

MACY-GAZINE

天然、無添加 有營主婦新世代

- *每期必送「Mom's Kitchen好煮意」
- *主婦必讀：Macy會客室
- *直擊Macy Love Kitchen簽名會盛況

★
On Christy's hand

日本巨峰提子乾 \$76

巨峰提子乾濃縮了巨峰提子所有的甜味，入口甜而清香。

★
On the table

奈良手打麵 \$45/盒(兩個裝)

由日本奈良進口的手打素麵，有茶漬、煮麵、蕎麥麵三種口味選擇，麵條幼細，香滑柔軟，夏天用來做冷麵一流。

家嫂「喜」談

Hearty Express

我的第一本《家嫂廚房 Mom's Kitchen》食譜誕生了！在3月6日I Love Kitchen的簽名會，我跟大家慶祝了第4個BB的誕生(頭三個是我的ABC，即二兒Andrea、大兒Boris及幼女Christy)，在此多謝支持我的讀者，我會再接再厲，研究更多健康菜式跟大家分享。

身為三子女之母，忙碌過後，我仍緊記每天要為他們準備最好的菜餚，用料必須天然健康，如鹽、糖等基本調味只選用產自沖繩島天然產品，菜式味道吃得出天然，原汁原味。小朋友對選擇天然健康食材意識不高，媽媽準備甚麼，只是符合他們口味便會送進咀裏，我們忍心每天把化學鹽和沒有營養的加工糖給他們堵進肚裏嗎？鹽和糖是每天必須的調味料，從今天開始我們若要得到更高質素的生活和健康，便應從最基本做起，購買天然優質之海鹽和黑糖吧！

第二件事要跟大家分享的是為了配合業務發展，恒興行在往後之日子將以恒興天譽為名。恒興行是上一代努力艱苦奮鬥的成果，而天譽則是結合了我們這一代的努力而定名，寄望恒興天譽可以藉著恒興行的護蔭，業務再上一層樓。

★
俗語有云「開門七件事」：柴、米、油、鹽、醬、醋、茶。對Macy而言，她的健康七件事卻是海鹽、黑糖姜蜜、黑糖、鹿尾花果茶、家嫂高湯冰粒、羅漢果茶及花菇。家中只要找到這些好東西，健康美食靈感自然源源不絕。

01. 沖繩石垣島天然海鹽 \$48

乃百分百海鹽，以窯小火蒸三日而成，產自沖繩石垣島之海鹽得天獨厚，含豐富之珊瑚礦物質，充滿海水的鮮味，不「死鹹」，質感幼細，用以調味可提升菜式之層次，只要撒丁點在菜餚上或放湯，已鮮味十足。

02. 沖繩粗黑糖/\$28 沖繩幼黑砂糖/\$48

黑糖適合男女老少，鐵質高且營養豐富，不經化學加工，天然健康，黑糖粗粒可代替片糖或冰糖，幼黑砂糖則可代替日常用之白砂糖。平常用於炮製糖水，如用來煲番薯糖水、燉燕窩或加入花旗參石斛茶、胎菊茶及咖啡、奶茶等皆可。

03. 沖繩烏生薑黑糖蜜 \$63/枝

用天然沖繩老薑磨成粉末加黑糖製成，天然健康，在月經前飲用，可助月經排放舒暢及減輕經期不適，亦可減胃氣脹及舒緩頭痛。只要以兩茶匙，泡以1杯熱水拌勻，即時嗅到清香的薑味，常喝可達益中氣，補血養肝之效。夏日可伴以雪糕及冰凍水果吃。

04. 鹿尾花果茶 精裝\$120 (8包花果茶+2錢鹿尾花粉)

大裝 \$540 (40包花果茶+1兩鹿尾花粉)

鹿尾花粉是將鹿尾花蒸熟後磨成粉末而成的，平日我會以一小匙，加胎菊、杞子、圓肉及無花果乾泡水喝，味道清甜，而且健康，每星期可喝2至3次，對長期患有因腎氣不足而引至之腰部不適有幫助，讓你每日精神飽滿地迎接新一天之工作。

06. 羅漢果茶 \$17/包

羅漢果是天然的果糖，糖尿病患者喝亦宜。使用羅漢果果記去核，然後將一個羅漢果，加三粒無花果乾(剪開)及一瓣果皮，用十二至十五碗水，大火滾起轉中慢火，煲20分鐘再燜10分鐘即成。煲好大瓶子放入雪櫃保存，冷飲亦透心涼，比喝汽水有益百倍，羅漢果茶可化痰止咳，生津潤燥及治便秘外，最重要是其含幾種抗氧化淨化物質，有助減慢因氧化而老化的情況。

05. 家嫂高湯冰粒 \$109/盒

湯粒以3斤重鮮雞加上金華火腿、元貝、瘦肉慢火熬4小時而成，絕無味精。製成粒狀的高湯，使用方便，6粒約等如一碗湯可用於烹調魚翅、鹿筋及海參等，平日亦可用來做上湯麵、上湯餃子、上湯菜或作火鍋湯底等等。

07. 原木花菇 \$112/斤

冬菇含豐富的蛋白質，氨基酸，碳水化合物和礦物質，對膽固醇及血壓過高有食療作用。花菇要選厚肉爆花的才靚，平日我會預先將冬菇紋好，用膠袋分數小袋包好放入冰櫃，吃麵加餸隨時拿出來再調味即可。

家嫂の開門七件事

01

02

07

04

05

06

03



Mom's Kitchen

01 沖繩鹽香雞 (4-6人分量)



材料：			
雞項	約2.5斤 - 3斤	薑茸	
沖繩石垣島海鹽	80克	薑茸	4湯匙
鹽焗雞粉	4 湯匙	葱粒	1茶匙
花雕	1湯匙	沖繩石垣島海鹽	1茶匙
薑	4片	油	5湯匙
葱	1棵		

浸雞水			
花雕	1湯匙	芫荽	2棵
八角	5粒	草果	2粒
花椒	5克	水	適量(足夠浸過雞面)
香葉	4片		

做法

1. 將海鹽、鹽焗雞粉及花雕塗勻整隻雞及雞身內，用保鮮紙包好，放雪櫃醃最少8小時，取出然後將薑蔥填入雞籠內。
2. 先將浸雞水滾後轉小火煲半小時。放雞，水再滾起，冚蓋，關火，焗50-60分鐘。
4. 取出雞，用冰水浸至雞身凍，瀝乾水，放涼吹乾，掃油，食用前才斬件。
5. 準備薑茸，混合葱粒、薑茸及海鹽，燒熱油，淋在薑茸上再拌勻，佐以雞吃，味道更佳。

家嫂教路：浸雞時雞胸向上，雞胸肉才不會太睰。



沖繩石垣島海鹽 \$48

乃百分百海鹽，以窯小火蒸三日而成，含豐富之珊瑚礦物質，味道充滿海水的鮮味，質感幼細，用以調味可提升菜式之層次，只要撒丁點在菜餚上，已鮮味十足。

03 低甜黑糖鉢仔糕 (6個分量)

材料：			
紅豆	50克	水	375毫升
粘米粉	80克	沖繩幼黑砂糖	75克
馬蹄粉	20克	菜油	1茶匙
澄麵	2茶匙		

做法

1. 紅豆隔晚用水浸好(最少8小時)，水蓋過紅豆面，齊水落紅豆，待滾起放半杯水，再滾起，瀝乾水，重複上述步驟1次，然後再放水滾起後，冚半蓋，以小火煲約20分鐘後關火焗至紅豆脫身。
2. 將粘米粉、馬蹄粉、澄麵混合，過篩。
3. 用125毫升水開粉，慢慢攪勻，再過篩，加1 茶匙菜油。
4. 另一邊用250毫升水將幼黑砂糖煮溶。
5. 將黑糖漿注入粉漿內，拌勻。
6. 用掃在小碗內掃油，把小碗放在竹籠內蒸1分鐘。
7. 將混和好之黑糖鉢仔糕漿注入碗內，每碗放1½茶匙紅豆，大火蒸25分鐘。

家嫂教路：

1. 蒸鉢仔糕一定要大火，不然中央位置會凹陷，影響賣相。
2. 煮紅豆的水亦可用作375毫升水之份量，豆味更濃。



沖繩幼黑砂糖 \$48

黑糖保留了甘蔗的原始香味，不經任何純化及化學程序，入口有一朕炭烤的香氣，回甘且充滿蔗糖清香，甜度不會糊著喉嚨，用來製作甜品，十分健康。

02 鹿筋帶子 香芒沙律 (4人分量)



材料：					
鹿筋 (發起)	4兩	香草	適量	芒果黑醋汁	
雞湯冰粒	6粒	羅馬生菜	2棵	黑醋	4湯匙
薑	1片	番茄仔，切半	6粒	沖繩黑砂糖	1湯匙
沖繩石垣島海鹽	適量	金柚粒	2瓣	芒果茸	2湯匙
日本帶子	4粒	芒果粒	1個		
牛油	1/2湯匙	橄欖油	少許		
黑椒	適量				

做法：

1. 將已浸發鹿筋中間較硬身的筋抽出 (可留作日後熬湯)，然後以熱水氽水備用。
2. 用6粒雞湯冰粒，加一片薑及少許海鹽以文火煮至溶解，然後倒入預先處理好的鹿筋中，包好保鮮紙浸透，大約浸至雞湯轉涼便可。
3. 新鮮帶子除去側邊厚枕部分，然後以廚房紙索乾水份，加牛油燒熱平底鑊，以少許海鹽、黑椒及香草煎香至半生熟。
4. 羅馬生菜洗淨後只用中間部分，切碎，混入番茄仔、金柚粒及芒果粒，混入海鹽、黑椒、橄欖油，跟已入味的鹿筋及帶子上碟。
5. 混合芒果黑醋汁所有材料，再淋上沙律上即成。

家嫂教路：

1. 抽出來的鹿筋較硬身，不宜作沙律用，可留作熬湯。
2. 帶子煎至半熟即可，否則入口會韌。

04 香芒露筍炒鹿柳 (4人分量)



材料			
芒果粒	1個	芒果茸炭汁	
露筍	2支、	芒果茸	1湯匙
沖繩黑砂糖	1茶匙	豆粉	1/4茶匙
新西蘭鹿柳	120克	水	少許
沖繩石垣島海鹽	2/3茶匙		
黑椒	少許		
油	少許		
蒜片	6粒		
白酒	少許		

做法

1. 芒果去核，取肉切粒，將核附近的肉刮清，剝成芒果茸備用。
2. 露筍切去尾部1吋，用刨刮去根部之根，打斜切片。煲滾水，加少許糖，氽水，再用冷水稍為沖一沖，瀝乾水。
3. 鹿柳切粒，下鹽、黑椒及油少許，拌勻。
4. 燒紅鑊，爆香蒜片，放鹿柳，大火兜炒至熟(約1分數)，澆上白酒。
5. 放露筍及芒果粒，混合芒果茸炭汁後落鑊，兜勻上碟。

家嫂教路：

1. 露筍先氽水後才炒可保持顏色翠綠。
2. 芒果要快炒以保存豐富之維他命C。
3. 鹿柳不要太早下鹽及黑椒，煮前約5分鐘才放。



新西蘭鹿柳 \$450 / 公斤

新西蘭鹿柳入口脛滑，可取代牛肉食用。脂肪及膽固醇含量低，而且含豐富鐵質，比一般紅肉健康，適合一家大細食用。



Macy會客室

歡迎讀者就有關產品及烹飪等問題來信向Macy發問，
來信請致函上環高陞街19號恒興天譽收或電郵至
shirley@hanghing1960.com.hk



01 Q: 究竟鹿尾把是否鹿之生殖器官？ 如何挑選才好？除了燉湯，還有 其他食法嗎？

西環陳太上



A: 以為鹿尾把是鹿的生殖器官便大錯特錯了，其實鹿尾把是真正鹿之尾部。它在鹿之末端近腎臟，具補腎之功能。食用鹿尾把能改善出現在面部的腎虛症狀如蝶形斑、黑眼圈等，對改善腰酸不適、疲勞、手脚冰冷、夜尿頻多等情況有顯著效果，並能促進新陳代謝，抗衰老，男女皆宜。

另外，挑選好的鹿尾把要選烏黑、渾圓而厚的，市面會有售未曬乾的鹿尾把，按下陰陰地，而且有臭味，不宜選購。

食法方面，近年已流行將鹿尾把蒸熟後磨粉用，可用來跟胎菊、無花果乾、杞子及圓肉等泡茶喝，我甚至嘗過用來炮製鹿尾把疏乎厘，效果出乎意料地佳。

02 Q: 巨峰提子乾除了可當零食， 還有甚麼吃法？

中環Irene上



A: 巨峰提子乾為濃縮了的果實，跟我們日常用的無花果乾一樣含天然果糖，可用來做甜品或沖泡飲料。某次跟中醫師黃德如小姐說起，她極愛這提子乾，於是跟我分享了一個用巨峰提子乾做的滋補飲品，我將之略為改良，成為了一杯賣相漂亮的巨峰提子Cocktail。提子酒作法簡單，只須將蘋果及雪梨各半個切粒，以威露氏提子汁2杯、提子乾15粒，滾起後用小火煲15分鐘，再注入紅酒(亦可以紹興酒半杯及紹興酒半杯取代)，再滾5分鐘即成。

黃醫師指提子酒可養氣活血，抗氧化，由於所有生果經煲煮，寒性被減低，故此坐月媽媽都可安心飲用，更有助體力復原。

03 Q: 日本沖繩黑糖跟我們平日買的白砂糖有 何分別及好處？它跟一般中國出產的蔗 糖一樣嗎？

沙田Serena上



A: 從甘蔗第一次提煉出來的是純正黑糖，甘蔗中有糖蜜，黑砂糖是從黑糖中抽取出部份糖蜜而成的，所以無論顏色和味道也減輕了，比較適合煮饅或沖泡飲料，而不會蓋過食物本身之味道，再者沖繩黑砂糖含豐富之珊瑚礦物質，十分健康。至於白砂糖是從經過兩次抽取蔗糖裏的糖蜜而來，故糖蜜已完全被抽盡，所以顏色變得白皙和沒有蔗糖味道，營養亦已完全流失，只留下甜味及成為女人之大敵—脂肪，所以想擁有健美的身段就要轉吃黑砂糖了。

而日本沖繩黑糖跟中國蔗糖同屬蔗糖，不同在於沖繩島的環境天然、土地無污染，所以孕育出上乘，且味道清甜又不帶酸味的蔗糖，加上當地人認真之品質管制，更百分百令人吃得安心。

員工有Say



Hi, 我叫阿金, 全名叫金倩喜, 我唔係韓國女星, 但就有韓國女人般勤力的特質。在恒興工作超過15年, 每日都要用大刀切鹿筋及鹿尾把, 我手瓜無起眼, 不過最叻就係揀鹿尾把和鹿筋, 靚貨及劣貨拿上手一摸便知龍與鳳, 大家要買鹿筋或鹿尾把緊記找我喇!

Members corner



恒興天譽Prestige會員卡

現凡於恒興天譽購物滿\$1,500, 即可成為VIP, 享用會籍一年, 指定貨品即時可獲9折優惠。會員可定期收到恒興天譽之最新資訊及獨家優惠, 購買滿\$600即可享免費送貨服務

(送貨範圍不包括離島、愉景灣、西貢、青衣、新界及馬鞍山。)

生日你有Jetso

**會員若在生日月份惠顧, 可獲額外2%折扣。
(會員必須出示身份證明, 另折扣不包括指定產品: 燕窩及冬蟲草)

《家嫂廚房Mom's Kitchen》



價錢: \$128/本
會員價: \$100/本

一本讓你掌握炮製參茸海味饗宴及令家人快樂的私房食譜, 內容包括—

- * 12款美麗健康湯水
- * 11款家傳鮑參翅肚美饌
- * 13款家嫂家常味道
- * 5款暖窩心甜品

售賣點: 恒興天譽、I Love Kitchen、Dymocks、Page One、商務及各大書店有售

直擊 3月6日 Macy Love Kitchen 新書美麗約會

恭喜恭喜！Macy的新書《家嫂廚房Mom's Kitchen》終於出版了，食譜內她跟大家分享了自己作為母親以及為人家嫂、太太要弄一日三餐的心得，並跟大家分享了健康有營之道。

今年3月6日，Macy更在K11之I Love Kitchen內舉行了一個新書發佈會，是日讀者們跟Macy學煮學做，氣氛熱鬧。當日食譜之收益全數更撥捐到香港癌症基金會(Hong Kong Cancer Fund)，共襄善舉。熱切等待Macy第二本食譜呢！



開show前恒興天譽員工大合照。



Macy揮筆在佈景版上簽名。



粉絲們都爭相請Macy為食譜簽名。



先生劉宇興以行動支持太太。



囡囡Christy第一次參與媽媽的簽名活動，感到十分驕傲。



讀者們不怕擠迫，耐心地看Macy示範菜式。



簽名會當日，名廚Ricky更落場幫手為Macy打氣。



香港癌症基金會之市場推廣經理羅群愛小姐(左)及市場推廣總監張岩小姐(右)到場支持是次盛會。



好友拉大隊捧場，令Macy感動不已。

Press Room



名廚Ricky教煮饊

星級名廚Ricky在1月份跟Macy cross over齊齊在烹飪班中教煮饊，當日Ricky用鹿柳為大家示範了蒜片炒，鹿柳他他及鹿筋泡菜沙律等，學員又飲又吃，十分熱鬧。



兩家嫂喜相逢

初歸新抱楊姣嬋應無線邀請，在新年時到恒興天譽取景，拍攝賀年節目，席間跟Macy大談家嫂心經。大笑姑婆楊姣嬋對烹飪極感興趣，更大讚Macy的鮑魚及鹿筋美味。



全家動員撐Cooking Mama

Now在七月邀請Macy作節目《Cooking Mama》的嘉賓，將Macy在家為人家嫂的實況攝入鏡頭，拍攝完成後，主持人劉心悠、吳嘉龍更成了恒興的忠實客人呢！

恒興天譽

地址: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

