

# 中原

## 金融集團

中原集團成員 Member of Centaline Group

二〇一七年 第一季  
一月號

### 施生專訪

施永青：  
二〇一七年樓市將下跌

### 專題探討

二〇一七年七大預測





編輯：市場推廣部 黃凱盈 | 張嘉慧

### 集團活動

- 02 中原金融集團企業活動：  
聖誕聯歡聚餐
- 02 中原理財精英會慈善活動：  
全力支持有需要兒童 送上具意義的聖誕禮物
- 03 投資研討會 2017 投資展望：  
全球趨勢 投資機遇

### 休閒生活

- 13 搵十一海味店：  
食療養生學問 冬季食材融入生活

### 投投是道

- 05 施生專訪：  
二〇一七年樓市將下跌
- 07 專題探討：  
二〇一七年七大預測



理財策劃 · 資產管理 · 證券交易 · 個人保險策劃 · 強積金計劃

九龍尖沙咀彌敦道 132 號美麗華大廈 10 樓 1003-04 室  
Units 1003-04, Miramar Tower, 132 Nathan Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon

客戶服務熱線：(852) 2501 0888 電話：(852) 3966 6666 傳真：(852) 2374 3330 網址：www.centawealth.com

#### 聲明：

本刊物的數據及資料，是根據可靠來源編製，但本公司（中原金融集團有限公司及其以下子公司）對所提供之數據及資料的準確性及完整性則無需負上任何責任。所有提供的資料及分析源自歷來的數據，閣下不應將之視作選擇投資的全部根據。本刊物僅供參考用途，本公司對任何人士因直接或間接使用此等資料及內容所引起的可能損失或損害並不承擔任何責任。投資者應注意，投資涉及風險，基金單位價格及其收益可升可跌，過往業績並不代表將來業績之保證。投資者作出投資決定前，應參閱有關基金銷售文件，或與理財顧問查詢有關詳情。

• 中原資產管理有限公司 • 中原理財（國際）有限公司 • 中原理財有限公司 • 中原證券有限公司

## 中原金融集團企業活動： 聖誕聯歡聚餐

正所謂「冬大過年」，於聖誕佳節，公司特意選擇了冬至當天與大家聚聚餐，抽抽獎，一起渡過有意義又開心愉快的中午。同事們共聚一堂，享用美食，預祝聖誕。更有約80位幸運兒於幸運大抽獎中得獎。在此謹祝各位同事及客戶聖誕快樂、新年進步！



▲ 感謝各位合作伙伴贊助及出席聯歡聚餐。



▲ 聖誕聯歡聚餐，同事們一同享用豐富美食。



▲ 恭喜所有於幸運大抽獎中得獎的幸運兒。



▲ 恭喜同事 Priscilla Cheung 抽中大獎。

## 中原理財精英會慈善活動： 全力支持有需要兒童 送上具意義的聖誕禮物

在聖誕節，普世歡騰的日子，中原理財「精英會」以中原金融集團的名義，向有需要兒童送上別具意義的聖誕禮物。透過聯合國兒童基金會 unicef 的「禮物布施」，協助全球超過 150 個發展中國家兒童，捍衛他們的生存、發展、教育、及受保護權，並為有需要的兒童提供最合時合適的實質支援。

我們選購了以下的禮物，向有需要兒童送上祝福！

禮物	數量	救援
小兒麻痺症疫苗	1	60 名兒童
淨水丸	1	10,000 粒，每粒能把 4 至 5 升污水過濾成乾淨的飲用水
口服防脫水鹽	1	1,000 袋，拯救數以百計兒童
麻疹疫苗	1	100 名兒童
微量營養素	3	1,350 包



聯合國兒童基金會「禮物布施」是一份能創造奇跡，帶來盼望，更可改寫婦女及兒童生命的禮物。這份禮物將直接送到發展中國家兒童的手上，改善他們的生活。如果大家都希望支持有需要的兒童，可以到以下網頁 [www.unicef.org.hk/](http://www.unicef.org.hk/)



## 投資研討會 2017 投資展望： 全球趨勢 投資機遇

▲ 由中原金融集團主辦，永明金融贊助，投資研討會 2017 投資展望經已於 2016 年 12 月 11 日圓滿結束。

由 中原金融集團主辦，展望 2017 年的投資研討會在 12 月 11 日圓滿結束。當日演講嘉賓陣容鼎盛，分別有中原集團創辦人施永青先生、中原資產管理及證券執行董事梁鈞宇先生，和中環資產投資行政總裁譚新強先生。他們為是次研討會超過 500 名觀眾，發表了他們對環球經濟的看法、2017 年資本市場預測及投資部署方面的策略。

首先，梁鈞宇先生在市場表現回顧時指出，2016 年新興市場表現好於發達國家，而各國貨幣普遍對美元貶值，故除非持美元資產或個別新興市場股票，否則難有出色回報。梁對於 2017 年美聯儲加息幅度看法保守，考慮現美國負債高，加息過快將導致利息成本上升，擴大政府財赤，不利實施擴張性財政政策。因此，預計 2017 年加息為兩次，幅度為 0.5%。此外，人民幣連續三年兌美元貶值，且跌幅有擴大趨勢。梁認為中央政府取態對人民幣匯價至關重要，而目前政府政策不清晰，預計 2017 年人民幣將再貶值 5%。A 股方面，分析過往三次樓市調控時 A 股走勢變化，預計今次樓市調控或有利 A 股。梁預計來年盈利增長和市場信心上升將有利來年恆指走勢，目標看升至 24,500-26,000 點。放眼全球，梁認為 2017 年可能的贏家是俄羅斯和東歐市場。

▲ 中原資產管理及證券執行董事梁鈞宇先生講解環球股市。

債券方面，梁認為美元計價內房債券存投資價值，主因為人民幣貶值預期、中央會穩住樓市和各大地產商未來數年仍有不俗的現金流。另外，特朗普上台後，其政策將推動通脹和財政赤字上升，歷史數據顯示美國財赤及通脹預測金價拐點頗為準確，因此，近期回調的黃金未來值得留意。梁同時認為 2017 年日圓會升值，預期區間在 105-110。最後，梁建議投資者在 2017 年第一季度可較進取，但全年應保守。

接下來，由譚新強先生分析環球投資策略。首先，譚指出未來一年中美關係將更為複雜。因特朗普提出以舊經濟模式拉動經濟增長，此舉或打亂中國正以舊經濟轉型至新經濟的算盤。另一方面，特朗普過去三十年雖立場多變，但唯一沒有改變的是“保護主義”。因此，未來中美關係存在不確定性。

近期，民粹大戲接二連三，但市場效率亦愈來愈高。英國脫歐市場急跌 3 日後反彈；特朗普當選市場急瀉 3 小時後反彈；而意大利公投市場僅用 3 分鐘便消化。歷史經驗顯示，民粹主義對政經存在破壞性，例如在第一次世界大戰後，因民粹主義而催生了希特拉當選，繼而釀成第二次世界大戰。因此，民粹主義存在許多缺點，投資者要留心，但面對歐洲未來一連串政治事件，如德法大選等，譚表示投資者未必要一面倒看淡。



▲ 中環資產投資基金行政總裁兼投資總監譚新強先生分享中環資產投資基金，及如何環球部署？

另外，譚表示若來年人民幣受美國壓力不能貶值，甚至要升值，對中國經濟將造成重大壓力。但樂觀地看，當中國外在貿易面臨壓力時，或可順勢推動中國內部改革加快，例如使用更具持續性的內部消費拉動經濟，包括推動消費稅和企業稅改革等。譚同時表示中國正面臨「三元悖論」困局，中國政府未能在「三元悖論」中的“固定匯率”、“資本自由進出”和“獨立貨幣政策”找到有效平衡，這亦是央行政策經常變換無常的原因。譚認為港股將受惠於“北水PUT”，因人民幣受壓和其他渠道受限的情況下，北水將透過正式渠道-滬深港通流入香港。

投資策略上，譚推薦舊經濟股票如銀行或保險等，首選匯豐，同時應避開公用地產股和房地產基金。另外，譚亦建議買入波幅 (Long Volatility)，例如可換股債券。最後，長遠推薦科技類股份。

最後，是壓軸嘉賓施永青先生，發表對2016年本港樓市的預測。

首先，施生應觀眾要求評論梁振英不尋求連任對樓市的影響。施生認為即使梁振英不連任對香港樓市未必有正面作用，因香港樓市同時受更多其他因素影響。

另外，現時連未來特首參選人選都未清晰的情況下，難以推論未來政府對於香港樓市的政策。但有一樣可以肯定的是，為照顧民意，即使下任特首上任後亦未必會即時撤銷辣招，因政府辣招雖有人反對，亦有人支持。

下屆美國政府將會由貨幣政策主導轉向財政政策主導，未來基建支出和軍事支出將會上升，短期美國社會應有得益。但在支出上升的同時更計劃減稅刺激經濟，這將導致政府財政壓力上升。因此，未來債券孳息率應會上升，即利息上升。利息上升對香港樓價有負面影響，因投資者對預期租金回報亦會上升。以現時情況，租金難以上升，惟有以樓價下跌達到預期租金回報上升效果。另外，外地資金對香港樓市起到支撐作用，若外地資金，如人民幣減



▲ 壓軸講者，中原集團創始人、中原集團主席兼總裁施永青先生講解地產趨勢。



▲ 最後，現場來賓都於問題環節中爭取機會，踴躍地向講者們發問。

少流入香港房地產市場，香港樓價難以單靠香港本地資金支撐於現水平。因此，投資者應留意外地資金流入香港房地產的趨勢。施生總結，利息成本和外來資金對香港樓市至關重要，投資者應注意這兩項指標變化。而政府辣招，在打擊需求的同時，亦打擊投資者放盤。因此，供需同步受打擊，交投減少，價格便會平穩。

經過一輪分享後，為觀眾發問環節。三位嘉賓回答了多位觀眾提出的問題。最後，大會在一片熱烈的掌聲中緩緩落幕。總結是次研討會的成功，我們衷心感謝三位嘉賓在百忙中抽空出席，亦感謝中原金融集團的合作夥伴永明金融對我們的支持及觀眾朋友們的蒞臨。

▼ 研討會當天場面熱鬧，現場觀眾亦反應熱烈。



施：施永青 | 蔡：蔡嘉鴻 | 盧：盧景新

施生專訪：

## 二〇一七年樓市 將下跌



**蔡：**施生你認為毫無從政經驗和言論出位的特朗普當政，對未來美國以至於全球經濟和政治格局會帶來什麼改變？

**施：**特朗普本地優先的政見有違美國一向推崇人權無疆界的價值觀念，為其保護主義政策提供理論根據。預期外貿方面會採取包括進口關稅的保護措施，對中國和香港經濟均不利。相信其他國家亦會以趨向保護作為回應，打擊全球貿易。另外，特朗普有傾向放棄以貨幣政策調較經濟，所以利率有條件從現在不合理的低位回升，但政府並不希望利率過高。以現有狀況判斷，聯邦基金利率約2%至2.5%（編按：現為0.75%）應為上限。

**盧：**英國脫歐及意大利憲法改革公投失敗，2017年還有法國和德國等選舉，面對現時歐洲民粹和疑歐主義抬頭，施生認為歐洲發展方向會如何改變？

**施：**資本主義在歐洲開始發展到暴露矛盾的階段，阻礙各國進行良性互動。現在很多國家希望利用貨幣政策及財政政策，把經濟長期維持在一個相對平穩的狀態。但維持這種平穩需要付出代價，例如貧富不均，故社會上要求改變呼聲十分強。與美國一樣，歐洲正朝本土優先的方向改變。開始時可能使人對經濟有期望，但這恐怕並不是一條康莊大道。

**蔡：**國內一二線城市樓市政策繼續收緊，價量齊跌；相反，三四線城市近期土地拍賣價卻不斷上升，施生你認為一二線需求會否傳導至三四線城市？

**施：**我不認為一二線需求會傳導至三四線城市，因為一二線城市有人口和資金流入，三四線城市人口卻是流出，故資金是否流入三四線城市取決於政策。但三四線城市房地產供應已經嚴重過盛，引導資金流入只會令更多資金受困，中央政府並沒有理由引導資金到這些不值得投資的城市。



**盧：**香港政府辣招未撤，近期香港樓價維持高位，但成交量開始下跌，施生怎麼看 2017 香港樓市？

**施：**我認為香港樓市會下跌。目前有兩大因素對樓市不利，一為利率上升，令投資者期望的租金回報率增加，但租金上升空間有限，唯有以樓價下跌反導回報率上升。另一因素為資金，香港樓市十分依賴資金流入，其中一部份為人民幣資金，當中央收緊資金管制，這些來自內地的恐慌性需求消失，樓市便會下跌。

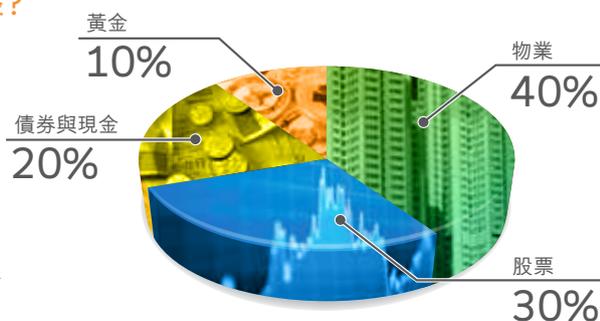
**蔡：**面對目前社會撕裂的香港，施生你認為未來特首需要具備哪些方面能力方可重新凝聚香港呢？

**施：**中央以前也曾提到作為特首的三大條件：一為中央信任、二為港人支持、三是有管治能力。香港目前問題是在中央信任與港人支持之間出現矛盾，而現在為止三任特首均獲得中央一定程度信任，而未必獲得香港人支持，可見得到港人支持更為困難。如果有一位普遍市民接受程度較高的特首，相信矛盾就會減輕。

**盧：**不知施生今季投資組合比例有否調整？

**施：**目前投資比例如下：

- ▶ 物業 40%
- ▶ 股票 30%
- ▶ 債券與現金 20%
- ▶ 黃金 10%



施生建議資產組合比例

雖然本港樓市前景並不看好，但在其他投資機會沒有明顯優勢下，租金回報仍然可以接受。

2017

專題探討：

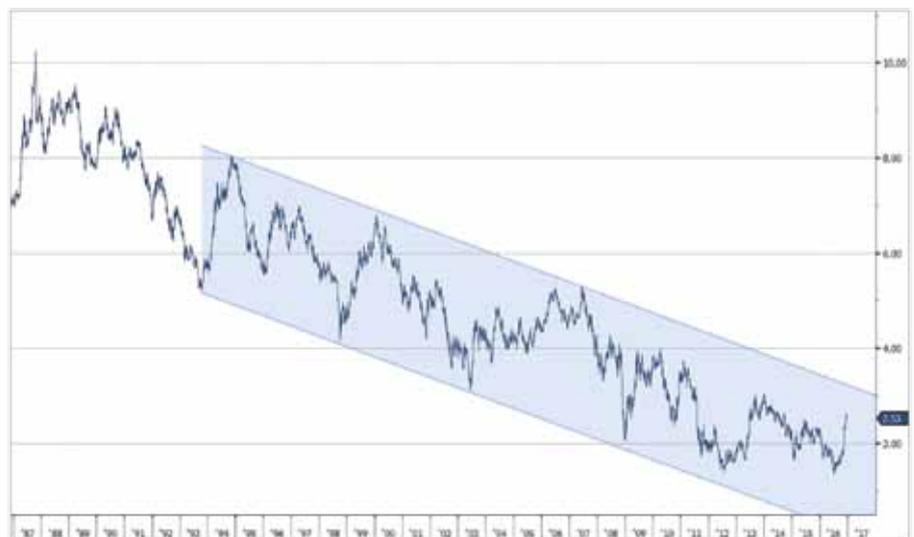
## 二〇一七年七大預測

## 一、美國 10 年期孳息率或升至 3 厘

孳息率很大程度受通脹及貨幣政策所影響。特朗普當選後市場預期將大推財政政策。雖說現在美國債務達歷史新高，難以無了期發債集資，但即使政策有不足亦需時間浮現，相信特朗普目前主張的政策方向於 2017 年內仍可維持，通脹會受政策影響而被推高。

然而，過去 30 多年美國國債孳息率長期下降，從 1993 年起一直處於同一條下降通道（圖一），於 2017 年底，下降通道的頂點為 3%，故相信美國 10 年期國債孳息率上升至 3% 便遇阻力。

美國 10 年期國債孳息率 30 年走勢 (%) (圖一)



資料來源：彭博



## 二. 2017年恆指可升至26,000

恆生指數每股盈利在過去兩年均錄得負增長，這亦是恆指未能穩步上升的根本原因。但明年恆指每股盈利或將觸底回升（圖二），據彭博統計預期2017年恆指每股盈利將按年升逾9%，每股盈利重拾增長將有助恆指價值重估。

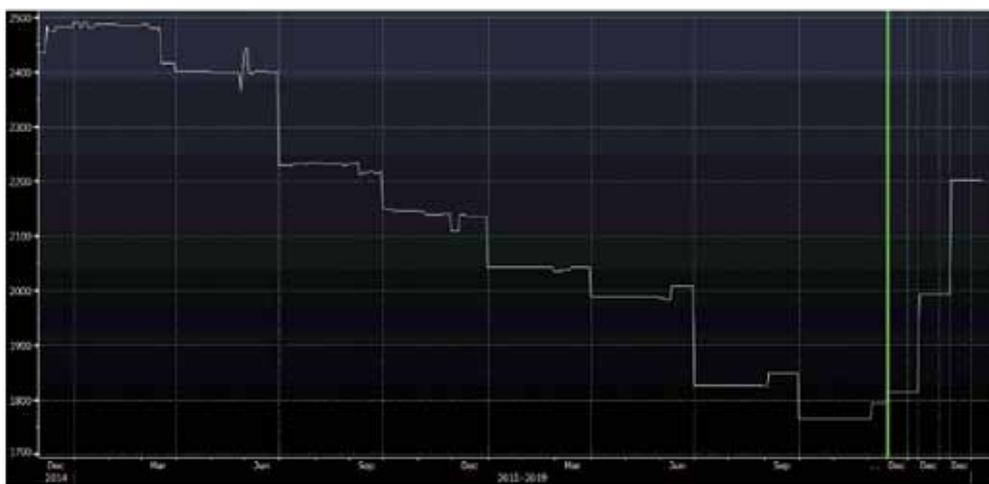
資金成本方面，因香港與美國實行聯繫匯率制度，在美國加息時有跟隨加息的必要。因此，未來資金成本將會上升。

恆指每股盈利上升對整體估值作用正面，但其作用可能受資金成本同時上升而被抵消。然而，恆指低估值、預期北水持續流入香港和中國經濟有企穩跡象將有助增加投資者信心。再另一方面，來年人民幣貶值預期依存，資金對低估值美元資產的需求定必上升，港股將因而受益。

因此，綜合以上各點，2017年恆指目標看26,000點。



恆生指數2014年12月至今每股盈餘走勢及未來三年預估值（港元）<sup>(圖二)</sup>



資料來源：彭博

## 三. 人民幣下跌至7.2

假如美國利率於2017年內繼續上升，中國唯有以加息保現時利差，以防人民幣過份貶值。但加息將同時使企業借貸成本上升，打擊投資意欲之餘，更直接加重企業負擔，削弱減稅減費的政策效果，更為國內債務問題增加一重風險，故中國加息機會低，人民幣很大機會持續貶值。

可是，投資佔中國GDP的比重，較淨出口高，人幣貶值雖對出口有利，但資金流走使國內資本累積速度下降，等同消耗經濟增長潛力；但過份控制資本又會打擊外資流入的意欲，故相信即使收緊，政策加度只會輕微，故貶值速度亦會緩慢。

參考中國外匯佔款與匯價自2010年的平均比率，以此及外匯佔款每月流失900億人民幣推算，預計2017年底人民幣兌美元匯率約為7.2。如以上述比率正負0.5個標準差推算，匯率將介乎6.9至7.5。

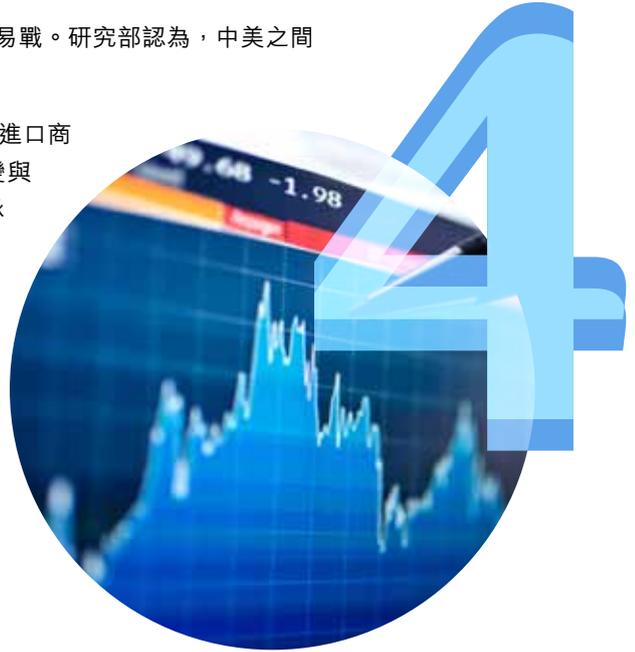


#### 四. 2017年中美之間不會爆發貿易戰

近期，受特朗普言論影響，市場揣測2017年中美之間或將爆發貿易戰。研究部認為，中美之間爆發貿易戰的機會低。

首先，美國現行法律下，特朗普可無需國會同意的情况下，對中國進口商品增加關稅，在其“美國優先”的策略下，特朗普很可能立刻改變與中國現行的貿易關係。但是，研究部認為特不會執行所有競選時承諾，如針對中國徵收中國進口商品45%關稅和將中國列為匯率操縱國等。因過度的貿易保護政策，不但打擊美國在華大型企業的盈利能力和進一步提升美國通脹，更有機會得罪國會議員，為未來施政添阻。

另一方面，中國經濟仍處於改革期和即將迎來“十九大”會議，將大大制約中方對貿易戰進行反擊。美國作為中國最大的貿易夥伴，中國對美國出口依賴高於美國出口中國，而中國正面臨經濟改革帶來的陣痛時，與美國在貿易上面對面硬碰實非明智之舉。而2017年下半年中國將舉行“十九大”，將涉及中央高層人士變動，中央為保順利過渡，預計短期會傾向選擇讓步。



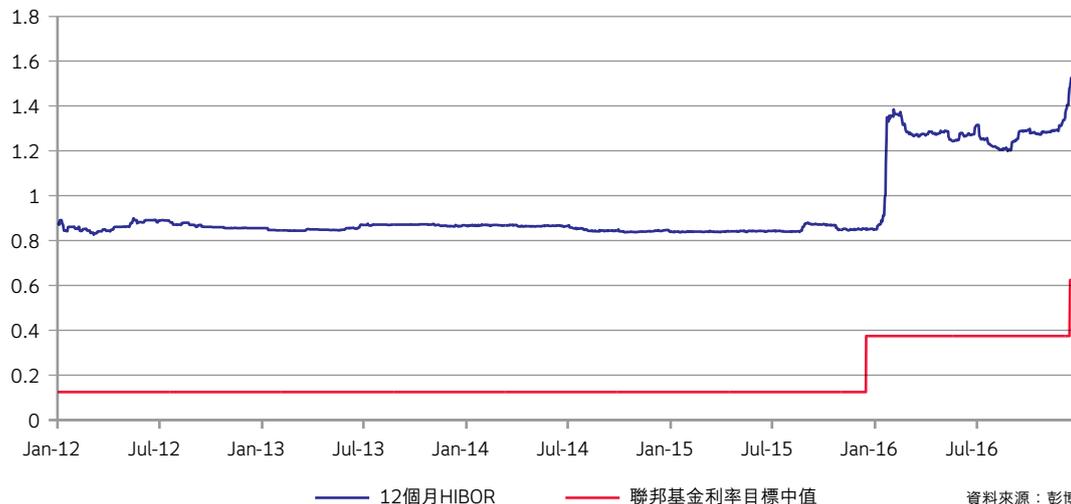
#### 五. 香港樓價下跌10%-15%

因人民幣貶值，內地資金持續湧入香港樓市，縱使香港於11月頭實施新招，但樓價仍然上升，反映現時內地對沖人民幣貶值需求強勁。但預期內地政府將逐漸收緊走資渠道，來自內地的需求將減弱。

供應方面，政府對2016及2017年私樓落成量預測均為約18,000個單位，大幅高於過去數年(除2015年外，每年約8,000-11,000個)。

2012年起，HIBOR與聯邦基金利率目標中值相差平均為0.76%(圖三)。假設美聯儲來年加息3次，每次0.25%，推測加息3次後12個月HIBOR為約2.13%，推算加幅為約0.58%，與2015年底美國加息後HIBOR上升約0.53%相約。參考當時加息後樓價由9月高位到2016年3月低位跌幅(差餉物業估價署私人住宅售價指數306.1下跌至271.4，跌幅11.34%、中原城市領先指數146.92下跌至127.5，跌幅13.22%)，相信2017年樓價跌幅亦介乎10%-15%。

12個月HIBOR與聯邦基金利率目標中值2012年至今走勢(%) (圖三)



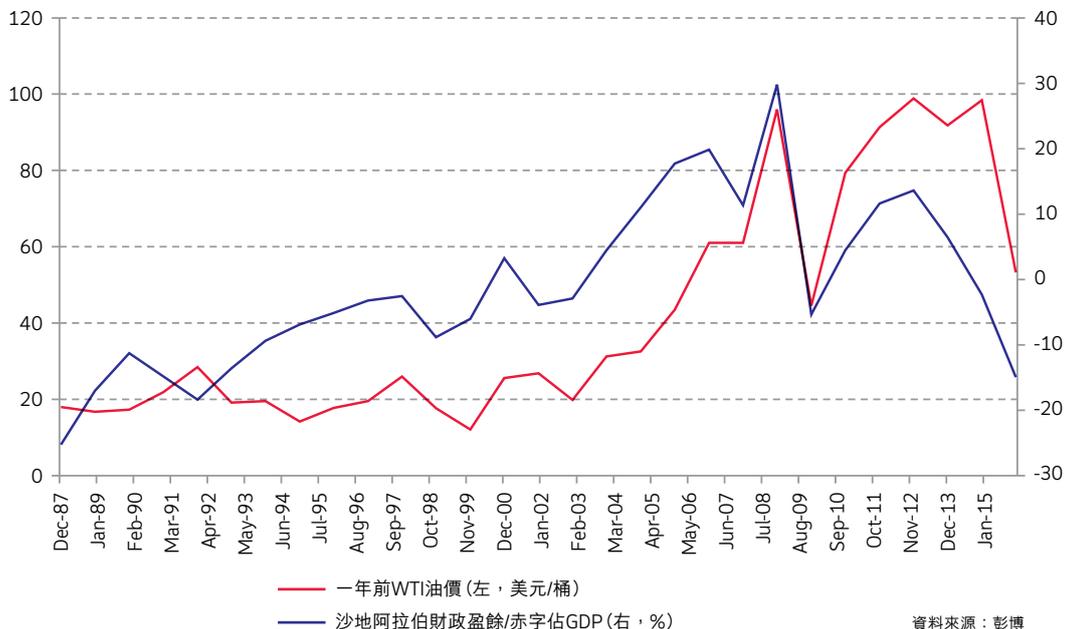


### 六. 油價企穩 60 美元

2016 年原油需求增長符合預期，而 2017 年需求增長速度有望提高，主要因為美國擴張性財政政策及中國經濟可能見底等，均會刺激原油需求增長。

供應方面，受 OPEC 和非 OPEC 產油國減產協議，刺激油價快速上升，WTI 期油在截稿時已企穩 50 美元 / 桶。然而，因 OPEC 產油國歷史效果不佳，市場普遍看淡減產協議。對上一次減產發生在 2014 年，當時油價由歷史高位 140 美元快速下跌至 100 美元，減產協議只為緩和油價下降。再加上當時產油國擁有大幅財政盈餘，產油國執行減產協議誘因不高。但今次不同在於產油國均受嚴重財政赤字的困擾（圖四）、大部分 OPEC 產油國產量接近峰值和減產協議在油價回升階段達成，減產動機充分，相信減產行動能順利執行。

沙地阿拉伯財政盈餘 / 赤字佔 GDP 比重與一年前 WTI 油價 30 年走勢 (圖四)



美國原油產量、原油鑽井數以及WTI油價 2014年9月至今走勢 (圖五)



投資者需注意美國原油產量和美元未來走勢。美國原油鑽井數、產量分別在油價觸底反彈3個月和7個月後開始逐步回升 (圖五)，若未來美國原油產量持續快速上升，將打壓油價上升。而美元強勢對油價亦會產生負面作用。

總的而言，預計來年原油需求增速上升，而供應受OPEC減產將得到一定限制，支撐油價上升，2017年底目標企穩60美元/桶。

## 七. 2017年東歐看俏

東歐國家主要國家包括俄羅斯和波蘭 (分別約佔MSCI東歐指數73%和20%)。

根據歷史數據，MSCI東歐指數與原油價格走勢相似 (圖六)，研究部預期2017年原油價格將企穩於60美元/桶，因此，東歐指數亦看高一線。

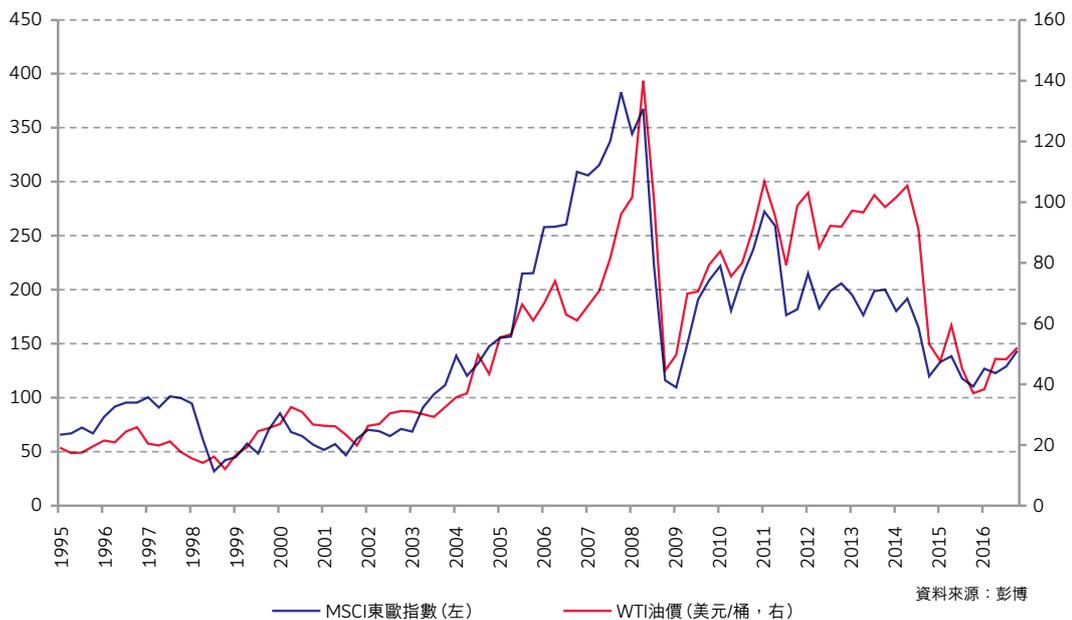




另一方面，由於俄羅斯佔東歐經濟和指數比例甚重，俄羅斯市場表現對東歐指數表現至關重要。過去幾年，俄羅斯除因低油價嚴重打擊國內經濟外，面對美歐經濟制裁是造成俄羅斯經濟萎縮的另一因素。因特朗普的言論和他內閣成員（部分內閣與普京關係密切）的任命，外界普遍預測美國和俄羅斯關係將逐步恢復正常化，而目前正受歐美的制裁亦有望解凍，這將進一步刺激經濟增長。

因此，2017年東歐和俄羅斯指數看高一線。

MSCI東歐指數及WTI油價 1995年至今走勢 (圖六)





專訪 捌十 海味店：

## 食療養生學問 冬季食材融入生活

撰文：黃凱盈 圖片：捌十 海味店

**食**療養生，從古至今已有兩千多年歷史，內容十分豐富。尤其踏入冬天，更應為寒冬「打底」禦寒。中醫認為，人體的生理活動與四季有著緊密聯繫，春生、夏長、秋收、冬藏。冬藏就是儲藏的意思，冬季萬物潛藏，人體的陰精及陽氣也趨於潛藏，此時進補，陽氣易於吸收而藏於體內，使體質增強，起了固本扶正作用。養生食療五花八門，要融入日常生活中，是一種學問。我們特意邀請了「捌十」海味店，為我們介紹如何把養生食材融入日常菜色，以及講解揀選食材的方法。

### 養生食材融入日常菜色

#### ▶ 牛肝菌/蟲草花食療

##### 養生菜色：XO醬牛肝菌炒蟲草花

- 牛肝菌具有清熱解煩、養血和中、追風散寒、舒筋和血、補虛提神等功效；
- 蟲草花含有豐富的蛋白質、氨基酸及蟲草素，能綜合調理人體內環境，對增強人體免疫功能、提高抗病能力有一定的作用。中醫認為，蟲草花性質平和，不寒不燥，有益肝腎，各種人士都可以安心食用。

**揀選蟲草花：**味道香濃，沒有異味，乾身，蟲草花的頭部飽滿完整，浸水後的水清澈並不混濁者為佳。

**材料：**XO醬2湯羹、牛肝菌40g、蟲草花100g、尖椒1隻(切成小圈)、蒜4粒、乾蔥2粒、酒少許、鹽少許、糖1茶匙、麻油1茶匙。



- 做法：**
- 1) 把牛肝菌和蟲草花用水浸軟，然後瀝乾水分備用；
  - 2) 熱油鑊，先爆香蒜蓉，乾蔥和尖椒；
  - 3) 下牛肝菌、蟲草花和少許浸菌水，炒2分鐘後釀酒；
  - 4) 下XO醬炒勻，最後加上鹽、糖和麻油調味即食。



#### ▶ 參鬚/黑杞子食療

##### 養生菜色：參鬚黑杞子茶

- 可防止衰老、補充元氣、增加身體的抵抗力、增強抗癌細胞的活性，並能補脾益肺、生津、安神。每日可多次飲用。

**揀選黑杞子：**首要條件是大粒，整體大小平均，顆粒完整及連果柄，沒有死子及沒有染色。

**材料：**參鬚 20克、黑杞子 20粒、水 500毫升。

**做法：**將參鬚清洗後加入溫水中煮開，加入黑杞子即成。也可以直接放入參鬚和黑杞子用開水沖泡。

## ▶ 羊肚菌食療

### 養生菜色：簡易羊肚菌炆排骨

- 羊肚菌具有增強機體免疫力、抗疲勞、抗病毒、抑制腫瘤等作用。中醫認為羊肚菌性平，味甘寒，無毒。有益腸胃、助消化、化痰理氣、補腎壯陽、可預防感冒，增強人體免疫力的功效。

**揀選羊肚菌：**有清香的菇味，而不是霉味，形狀特別長及尖頭為佳。

**材料：**羊肚菌8粒、排骨1斤、乾蔥3粒、蒜2粒、蠔油1湯匙、冰糖適量。

- 做法：**
- 1) 羊肚菌略洗，用暖水焗5分鐘後，把羊肚菌水份揸走，再濾起菌水備用；
  - 2) 用豉油、糖、鹽把排骨調味，醃2小時後爆香乾蔥和蒜；
  - 3) 加入排骨，炒至少許金黃後贊酒，再下適量老抽和蠔油，然後炒香加入羊肚菌炒渾；
  - 4) 加菌水和冰糖炆30分鐘後，再焗30分鐘，吃前煮滾，落適量鹽和蒜油。



## ▶ 螺頭/鱷魚肉/淮山/杞子食療

### 養生菜色：螺頭淮山杞子鱷魚肉燉湯

- 螺頭滋陰、清熱去濕；
- 鱷魚肉益氣強肺、止咳化痰；
- 淮山調理脾胃、補益肺腎；
- 杞子補肝益腎、養顏明目。

**揀選螺頭：**粒頭夠大，色澤鮮中帶光澤，有暗藏的螺香為佳。

**材料：**美國乾螺頭3隻、鱷魚肉乾50克、瘦肉約半斤、淮山40克、杞子10粒紅棗3粒、圓肉5粒。

- 做法：**
- 1) 螺頭以清水洗淨後浸12小時；
  - 2) 瘦肉汆水，紅棗去核；
  - 3) 將鱷魚肉乾、淮山、杞子及圓肉洗淨；
  - 4) 把所有材料連同浸螺頭的水，一同放入燉盅內燉4小時。

## 選購海味小錦囊

海味屬於貴價食材，很多不法商人出售劣質貨或仿真度極高的假貨來謀取暴利。一些不法商人更將海味注入凝膠，以增加重量，令外觀更吸引。

選購海味時，以天然生曬的海味為佳。天然生曬的海味，有一股海水味，顏色較深，手感不會太重身，浸發後往往會以倍數增大，浸發後的水也是清爽沒黏性的。至於價格，如價錢低於市價三成或以上的話，便有機會是加工貨。



### 簡介

「捌十」，由一班來自不同範疇的朋友組成，當中以擁有豐富海味經驗者帶領。我們熱愛入廚，熟悉食療，明白以食療養生的重要。透過「捌十」，我們與客人分享營養價值高的食材及菜色。我們有別於傳統實體店，以網店方式營運，降低成本，使價格與食材質量成正比，更能開闢廣闊市場，讓客人能以最實惠的價錢選購最優質的食材。

電話：(852) 5320 6868

網站：[www.facebook.com/eighty80.online/](http://www.facebook.com/eighty80.online/)



## 中原金融集團 以客為本，共同創富

作為中原集團成員之一，為您提供真正「一站式」的理財服務及全面支援  
助您作出最佳選擇，早日達成理財目標，打造理想生活模式。



 **中原金融集團**  
CENTALINE FINANCIAL GROUP  
以客為本 共同創富