

2014 Spring



自家生活

Herbal Living Style Journal

鴻福堂
HUNG FOOK TONG



一年之計在於春，
春日養生首重
健脾祛濕

新的一年，
好好打點一下自己的健康吧！

春の雜莓盛宴

化濕養肝

迎接春季有妙法

踏入

春天，萬物逐漸呈

現生機勃勃的景象，人體

內的陽氣亦慢慢甦醒起來。

春季養生重在養肝，飲食方面

應多吃溫補陽氣的食物，有

助調節血氣，幫助脾胃

消化及吸收。

春天的雨水特別多，容易為

身體帶來了「濕氣」，令人易感困倦，

懶懶欲睡；多吃健脾化濕的食材可趕走

體內濕氣，令身心舒暢。



最
啱
您
春
天
清
新
推
介

健脾祛濕	姬松茸猴頭菇竹筍響螺湯 (附湯料)	新	\$48
護肝補血	桑椹杞子象拔蚌蜆肉湯 (附湯料)	新	\$48
清熱祛濕	木棉花扁豆薏米雞湯	新	\$40
補氣益血	紅莓椰果黑加侖子甘露	新	\$25

今個
春日，鴻福堂特
別以「莓」入饌，以
達至強健體魄，美容養
顏之效。就讓我們身
體感受自然的氣
息吧！



春天保健要訣

一日之計在於晨，一年之計在於春。春天天氣轉暖，自然界萬物復甦，生機再現。但春天氣溫乍暖還寒，我們亦應該注意季節氣候的特點和變化對身體的影響，懂得利用春天天氣回暖去「養陽」。氣血充足，身體才能充滿生機。

衣

- 天氣乍暖還寒，日夜溫差較大，要注意隨時添減衣物
- 穿著宜寬鬆，減少壓迫感，有益身心健康

食

- 不應食油膩、生冷、刺激性、煎炸及太過熱性的食物，否則會積熱在身體內，影響健康
- 飲食宜清補、平補及調補，如雞蛋、牛奶、蜂蜜、豆漿等補益又清淡的食物
- 春天的特點是「生」和「發」，多吃會快速生長的「生發性」食物，如豆芽、韭菜等

運動

- 應早睡早起，盡量爭取時間散步
- 往郊外呼吸新鮮空氣，提高機體代謝的功能
- 多做運動，可產生積極情緒，達至安神定經、促進睡眠、放鬆心情等效果

祛濕妙品



春天來臨，大家會否經常感到渾身痠痛、四肢困倦？這可能是受到春天翳侷潮濕天氣所致，令身體積聚濕氣，那你便要多加注意飲食，多吃點能祛濕的食材了！今日就等我鴻媽媽教您兩款祛濕妙品，齊齊趕走身體裡面的濕氣啦！



木棉花

清熱利濕

功效：清熱化濕健脾胃

木棉花除具觀賞價值外，它的藥用價值都不錯。非常受歡迎的涼茶—五花茶，裡面的主要材料就有木棉花。把曬乾的木棉花煮粥或煲湯，可以解毒祛濕；推介湯款：木棉花扁豆薏米雞湯。



·味甘性涼



扁豆

主治脾虛兼濕，舒緩春困

功效：和中健脾，益氣化濕

扁豆的營養成分相當豐富，與脾性最合。配合木棉花用速煎或煎煮法製作木棉花扁豆茶，可改善懶懶欲睡、身重腹脹或腸胃不適問題。春天常用扁豆煲湯能健脾化濕，可祛除體內濕氣；例如啖薑赤小豆鯪魚湯可祛骨火之餘又有利水祛濕作用。



·味甘性微溫



春天到 濕氣高



冇無事呀？

哎呀！

鴻小福

鴻小堂

其實到咗春天，我地體內都會積聚濕氣喇，引致我地

提唔起精神、頭暈眼花及四肢無力，重會容易患病添。唔想咁樣？飲鴻福堂五花茶啦！

鴻媽媽

香港春天濕氣特別重，周圍出晒霧水，行路唔好要小心中呀。

鴻爸爸



五花茶小知識

鴻福堂五花茶由菊花、木棉花、葛花、槐花及金銀花五種性味相近的花製成，清熱祛濕功效顯著，重可以排毒同除口氣，春天以及濕氣重的時候記得多D飲啦！

薏米生定熟 嘅好?



生薏米

熟薏米

2.

弊喇! 媽咪叫我買薏米, 原來有生熟之分, 咁唔係生薏米煲熟咗就變熟薏米咩?



女孩

3.



生薏米



一邊深凹位

我嘅形狀似粒紅豆, 身上有一邊深凹位, 而且比較硬身同埋重秤, 性帶微涼㗎。

我哋最大嘅分別咪就係外型同埋屬性囉!



熟薏米



外型脹卜卜

而我正正就係薏米經過爆炒而變得外型脹卜卜, 好似粒爆穀咁, 比較軟身同埋輕秤, 性帶微溫嘅!

4.

其實生薏米主要清熱利濕, 而熟薏米就偏重健脾,

大多數嘅情況下, 兩者會一齊用㗎。咁樣除咗可以互相制衡, 利濕又唔怕寒涼, 仲有健脾作用㗎!



雜貨店老闆

5.

哦, 明白晒! 嘿嘿~咁等我兩款都要啲先!



女孩



煮薏米水 小TIPS

煮薏米水的方法是將生熟薏米洗乾淨, 煲滾水後放進生熟薏米大概10分鐘, 再用中火煲45分鐘, 熄火後再焗5分鐘, 冰糖調味可以先或後落。

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: 讚揚九龍塘建新中心同事盧穎詩、鄧婉婷及龍慧冰

因我在建新中心附近工作的關係, 會經常到位於那邊的鴻福堂消費。我覺得

很高心的是3位服務員(盧穎詩、鄧婉婷及龍慧冰)會記得我的口味及習慣如不喜歡用微波爐加熱食物。同時, 我亦曾聽到服務員會記得顧客的喜好, 推介合適的產品。我很欣賞他們熱心及真誠的服務態度, 令顧客感覺很舒服, 有一種以前舊式社區涼茶舖的關懷、親近感覺。他們的優越服務值得加以表揚! 請繼續努力! 謝謝您!

顧客 Lian-Hee Wee

9.11.2013

主題: 讚揚沙田圍同事曾子欣

我到沙田圍店消費, 見到當時店內只有一位服務員並正忙於整理貨品, 但她在忙碌中亦幫忙為我加熱產品及耐心地講解會員優惠, 好讓我以較優惠的價錢買到套票, 最終亦多開一張會員卡使用。

衷心欣賞服務員熱心及真誠的服務態度。

謝謝!

顧客 Lucia Lee

25.1.2014

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。



為配合全港分店數目邁向100間, 我們誠邀您/您親友加入鴻福堂成為前線員工

招聘熱線: 2610 1285 (辦公時間: 星期一至五, 上午9時至12時, 下午2時至6時) 或電郵至: recruit@hungfooktong.com.hk



一年一度的毅行者已於2013年11月15日至17日順利完滿結束！今年，集團執行董事司徒永富先生再次率領其他3位同事一起挑戰自我，組成《鴻人隊》，共同翻越20多座高山，征服100公里的崎嶇路程。賽事除了考驗團隊的意志和體能，籌得的款項更用作支持樂施會的扶貧工作。

2013 樂施毅行者

《鴻人隊》一路上互相扶持和鼓勵，共同克服重重高山和崎嶇的山路，最終以34小時51分的目標時間完成此項艱巨的挑戰！今次活動的成功，除了一眾健兒的努力外，亦有乃同事們自組《鴻人啦啦隊》到場熱烈打氣和提供支援，不分晝夜為健兒們送上溫暖的自家食品和其他所需物資，充分發揮鴻人上下一心的團隊精神，攜手為毅行者出力！



25
個故事



現已於全線鴻福堂分店、宣道書局、天道書樓、基道書樓、以琳書房及突破書廊發售

《廿四加一味·人情味》

鴻福堂「自家人」企業文化的25個故事感動面世！

鴻福堂在香港扎根二十多年，由一間小小的傳統涼茶舖發展成集團式現代化管理的涼茶企業。這背後，實有賴一班盡心付出的員工。

《廿四加一味·人情味》結集了二十多位鴻福堂員工（鴻人）的真實故事，分享了他們所經歷過的起起落落，生命中的相知相識，以及工作上的堅持與熱誠。當中有喜有悲，有跌過有傷過。每個人都因著不同的因由聚首在鴻福堂，概括地說，就是集團那一份可貴而濃厚的人情味。

透過此書，鴻福堂希望令更多人了解集團寶貴獨有的核心價值、企業文化—「真心製造·自然流露」；更盼望此書能感染讀者，在身處的工作間，傳遞著同樣的人情味。

新書推廣優惠

現凡於鴻福堂全線分店，可以\$60優惠價購買《廿四加一味·人情味》乙本(原價\$78)，及享免費「無添加健康飲品」1支(500毫升/任何口味)。



時下流行健康的生活態度，食得健康之餘，亦要注重工作與生活之間的平衡。為此，鴻福堂管理學院繼續舉辦健康週，藉以實踐「Enjoy your life!」的理念，透過不同渠道提醒同事工作之餘亦要注意身心健康。除了簡單的身體檢查及一系列的健康資訊電郵外，亦同時送上新鮮生果及自家製飲品，為忙碌的鴻人打打氣！因為我們深信，懂得保持身體健康，才可以活得精彩。



除了建設一個「以人為本」的工作環境外，與其他企業一起成長對我們來說也同樣重要。最近我們替一間藥廠進行的團隊培訓，以加強企業內的溝通及團體精神。在短短三小時的培訓中，參加者需與平日較少接觸的同事為伍，合力去完成一些團隊挑戰。參加者在特別設計的場景下，需要通過團隊溝通和互相配合才能完成平日獨自能輕易完成的小事情。有人會問究竟難在哪裡？其實沒的，與人合作的重要性在於溝通、在於體諒、在於信任。所以，學會欣賞別人的優點，反省自己的缺點，與身邊的那個「他」互相提醒，共同健康成長，就會在生活中尋找到小樂趣。

鴻人千奇百趣の

澳洲篇

介紹了幾個亞洲國家後，今次小潘帶大家衝出亞洲，到南半球最大的國家——澳洲。澳洲是一個以歐美文化為主的國家，隨着近年越來越多亞洲僑商移民澳洲，特別是中國及印度，現在「涼茶」在澳洲會不會像印度及新加坡一樣普及呢？

AUSSIE(澳洲人的別稱)們不太懂涼茶，亦不像我們在其他的東南亞國家一樣可到處找到涼茶舖。但澳洲人的生活中一樣存在「草本文化」。在一般的咖啡店，我們可找到來自澳洲的洋甘菊茶、檸檬茶、薄荷茶及紅薑茶。他們的護膚品中，我們可找到非常出名的瓜子霜、木瓜霜及澳洲特產草樹油。煮食中亦會加入很多如羅勒、百里香及荷蘭芹等等我以為只有Jimmy Oliver才會用的香草。

亞洲國家的草本食品亦逐漸打進澳洲市場，越南餐廳現時在澳洲相當流行，其中我們可找到香茅薑茶、甘蔗汁及味道跟咸柑桔有點像的橙仔水，配上多以香茅及其他亞洲草本及香草而成的美食，令澳洲人一步步認識亞洲草本文化。

我們多日來的澳洲之旅觀察了超過60間超市及士多，其實涼茶及其他茶類草本飲品種類越來越多。隨着我們打進越來越多的店家，澳洲人亦越來越有機會接觸涼茶，澳洲三寶的「烏蠟、地鹽、碎酒佬」，未來的第四寶有可能就是「涼茶舖」。



小潘草本遊



潘智雅女士
鴻福堂集團助理總經理
(樽飲銷售發展署)

享受生活，
共同成長，
Enjoy your life!



鴻人
智慧

司徒永富先生
鴻福堂集團執行董事

大事從 小事 做起



大事從小事做起，任何一位成功人士發跡之前都必定經歷過一段微不足道、不起眼的日子。在別人眼中看來：「幹這些事那會讓人成功的呢？」成功人士就是比其他人多一份傻氣、堅持和變通力。

有否想過賣報紙會如何成就非凡呢？智能手機的全球最大製造商之一「三星」的創辦人李秉哲就有著非一般賣報紙的經歷。李秉哲小時候有空就會跑到車站賣報紙，同站上還有其他小孩在賣報紙，要賺最多錢一點也不易。李秉哲售賣的方法卻有一點特別，他總是爭著第一時間將報紙送到客人的手上，而不急於收錢，如是者當他發現手上已經沒有報紙時他才向顧客慢慢收錢。「你不怕顧客拿到報紙就離開，並不付款嗎？」有人曾經問道。「這樣的客人一定有，但大部分的客人也不忍心欺騙小朋友的。」李秉哲第一時間將報紙交給客人，這讓他可以盡快把手上的報紙都派出，而其他小朋友手上卻還有剩餘的報紙。最後，李秉哲才慢慢收錢，結果他賺的錢也最多。李秉哲的故事告訴我們，做任何事不要只顧著斤斤計較，犧牲小小也無妨，能夠賺到的可能更多。

小米手機在中國近年瘋行，其實用的也是相同道理。市面上的智能電話(例如：iPhone)售價平均是港幣4,000-6,000元；而當小米智能手機剛出台灣時，它的配置比市場大部分智能手機為佳，但只售港幣1,999元。結果人們爭相搶購，在全國引起了一股「小米熱」。由於小米手機的價格可謂物超所值，所以迅速就風靡全國。隨著小米手機的普及，小米才慢慢調高價格，結果成功每日平均發貨達25,000部。

在商業世界裡，這種以退為進的銷售手法俯拾皆是。做生意的，當然希望獲得最大的利潤，把價格定得高些可獲較高的毛利。但若價值得不到顧客的認同，也只會是徒勞無功。記得小時候看過一個寓言故事，話說有隻小狗叨著一根大骨頭過橋，在橋上牠看到橋下小河上有一小狗叨著一根大骨頭，於是牠就起了貪念，向著橋下的小狗大叫，張口時，口中的骨頭便丟進河中。結果，小狗不但得不到更多的骨頭，就連本來已經咬著的骨頭也失去了，得不償失。

上面三個故事告訴我們，成大事往往從小事做起，更重要的是多一份同理心，用心做好產品和服務，成功是一點一滴累積而成的，這種成功也會更為牢固。

inspiring beauty

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)

不知不覺，春天已到來了。原來春天是肝膽經運行最旺盛的季節，如果能在此刻把肝臟調理好，可以增強免疫力，打造一個健康身體。

中醫對肝的看法與西醫不同，西醫指的是一個器官，中醫指的是一個系統，肝的系統包括：肝、膽、目、筋、爪，甚至與一個人的精神和情緒有關。

肝火引發情緒問題

我們時常聽見「肝火盛」和「心火盛」兩個名詞，簡單來說，心火盛的人容易「忮憎」自己，做事總不能稱心如意。肝火盛的人則容易發脾氣，每每對別人所做的事看不過眼，情緒容易大起大落。肝火盛引發的情緒問題可大可小，西醫稱之為情緒病；中醫則稱肝鬱，怒傷肝，思則氣結。一個人若長期處於緊張狀態，肝系統早晚會出事。肝主疏泄，意思是疏通、調節全身的氣，亦能疏導一個人的情緒，所以市面上不少護肝產品出現，證明需求龐大，但其實任何保健品也抵不住最原始但又最管用的方法，就是保持心境開朗。

肝也藏血，意思是指儲藏血液，調節身體血量。肝健康的人面色會有光澤。同樣地，我們發現常常捱夜的日子，早上起床面色暗啞，原來因為肝已過勞，所以我們常常強調晚上十一點至凌晨一點應就寢甚至熟睡，因為這是肝活動的時間，要讓肝得到最大休息。

肋骨兩旁脹痛 肝氣鬱結

另外，女孩子怕曬太陽，長出雀斑，於是不斷塗抹防曬用品。但偏偏隨著年月，臉上就會偷偷長出黑點，繼而是黑斑；而這些黑斑，即使你用多矜貴的護膚品，仍然繼續跑出來。這和體內氣血運行有關，無論是臉上黑斑或舌頭兩旁的一片片瘀黑，甚至有些人指甲有白點、容易脆裂都是肝血不足所導致。肝氣鬱結會令女士們愛發脾氣，男士們工作緊張易「忮憎」。不要小看這問題，很多婦女病例，如乳腺疾病、月經不調，或者女士們時常感覺肋骨兩旁有脹痛感覺，都是肝氣鬱結的表徵。

玫瑰花泡水煲粥 行氣活血

舒緩肝氣鬱結最簡單的方法，就是用玫瑰花泡水，無論男女都適用。材料包括：玫瑰花6粒，菊花6粒，杞子6粒，花旗參6片，泡熱水喝能行氣活血，令人心情開朗，但因花旗參有提神作用，故容易失眠者，黃昏後勿用。除了泡茶，玫瑰花亦可以用來煲粥。用沙參、淮山、杞子煲粥，如果喜歡鹹食可加瘦肉，煲好熄火前放入曬乾了的玫瑰花，拌勻再煮數分鐘，令整鍋粥散發陣陣花香。

希望由今年春天開始，大家都愛惜自己身體，多運動，注意飲食，令自己的內外都活得更健康。

春季 疏肝 有法





關陳麗麗
註冊中醫師
鴻福堂資深中醫藥顧問

防患未然 談中風

Q1.

中風是都市常見病嗎？
春天是否常見中風？

A.

是的，中風是都市常見病。在香港，中風是第四號殺手，且和心血管疾病一樣，正有年輕化趨勢。中醫認為中風的「風」，既可由外來也可由身體內在引發。春天自然界風邪最重，而和春天相應的肝臟若出現問題也易生內風。故此春天尤其是初春常見中風。

Q2.

中風是否也有些先兆？

A.

中風確有先兆可循。這些癥兆可以追溯得遠些，又或者只是發病前兩三個月甚至是兩三天或幾小時前發生。如果對這些先兆有所認識，便有可能避免中風的發生。高血壓及心血管疾病患者，若反覆出現頭痛、頭暈、站立不穩、搖晃不定、視物模糊，或者覺得面部有螞蟻在行走，耳鳴，又或者感覺手腳麻痺、無力，且反覆發作，就要多加留意，及時求醫。

Q3.

有何方法可預防中風？

A.

最重要的當然是治療原發病，高血壓患者要注意監測血壓。日常生活上，要保持情緒安穩，適當運動，充足睡眠；老年人要避免便秘或如廁時過度用力；春天乍暖還寒，要注意保暖。飲食上，注意多食一些具有降血脂、降血壓的食物，如西芹、冬菇、海帶、紅蘿白、玉米、芝麻等。日常亦可以選用中藥山楂、田七、菊花、決明子、鉤藤、羅布麻等煎煮或泡茶飲用。

Questions & Answers



Awards

★ 第三屆「貼心企業」嘉許計劃
「貼心企業」
香港貨品編碼協會 2014年1月

★ 卓越企業品牌選舉2013
— 十大香港卓越品牌(評審團)
— 香港良心僱主品牌
明報及中大市場學碩士課程 2013年12月

★ Group Buyer年度最佳合作商戶頒獎禮
— Group Buyer最佳食品商戶金獎
Group Buyer團購家 2013年12月

★ 最受歡迎香港亮麗消費品牌
— 《超卓健康無添加飲品》獎
新城財經台 2013年12月

新店
速遞
全新形象

筲箕灣寶文街分店

香港筲箕灣寶文街2號
海峰中心地下4號舖



油麻地2分店

九龍油麻地地鐵站12號舖



沙田中心分店

新界沙田橫壆街2-16號
沙田中心商場3樓28C號舖



大埔超級城2分店

新界大埔安邦路8及10號
大埔超級城E區
2樓356C號舖



東涌富東分店

新界東涌富東街6號富東邨
富東商場地下20號舖



自家優惠

自家 CLUB 你友賞

推薦會員 即賞儲值回贈

由即日起至2014年4月30日，凡現有會員每成功推薦1位親友加入成為自家CLUB會員，並增值/消費至指定金額，即有機會得到積分及儲值額回贈。推薦越多，獎賞越豐富！#

#須受條款及細則約束



詳情請瀏覽自家CLUB網站



自家CLUB全新網站隆重登場 全新設計，更清晰，更知你心！

立即體驗，即上 www.hungfooktong.com.hk/member

自家CLUB第一手消息  鴻福堂 自家CLUB 

“腳”
即上會員專區



*須受有關條款及細則約束，詳情請瀏覽鴻福堂自家CLUB網站或請向店員查詢。| 有關推廣只限香港地區分店。

真心製造 · 自然流露