

2014 Winter



自家生活

Herbal Living Style Journal

鴻福堂
HUNG FOOK TONG

就趁
冬日
這個
進補
好時機，

貴 美 駐顏養生

讓身體
來個
大改造！

黑松露花膠象拔蚌響螺湯



吃出美麗 矜貴盛宴

冬日天氣寒冷乾燥，想要容顏保持美麗，除了更換護膚品外，注重調理體內健康亦尤其重要。

中醫學說重視人與自然界的協調，鼓勵以「春生、夏長、秋收、冬藏」的四季規律去保健養生。人是一個有機整體，內在的生理健康狀況，可在體表有所反映，所以美顏美容，亦是內在健康的表現。

冬季養生在於「冬藏」，也就是要注意進補。只要懂得把握冬季時機，揀選時令食材養生，健康之餘更可養顏美容！今個冬季，我們以花膠、燕窩等矜貴食材，秉持無添加的原則，調製出滋養調補五臟的各款湯飲，潤澤肌膚之餘更可改善皺紋及乾燥情況；就趁寒冬讓味蕾獨饗矜貴滋味，吃出健康美麗！



冬日滋補推介

- 滋養調補・黑松露花膠象拔蚌響螺湯(附湯料) **新**... \$50
- 滋養潤膚・椰子花膠雪耳竹絲雞湯(附湯料) **新**..... \$50
- 寧神養顏・燕窩蓮子百合蛋白奶露 **新**..... \$26
- 滋補養顏・花膠冰糖雪耳甘露..... \$26

冬天保健要訣

注意「冬藏」

「冬藏」依次為藏精、藏氣、藏神，故有藏「精」功能的腎更需小心調理。藏「氣」指藏「陽氣」，故需注意避寒補暖。藏「神」則是要神氣內斂，清心寡欲，心平氣和，不要過分勞心，更不宜熬夜。

椰子花膠雪耳竹絲雞湯

「春生、夏長、秋收、冬藏」是四季養生的八字真言；經過春夏季的辛勞後，秋天得以收成，讓冬天可以休養生息，收藏進補。



燕窩蓮子百合蛋白奶露



衣

- 首要保暖，尤要避免背寒、足寒、頭頂寒、亦要注重肩頸、頭頂及腳部保暖。
- 長者多穿件背心，對背部保暖、保護心臟都特別有好處。



食

- 食物要補而不燥，忌油膩辛辣燥熱及過於溫燥之物。
- 因黑色入腎，故多吃黑芝麻、黑豆、首烏、竹絲雞等補腎食品。
- 多吃保護心腦血管及降血脂的食品，如田七、黑木耳、粟米、紅蘿蔔等。



住

- 多睡覺，少熬夜，為來年養精蓄銳，亦有助健康長壽。
- 早上最好用冷水洗臉，可增強體質，晚上用熱水浸腳，可驅寒保暖。



運動

- 早睡早起，保證充足睡眠，見光才動；長者更忌摸黑晨運。
- 多曬太陽，因陽光可驅寒保暖，且能加速血液循環。

妙用 鴻福堂產品 巧製簡易料理

美女廚神



KIT MAK

教您發揮創意輕鬆烹調

鴻福堂秉承中國傳統草本智慧，

以「真心製造・自然流露」為宗旨，用創新手法以便攜方式重新包裝傳統食療產品如龜苓膏、草本飲料、中式湯品和有營飯麵等。

大家的概念大多即食享用；今個冬天，鴻福堂再打破傳統，

夥拍美女廚神麥潔兒(Kit Mak)為我們發揮創意，簡單運用鴻福堂最新推出冬季限定的中式湯品及鮮製飲品，配以其他食材，輕輕鬆鬆炮製出四款美味可口的菜色及甜品。

椰子花膠雞湯浸腐皮卷 (可做16卷)

材料：

- 椰子花膠雪耳竹絲雞湯 (附湯料)... 1包
- 腐皮 1張
- 乾魚肚 60克
- 厚火腿 1塊
- 乾冬菇 6-8朵
- 蛋液 適量
- 生粉水 適量



做法：

1

乾魚肚用清水浸泡1小時，放入沸水中出水，撈乾，切厚條備用；乾冬菇浸泡後去蒂切厚片；厚火腿切厚條。

2

腐皮除去腐皮邊，對摺成四份，每份再對摺兩次，剪成約8厘米X25厘米的長腐皮，以布蓋好避免腐皮風乾裂開。



3

將一塊腐皮鋪平。將魚肚1-2條、一片冬菇及火腿放於腐皮上，捲起並以蛋液封口。



4

燒熱少許油，將腐皮卷放於鑊中，先將接口煎封，再慢火煎至各面金黃色。



5

注入椰子花膠雞湯，煮沸，讓魚肚及腐皮吸收湯汁，以少許生粉水埋芡，上碟，即可享用。





黑松露花膠雜菌焗飯

做法：



1

秀珍菇、本菇、鮮冬菇及鮮蘑菇切片，加入油、鹽及蒜頭混合，備用。



2

米洗淨瀝水，加入黑松露花膠象拔蚌螺湯及湯包內的湯料及水拌勻，再加入已調味的鮮雜菌。



3

將所有材料於電飯煲內煮熟，拌勻，即成美味珍貴的「黑松露花膠雜菌飯」。

材料：

- 黑松露花膠象拔蚌螺湯 (附湯料)... 1包
- 米 2杯 (電飯煲量米杯)
- 水 1/2杯 (電飯煲量米杯)
- 蒜頭 5-6粒
- 油 3茶匙
- 鹽 1—1.5茶匙
- 新鮮雜菌 ..(可自行加減)
- 秀珍菇 200克
- 本菇 1包
- 鮮冬菇 6-8隻
- 鮮蘑菇 6-8粒
- 鮮蟲草花 ..80克



川貝杏仁豆腐伴花膠雪耳露 (凍食)

材料：

- 花膠冰糖雪耳甘露露 ... 1包
- 川貝杏仁露 1支
- 糖 30克
- 魚膠粉 13克

做法：



1

糖加入魚膠粉拌勻，備用。



3

將杏仁豆腐切粒，再注入花膠雪耳露，即可。

2

將川貝杏仁露與魚膠粉混合物拌勻，加熱，以慢火煮熟至魚膠粉及糖全面溶化，待涼，注入器皿內雪至凝固。



燕窩蓮子燉紅豆 西米布甸

材料：

- 燕窩蓮子百合奶露 ... 1支
- 西米 5湯匙
- 粟粉 60克
- 淡奶 80毫升
- 蛋 1隻
- 糖 4湯匙
- 紅豆茸 適量

做法：



1

熱水煲沸，下西米略煮後焗熟，沖水後瀝水，備用。



2

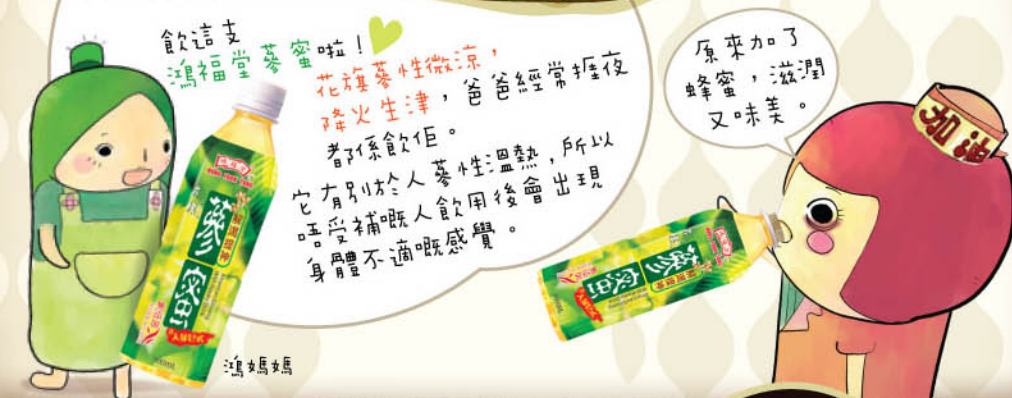
將粟粉及糖混合，加入燕窩蓮子雪耳奶露拌勻，加熱慢火煮成糊狀，熄火，加入西米、淡奶及蛋拌勻。



3

碗內放入紅豆，加入混合物填滿，隔水蒸15-20分鐘至熟，或掃上少許牛油及糖，放入已預熱的焗爐以220°C焗15-20分鐘至金黃色，即可。

提神 考試篇



★ 海洋人參 - 花膠 ★

明明係靚參選舉，你係隻花膠，又走嚟分一杯羹？

花旗參

花膠

人參

我係魚鰾的乾製品，因含豐富膠質故名為花膠。我具有滋陰養顏，固腎培精功效，因而有“海洋人參”嘅美譽！

花膠

人參

花旗參

嘩！咁我哋食咗花膠先去選美，咪靚上加靚？！

係呀！我含有豐富的蛋白質、膠質及鈣質，而且補而不燥，被女士視為養顏珍品。

尤其是好似我咁較厚身，表面無瘀血，放喺燈光下照呈半透明嘅，質量頂呱呱！

花膠

咁睇嚟我哋要食咗你！

花旗參

人參

花膠



花膠秘笈：

剛買回來的花膠，最好先曬一曬才吃，味道會更濃。因為花膠儲存愈耐愈靚，經常曝曬更可吸取日月精華，提煉出香味。

眾裡尋她/他

多謝您的寶貴意見，讓我們做得更好！

✉ cs@hungfooktong.com.hk



主題：讚揚香港仔湖南街分店陳潔瑩同事

顧客黎小姐於24/9/14致電讚揚香港仔湖南街分店陳潔瑩同事的優越服務。顧客於17/9/2014 在分店購買飲品後遺留電話，同事主動追上顧客並交還電話，顧客讚揚同事熱心幫忙及有責任心，令她非常滿意。



主題：讚揚青衣分店黃楚慶同事

顧客黎小姐於26/9/14致電讚揚分店同事黃楚慶於青衣分店的服务表現。顧客讚揚同事當日很有耐性為她介紹每一款湯的功效，又主動問她是否即刻飲用及需不需要加熱，顧客讚揚同事服務熱誠，值得表揚。



您的聲音，是我們不斷推動向前的動力，亦是對我們同事的一份鼓舞。

歡迎來函分享您對我們產品的意見及難忘經驗，請連同個人資料（姓名、地址及聯絡電話）寄到荃灣德士古道98號五方集團中心12字樓鴻福堂集團或電郵至cs@hungfooktong.com.hk；來函一經刊登，將會獲贈精選禮品乙份。



為配合香港業務不斷擴充
我們誠邀您/您親友
加入鴻福堂成為前線員工

招聘熱線 / Whatsapp: 90461169 或
電郵至: recruit@hungfooktong.com.hk

鴻福堂 再度參與 樂施毅行者

2014



樂施毅行者乃全港最大型的遠足籌款活動，除了考驗參賽團隊意志和體能，同時亦支持樂施會全球的扶貧工作。集團參賽隊員除了有寫字樓同事外，集團執行董事司徒先生亦參與其中。雖然各隊友於活動前已作出行山的訓練，但到活動當日天氣不似預期偶有下雨，部份隊員於中途感到身體不適、甚至受傷，亦曾有放棄的念頭，但隊友們並沒有一絲抱怨，留後陪行，路上互相扶持和鼓勵，共同以堅毅意志克服重重高山和崎嶇的山路，最終整齊齊地安全到達終點，完成此項艱巨的挑戰！

是次活動的成功還要感謝陪行的同事、支援及打氣隊伍，充分發揮了鴻人團隊精神，上下一心，攜手為毅行者出力。

揉合地區文化特色的 「香港後花園」 鴻福堂進駐西貢



集團致力為顧客帶來店舖新體驗，2014年為旗下零售店賦予全新形象，店面裝潢改以大量木的天然元素，配以集團紅色及大自然綠色色調，充滿年輕時尚裝飾設計，給予傳統涼茶年青活力的形象。店內更配以柔和的燈光，務求給顧客一個溫馨、悠閒、舒服的「家」的感覺，以體現天、人、地的和諧合一。

集團新登場分店座落於西貢海傍廣場，這個都市與郊區共存的地標，成為「香港後花園」——一個集健康與休閒的好去處。其新店設計更迎合西貢的特色與文化，讓顧客有更寫意空間忙裡偷閒或與朋友暢聚。

許廷鏗 Alfred Hui 為鴻福堂 賀年糕品

拍攝新一輯宣傳照



本年度品牌代言人許廷鏗 (Alfred Hui) 於十月份為鴻福堂來年的賀年糕點拍攝宣傳照，今次更伙拍4歲小模特兒Chloe一起拍攝。對住鏡頭Alfred當然無難度，而活潑好動的Chloe雖然年紀小小，面對鏡頭一點也不怯場；當Alfred餵她吃蘿蔔糕時更露出甜美笑容，還懂得撒嬌，深得Alfred喜愛。



Beyond a TEAM 2014

今年，寫字樓同事化身成威猛的龍和獅子，生動起舞；旗幟飛揚、鼓聲震天，表演一場跨部門的精彩大匯演！

鴻福堂管理學院
Hung Fook Tong Management Institute

同事們分組學習其中一種技藝：舞龍、舞獅、舞旗、打鼓。面對初次接觸的中國武術，鴻人又驚又喜！龍組以為只要跟著龍頭跑就可以，但是結果要梅花間竹穿插，中途總是卡著不能繼續前進；獅組已牢牢謹記舞步，興奮地套上獅頭後，方寸大亂，東一隻西一隻跑走了；旗組興奮地以為這技藝的運動量最少，誰知最終大叫手軟的是他們；鼓組記得拍子，又跟不上音樂，鼓聲錯落不齊。幸好，鴻人沒有氣餒，不斷努力練習，慢慢培養默契，最終都順利完成各種花式！



挑戰接踵而來！「舞」動過後，還要「武」！各組除了要熟習自己的技藝外，還要超越自己的團隊，全體耍功夫。各單位積極商量表演細節、互相提點，最終順利完成又有氣勢、又有可觀性的表演！

寫字樓同事經過是次武林大會，體驗到團結就是力量！多謝同事們超越團隊的投入參與！



亞Q達人
Q版管理

鴻人
千奇百趣の

Y世代的怪談

Y世代，
泛指1980-1995年
出生者。



一群充滿力量、朝氣蓬勃的孩子正式踏入職場！他們大都充滿創意、夢想，敢愛敢做，總之就是要闖出一條屬於自己的路。無論您喜不喜歡都好，都不要低估他們的影響力。

不知道您有否聽聞過以下的『Y世代怪談』，全部都是真人真事！

1. 打電話約見工時間，回答係：吓？9點半咁早？其實下午得唔得？因為我都没起身。
2. 約見時，明明只約了他一個，為何隔離會多了位女士？原來是媽媽！仔仔見的職位是倉務員，媽媽著緊地問：工作時可有休息時間？有機坐嗎？可以飲水嗎？…（最後，來見工的仔仔連一句說話都沒說過）
3. 上班遲到，上司問及原因，新同事好興奮咁話：今日我轉用新粉底，原來個色唔係咁match，所以搞到我要重新化過個妝。
4. 上班不夠一個月，請了4次假，原因係：我隻兔仔病咗，要帶佢睇醫生。
5. 上班不夠1個月就離職，原因：我讀左咁多年書，冇諗過成日要影印囉。

對於一個70後及X世代的我来说，以上全屬靈異怪談系列，不知您有否遇過，有嘅話，您好彩啦！職場上，大家時常將70/80/90後嚟個大比拼，時常都在比較唔同世代的人，都講明係唔同世代，無論是物質定心態上都已经完全唔同。

係咪全部Y世代/90後都有問題？

肯定唔係，之後可以跟大家分享一下，心態在乎您點睇，可教也。

原文刊載於2h網頁 www.2h.com.hk



曾子怡女士
鴻福堂集團
企業及人才發展署經理



鴻人
智慧

司徒永富博士

鴻福堂集團總經理兼執行董事



商場 潛行者

在美國十八世紀時，曾經掀起一層淘金熱，來自世界各地的淘金者都跑到舊金山，希望能夠分一杯羹，志明便是其中一員。到達舊金山時，志明發覺淘金者已經很多，他們每天都是漫無目的地向下掘，希望一天在地下發現黃金而致富，但是要發現黃金又是談何容易呢？

志明想著也不是辦法，他有天看著滿山的淘金者，突然靈光一閃：「這成千上萬的工人不就是黃金嗎？如果我能夠在他們身上賺錢，這應該比淘金容易呀！」

於是，他就開始在工地賣水、賣毛巾，總之他賣的都是工人所要的。果然，志明的生意做得貨如輪轉，很快他就成為了舊金山最富有的富翁之一。

其實，生意往往就是在這一瞬間的靈感下產生的，我們只要動一動腦筋，多一些想著和別人產生差異化的地方，你開拓到的市場一定會比你想像中大的。多給大家一個例子，請問大家對杜拜等石油大國有什麼印象呢？我問十個朋友，有八個印象都是充滿有錢人，而且是滿街名牌公司。事實上實情卻不是，在杜拜的原居民只佔總人口的17%，他們無可否認是富甲一方，但餘下的83%居民卻是來自世界各地的打工仔，佔大部分的更是來自南洋協助建設基建的低下工人，所以若有產品針對這大量的低下層人口，市場潛力是不容忽視的。

杜法
自然



杜淑貞女士

鴻福堂集團助理總經理（零售營運及管理署）

護髮三大法寶： 牛角梳、黑芝麻、側柏葉



冬天天氣又凍又乾，不僅是皮膚感受到，頭髮也因為缺乏滋養，容易變乾、變脆。冬天要保養頭髮，我有三大法寶：用牛角梳，食黑芝麻，側柏葉洗頭。

同樣是梳頭，牛角梳與普通梳效用好大分別？牛角梳包括犀牛角、水牛角、黃牛角……本草綱目中記載，牛角清涼，無毒，牛角本身也是一種中藥，著名中藥安宮牛黃丸成份內就有犀牛角，但現在犀牛成受保護的野生動物，所以已被禁用，改用水牛角。

使用牛角梳的好處：

1. 不會產生靜電，因此減少脫髮，掉髮。
2. 牛角能涼血解毒，有助祛屑。
3. 頭部很多穴位，通過用牛角梳刺激及疏通經絡，能促進頭髮根部的血液循環，防掉髮，改善白髮。

如何用？1. 每天早晚用牛角梳由前額向髮腳再重覆相反方向，來回二、三十次，梳到頭皮略有微熱感覺。

2. 梳完頭，順帶按摩耳仔，刺激雙耳穴位，加強療效。

上等的牛角梳每把要三數百元，與牛角梳相比，芝麻當然平宜多了。冬天要補腎，五色入五臟，吃黑色的食物可以滋腎護髮。自己買黑芝麻回家，用白鑊炒過，放在密封玻璃樽內，每日取一湯匙份量吞服，有時又拌豆漿，牛奶。

側柏葉又叫扁柏，香柏，有化痰止咳作用之餘原來因為含有黃酮成分，能促進毛囊細胞的血液循環。如果頭油厲害，或因頭皮油脂分泌過盛而引致頭皮多、頭髮易脫落，可以用30g側柏葉煲水洗頭。現在市面上有些生髮水、洗頭水中已經有側柏葉成分。一把牛角梳，一羹黑芝麻，一撮側柏葉，完全簡單的材料，就能拯救頭髮，何妨一試。



艾灸



關陳麗麗
註冊中醫師
鴻福堂資深中醫藥顧問

Q1.

我們常聽說中醫運用針灸治病，針灸指的是什麼？

A. 針灸其實分為兩部份。「針」是指以特定的「針」去刺激穴道；而「灸」則是燃點艾草薰或燙穴道。針和灸有相輔相成的作用，也常並用，故統稱為針灸。

Q2.

「灸」是如何發揮治病作用的呢？

A. 灸法所用的材料叫「艾草」，艾草有特殊的氣味，具有溫經透絡、散寒除濕的作用。人體氣血的運行有遇溫則通，遇寒則凝的特點。施行灸法，是通過艾熱去刺激體表穴位或特定部位，激發人體經氣活動以調整紊亂的功能，從而達到防病治病的目的。

Q3.

可否介紹一些自我「艾灸」的簡單保健方法？

A. 時值冬季，虛寒體質者以「艾灸」作保健尤其有意義。比較適合採用的是隔薑放艾絨燃點灸或溫灸器灸，以所灸部位的皮膚紅潤為度。風寒濕痺證，只要疼痛局部不發熱，就可採用艾灸方法舒緩；而「關元*1」「氣海*2」和「足三里*3」是人體的強壯保健要穴（*1臍下三寸，*2臍下寸半，*3膝下三寸外開一橫指），每天艾灸一次，半月為度，能調整和提高人體免疫機能，增強身體抗病能力，延年益壽。

*（此處的所說的「寸」，以食指屈曲後中節量度。）

備註：艾灸產生一定溫度，採用一般艾灸方法時，要留心艾條和皮膚間的距離和操作時間，以皮膚潮紅和舒適為度。

Questions
&
Answers

★ 第15屆超市名牌選舉2014

「出類拔萃獎 - 飲品」惠康超級市場 2014年10月

★ 香港星級品牌- 企業獎

香港中小企業聯合會 2014年11月

★ 十大香港卓越企業品牌（評審團）

《明報》及香港中文大學市場學（理學）碩士課程 2014年11月

★ 我最喜愛MTR Shops- 最滋味飲食

港鐵公司 2014年11月

鴻人獎
Awards



香港
分店

翠屏(北)分店

九龍觀塘翠屏道19號
翠屏(北)邨翠校樓
M1層8號舖

西貢海傍廣場分店

新界西貢海傍廣場2號
金寶閣地下14號舖
連閣樓

天耀廣場分店

新界天水圍天湖路2號
天耀邨天耀廣場地下
L008號舖

鴻福堂 HUNG FOOK TONG



鴻福堂 HUNG FOOK TONG



鴻福堂 HUNG FOOK TONG



國內
分店

樂峰門店

廣州市海珠區格景路
107號B284
自編01-105號商舖



新店
速遞

全新形象
New Renovation

自家優惠

HELLO KITTY BAD BADTZ-MARU HUNG FOOK TONG

水晶吊飾閃耀登場

今年HELLO KITTY帶埋老友BAD BADTZ-MARU閃耀登陸自家CLUB，為大家送上6款水晶吊飾。

水晶吊飾可用於手提電話防塵塞、可配搭於手鏈、頸鏈等等……憑會員卡消費指定金額即可免費換領1款（款式隨機換領）。



另外，除了特別版會員卡外，今次更特別為金卡會員預備了HELLO KITTY金卡，限量換領。



預告：限量版白金卡會籍即將登場，敬請密切期待。

HFT-HK

鴻福堂 自家CLUB

“腳”
即上會員專區



以上圖片只供參考，實際內容請參照實物。
以上優惠不可與其他優惠同時使用。

顧客服務熱線 Customer Service Hotline: 2820 2206
鴻福堂網址 Hung Fook Tong Official Website: <http://www.hungfooktong.com>

自家CLUB 24小時報失熱線 Lost JIKA CLUB Member Card Reporting Hotline (24-Hour): 3500 2970
自家CLUB會員專區 JIKA CLUB Member Zone: <http://www.hungfooktong.com/member>

真心製造 · 自然流露