

# 多重健康功效備受推崇

# 「明太魚」做菜 強肌肉助記憶



養生三味

明太魚，又名阿拉斯加鱈或黃線狹鱈，它不僅含有豐富的蛋白質，還富含健康的脂肪，特別是Omega-3脂肪酸，這些脂肪酸對心臟健康至關重要，是一種美味的養生食材，更因其豐富的營養價值和多重健康功效而受到廣泛推崇。無論是作為日常飲食的一部分，或是在健身餐中加入，明太魚都是一個不錯的選擇，今期就以明太魚作為主要食材，為大家呈獻養生三味。 ●文/圖：小松本太太

根據2023年3月在日本水產學會大會上，關西大學的小組發表的研究指出，明太魚的蛋白質含量對於短期記憶的維持有正面影響，這一發現突顯了明太魚對大腦功能的潛在好處，尤其對於需要集中精神的學習和工作也有裨益。它是一種在韓國被視為國民魚的海鮮。這種魚身細長，常見於日本超市，通常以段狀方式販售，其魚卵經過醃漬後，就是日本料理中廣受歡迎的食材明太子。

明太魚的蛋白質不僅幫助維持記憶，還在增強肌肉方面表現出色，它的蛋白質增強效果甚至超過常見的雞胸肉，這使得它成為健身人士及運動愛好者的理想選擇。這種高質量的蛋白質能有效促進肌肉修復和增生，幫助身體在運動後更快恢復。除了蛋白質和健康脂肪外，明太魚還含有多種維生素和礦物質，如維生素B群、硒和磷等，這些成分有助於增強免疫系統和促進新陳代謝。

## 吉列明太魚

## 吉列明太魚

## 大醬蒸明太魚

## 泡菜明太魚鍋

## 大醬蒸明太魚

明太魚1尾(約800克)、薄力小麥粉30克、即磨胡椒粉少許、即磨岩鹽少許、蛋1隻、麵包糠60克、油300毫升

- 材料**
1. 清水沖洗魚身，然後用金屬匙羹刮去魚鱗；
  2. 去掉內臟及魚鰓，剖開魚取出魚柳，再次徹底清洗吸乾水分，切作約15厘米件，灑上即磨胡椒粉及即磨岩鹽備用；
  3. 蛋拌均成蛋液，注入淺盆備用；
  4. 將備用的明太魚柳，按次序沾上薄力小麥粉、蛋液及麵包糠，成為吉列明太魚胚備用；
  5. 油注入鑊內燒至170度，將吉列明太魚胚放入鑊內炸至金黃取出瀝油；(注意撈除鑊內的炸渣)
  6. 隨意灑上檸檬汁以鹽拌食即成。
- 製法**



## 泡菜明太魚鍋

- 材料**
- 明太魚1尾(約800克)、大白菜300克、本菇200克、洋蔥100克、紅蘿蔔150克、韓國泡菜30克、椎茸粉15克、鹽2克
1. 清水沖洗魚身，然後用金屬匙羹刮去魚鱗；
  2. 去掉內臟、魚鰓、魚頭及魚尾，再次徹底清洗，將魚身斬作約15厘米件，以廚房紙吸乾水分備用；
  3. 紅蘿蔔磨成蓉備用；
  4. 大白菜洗淨切作10厘米段、洋蔥洗淨去皮切絲、本菇去掉根部切開，置入淺鍋內；
  5. 將明太魚件排放在大白菜、洋蔥及本菇上；
  6. 紅蘿蔔蓉置入鍋中央，韓國泡菜置放在紅蘿蔔蓉上，灑上椎茸粉；
  7. 將淺鍋置在爐上，注入沸水至沒過魚件；
  8. 大火加熱煮至魚肉顏色轉白，蔬菜熟軟，下鹽調味即可成。
- 製法**



- 材料**
- 明太魚1尾(約800克)、蘿蔔200克、片栗粉20克、白味噌15克、紹興酒20毫升、糖1/2茶匙
1. 清水沖洗魚身，然後用金屬匙羹刮去魚鱗；
  2. 去掉內臟、魚鰓、魚頭及魚尾、再次徹底清洗，以廚房紙吸乾水分，在魚身上半約每10厘米切開一刀，魚肚部分保持相連，在切口部分均勻塗上片栗粉備用；
  3. 蘿蔔洗淨，去皮切成1/2厘米條狀備用；
  4. 預備蒸籠/蒸鍋；
  5. 白味噌、糖及紹興酒拌勻成調味醬料備用；
  6. 取一耐熱盛皿，置入蘿蔔條，將塗妥片栗粉的明太魚盤在蘿蔔條上，淋上調味醬料，放入已冒出蒸氣的蒸籠/蒸鍋，大火蒸約8分鐘至魚肉熟透即成。
- 製法**



●Allan及Suwan共同創辦「半茶十里」。



●茶室戶外空間



●茶室內以大地色調，簡約座椅及舒適的布局陳設。

## 跨界合作開設中環創意純茶店 以花·茶入饌呈現茶的本味



掃碼睇片

近年，不同範疇都有合作的元素，就如位處中環PMQ的「半茶十里」，由時裝設計師Allan Chiu及從事茶貿易行業Suwan Tung共同創辦，是一家創意純茶店，主旨推廣傳承無添加的純茶文化，發掘不同的沖泡手法，呈現茶的本味，並通過創新賦予茶品新的形態來表現形、色、味，將純茶文化年輕化。

Allan以時裝設計之歷練啟發創意，糅合傳統茶藝精粹，灌注到「半茶十里」每個角落，由視覺、嗅覺到味覺，創意持續綻放，他期待都市人在店內的茶精靈引領下，逃離鋼筋森林的喧鬧緊張，在這個雅淡茶室稍作歇息，細賞芬芳，慢活出寫意。而Suwan不啻潮流如何改變，都始終堅持鑽研、傳承茶藝傳統，對茶的挑選，不受市場左右，只按茶的實質評定；對各款茶的發揮，無論熱沏、冷泡，一樣鏗而不捨探求最佳方案，只為讓品茶愛好者找到深得其心的好茶，嘗到最鍾情的茶韻。所以，茶室每片原茶，都在Suwan監製下挑選、篩檢及清理。

這兒將上乘好茶、美食及精品綜合成茶飲新風尚，為都市人鬆開生活的鏽緊，返璞歸真，充一充電。每啖層次豐富的可口茶飲，萃取自嚴謹與堅持，每款茶均按其個性與韻致，反覆試驗、探索沖泡秘方，並各自搭配專屬輕奢茶具，務求將款款茶色、茶香、茶味透徹演繹；再配上各道精緻點心、麵食，或別出心裁以花、茶入饌的創意美膳，置身茶室中正好給雙眼靜養，讓鼻子沉浸清芬，藉味蕾喚醒神采。



●精緻點心及麵食



●茶燻法國春雞



●荔枝紅茶茶凍

這兒的精緻點心及麵食都經過精心研發，當中如茶燻法國春雞、意大利黑松露鮑魚、日本鹽昆布拌秋葵、核桃菌鮑魚毛豆雞粒拌飯、梅乾菜扣肉拌飯、香煎腐皮卷及蔥油餅等，至於茶譜方面，更多的是以花入茶，如洛神玫瑰紅茶梳打、桂花烏龍等。最有特色的是花湯，有國色天香(白牡丹花)及幽姿逸媚(香水蓮花)兩款選擇，上枱後相信大家會相繼先喝。

秉承「酒滿茶半」的傳統智慧，這兒劃分出不同的舒適角落，以芳香四溢的好茶敬奉來客。大家可選靜處一角的茶室，或擁抱PMQ內庭空間的半開放茶座，甚至外帶享用亦可。店則更專設廳堂，可供品茗工作坊、藝術研習等不同社交聚會之用。而且，更配製各款茶包、茶品，以及設計茶具與周邊精品，讓傳統茶飲文化蛻變成時尚生活點滴。因此，這兒不但是提供一杯茶的悠閒空間，其開放、互動的店面布局，更希望為大眾提供一個舒適的分享交流場所，構建體驗和推廣茶文化的空間。 ●文/圖：雨文



●國色天香



●幽姿逸媚



●伯爵冰茶



●鮮人參蜂蜜茶



●茉香雲

## 健康資訊

## 香港選拔青少年茶文化大使 校際總決賽三甲出爐



●第一屆「茶和天下」香港青少年茶文化大使校際總決賽。

茶文化源遠流長，承載着中國悠久的歷史，是中國的非物質文化遺產。茶，不僅是一種飲料，既是一種修身養性的方式，更是中華民族的精神象徵。香港茶道總會舉辦第一屆「茶和天下」——香港青少年茶文化大使校際總決賽，已於上個月總決賽選出香港青少年茶文化大使冠、亞、季軍及優異隊伍，總會希望透過這次活動，讓青少年學子深入了解茶道的精髓，提升對中華文化的認同，培育他們成為中華茶文化的傳承者與推廣者。

為了促進中國文化的傳承與發展，由香港茶道總會主辦及香港中山社團總會青年事務委員會聯同九龍社團聯合會黃大仙區委員會，合辦之第一屆「茶和天下」香港青少年茶文化大使校際比賽，其中冠、亞、季軍及優異隊伍，將會在10月26日(星期六)舉辦之黃大仙區「香港青少年中華藝術文化節」以「香港青少年茶文化大使」身

份進行茶道示範，並以茶會友。中國茶文化在數千年的發展中，形成了一套考究的沖泡技巧，學習這些品茗儀軌、品賞茶湯和香氣，學生不僅能得到感官上的愉悅，更能涵養精神，使心性與自然和諧合一，從而傳承優秀的中華傳統文化，加強對中國文化的身份認同。而且，學生在互動協作的學習過程中，也能培養團隊合作精神，創造力和表達溝通能力，以及堅毅和團結等價值觀。

這次選拔賽旨在鼓勵青少年學習茶道，通過茶道展現對中國文化的理解，並將茶文化的美好傳播給更多的人，同時也希望透過這次活動，加深香港青少年對祖國文化的認識。另外，香港茶會「茶和天下」亦將於11月9日下午四時至晚上九時於九龍灣舉行，藉以繼續推廣中國茶文化。 ●文：Health



●香港茶會「茶和天下」將於11月舉行。