



由外吃至內的 適量食用安神助眠

香魚，又稱為香油魚、瓜魚，日語漢字為鮎，英文叫Ayu，是溫水性的小型淡水魚。香魚中所含的豐富營養，均是人體所需的營養成分，尤其是優質的蛋白質，有利於維持人體的生理功能，其中不少鈣、鎂、鉀等多種礦物質，這些微量元素能夠幫助抑制神經系統的興奮性，因此對於人體有安神助眠的作用，適量食用香魚有利於促進身體補充所需的營養，是一款有益的養生食材。而且，香魚的內臟亦含有豐富的養分，今期為大家介紹三款將香魚由外吃至內的養生菜。

● 文、攝：小松本太太

香魚，基本上是一年結束一生的魚，牠們吃河底石頭上的藻類，藻類的氣味跟西瓜、青瓜及哈密瓜近似，所以香魚因為魚肉聞起來有淡淡的瓜香味而得此名。踏入秋季，其身體開始變黃，並長至大約20厘米，身上出現黃色橢圓形圖案在胸鰭的後面時，即表示牠在產卵前儲存足夠的脂肪，這個時候的香魚，油膩而豐滿，清爽的香氣及豐盈味道，成為美味指標。香魚所含的維生素B12甚為豐富，維生素B12能防止貧血，製造紅血球，成年人吃一條香魚就能足夠一天的維生素B12的推薦吸收量。

香魚內臟含有大量的維生素A及EPA和DHA，維生素A是眼睛的

神經遞質，抑制活性氧，還有助於保持皮膚和黏膜細胞的正常，同時提高免疫力，而DHA是歐米茄-3脂肪酸之一，有助於降低血液膽固醇和中性脂肪水平，據說可以預防糖尿病及高血壓這些與生活方式相關的疾病。

它還有防止大腦萎縮的作用，有助於提高記憶力。至於EPA也是歐米茄-3脂肪酸的一種，它有助於保持血管和細胞膜的柔軟性，防止心臟病和腦梗死。

由於香魚的內臟含有豐富的養分，因此烹調香魚時會保留它的內臟。



掃碼看片



梅子煮香魚

材料：香魚2條、日本酸梅4粒、糖3湯匙、清酒1/2杯、白醬油1/2杯

製法：

1. 香魚去鱗，用手在魚肚沿魚頭向尾部推壓，從魚肚部位的小孔（魚的肛門）唧出魚腸分泌物（腥臭味的來源），並將香魚洗淨、吸乾水分備用；
2. 用剪刀在3粒日本酸梅上剪開一小缺口備用，將剩下的1粒日本酸梅去梅剝成梅蓉備用；
3. 水1 1/2杯注入淺鍋內燒至沸騰、加入已剪有小缺口的日本酸梅、糖、日本清酒及白醬油，煮至再沸騰成為煮汁；
4. 將已經清理妥的香魚放入煮汁內，以中小火將香魚浸煮約7分鐘至魚熟透，盛盤，置上梅蓉拌食即成。



炸香魚

材料：香魚2條、鹽1/4茶匙、薄力小麥粉2湯匙、炸油1杯、抹茶鹽適量

製法：

1. 香魚去鱗、用手在魚肚沿魚頭向尾部推壓，從魚肚部位的小孔（魚的肛門）唧出魚腸分泌物（腥臭味的來源）；
2. 將香魚洗淨，吸乾水分，灑鹽在魚身上靜置10分鐘，再次吸乾魚身水分，均勻灑上薄力小麥粉備用；
3. 燒熱炸油至170度，將沾妥薄力小麥粉的香魚放入炸約2至3分鐘至熟透，取出瀝去油分，灑上抹茶鹽拌食即成。



香魚釜飯

材料：香魚2條、魚介湯包1個、煮友醬油1湯匙、乾蘿蔔絲10克、無洗米2杯

製法：

1. 香魚去鱗，用手在魚肚沿魚頭向尾部推壓，從魚肚部位的小孔（魚的肛門）唧出魚腸分泌物（腥臭味的來源），並將香魚洗淨、吸乾水分、灑鹽在魚身上靜置備用；
2. 將魚介湯包放入大碗內，注入沸水1杯浸泡備用；
3. 乾蘿蔔絲用清水浸軟，保留浸液備用，然後取一張烘焙紙置在鍋裏，放入香



魚，用大火烤至兩面微焦取出備用；

4. 取掉已浸透出味的魚介湯包，將剩下的魚介湯與乾蘿蔔絲浸液混合成煮米水備用；
5. 將無洗米放入小鍋內，注入煮米水及煮友醬油，蓋上鍋蓋，大火加熱至沸騰；
6. 米與水沸騰後，輕輕拌勻，將浸軟乾蘿蔔絲放入，置上烤過的香魚，蓋鍋蓋，轉小火煮15分鐘，熄火後保持蓋着鍋蓋，燜燜10分鐘即成。



鍋蓋，轉小火煮15分鐘，熄火後保持蓋着鍋蓋，燜燜10分鐘即成。

中秋巡禮

煙韌冰涼的鮮果榴槤口味

品嚐月餅、賞月是中秋節一貫以來的傳統活動。吃一口月餅，和親朋好友談天賞月才算圓滿。除了傳統月餅外，近年冰皮月餅也深受大眾的歡迎。美心冰皮系列提供多種口味，任君選擇，從冰皮禮盒，到冰皮二人世界及mini 4系列，各有不同的款式和新鮮水果口味，讓你吃出不同滋味。其皇牌產品芒果系列及藍莓二重奏，以新鮮水果蓉製作，融入餅皮，啖啖散發出不同水果香。煙韌的冰涼口

感，多款新鮮口味，令團圓更多驚喜。

同時，一眾榴槤迷大愛的榴槤冰皮系列亦繼續推出，「貓山王榴槤冰皮禮盒」嚴選馬來西亞貓山王榴槤肉，100%馬來西亞天然樹上原熟，不使用任何催熟劑，口感綿密幼滑，又充滿榴槤香。加上，「貓山王D-24榴槤



● 貓山王榴槤冰皮禮盒



● 貓山王D-24榴槤mini 4

mini 4」一盒共有兩種味道，讓你一次過品嚐到貓山王榴槤和D-24榴槤兩款口味，一個價錢兩種體驗，榴槤迷切記不要錯過！



● 美心冰皮月餅

齒頰「榴」香貓山王月餅

今個中秋，專營貴價高質榴槤的貓山王亦推出由馬來西亞直送的冰皮月餅，為一眾貓山王榴槤粉絲謀福利，品牌的純貓山王榴槤冰皮月餅（HK\$298），內餡採用嚴選100%彭亨州純老樹貓山王及味道層次豐富的D197貓山王果肉，香甜軟糯，果肉細膩，咬下去當刻榴槤四溢並於舌尖上慢慢融化，齒頰「榴」香。加上，皮薄幼滑的冰皮餅皮柔韌軟糯，口感嚼勁十足，純貓山王榴槤冰皮月餅每一口都是濃濃享受。



● 純貓山王榴槤冰皮月餅

多種味道的五式冰皮月餅

今年，IKEA推出全新一盒五款的五式冰皮月餅，充滿瑞典清新感覺的「紅果子月餅」及「接骨木花月餅」載譽歸來，另推三款全新口味，包括「D24榴槤月餅」，以清新冷冽的竹炭冰皮包裹着甘香綿密的榴槤果肉，為味蕾帶來雙重感受；「宇治抹茶月餅」抹茶味濃郁，甜而不膩，再慢慢滲出回甘味，餘韻無窮；「UTZ咖啡月餅」每咬都充滿醇厚的咖啡香，配搭熱茶或冰凍水果茶都同樣合適，由即日起至港澳IKEA瑞典美食廊發售，只需\$63就可以帶回家中。



● 五式冰皮月餅



● 香港註冊中醫師 楊沃林

養血護肝的豆腐鴨血湯

食神譚博士烹製日本火鍋，湯底用豆漿，配上大量的嫩滑豆腐，加上精選海鮮令我欲罷不能，狼吞虎嚥之後，浮想聯翩。

吃日本火鍋令我想起日本京都的豆腐，京都的豆腐因為水質好，古來就很有名，京都的豆腐老舖很多，各自都有特定的商品供應超市，豆腐是京都人平時不可少的食材。只使用清水、豆腐、昆布，食材超簡單的湯豆腐鍋，是京都具有代表性的火鍋料理之一。

豆腐又令我想起南京的鴨血豆腐湯。

豆腐——補脾胃，養胃和中，去濕，益精氣。

豆腐的營養價值與牛奶相近，對因乳糖不耐症而不能喝牛乳，或為了控制慢性病不吃肉禽類的人而言，豆腐是最好的代替品。

豆腐的蛋白質含量豐富，而且豆腐蛋白屬完全蛋白，不僅含有人體必需的八種氨基酸，而且比例也接近人體需要，營養價值較高。另外，豆腐對病後調養、細膩肌膚亦有很大的好處。

動物血中還含有多種無機鹽和微量元素，如鈉、鉀、磷、鐵、鋅、錳、銅、鈷等，這些元素都是人體不可缺乏的。

南京人喜歡吃鴨，對鴨血粉絲湯、鴨血豆腐湯非常鍾情。鴨血豆腐湯能清理體內的污物，經常接觸粉塵的工人等人士需要多吃些。鴨血豆腐湯有養血護肝的食療功效。



● 豆腐鴨血湯

鴨血豆腐湯

食材：豆腐1塊，鴨血250克，葱、薑適量，胡椒粉、油、鹽少許。

做法：

1. 豆腐和鴨血切成塊焯水備用，蔥薑切末；
2. 鍋中放入少量的油，將蔥薑末炒香，加入清水、豆腐和鴨血，煮熟後放入少量的鹽和胡椒粉即可。

豆腐，還可以這樣搭配：

豆腐+雞蛋（益氣補鈣）

朝九晚五的上班族，往往會忽視養血益氣，從而面色發黃，手腳冰冷，衰老加速。

豆腐的消化吸收率達95%以上，每天兩小塊豆腐，即可滿足一個人一天鈣的需要量。

雞蛋中還含有較豐富的鐵，可以改善女生的臉色萎黃，膚色暗沉。

常吃雞蛋和豆腐就能很好的補鈣益氣了。

食材：豆腐1塊，雞蛋1個，葱、油、鹽少許。

做法：

1. 把雞蛋打入碗中，加少許鹽和蔥段打散；豆腐切片，浸泡在蛋液中醃製入味；
2. 將裹滿蛋液的豆腐片放到平底鍋中，小火煎至兩面金黃即可。

不宜吃豆腐人士：

1. 胃炎病人

豆腐中含有極為豐富的蛋白質，一次食用過多不僅阻礙人體對鐵的吸收，一旦食用就會刺激胃酸分泌，並且還會引起胃腸脹氣的情況。

2. 腎功能不好的人

這類病人在日常的生活中應該盡量採取低蛋白的飲食，這樣才不會增加腎臟的負擔。

3. 痛風病人

豆腐中蛋白質含量十分豐富，嘌呤較多，痛風病人對嘌呤代謝失常，最好不要食用。

食得健康

● 文：雨文

燕麥味撞咖啡奶茶香

不少人都會以一杯咖啡喚醒新一天的開始，醇香細膩的鮮奶咖啡更是許多咖啡愛好者的選擇，想要飲得健康一點或素食者的你，可以選擇今期7CAFÉ推出的素新品——燕麥即磨咖啡，使用瑞典品牌OATLY燕麥奶沖製，配上100% Arabica咖啡豆所製的即磨咖啡，淡淡燕麥味撞上濃濃咖啡香，口感順滑細膩，給你在忙碌的早上都可以品嚐到高質素咖啡。

燕麥奶沖製的7CAFÉ即磨咖啡，只需\$14（熱飲）或\$16（凍飲），價格維持不變，多個醒晨選擇，由即日起至9月14日期間更可憑電子優惠券（<https://bit.ly/3jrFyrT>），限時以\$10優惠價試飲，感受7CAFÉ素新品。

另外，去港式茶餐廳用餐，大家都喜愛品嚐一杯入口幼滑，且色、香、味俱全的港式奶茶，想要隨時歎到香滑的港式奶茶，7-Eleven的HOTSHOT熱賣點最近亦推出以OATLY燕麥奶沖製而成的港式燕麥奶茶（熱飲\$11；凍飲\$13）由即日起至9月14日期間可憑電子優惠券，限時以\$7優惠價試飲。



港式燕麥奶茶 \$7優惠券



● 燕麥即磨咖啡

● 凍燕麥即磨咖啡

● 港式燕麥奶茶