

明太魚，又名阿拉斯加鱈或黃線狹鱈。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。明太魚是一種美味的養生食材，更因豐富的營養價值和多重健康功效而備受推崇。無論是作為日常飲食的一部分，或是在健身餐中增加，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

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，這一發現凸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。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。明太魚的蛋白質增強效果甚至超過常見的雞胸肉，故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。



■明太魚

明太魚入饌 增肌又健腦

吉列明太魚



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

製法：

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，灑上即磨胡椒碎及即磨岩鹽備用；
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。



Step 4



Step 5

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

製法：

1. 清水沖洗魚身，然後刮去魚鱗；
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、本菇去掉根部掰開，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。



Step 4



Step 7

大醬蒸明太魚



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

製法：

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。



Step 2



Step 6