

# 護眼好幫手 平民紅衫魚

烹調三款以紅衫魚為主題的養生菜。  
禦疲勞，具提升大腦功能及護眼作用。今期，就為大家  
皮膚和黏膜的功能，使人體神經系統正常運作，並且能抵  
愛，以之入饌，其豐富營養能促進細胞新陳代謝，有助維持  
紅衫魚味道細膩，因肉質柔軟有彈性，特別受大眾喜

文、攝：小松本太太



紅衫魚，又叫金線魚，日本人  
把牠叫做糸撚鯛 (itoyori)，是香港常

見的魚，棲息於水深

40至250米的沙泥

底，以蝦、蟹等甲殼

類、小魚為食。其食法頗

多，可用來清蒸、煎、焗煮

或煲湯，若用來蒸時則不用刮

鱗，連皮清蒸，熟後才撕開外

皮，既原汁原味，魚肉亦分外鮮

甜嫩滑；如用來煲湯，則最好先煎

至金黃，才配合其他材料同煲，分外

鮮甜可口。

## 連皮清蒸保鮮味

紅衫魚富含魚油DHA及EPA、鈣、

磷、鎂、鉀等礦物質，維生素B、C、

D及E，以及膠原蛋白，具備緩和壓

力、抗氧化防止動脈硬化及血管

老化，增強骨骼及牙齒等功效。

最值得留意的是，紅衫魚的高

蛋白質低脂肪比例，每100

克的紅衫魚肉含17克蛋白

質，而脂肪含量只是1.7

克，加上紅衫魚所含的視

黃醇，能促進眼部健康保障

視力，所以紅衫魚可以說是優質蛋白源

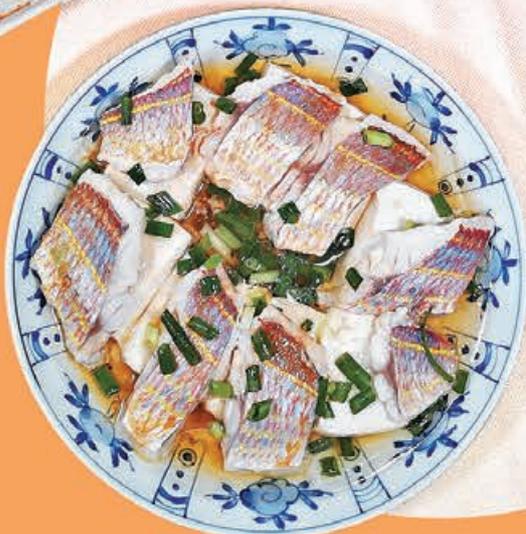
及護眼的養生食物。



步驟1



步驟3



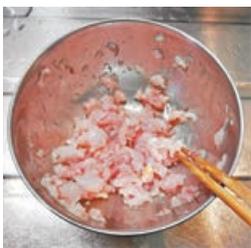
## 紅衫魚 大根味噌汁

材料：

紅衫魚一條、大根250  
克、味噌2湯匙、蔥10克

製法：

1. 紅衫魚去掉魚鱗及內臟、洗淨，  
用刀從魚頭頂部沿背鰭插入剖開魚身  
至魚尾部分，將刀取出、在魚頭近胸鰭位  
置切一刀，再沿腹鰭剖開，取出魚柳，魚  
身另一面同樣處理，將魚分割成兩片魚柳  
及一副魚頭與魚骨；
2. 以匙羹從魚頭與魚骨上挖出魚肉，將魚肉  
放入碗內，下鹽用筷子攪拌至具黏性後搓  
成魚丸，把魚頭與魚骨吸乾水分備用；
3. 蘿蔔洗淨去皮縱切成兩段半圓柱形狀，再  
切成約0.5厘米半圓片；
4. 蔥洗淨、去根，切成蔥花；
5. 燒熱鑊，下油一湯匙，將魚頭及魚骨煎至  
微焦，注入沸水2杯，蓋上鍋蓋大火煮7至  
10分鐘，隔去魚頭魚骨濾出奶白色魚湯至  
另一小鍋備用；
6. 取另一淺鍋，注水2杯、燒沸後加入蘿蔔  
片，中火煮約5分鐘至蘿蔔熟軟，熄火將  
魚丸放入靜置3分鐘至肉色轉白，然後將  
魚湯注入，大火加熱至沸騰後轉小火保  
溫，將味噌放入調拌至完全溶化、熄火盛  
碗、灑上蔥花即成。



步驟2



步驟6



步驟3



步驟5

## 豆腐蒸 紅衫魚柳

材料：

紅衫魚一條、絹豆  
腐1盒、片栗粉1湯  
匙、鹽3克、油2湯匙、醬

油一湯匙

製法：

1. 根據「紅衫魚大根味噌汁」製法取出  
魚柳；
2. 絹豆腐切成8小塊置入耐熱盛皿上備用；
3. 將兩片魚柳切成8小件、灑上鹽及片栗粉，排在絹豆腐上備  
用；
4. 預備蒸鍋、置入蒸架、注入8杯水燒至冒出蒸氣、將排妥的絹豆腐及紅  
衫魚放入蒸5分鐘，熄火後靜置燜焗2分鐘；
5. 油注入鑊內至冒煙後熄火，將燒熱的油淋在蒸妥的絹豆腐及紅衫魚上，灑上  
醬油即成。

