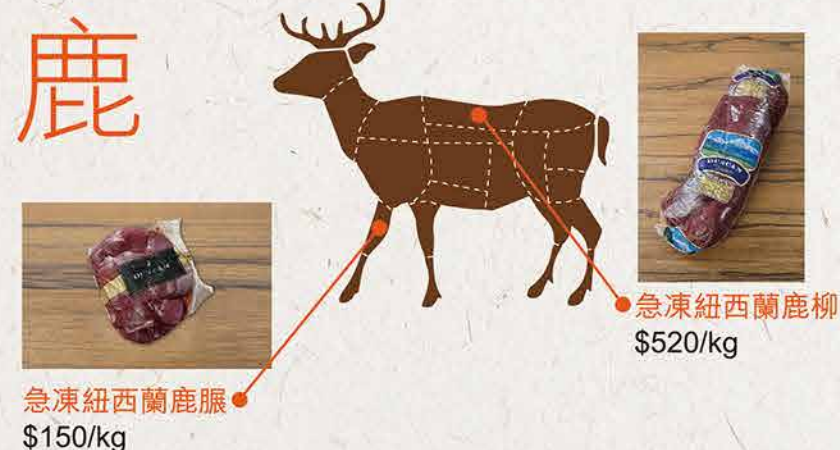
我們精挑細選了來自美國加州Brandt牧場的牛肉，這個由家族管理的牧場，在1990年代已主張無添加荷爾蒙、抗生素的飼養方法，以粟米為主糧餵飼牛隻，更鼓勵專業廚師和一般消費者，由頭至尾充份利用整隻牛的不同部份去烹調美食，絕不浪費。而除了美國，我們亦有賣從澳洲和紐西蘭進口的牛肉。



羊

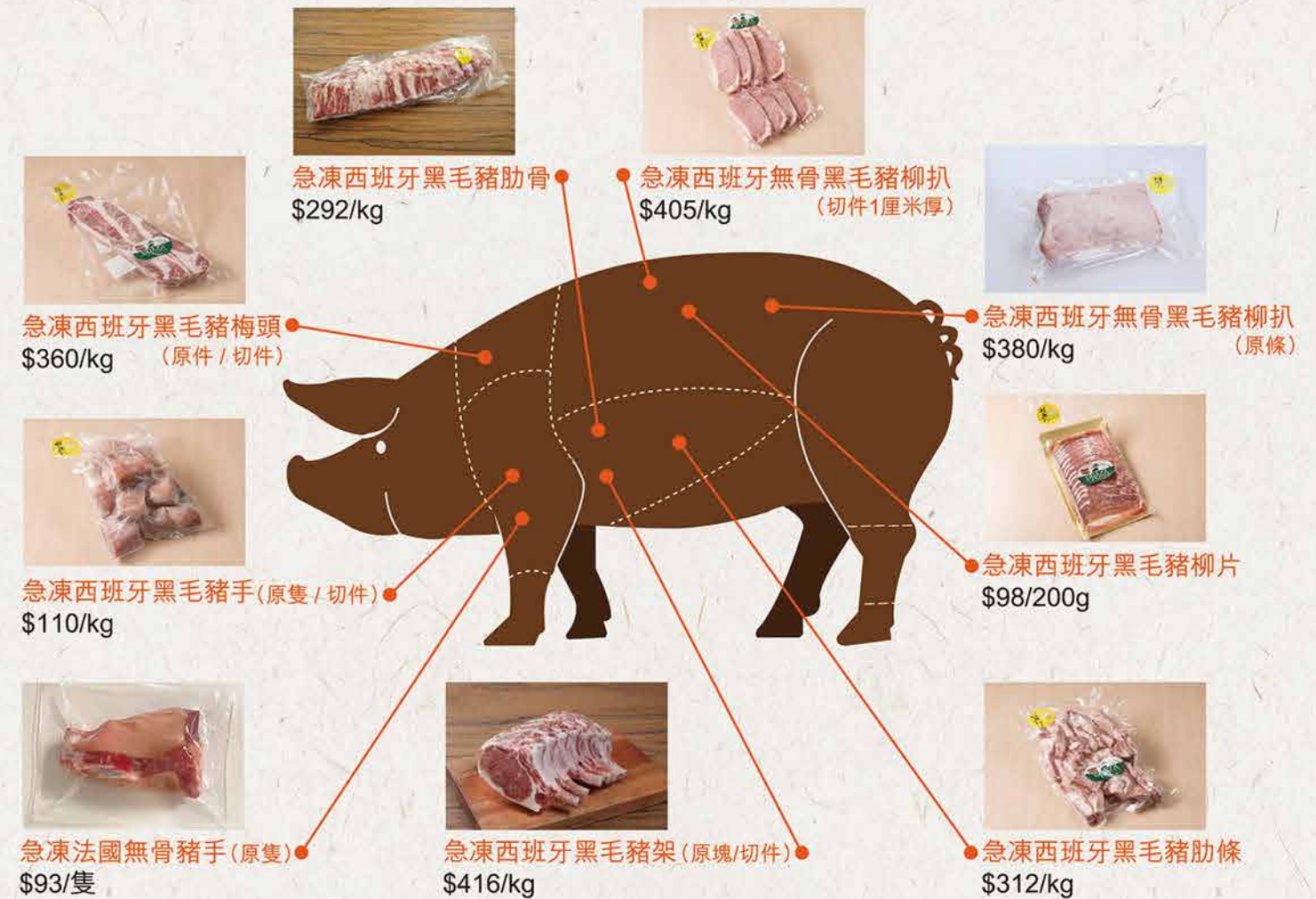


鹿

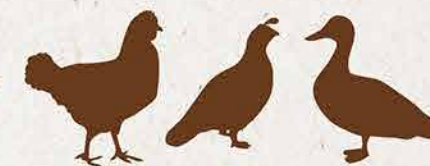


豬

我們賣的西班牙頂級黑毛豬一直很受歡迎，這些豬以橡果為糧，一身凝脂細肉，油花均勻分佈，肉質爽滑，有油香卻不油膩。另外亦有來自法國的豬肉。



家禽



椒鹽炒鮑片

Stir-fried Abalone with Spiced Salt



急凍南非連殼鮑魚 特價\$120/4隻
特級本港五香粉 \$8.5/包(35克)
所需食材費用：\$122

材料：		Ingredients:	
急凍南非連殼鮑魚	4隻	South African abalone	4 pc
蒜頭	1瓣	Garlic	1 clove
乾蔥	1粒	Shallot	1 pc
紅辣椒	1隻	Red chilli	1 pc
薑	少許	Ginger	Little
鹽	2茶匙	Salt	2 tsp
五香粉	1/2茶匙	Five-spice powder	1/2 tsp

- 做法：**
- 鹽和五香粉以白鑊炒香成椒鹽，取1/2茶匙備用，其餘可存起作其他用途。
 - 鮑魚解凍後汆水，然後去殼去腸，洗淨後切片。
 - 蒜頭、乾蔥和薑去衣去皮後剝成茸，紅辣椒切碎。
 - 爆香蒜頭、乾蔥、薑和紅辣椒，下鮑片兜炒，最後加1/2茶匙椒鹽炒勻即可上碟。
- Directions:**
- Stir fry, without oil, salt with five-spice powder until you smell the fragrance. Take 1/2 teaspoon for later use and store up the rest.
 - Blanch the abalones. Remove the shells and intestines. Rinse well and cut into slices.
 - Peel and finely chop the garlic, shallot and ginger. Also finely dice the red chilli.
 - Stir fry garlic, shallot, ginger and red chilli. Add in abalone slices and stir fry quickly. Finally add 1/2 teaspoon of spiced salt. Stir well and serve.

家嫂教路：椒鹽用途廣泛，不妨一次炒多點存起備用。

Tips: Spiced salt is used in many occasions. Best to prepare more for future use.

羊肚菌松茸燉鮑魚海參湯

Abalone, Sea Cucumber, Morel and Matsutake Mushroom Soup



日本海參鮑魚羊肚菌松茸套裝 特價\$430 (2次份量)
所需食材費用：\$246

材料：		Ingredients:	
急凍南非連殼鮑魚	2隻	South African abalone with shell	2 pc
已浸發日本海參	4支	Soaked Japanese sea cucumber	4 ps
西藏野生羊肚菌	0.2兩	Wild Tibetan morel mushroom	0.2 taels
松茸	0.15兩	Matsutake mushroom	0.15 taels
瘦肉	4兩	Lean pork	4 taels
陳皮	小片	Dried tangerine peel	1 pc
薑	1片	Ginger	1 slice
水	4碗	Water	4 bowls

- 做法：**
- 羊肚菌、松茸洗淨後用2碗水浸20分鐘撻乾水。浸菇水加清水至2碗滿留著備用。
 - 鮑魚解凍，去殼去腸洗淨。留1隻鮑魚殼洗淨備用。
 - 海參解凍後洗淨。
 - 瘦肉洗淨後汆水。
 - 陳皮浸軟後去囊、洗淨。
 - 除海參外所有材料（包括1隻鮑魚殼及浸菇水）加水2碗，隔水燉1.5小時，放入海參再燉1小時，下鹽調味即成。
- Directions:**
- Rinse the mushrooms and soak with 2 bowls of water. Squeeze dry. Keep the soaking water and add fresh water to 2 bowls.
 - Defrost the abalones. Shuck and remove the intestines. Rinse well. Keep one of the shell and clean it.
 - Defrost the sea cucumbers and rinse well.
 - Rinse and blanch the pork.
 - Soak the dried tangerine peel until soft. Scrap off the white pith and rinse well.
 - Put all ingredients, except the sea cucumbers but include 1 abalone shell and 2 bowls of mushroom soaking water, into a stew pot and double boil for 1.5 hours. Add the sea cucumbers and double boil for another hours. Season with salt.

家嫂教路：羊肚菌可能帶沙，浸前浸後要清洗乾淨。

Tips: Morel mushrooms may contain sand. Rinse well both before and after soaking.

鹹酸菜子薑炒黑毛豬

Stir-fried Iberico Pork with Pickled Mustard Green and Young Ginger



西班牙黑毛豬柳片 \$98 (200克/包)
秘制子薑 特價\$85 (230克/樽)
所需食材費用：\$75

材料：		Ingredients:	
西班牙黑毛豬柳片	100克	Sliced Spanish Iberico pork loin	100g
鹹酸菜	90克	Pickled mustard green	90g
子薑	50克	Pickled young ginger	50g
蒜頭	1瓣	Garlic	1 clove
鹽	1/2茶匙	Salt	1/2 tsp
粟粉	1/8茶匙	Corn starch	1/8 tsp
黑胡椒碎	少許	Coarse ground black pepper	Little
子薑水	2湯匙	Pickled young ginger vinegar	2 tbsp
水	1湯匙	Water	1 tbsp
油	少許	Oil	Little

- 做法：**
- 黑毛豬柳片解凍後切幼條，用鹽、黑胡椒碎和油醃30分鐘。
 - 鹹酸菜及子薑切幼條後以白鑊炒乾。
 - 子薑水、粟粉及水拌勻備用。
 - 蒜頭去衣後洗淨切片，下鑊爆香，加入黑毛豬肉煎熟，再下鹹酸菜及子薑炒勻，以子薑粟粉水埋芡即成。
- Directions:**
- Defrost the pork. Cut into thin strips and season with salt, black pepper and oil for 30 minutes.
 - Cut pickled mustard green and young ginger into thin strips. Stir fry without oil until dry.
 - Mix pickled young ginger vinegar, corn starch and water.
 - Peel and slice the garlic clove. Put the pork in and pan fry until cooked. Add the pickled mustard green and young ginger and stir well. Pour in the vinegar mixture and stir well.

家嫂教路：鹹酸菜如果太鹹，可先用水浸20分鐘後再撻乾水才切條。

Tips: If the pickled mustard green is too salty, soak it in water for 20 minutes. Squeeze dry before cutting into strips.

糖醋豬肋條

Sweet and Sour Pork Rib Fingers



西班牙黑毛豬肋條 \$312/公斤
台灣頂級有機蔴油 \$88/支
所需食材費用：\$186

材料：		Ingredients:	
西班牙黑毛豬肋條	500克	Spanish Iberico rib finger	500g
大蒜	1/2條	Scallion	1/2 pc
蒜頭	4瓣	Garlic	4 cloves
乾蔥	2粒	Shallot	2 pc
薑	2片	Ginger	2 slices
八角	3粒	Star anise	3 pc
香葉	2片	Bay leaf	2 pc
冰糖	5湯匙	Rock sugar	5 tbsp
五香粉	1/4茶匙	Five-spice powder	1/4 tsp
玉桂	少許	Cinnamon	Little
花雕酒	1/2杯	Huadiao wine	1/2 cup
鎮江醋	1/3杯	Jengjiang vinegar	1/3 cup
台灣頂級有機蔴油	1/3杯	Organic Taiwanese soy sauce	1/3 cup
水	1/2杯	Water	1/2 cup

- 做法：**
- 豬肋條解凍後洗淨，汆水後抹乾切段。
 - 乾蔥、蒜頭去衣，與薑、大蒜及八角一同爆香，下花雕酒煮至酒精味完全揮發，剩下酒的香氣，再下其他所有材料，以大火滾起後轉小火燉1.5-2小時。
- Directions:**
- Defrost and rinse the rib fingers. Blanch, pat dry and cut into pieces.
 - Peel the shallot and garlic. Stir fry with ginger, scallion and star anises. Pour in the Huadiao wine and bring it to boil until the alcohol is evaporated. Add all other ingredients and bring it to boil over high heat. Then turn to low heat and braise for 1.5-2 hours.

家嫂教路：收汁後可按個人喜好再調較味道。
豬肋條亦可原條燉，燉好後再切段以保留更多肉汁。

Tips: When the sauce is thickened you may adjust the flavour according to your preference.
You can braise the whole rib fingers and cut them into pieces afterwards to retain the juices.

山渣烏梅茶

Hawthorn Fruit and Smoked Plum Tea



山渣烏梅茶套裝 \$19/包
所需食材費用：\$19

材料：		Ingredients:	
土耳其無花果乾	3粒	Turkish dried fig	3 pc
烏梅	0.6兩	Smoked plum	0.6 tael
山渣	0.2兩	Dried Chinese hawthorn fruit	0.2 tael
穀芽	0.2兩	Grain sprout	0.2 tael
麥芽	0.2兩	Malt	0.2 tael
甘草	1片	Dried liquorice root	1 slice
陳皮	1片	Dried tangerine peel	1 pc
水	4碗	Water	4 bowls

- 做法：**
- 所有材料洗淨。無花果剪成粗條。
 - 陳皮浸15分鐘至軟後去囊洗淨。
 - 將所有材料以大火滾起後轉小火煲30分鐘即成。
- Directions:**
- Rinse all ingredients. Cut the dried figs into strips.
 - Soak the dried tangerine peel until soft. Scrap off the white pith and rinse well.
 - Bring all ingredients to boil over high heat. Then turn to low heat and continue to simmer for 30 minutes.
- 家嫂教路：**熱飲會較酸，怕酸的可放涼些才喝。 **Tips:** It tastes more sour when you drink it hot.



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\$4,280

- | | |
|------------------|------|
| 糟鹵鮑魚(10頭) | 1瓶 |
| 日本北海道S元貝 | 225克 |
| 印度野生金筒花膠13-15頭 | 450克 |
| 西班牙有機果味橄欖油 | 1瓶 |
| 台灣頂級有機白蔭油(薄鹽) | 1瓶 |
| 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 |
| 灰色禮籃 | 1個 |

【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 |
| 台灣頂級有機蔭油 | 1瓶 |
| 台灣頂級有機白蔭油(薄鹽) | 1瓶 |
| 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 |
| 佐多蘋果白蘭地梅酒 | 1瓶 |
| 粉紅色禮籃 | 1個 |



【中秋禮籃】

HK\$5,680

- | | |
|------------------|------|
| 金牌南非罐裝鮑魚(10頭) | 1罐 |
| 澳洲特級禿參(16支) | 600克 |
| 日本北海道S元貝 | 225克 |
| 韓國天白中花菇禮盒 | 375克 |
| 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 |
| 佐多蘋果白蘭地梅酒 | 1瓶 |
| 粉紅色禮籃 | 1個 |

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)



家嫂廚房 中秋即食系列

由2020年9月14日至9月28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。



矜貴鮑汁海味拼盤

【特價】HK\$638/盒

矜貴拼盤包括南非鮑魚4隻、印度野生金筒花膠1隻和日本海參2支，全部以鮑汁炆得香甜入味。不用花幾大時間去準備，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)



海參鮑魚冬菇煲

【特價】HK\$498

日本海參、南非鮑魚、韓國天白中花菇、日本蠔豉共煮一爐，滋味無窮。

(必需預訂)



鹿福齊來鹿筋煲

【特價】HK\$382

以鮑汁炆新西蘭鹿筋、日本海參和韓國天白中花菇，香濃入味。

(必需預訂)



家嫂即食特級日本禾麻鮑 40頭(6隻/盒)

【特價】HK\$920/盒

另外可預訂其他頭數日本乾鮑魚，隻隻糖心，圓潤和宴客之選。

如要代炆其他頭數(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隻/盒)

【特價】HK\$323/盒

(鮑魚淨重74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)



鮑汁炆印度野生金筒花膠

(花膠淨重205克+/-5%)

【特價】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，不需預訂)



鮑汁炆日本海參

(海參淨重215克+/-5%)

【特價】HK\$398/包

日本海參產自日本海域，肉厚軟滑，飽吸鮑汁香味，只需簡單翻熱即可。

(有現貨，不需預訂)



鮑汁炆韓國天白中花菇

【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)



糟鹵鮑魚

【特價】(8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)



糟鹵清心雞蛋(6隻/罐)

【特價】HK\$75/罐

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)



雜莓果仁(265克)

【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)



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