



家嫂「喜」談 HEARTY EXPRESS

有人說，男人最痛是脫髮。

其實女人脫髮都好痛，畢竟一頭秀髮是第二張臉，大量掉頭髮實在有損儀容。

今期中醫就來拆解一下女士脫髮的成因和改善方法。

家嫂亦為大家準備了幾個鴨肉食譜，其中那燉湯對女性特別滋補。

今年恒興行雖然不參加工展會，但上環總店和網店都會推出優惠，讓大家可以在年尾省錢辦年貨，千萬不要錯過。

Mary Lin



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5時30分(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



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\$2,880



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(AA)	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
原味雜果仁	1樽	鬆化鮮潤腸	375克
日本佐多白蘭地梅酒	1樽		



【賀年禮籃】

HK\$6,080

金牌南非罐頭鮑魚(8頭)	1罐
日本北海道M元貝	600克
金筒花膠(8-9頭)	500克
日本L蠔鼓禮盒	600克

西班牙有機果味橄欖油	1樽
台灣頂級有機白蔭油(蔭油)	1樽
發菜禮盒	75克
台灣阿里山冷萃雪耳(10份/包)	1包



【賀年禮籃】

HK\$5,680



金牌南非罐頭鮑魚(8頭)	1罐
日本海參(40-45支)	600克
日本北海道M元貝	225克
日本L蠔鼓禮盒	375克
原木脫水秋寒天白花菇	375克

台灣頂級有機白蔭油(薄鹽)	1樽
原味雜果仁	1樽
台灣阿里山冷萃雪耳(10份/包)	1包
日本佐多白蘭地梅酒	1樽
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\$500作包裝費。(運費另計)



女士的脫髮問題

脫髮不只是男人的痛。

現代社會壓力大，女性在不同階段也易因精神壓力或外在因素的影響而出現脫髮問題。

女性脫髮成因

脫髮可發生在女性的不同年齡階段：少年期可以是因為學業和家庭壓力；青年期則可以是因為工作或家庭壓力而出現心情抑鬱、精神緊張，睡眠欠佳、月經失調、神經及免疫力下降、汗毛直豎、頭部血管循環不暢、營養不良等，使頭髮皮脂腺生態分泌失衡，頭髮生存質量下降，從而導致神經性或營養性脫髮。

內分泌失調性脫髮則多見於產後、更年期、長期服藥等成年婦女；而甲狀腺功能、腺體和腫瘤問題等也可引起激素紊亂而導致頭髮的脫落。

另外，失衡的生活習慣也會導致病理性或營養性脫髮，如經常夜睡、工作時間過長、過度節食的減肥行為、大量吸煙和酗酒，會使血管舒張不良，造成頭髮血液循環不暢而脫髮。

而因免疫下降而發生的頭皮炎症，例如濕疹、毛囊炎、硬皮症，也可導致頭皮局部脫髮、斑禿等。



中醫淺談

文：賴玟鏞中醫師

註冊中醫師賴玟鏞

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



中醫看脫髮

從中醫角度看，女性的肝腎功能因內外影響而引起陰虛、氣鬱、血瘀、濕熱體質，至使營養無法送到毛囊去維持頭髮健康，繼而影響生髮系統，導致脫髮問題出現。

脫髮也和五臟六腑之間的虛損有關，心肺脾之間的失衡也會影響到肝腎功能，從而影響精血生成和頭髮質量。

因此中醫學說認為，腎其華在發，在五色中腎屬於黑色，腎的好壞都反應在頭髮顏色和質量上。腎精腎陰不足容易產生白髮，腎氣不足容易產生脫髮。

而脾胃是氣血生化之源，把食物轉化為精微物質輸送上頭，當脾胃功能受損，就會出現頭髮乾枯毛躁且發黃。

中醫所謂「髮為血之餘」，肝血滋養我們的頭髮，肝血不足時，也會出現脫髮的情況。

從內到外改善脫髮

脫髮表現在頭上，可因內傷「七情」（指喜、怒、憂、思、悲、恐、驚），使氣血失和不暢，使毛囊缺失營養而脫髮，所以可加強情志疏導和身體鍛煉，及注意飲食清淡，少吃刺激性食物，多吃蔬菜、桑葚、芝麻、核桃，補充高蛋白質的食物和需要的水分，不要經常熬夜，避免破壞正常的生理規律而導致荷爾蒙的分泌失衡。

除注意飲食和作息之外，經常梳頭髮亦可以加強頭皮的血液循環，疏通頭皮的脈絡。此外，每晚以手指頭適當按摩頭皮3-5分鐘，也可促進血液循環，加快新陳代謝和毛囊營養吸收。

養髮湯水

先將15克黑豆加8碗水煲30分鐘，然後再加入15克淮山、20克熟地、4-6粒南棗、2片薑、1片陳皮和半斤瘦肉再煲1小時，最後下15克杞子煲10分鐘即可。有促進生髮、防掉髮和烏髮之效。



大南棗



一級生晒淮山



寧夏特級杞子



新會陳皮



炒黑豆

羊肚菌燉清遠青頭鴨

Double-boiled Soup with Morels and Duck



清遠青頭鴨 \$298/隻
頂級石斛(2兩/樽) \$1280/樽
特選西藏野生羊肚菌(2兩) \$350/包
新會一級40年舊陳皮(4兩/樽)\$420/樽
所需食材費用：\$238

材料：					Ingredients:				
清遠青頭鴨	半隻	麥冬	5粒	龍牙百合	20克	Duck	1/2	Dried dwarf lilyturf tuber	5 pc
肉眼	1/2斤	生苡實	20克	新會舊陳皮	1片	Pork loin	1/2 catty	Dried Gordon Euryale seed	20g
西藏野生羊肚菌	8粒	熟苡實	20克			Wild Tibetan morel	8 pc	Cooked dried Gordon Euryale seed	20g
頂級鐵皮石斛	15粒	湘蓮子	20克			Premium Dendrobium	15 pc	Dried lotus seed	20g

- 做法：**
- 青頭鴨洗淨，切除尾部後斬成4件，去皮汆水。
 - 肉眼洗淨後汆水。
 - 羊肚菌洗淨後用1碗水浸20分鐘。
 - 生、熟苡實洗淨後用清水浸20分鐘，瀝乾。
 - 其餘材料洗淨。
 - 將所有食材、浸羊肚菌的水和另外3碗水放入燉盅，隔水燉4小時即成。

- Directions:**
- Clean the duck. Remove the parson's nose and skin. Cut into 4 pieces and blanch.
 - Rinse and blanch the pork loin.
 - Rinse the morels and then soak in 1 bowl of water for 20 minutes.
 - Rinse the Gordon Euryale seeds and soak for 20 minutes.
 - Rinse all other ingredients.
 - Put all ingredients, the soaking water of morels and 3 more bowls of water into a stew pot and double boil over simmering water for 4 hours.

家嫂教路：必須切去鴨尾，不然湯會有很大的膾味。
可切出鴨腿作其他菜式。
這湯非常滋陰，十分適合女性飲用，尤其是更年期女性及體質虛弱者。

Tips: The parson's nose must be removed or it will affect the taste of the soup.
The duck legs may be cut out and used for other dishes.
This soup is particularly good for women's health, especially women in menopause and those who are weak.

鴨鬆生菜包

Stir-fried Minced Duck in Crisp Lettuce Cups



法國松子仁 (半磅裝) \$137.5/包
澳洲夏威夷果仁 (1磅裝) \$158/包
家嫂秘制叉燒醬 (200克) \$68/樽
所需食材費用：\$55

材料：					Ingredients:				
青頭鴨腿	1隻	薑	2片		Duck leg	1pc	Ginger	2 slices	
罐頭粟米粒	100克	鹽	1/4茶匙		Canned sweet corn	100g	Salt	1/4 tsp	
生菜	1棵	生粉	1/2茶匙		Lettuce	1	Cornstarch	1/2 tsp	
松子仁	20克	家嫂秘制叉燒醬	1湯匙		Pine nut	20g	Roasted pork sauce	1 tbsp	
澳洲夏威夷果仁	12粒	日本蠔油	1/2茶匙		Australian macadamia nut	12pcs	Japanese oyster sauce	1/2 tsp	
乾蔥	2粒				Shallot	2 cloves			

- 做法：**
- 鴨腿起肉剁碎，加叉燒醬、鹽和少許油醃1小時。
 - 松子仁和夏威夷果仁用焗爐以攝氏100度焗1小時，夏威夷果仁略為拍碎。
 - 生菜洗淨後修整成小碗狀。
 - 蠔油和生粉加少許水拌勻成芡汁。
 - 乾蔥切片後爆香盛起備用。
 - 爆香薑片，下鴨肉炒香至收水，再放入粟米粒和果仁，下蠔油芡煮滾炒勻，最後放入已炒香的乾蔥片。
 - 將炒鴨鬆平均放上生菜片即成。

- Directions:**
- Remove the bone of the duck leg. Mince the meat and marinate with roasted pork sauce, salt and a little oil for 1 hour.
 - Bake the pine nuts and macadamia nuts at 100°C for 1 hour. Roughly smash the macadamia nuts.
 - Wash the lettuce. Pat dry the leaves and cut them into cup shape.
 - Mix the oyster sauce and cornstarch with a little water.
 - Cut the shallots into slices and stir fry until fragrant. Dish up.
 - Stir fry the ginger slices until fragrant. Add the minced duck and stir fry until cooked. Put in the sweet corn and nuts. Pour in the oyster sauce mixture and cook until thickened. Mix well with the shallot slices.
 - Put the stir-fry into the lettuce cups.

家嫂教路：果仁可多焗些留待烹調其他菜式。
夏威夷果仁不要拍得太碎。

Tips: More nuts can be baked for future use.
Smash the macadamia nuts into coarse pieces.

芋頭炆清遠青頭鴨

Braised Duck with Taro



清遠青頭鴨 \$298/隻
家嫂秘制叉燒醬 (200克) \$68/樽
所需食材費用：\$183

材料：				Ingredients:			
青頭鴨	半隻	花椒	1克	花雕酒	2湯匙	Duck	1/2
芋頭	250-300克	八角	2粒	老抽	1湯匙	Taro	250-300g
京蔥	1/2棵	月桂葉	2片	油	5茶匙	Chinese leek	1/2 stalk
蒜頭	4粒	冰糖	1克	熱水	3杯	Garlic	4 cloves
乾蔥	4粒	鹽	少許			Shallot	4 cloves
薑	6-8片	家嫂秘制叉燒醬	2 1/2湯匙			Ginger	6-8 slices
						Peppercorn	1g
						Star anise	2 pcs
						Bay leaf	2 pcs
						Rock sugar	1g
						Salt	Little
						Roasted pork sauce	2 1/2 tbsp
						Huadiao wine	2 tbsp
						Dark soy sauce	1 tbsp
						Cooking oil	5 tsp
						Hot water	3 cups

- 做法：**
- 青頭鴨洗淨，切除尾部後斬件。
 - 芋頭去皮後切塊，走油備用。京蔥洗淨後切片。
 - 鴨件用油爆出鴨肉的水份。
 - 薑片用油爆至乾身，再下蒜頭和乾蔥爆至微微金黃後取出備用。加入鴨件，下叉燒醬爆香炒勻，贊酒，注入熱水至蓋過鴨肉，放入花椒、八角、月桂葉、冰糖、鹽和老抽，待滾起後轉用煲炆約 1-1 1/2 小時。
 - 炆好後取出鴨件，放入芋頭、蒜頭和乾蔥後煮滾，再放入鴨件和京蔥至汁液再度滾起及收汁便可。

- Directions:**
- Clean the duck. Remove the parson's nose and cut into pieces.
 - Peel the taro. Cut into pieces. Deep fried until golden brown and softened. Wash and slice the Chinese leek.
 - Stir fry the duck until the moisture content evaporates.
 - Stir fry the ginger slices until they are dried. Add garlic and shallot cloves and stir fry until slightly browned. Take out the garlicks and shallots. Put in the duck. Add the roasted pork sauce and stir fry until fragrant. Pour in hot water until it covers the duck meat. Put in the peppercorn, star anises, bay leaves, rock sugar, salt and dark soy sauce and bring to boil. Transfer to a pot and braise for 1-1 1/2 hours.
 - Take out the duck. Put in the taro, garlicks and shallots. Bring to boil and then put the duck back in. Bring to boil until the sauce thickened and serve.

家嫂教路：芋頭不建議放太多，會將汁吸乾。
鴨不要斬太細件，因為炆起後體積會縮小。
必須切去鴨尾，不然會有很大的膾味。
生鐵鍋需時較短，炆一小時後可熄火燜脰。

Tips: Do not cook too many taros or they will absorb all the sauce.
Do not cut the duck into too small a piece as they will shrink after braising.
The parson's nose must be removed or it will affect the taste of the dish.
Use a cast iron pot to shorten braising time to 1 hour, and then turn off the heat and let it sit with the lid on until the duck meat becomes tender.

無糖芝麻豆漿

Sugar-free Black Sesame Soy Milk



加拿大黃豆 \$19/斤
台灣黑芝麻 (半斤裝/包) \$67/包
所需食材費用：\$31.6

材料：		Ingredients:	
加拿大無基因改造黃豆	300克	Canadian non-GMO soybean	300g
台灣黑芝麻	50克	Taiwanese black sesame seed	50g
水	2400毫升	Water	2400ml

- 做法：**
- 黃豆浸過夜後洗淨瀝乾。
 - 黃豆加水用攪拌機搞碎，然後用豆漿布將豆渣隔出。
 - 豆漿用慢火煮15-20分鐘，煮時要不斷攪拌。
 - 黑芝麻洗淨後瀝乾，用小火炒15-20分鐘至香，放涼後用攪拌器打成粉，加入至豆漿裡即成。

- Directions:**
- Soak the soybeans overnight. Rinse well and drain.
 - Blend the soybeans with water. Strain the blended mixture using a nut milk bag.
 - Cook the soy milk over low heat for 15-20 minutes until fully cooked. Stir constantly.
 - Rinse the black sesame seeds and pat dry. Toast in a dry pan over small heat for 15-20 minutes until fragrant. Completely cool down before grinding into fine black sesame powder. Add into the soy milk and serve.

家嫂教路：豆漿一定要煮滾至熟。
炒黑芝麻時可放入少許白芝麻，以便看出有沒有炒爛芝麻。
芝麻炒好後，最好分次攪碎，因為時間久了，芝麻會氧化，香氣會消失。

Tips: Soy milk must be brought to boil and fully cooked.
Add a bit of white sesame seeds into the black ones so that it is easy to check if they are over-toasted.
Do not grind all black sesame seeds in one go as they will oxygenated over time and will lose their fragrant.