



中醫淺談

文：賴政綺中醫師

註冊中醫師賴政綺
香港大學中醫藥學全科學士
專長：中醫內科、婦科、皮膚美容科、
痛症，以及針灸治療及理療等
電郵：dr.c.clay@gmail.com



行山遠足有益身心

踏入秋冬，每逢周末和假日，香港很多熱門行山徑都出現人潮。無疑行山遠足是有益身心的活動，但是行山人士常碰到踝關節或膝關節受傷的問題，在中醫角度屬「傷筋」於「痺證」的範疇，膝關節因扭傷而受壓磨損，甚至退化，通常分急性和慢性兩種：急性多發生於青年人意外受傷，而慢性則多發於中老年人，主要是膝關節長期性勞損，或外感風寒濕而發病。

中老年人關節退化，骨質密度亦開始下降，而行山對保持骨質密度有很大的幫助，無論是行走平路或是上斜，骨骼都會受到刺激而變得更強健。當骨骼負重多，骨質密度亦會增加，能減慢骨質流失的速度，同時讓退化受損的關節得到適當的活動機會，僵硬的關節會變得較為靈活，同時有助緩和關節痛。不過若骨骼肌肉痛症嚴重，事前最好諮詢醫生的意見。

行山強健筋骨有益心肺，屬於帶氧運動，能增強人體的心肺功能。過程中身體會持續得到更多氧氣供應，除了促進細胞功能、亦可燃燒多餘脂肪。肥胖人士行山有助血液循環，加速新陳代謝，強化心臟功能，有助減低心臟病的機會。

不過亦需注意要量力而行，選擇適當的路線和步行速度。慢性或特殊病患者，例如長期有心腦血管疾病、高血壓、心肺功能衰弱或嚴重病患人士等事前宜徵詢醫生的建議。

行山人士需要留意天氣情況，評估是否有能力去完成所選的路線。出發前計劃行程，攜帶需要裝備，包括地圖、指南針及足夠通信電子產品，穿著適合的衣服，注意安全。最重要是量力而為，切忌步行過急。

有修復筋骨功效的中藥材包括田七、牛大力、桑寄生、杜仲、巴戟天、枸杞子、熟地等。一般人士也可適量攝取對於提升心肺功能有幫助食療藥材，例如冬蟲夏草、人參、黨參、紅棗等。



家嫂「喜」談 HEARTY EXPRESS

口罩下的生活眨眼過了大半年不少大型活動和展覽都取消了但還是一樣要準備冬至和過年我們在新常態下依然如常努力為大家找來頂呱呱的參茸海味特別推介南非的特級瀝心乾鮑跟鮑魚養殖場經過兩年的努力終於製作出日本乾鮑般的成果今次還有五個全新食譜給大家中醫亦會講下行山要注意甚麼繼續祝大家身體健康闔家平安齊齊迎接壯健如牛的辛丑牛年

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

來自地球南端的金元寶 特級南非瀋心乾鮑

乾鮑質素取決於鮑魚本身和曬制方法。過去兩年，我們跟南非Danger Point的鮑魚養殖場不斷研究，經過多番挑選和培植，終於養出適合製作成乾鮑的鮑魚。

跟我們一向很受歡迎的罐頭金鮑魚和急凍帶殼鮑魚一樣，這些鮑魚全部以大西洋清澈、冰冷和無污染的海水飼養，並餵以新鮮海藻，全天然養殖，所以鮑魚的味道特別濃和鮮。



當鮑魚成長至合適大小後，我們會用超過兩個月的時間，參考日本吉品鮑的做法去製乾，塑造出瀋心鮑的基礎。

南非瀋心乾鮑最後以傳統的炆煮方法，用鮮雞、排骨、陳年金華火腿、瑤柱等，花兩天時間慢慢炆焗；加上家嫂的經驗，去判斷鮑魚適中的軟硬度，便煮出真正的彈牙瀋心鮑，質素媲美日本乾鮑。

更進一步的是，這些南非乾鮑，全部有水產養殖管理委員會（ASC）、漁業和 ASC 監管鏈（CoC）認證，確定這鮑魚養殖場在執行及管理上都合乎環保準則，對環境和消費者負起社會責任，並從「農場到餐桌」的過程都具可溯源性及可持續性。大家絕對可以食得安心又放心。



坊間南非乾鮑 恒興行特級南非瀋心乾鮑

目前香港坊間的南非乾鮑煮好後普遍質地偏硬偏嘅，有時甚至有腥味。但我們的南非乾鮑因為養殖方法不同，同時參考了日本吉品的做法和質量保持，帶天然鮑魚香，炆好後更是軟滑和鮮味。



家嫂即食瀋心鮑魚
翻熱方法

Mom's Kitchen

鮑參同樂

Stir-fried Japanese Sea Cucumber and South African Abalone



南非急凍連殼鮑魚 \$138/包(4隻/包)
台灣頂級有機白蔴油(薄鹽) \$88/支
所需食材費用: \$152

材料：

急凍南非帶殼鮑魚	2隻	豆瓣醬	1茶匙
已蒸日本海參(40-45支)	1支	日本蠔油	1茶匙
京蔥	1/2棵	台灣頂級白蔴油	1茶匙
蒜頭	1瓣	酒	1茶匙
薑	1片	麻油	1/2茶匙
		油	1湯匙

烹汁：

豆瓣醬	1茶匙
日本蠔油	1茶匙
台灣頂級白蔴油	1茶匙
酒	1茶匙
麻油	1/2茶匙
油	1湯匙

Ingredients:

South African abalone with shell	2 pc	Bean paste	1 tsp
Steamed Japanese sea cucumber (40-45 pc per catty)	1 pc	Japanese oyster sauce	1 tsp
Leek	1/2 pc	Taiwanese black bean soy sauce	1 tsp
Garlic	1 clove	Wine	1 tsp
Ginger	1 slice	Sesame oil	1/2 tsp
		Oil	1 tbsp

做法：

1. 鮑魚解凍後去殼去腸，洗淨後切絲。
2. 日本海參洗淨切絲。
3. 蒜頭去皮後切片，京蔥洗淨後切絲。
4. 烹汁材料拌勻備用。
5. 爆香蒜片和薑片，下鮑魚絲兜炒，再下海參絲炒勻，最後加入已拌勻烹汁和京蔥，炒勻即可上碟。

Directions:

1. Defrost the abalones. Shuck and remove the intestines. Rinse well and shred.
2. Rinse and shred the sea cucumber.
3. Peel and slice the garlic. Rinse and shred the leek.
4. Mix all ingredients for the sauce.
5. Stir fry the garlic and ginger. Add the abalones and stir fry. Add the sea cucumber and continue to stir fry. Pour in the sauce and put in the leek. Stir fry until well mixed.

家嫂教路：海參浸發好後還要蒸約45分鐘才可以炒。

Tips: Soaked sea cucumbers must be steamed for 45 minutes before stir-frying.

蘿蔔炆牛肋條

Braised Beef Rib Fingers with Chinese Turnip



美國牛肋條 \$225/公斤
台灣頂級有機蔴油 \$88/支
所需食材費用：\$159

材料：		Ingredients:
牛肋條	600克	Beef rib finger 600g
蘿蔔	1 條	Chinese turnip 1 pc
大蔥	1/3 條	Leek 1/3 pc
八角	3 粒	Star anise 3 pc
月桂葉	2 塊	Bay leaf 2 pc
薑	3 片	Ginger 3 slices
冰糖	2 茶匙	Rock sugar 2 tsp
柱候醬	1 湯匙	Chu-hou paste 1 tbsp
日本蠔油	1 湯匙	Japanese oyster sauce 1 tbsp
台灣蔴油	1 1/2 湯匙	Taiwanese black bean soy sauce 1 1/2 tbsp
花雕	1/3 杯	Huadiao wine 1/3 cup
水	2 杯	Water 2 cups

- 做法：**
1. 牛肋條加薑2片、八角2粒和少許酒出水，然後每條切開二至三截備用。
 2. 蘿蔔以滾刀式切塊後出水備用。大蔥洗淨切段。
 3. 爆香薑片、大蔥和八角，加入柱候醬和蠔油爆香，贊酒，煮至酒精揮發掉後，放入牛肋條爆香，然後下水、蘿蔔、蔴油、冰糖和月桂葉，大火滾起後轉小火炆 1 1/2小時。

- Directions:**
1. Blanch the rib fingers with 2 slices of ginger, 2 pieces of star anise and a little of wine. Cut each finger into two to three pieces.
 2. Cut the Chinese turnip into chunks and blanch. Rinse the leek and cut into short stripes.
 3. Stir-fry the ginger, star anise and leek. Add chu-hou paste and oyster sauce and stir-fry until they are fragrant. Pour in the wine and cook until the alcohol is evaporated. Add the rib fingers and stir well. Add water, Chinese turnip, black bean soy sauce, rock sugar and bay leaves. Bring to boil over high heat, then turn to low heat and braise for 1 1/2 hours.

家嫂教路：嫌牛肋條太油膩的話，可於出水後切去肥膏。
如果用李錦記的蠔油要注意糖的份量，因為李錦記的蠔油比較甜

Tips: If the rib fingers are too fatty, trim the fat after blanching.
If using Lee Kum Kee oyster sauce, you may need to use less rock sugar as its oyster sauce is usually sweeter than others.

滋陰鮑魚湯

Abalone Soup



滋陰鮑魚湯 \$98/份
所需食材費用：\$138

材料：		Ingredients:	
急凍南非帶殼鮑魚	2隻	South African abalone with shell	2 pc
瘦肉	10兩	Lean pork	10 toels
土耳其無花果乾	2粒	Turkish dried fig	2 pc
原色北沙參	0.3兩	Dried coastal glehnia root	0.3 toel
特級百合皇	0.3兩	Dried lily pulp	0.3 toel
五指毛桃	0.3兩	Dried hairy fig	0.3 toel
特大野生海玉竹	0.3兩	Dried wild polygonatum root	0.3 toel
陳皮	小片	Dried tangerine peel	1 pc
水	8碗	Water	8 bowls

- 做法：**
1. 鮑魚解凍後去殼去腸洗淨。留1隻鮑魚殼洗淨備用。
 2. 五指毛桃、北沙參洗淨浸30分鐘。百合洗淨備用。
 3. 陳皮浸軟洗淨。
 4. 海玉竹洗淨後浸軟剪開，無花果洗淨一開為二。
 5. 瘦肉洗淨後余水。
 6. 所有材料（除百合外）連1隻鮑魚殼以大火煲滾後轉小火煲45分鐘，加入百合再煲45分鐘即成，有需要可下鹽調味。

- Directions:**
1. Defrost the abalones. Shuck and remove the intestines. Rinse well. Keep one of the shells and clean it.
 2. Rinse and soak the hairy figs and glehnia roots for 30 minutes. Rinse the lily pulp.
 3. Soak the dried tangerine peel until soft. Scrap off the white pith and rinse well.
 4. Rinse and cut the polygonatum root into pieces. Rinse the Turkish figs and cut into halves.
 5. Rinse and blanch the pork.
 6. Bring all ingredients, including an abalone shell and excluding the lily pulp, to boil over high heat. Turn to low heat and simmer for 45 minutes. Add the lily pulp and continue to simmer for 45 minutes. Add a bit of salt to taste if needed.

家嫂教路：中藥石決明即鮑魚殼，有清肝明目之用。由於每次煲湯只放一隻便足夠，今次用剩的可洗淨後儲存起來，留待煲其他湯時用。

Tips: Abalone shells are a kind of Chinese medicine and are good for our liver and eyes. Each time when we make soup we may add one shell. Those who are not used this time can be cleaned and stored for making other soup in the future.

蓮子鮮奶燉花膠

Double-boiled Fresh Milk with Fish Maw and Lotus Seeds



小扎膠 \$1380/斤
福建白蓮子 \$130/斤
所需食材費用：\$104

材料：		Ingredients:	
已浸發小扎膠	2 隻	Soaked fish maw	2 pc
福建白蓮	20粒	Fujian white lotus seed	20 pc
廣西圓肉	6 粒	Guangxi dried seedless longan	6 pc
冰糖	10 克	Rock sugar	10g
紅糖	1 茶匙	Brown sugar	1 tsp
薑	3 片	Ginger	3 slices
鮮奶	1 1/2杯	Fresh milk	1 1/2 cups
水	1 1/2杯	Water	1 1/2 cups

- 做法：**
1. 扎膠切片。圓肉洗淨。
 2. 白蓮洗淨後加水 and 冰糖以中火煲30分鐘，熄火再焗 25分鐘。
 3. 將煲好的白蓮連糖水，加鮮奶和紅糖一起用攪拌機打勻。
 4. 將所有材料放入燉盅，隔水燉45分鐘即成。

- Directions:**
1. Cut the fish maw into pieces and rinse the longans.
 2. Rinse the lotus seeds. Bring them, together with rock sugar and water, to boil over medium heat for 30 minutes. Turn off the heat and let it sit, with the lid on, for another 25 minutes.
 3. Pour the lotus seeds and syrup, milk and brown sugar into a blender and blend well.
 4. Put all ingredients into a double-boiling pot and double boil for 45 minutes.

家嫂教路：白蓮不需要事先浸水
如果想花膠入口更具質感，可於最後30分鐘才加入花膠同燉。

Tips: There is no need to soak the lotus seeds before cooking.
You may add the fish maw in the last 30 minutes of double boiling if you prefer the texture to be less soft.

椒鹽涼拌海參竹笙

Sea Cucumber and Bamboo Fungus Salad with Spiced Salt



日本海參(已蒸)(5支/包) \$368/包
竹笙 \$880/斤
所需食材費用：\$125

材料：		Ingredients:	
已蒸好海參	1 條	Steamed sea cucumber	1 pc
竹笙	6 條	Bamboo fungus	6 pc
花椒	8克	Sichuan Peppercorn	8g
八角	3-5克	Star anise	3-5g
鹽	35克	Salt	35g
五香粉	5 克	Five-spice powder	5g
麻油	1 湯匙	Sesame oil	1 tbsp

- 做法：**
1. 花椒、八角洗淨後以慢火白鑊炒乾，放涼後與鹽和五香粉一起用攪拌機打碎打均，再以慢火炒勻炒香成椒鹽備用。
 2. 竹笙浸1小時，切去頭部和尾部較硬部分，然後切絲。海參切絲。
 3. 海參和竹笙以淡鹽水余水，取出放入冰水浸涼，瀝乾後放1/2茶匙椒鹽拌勻，放進雪櫃雪1/2小時，取出再加1/2茶匙椒鹽和麻油拌勻。

- Directions:**
1. Prepare the spiced salt. Rinse the Sichuan peppercorn and star anises. Stir fry without oil over low heat until dry. Leave them to cool and then blend with salt and five-spice powder into fine powder. Stir fry over low heat until fragrant.
 2. Soak the bamboo fungi for 1 hour. Cut off the harder parts from the head and tail. Shred them and the sea cucumber.
 3. Blanch the bamboo fungi and sea cucumber in slightly salted water, and then soak them in icy water to cool. Drain and mix well with 1/2 teaspoon of spiced salt. Chill for 1/2 hour. Mix with another 1/2 teaspoon of spiced salt and sesame oil to serve.

家嫂教路：竹笙頭可留來煲湯用。
炒好的椒鹽可放密封器皿存放，用於其他菜式。

Tips: The "heads" of the bamboo fungi can be used in making soup.
The rest of the spiced salt can be kept in an air-tight container for future dishes.

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
法國有機紅藜麥	1包	一級乾螺頭禮盒	225克
台灣頂級有機蔭油	1樽	土耳其千子果禮盒	600克
台灣頂級有機白蔭油(薄鹽)	1樽	鮮味臘腸皇	375克
雜莓果仁	1樽	鬆化鮮腸腸	375克
日本佐多白蘭地梅酒	1樽		

【賀年禮籃】

HK\$4,980

糟鹵鮑魚(8頭)	1樽	西班牙有機果味橄欖油	1樽
日本北海道SA元貝	225克	台灣頂級有機白蔭油(蔭油)	1樽
巴西9頭扎膠禮盒	336克	發菜禮盒	75克
日本L蠔鼓禮盒	600克	台灣阿里山冷萃雪耳(10份/包)	1包



【賀年禮籃】

HK\$5,380

金牌南非罐頭鮑魚(10頭)	1罐	台灣頂級有機白蔭油(薄鹽)	1樽
南太平洋洋參 17-20支	600克	雜莓果仁	1樽
日本北海道SA元貝	225克	台灣阿里山冷萃雪耳(10份/包)	1包
日本L蠔鼓禮盒	375克	日本佐多白蘭地梅酒	1樽
韓國天白中花菇禮盒	375克	胎菊花果茶(20份/盒)	1盒

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)



家嫂廚房商標換新裝

舊的家嫂廚房商標已沿用了一段長時間，最近我們轉了新設計，感覺更年輕、有活力。這隻叫 Bluebird 的顏色讓人想到大自然，給大家幸福愉快的感覺；而各式廚具圖案代表著家嫂為大家準備的即食系列，同時提醒大家要多入廚，為家人煮出健康美食。



日本Lsize野生帶子
返貨喇

急凍日本野生帶子不常有，而且還是刺身級 L size，上一輪返貨幾乎一推出便沽清，大家今次要快手買。

因為是野生的原故，所以這些帶子的味道特別鮮甜，放雪櫃解凍後簡單煎至剛熟，下少許鹽和黑椒調味已好好食，還可用來打邊爐、韓燒、蒸豆腐、煮麵等等。如果當刺身食，請務必確保廚房、雪櫃、刀和砧板亦達可以儲存及處理刺身的衛生級數。

做節首選 家嫂廚房即食系列

由即日起至2月8日接受預訂，不設送貨。



鹿福齊來鹿筋煲

HK\$382/份

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)



海參鮑魚冬菇煲

HK\$498/份

日本海參、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

HK\$648/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)



新上市 限量

家嫂即食南非清心鮑魚

HK\$580/盒

特級南非清心鮑魚，經最少兩天炆煮後，軟滑香甜，媲美日本乾鮑。(有現貨，售完即止)

另可預訂其他頭數的南非、日本乾鮑，如要代炆煮(以一斤起計)另收\$600/斤加工費



限量

家嫂即食特級日本禾麻鮑

HK\$1060/盒

雙隻清心，團圓和宴客之選。(有現貨，售完即止)



家嫂秘炆野生青邊鮑(1隻/盒)

HK\$323/隻

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)



鮑汁炆日本海參(懶人包)

HK\$398/包

產自日本海無污染海域，肉厚質滑，飽吸鮑汁香味。只需簡單翻熱即可。(有現貨，售完即止)



鮑汁炆印度野生金筒花膠

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

HK\$338/盒

天白中花菇拼波蘭鵝掌，兩者都是恒興行自家鮑汁炆製，絕不欺場。(有現貨，不需預訂)



鮑汁炆波蘭鵝掌(6隻/盒)

HK\$240/盒

用真鮑汁炆的波蘭鵝掌，不太腴亦不會硬，入口滿是鮑汁香，很是滋味。(有現貨，不需預訂)



新上市

海參蓮子甜湯

HK\$48/包

海參煲了5小時至完全融化，再加紅棗、蓮子、薑和紅糖煮成糖水，入口淡淡薑味。女士們經後食更加有補血功效。(有現貨，不需預訂)



糟鹵鮑魚

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)



糟鹵法國鵝腿(10隻/樽)

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)



糟鹵清心雞蛋(6隻/樽)

HK\$75/樽

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。(必需預訂)



雜莓果仁(265克+/-5%)

HK\$80/樽

夏威夷果仁、意大利胡桃、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)



琥珀千子糕

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)

以上貨品恕無任何折扣

*以上圖片只供參考