

多食益血管 深海目光魚

目光魚，又叫北域青眼魚、北青眼魚、奇士魚，牠的魚眼在海裏反射到光線，看起來像發光，所以被稱為目光魚，其營養價值非常高，由於是棲息在水深約200至400米的海洋，屬於深海魚類。目光魚的養生元素主要在其所含的豐富奧米加-3脂肪酸，這種不飽和脂肪酸，是人體必需脂肪酸之一，而且不能在體內合成，必須從食品中攝取。今期，就以這目光魚作為主要食材，烹調三款養生菜。 文、攝：小松本太太

■目光魚富含奧米加-3脂肪酸。

目光魚所含有的DHA、EPA被歸類為奧米加-3的脂肪酸，這種脂肪酸對於細胞正常運作是必需的，持之以恆地攝取奧米加-3脂肪酸EPA有降低血液中的中性脂肪的效果，中性脂肪能給予身體能量，但是過多的話會在體內積累，成為內臟脂肪，這些多餘的中性脂肪，會成為肥胖和生活習慣病的原因。

奧米加-3脂肪酸的DHA、EPA具有減少壞膽固醇影響血管以致堵塞受壓，減低因動脈硬化而導致的血管疾病，DHA也有軟化紅血球和毛細血管的作用，可使血液有清爽的效果，能抑制血液中的中性脂肪和膽固醇，以免血壓過高。值得注意的是，每100克目光魚所含的鈣是662mg，較外形相近的多春魚高1.5至2倍，所以說目光魚在細小的魚類當中，其養生元素一點也不少呢。



材料：
目光魚250克、薄力小麥粉1/2杯、蛋1隻、麵包糠1/2杯、油200毫升、鹽(隨意)、日式炸豬扒汁醬(隨意)

製法：

1. 目光魚用水沖洗、以剪刀沿魚頭頂從背部剖開、去掉魚腮及內臟、再以清水沖洗、吸乾水分備用；
2. 蛋拌勻成蛋液、注入淺盆備用；
3. 將吸乾水分的眼光魚，按次序沾上薄力小麥粉、蛋液及麵包糠，成為吉列目光魚胚備用；
4. 將油注入鍋內燒至170度，再將吉列目光魚胚放入鍋內炸至金黃取出瀝油；(注意撈除鍋內的炸渣)
5. 隨意以鹽或日式炸豬扒汁醬拌食即成。



材料：目光魚180克、白蘿蔔200克、紅蘿蔔100克、薄力小麥粉2湯匙、醋1/2杯、糖1茶匙、鹽1克、油100毫升

製法：

1. 目光魚用水沖洗、以剪刀剪掉魚頭去掉內臟、剖腹剪開、再以清水沖洗、吸乾水分備用；
2. 白蘿蔔及紅蘿蔔洗淨、去皮，用刨菜板刨成粗絲盛入大碗內備用；
3. 將醋、糖及鹽拌勻後淋入大碗內與紅白蘿蔔絲拌勻後靜置約20分鐘成為紅白醋物；
4. 將吸乾水分的眼光魚，沾上薄力小麥粉備用；
5. 油注入鍋內燒至170度，將沾妥薄力小麥粉目光魚放入鍋內半煎炸至金黃取出瀝油盛盆；
6. 以紅白醋物拌食即成。



Step 4



Step 5

材料：目光魚240克、日本酸梅2粒
調味：醬油1湯匙、味醂1湯匙、清酒1湯匙



Step 1

製法：

1. 目光魚用水沖洗、以剪刀剪掉魚頭去掉內臟、再以清水沖洗、吸乾水分、排入淺鍋中備用；
2. 小鍋內注水1/2杯，加入調味拌勻、中火煮至沸騰後熄火成為煮汁備用；
3. 將煮汁及日本酸梅放入已放妥目光魚的淺鍋中，中火加熱至沸騰後，蓋上鍋蓋轉小火煮約5分鐘即成。