

沙鯪魚，又叫馬面鰱、牛鰱、剝皮魚、波板，是香港常見的食用魚類，是一種富含營養的食物，具有多種養生功效。首先，沙鯪魚有助於糖質代謝，創造能量，促進維生素B1和細胞的新陳代謝，這些對於維持身體健康非常重要。而且，沙鯪魚亦富含維生素B2，可以幫助維持面板和黏膜的功能和成長，同時還有助於身體內部的代謝。今期，為大家以沙鯪魚納入日常飲食中，烹調出多道養生菜式，幫助人們保持健康，享受美好的生活。

文、攝：小松本太太

沙鯪魚富營養 促代謝護健康

沙鯪魚含有維生素B6，這些成分對於神經系統的正常運作非常重要，其中的煙酸有預防動脈硬化和緩解壓力的作用。因此，吃沙鯪魚對於心血管系統和身體的整體健康都是有益的。

另外，沙鯪魚還富含抗氧化維生素E，可以抑制活性氧的產生和氧化力，防止動脈硬化、皮膚和血管老化，提高免疫力。沙鯪魚亦含有構成骨骼和牙齒所需的礦物質鈣、磷、鎂等。此外，沙鯪魚還含有豐富的鉀，具有利尿作用，可以幫助恢復體力，預防高血壓等疾病。

總而言之，沙鯪魚是一種極其營養豐富的食物，對於身體的各個方面都有益處。吃沙鯪魚可以幫助維持身體的代謝，支持神經系統的正常運作，預防多種疾病，同時還可以提高免疫力。

冬瓜沙鯪魚湯

材料：

沙鯪魚骨500克、冬瓜600克、裙帶菜2克、日本酸梅2粒



Step 8



Step 9

製法：

1. 沙鯪用清水沖洗後，以剪刀剪去魚頭上的魚刺及剪去約一厘米魚嘴；
2. 從剪開魚嘴的位置，逐少扯開魚的外皮直到把整條魚的外皮剝去；
3. 沿魚頭剪掉魚刺的位置，將魚頭及魚身分開，先將魚膽整個去掉（注意不要弄破魚膽），然後去掉魚內臟；
4. 把魚下顎及魚頭頂部分開，去掉魚鰓，用清水及牙刷洗淨魚身內部，注意去掉魚血凝塊；
5. 用刀沿背鰭插入剖開魚身至魚尾部分，將刀取出，再沿腹鰭剖開，取出魚柳，魚身另一面同樣處理。

- 處理，將魚分割成兩片魚柳及一副魚頭與魚骨；（此食譜只需要用魚頭與魚骨，兩片魚柳可用於製作其他菜品。）
6. 將鹽灑在魚頭及魚骨上靜置10分鐘，然後用清水沖洗，以廚房用紙吸乾水分備用；
7. 冬瓜洗淨，切成兩段，用湯匙刮去瓜囊，包上保鮮紙，放入微波爐加熱7分鐘後取出備用；
8. 燒熱鑊，下油1湯匙，將吸乾水分魚頭及魚骨煎至微焦，注入沸水3杯，蓋上鍋蓋大火煮7—10分鐘，隔去魚頭魚骨濾出奶白色魚湯至另一小鍋備用；
9. 取另一淺鍋，注入隔妥魚湯，放入已加熱冬瓜，燒沸後轉中火煮約2分鐘至冬瓜熟軟，取出加入裙帶菜及日本酸梅即成。

名荷清酒蒸馬面鰱

材料：

馬面鰱1條（約400克）、名荷40克、大葉3片、清酒2湯匙、鹽少許、清酒3湯匙、水3湯匙、醬油隨意

製法：

1. 馬面鰱用清水沖洗後，以剪刀剪去魚頭上的魚刺及剪去約一厘米魚嘴；
2. 從剪開魚嘴的位置，逐少扯開魚的外皮直到把整條魚的外皮剝去；
3. 沿魚頭剪掉魚刺的位置，將魚頭及魚身分開，先將魚膽整個去掉（注意不要弄破魚膽），然後去掉魚內臟；
4. 把魚下顎及魚頭頂部分開，去掉魚鰓，用清水及牙刷洗淨魚身內部，注意去掉魚血凝塊；
5. 用刀沿背鰭插入剖開魚身至魚尾部分，將刀取出，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；（此食譜只需要用兩片魚柳，魚頭及魚骨用於熬魚湯。）
6. 名荷及大葉用水沖洗後，將全部名荷及大葉一片切絲備用；
7. 取烘焙紙一張，置入兩片大葉及切妥名荷，放上魚柳，把烘焙紙兩邊拴住，注入清酒然後將烘焙紙裹起成魚柳小包裹；
8. 將魚柳小包裹放入平底鑊內，將清酒及水注入平底鑊，大火加熱3分鐘後取出，按喜好加醬油或鹽調味即成。



Step 5



Step 7



Step 1

製法：

1. 去骨沙鯪魚柳切件備用；
2. 薑切片，蒜頭拍扁去衣備用；
3. 潮式鹹菜切片備用；
4. 燒熱鑊，下油，放入薑、蒜爆炒後加入沙鯪魚柳及潮式鹹菜，注水1杯，大火煮至沸騰後轉中火煮3分至魚肉熟透，取出薑、蒜棄掉，加入魚露及糖拌勻即成。

潮式鹹菜煮沙鯪

材料：

去骨沙鯪魚肉300克、薑20克、蒜頭15克、潮式鹹菜80克、油1湯匙、魚露1湯匙、糖1湯匙



Step 4