

■ 蘿蔔煮黑鮭魚



Step 6

蘿蔔煮黑鮭魚

材料：

黑鮭魚 300 克、蘿蔔 200 克、紅蘿蔔 80 克、葱 20 克、薑 8 克、油 1 湯匙、蠔油 2 湯匙、胡椒粉少許

製法：

1. 清水沖洗魚身，將魚肚朝天在魚肚上小孔的位置插入剪刀，剪開魚肚、去掉內臟及剪去魚鰓，洗淨吸乾水分備用；
2. 蘿蔔洗淨去皮切約 1 厘米厚，5 厘米長條備用；
3. 紅蘿蔔去皮切約 1/2 厘米厚，5 厘米長條備用；
4. 薑洗淨切幼絲備用；
5. 葱洗淨去根、切段備用；
6. 淺鍋內下油，加入薑絲及蔥段爆炒出香氣後加入切妥蘿蔔及紅蘿蔔炒勻，加入蠔油及胡椒粉、注水 250 毫升，大火煮至沸騰；
7. 將洗淨吸乾水分的黑鮭魚排放入淺鍋內，蓋上鍋蓋、轉中火煮約 5 分鐘至蘿蔔軟熟，魚熟透即成。



Step 1



Step 4

鹽麪黑鮭魚

材料：

黑鮭魚 250 克、鹽麪 12.5 克、油 1 湯匙

製法：

1. 清水沖洗魚身，將魚肚朝天，在魚肚上小孔的位置插入剪刀，剪開魚肚、去掉內臟及剪去魚鰓；
2. 用水將魚內外沖洗乾淨吸乾水分，加入鹽麪塗勻魚身內外，放在烤架上靜置醃漬 30 分鐘；
3. 用水沖洗乾淨醃妥的黑鮭魚，吸乾水分備用；
4. 燒熱鑊、下油，將黑鮭魚放入煎至焦香即成。

黑鮭魚，亦稱為牛眼鮭，是一種營養價值豐富的魚類，牠富含大量的蛋白質和脂肪，並且含有多種對健康有益的維生素和脂肪酸。其富含維生素 A，人體攝取足夠的維生素 A 可以幫助降低動脈硬化的風險，保護心臟和血管的健康。所以，以之入饌有助於改善整體健康並提供多種營養素的補充，今期就為大家以黑鮭魚為主材，烹調 3 款養生菜。

文、攝：小松本太太

黑鮭魚富維 A 益心血管健康

黑鮭魚

富含高品質的蛋白質和脂肪，為身體提供重要的營養素。蛋白質是身體組織和細胞的基本組成部分，對於肌肉生長和修復至關重要。而脂肪則是提供能量和維護細胞功能所必需的。黑鮭魚的脂肪含量高，但其中大部分是健康的不飽和脂肪酸，有助於降低心血管疾病風險。

維生素 D 在身體中是重要的角色，尤其是促進鈣的吸收和利用。黑鮭魚是一種天然的維生素 D 來源，這有助於保持骨骼健康，預防骨質疏鬆症和其他骨骼問題。

黑鮭魚也含有豐富的維生素 E，這是一種強效的抗氧化劑。抗氧化劑有助於對抗自由基的損害，保護細胞免受慢性疾病和衰老的影響。維生素 E 還可以幫助保護心臟健康，降低心血管疾病的風險。

同時，牠還含有豐富的 DHA 和 EPA，這些脂肪酸對心血管健康非常有益，減少心臟病發作和中風的風險。攝取足夠的 DHA 和 EPA 可以維持正常的血壓水平，並提供對心臟和血管的保護。



■ 柚庵漬黑鮭魚

■ 鹽麪黑鮭魚



Step 3

柚庵漬黑鮭魚

材料：

黑鮭魚 300 克、橙 1 個、檸檬 1 個、酢橘 1 個、柚子皮（隨意）、柑橘醋醬汁 40 毫升、糖 8 克、油 200 毫升

製法：

1. 清水沖洗魚身，將魚肚朝天在魚肚上小孔的位置插入剪刀，剪開魚肚、去掉內臟及剪去魚鰓，洗淨吸乾水分備用；
2. 橙、檸檬、酢橘，洗淨，從中切開，分成兩半，一半切 2 至 3 毫米片，另一半榨汁，將橙、檸檬、酢橘及汁放入淺盤內，加入柑橘醋醬汁及糖拌勻成醃漬汁備用；
3. 油注入鑊內，加熱至約 170 度，將吸乾水分的黑鮭魚放入炸至金黃，取出馬上放入醃漬汁內，靜置 5 分鐘即成。

