

鯔魚肉厚刺少 中菜料理烹調皆宜

鯔魚營養豐富，當中富含維生素B1、B2、維生素D及維生素E，並含有大量的DHA和EPA Omega-3脂肪酸，DHA則通過激活大腦來增強記憶力和智力，有助預防腦退化、動脈硬化，其中鯔魚EPA使血液光滑，對預防血栓和高血壓有效。加上，鯔魚含有的氨基酸有牛磺酸及煙酸，牛磺酸能增強肝功能，減少血液中的膽固醇和中性脂肪，預防動脈硬化和心臟病，增進視力；煙酸所含的輔酶有分解酒精的作用，能減輕飲酒後宿醉的不適。其肉厚魚刺較少，適合兒童和長者食用，美味且極營養，不僅適合日本料理，也適宜中式烹製，今期就以鯔魚為大家做三道中式養生菜。 ●文、攝：小松本太太

鯔魚富含的維生素B1也有助於分解乳酸，除了幫助恢復疲勞外，還有助於保持大腦神經和肌肉的正常功能。維生素B2被認為有助於脂質代謝和抑制過氧化物的作用，這些過氧化物也是動脈硬化的原因，維生素B2也被稱為「生長維生素」，因為它有助於兒童和胎兒的發育。維生素D是脂溶性維生素之一，有助於鈣和磷的吸收，促進骨骼的形成。維生素E具抗氧化作用能抑制身體老化，防止臉上斑點的顯現和皺紋增加，擴大毛細血管，改善血液循環防止壞膽固醇氧化及動脈硬化。而且，據說它有望緩解過敏症狀產生影響，這些多不飽和脂肪酸被認為有助於預防與生活方式相關的疾病，如高血壓及糖尿病。

鯔魚是一種沿日本各地海岸生息回游的魚，在日本不同的地域對鯔魚的叫法都稍有不同，其名稱因魚身長度而異，大家常見的油甘魚就是關西對30至50厘米、3公斤以上至10公斤重中型鯔魚的名稱，今次養生食譜所用的鯔魚是長約30厘米、重約1公斤的幼魚。關東地區稱作若子（わかし）的小型鯔魚，由於在成長的過程中按長度及重量會有不同的叫法，所以在日本，鯔魚又稱「出世魚」，西日本更視之為新年的吉祥物，就像東日本和北海道的「新卷鮭」一樣是歲晚新年必備的魚。

檸檬蒸鯔魚

材料：鯔魚1條、醃漬檸檬1個、糖1湯匙、油1湯匙、青檸1個、魚露1湯匙、乾紅辣椒圈（隨意）

製法：
1. 鯔魚去掉內臟、洗淨，用刀從魚頭頂部沿背鰭插入剖開魚身至魚尾部分，將刀取出在魚頭近胸鰭位置切一刀，再沿腹鰭剖開，取出魚柳，魚身另一面同樣處理，將魚分割成兩片鯔魚柳、一個魚頭及魚骨；
2. 將一片鯔魚柳洗淨、吸乾水分、切成4至5片備用；（餘下的魚柳可做其他菜式，魚頭及魚骨可以做湯。）



掃碼看影片



3. 預備一鍋沸水及蒸架，然後將醃漬檸檬切片，加入糖及油拌勻後與若子鯔魚柳排入耐熱碟內，將排妥的鯔魚柳放入冒出蒸氣的鍋內，蓋上鍋蓋大火蒸約7分鐘；
4. 魚肉顏色轉白熟透後，用磨蓉板磨出青檸皮，灑上青檸汁及魚露，隨喜好加入乾紅辣椒圈即成。

山藥杞子鯔魚湯

材料：鯔魚1條、薑5片、山藥100克、杞子1湯匙、油2湯匙、鹽1/4茶匙、胡椒粉適量

製法：

1. 鯔魚去掉內臟、洗淨，用刀從魚頭頂部沿背鰭插入剖開魚身至魚尾部分，將刀取出在魚頭近胸鰭位置切一刀，再沿腹鰭剖開，取出魚柳，魚身另一面同樣處理，將魚分割成兩片鯔魚柳、一個魚頭及魚骨；
2. 將魚頭及魚骨洗淨、吸乾水分備用；（餘下的魚柳可做其他菜式）



3. 燒熱鑊、下油及薑片，將備用魚頭及魚骨煎至微焦、注入沸水5杯、蓋上鍋蓋大火煮7至10分鐘，隔去魚頭魚骨濾出奶白色魚湯至另一小鍋備用；
4. 山藥洗淨去皮，刨成薄片放入奶白色魚湯內，灑上杞子，再加熱至沸騰，下鹽及胡椒粉調味即成。



滬式熏魚

材料：鯔魚1條、薄力小麥粉2湯匙、炸油2杯
調味：鎮江香醋3湯匙、醬油3湯匙、糖1湯匙

製法：

1. 鯔魚去掉內臟、洗淨，用刀從魚頭頂部沿背鰭插入剖開魚身至魚尾部分，將刀取出在魚頭近胸鰭位置切一刀，再沿腹鰭剖開，取出魚柳，魚身另一面同樣處理，將魚分割成兩片鯔魚柳、一個魚頭及魚骨；
2. 將一片鯔魚柳洗淨、吸乾水分、切成5至6件一口大魚件，沾上薄力小



麥粉備用；（餘下的魚柳可做其他菜式，魚頭及魚骨可以做湯。）

3. 調味拌勻成熏魚汁備用；
4. 燒熱炸油至170度，將沾妥薄力小麥粉的魚件放入炸至金黃取出，馬上投入熏魚汁內浸漬，3分鐘後取出，瀝去熏魚汁，裝盤即成。



食得健康

●採、攝：雨文



●設在Soda Mall裏的全新綠色健康品牌(Soda Green)



●有機優質健康產品及食材。

All-day綠色生活 實踐健康要識揀

香港人工時長，事事都講求快，放工要想吃什麼已經好頭痕，還要顧及食得健康。擊退亞健康的話，對一眾打工仔而言簡直是方夜譚！在這個素食文化盛行，愈趨關注健康飲食的年代，想在百忙之中都「有啖好食」，食得有「營」，又有什麼好提議？全新綠色健康品牌 Soda Green，位於一站式高質超市百貨——Soda Mall的四間分店（紅磡、太子、佐敦、荃灣）內，嚴選世界各地天然、無添加、有機的優質健康產品及食材，店內琳琅

滿目，種類繁多，滿足一眾「走肉朋友」及注重健康的朋友，買得方便、食得健康，All-day綠色生活從此Take it Easy。

這兒搜羅了全球至Hi素食、植物肉、早餐穀物、素餐食品等，款式包羅萬有，種類亦十分多元，如大熱日本青汁、素扒、即食納豆、蔬果小食、健康即沖粉劑等，更齊集眾多熱門素食品牌如素之樂、甘薯葉、Superfood、素茂、点点綠、烘焙客等，全方位照顧港人一日三餐健康需要，連零食都可以「有啖好

食」。

同時，這兒還設有食品標示卡、素食分類卡和護膚品標示卡，特別是素食人士，標示卡可輕鬆分辨出純素、蛋奶素、五辛素等素食產品，讓健康資訊一目了然，以協助大家精明揀選不同健康素食和護膚品。店內還備有一星期簡易健康食譜取閱，教你輕鬆煮出健康好味菜式，與你一同培養健康生活習慣。



●註冊營養師推介十款素食健康之選



●健康之選標示



●簡易健康食譜



●素食分類卡



●食品標示卡



●Impossible 植物豬肉菜式

今個10月，太古坊糖廠街市集帶來多款Impossible植物豬肉菜式，由10月4至8日期間，Impossible Foods更聯同15間餐廳夥伴攜手製作特色便當，每日向公眾免費派發100份Impossible植物豬肉便當盒，而每日均設有不同主題，有點心、傳統中菜、新派菜式以至東南亞美食等。每個便當盒會包括三款由不同人氣餐廳精心炮製的菜式，以試食分量讓大家一盒試盡三道美食，參與餐廳如添好運、好燒味、王家沙花樣年華、印尼餐廳1968、Check In Taipei、京都勝牛及素年等。而在緊接的數星期，Impossible Foods多個餐廳夥伴亦會繼續在糖廠街市集輪流上場，於整個10月內為食客帶來多款植物豬肉菜式及其他特色美食，亞洲風味共冶一爐。 文：雨文

健康資訊

線上粉跑

PINK RUN.HK 2021

由香港遺傳性乳癌家族資料庫（「資料庫」）主辦的年度盛事粉跑PINK RUN.HK 2021（簡稱「粉跑」）閃耀延續，今年結合線上線下舉行，並增加一個全新項目——「粉紅100公里團隊跑」，讓大家自行組成5人小隊，共同完成100公里賽事，發揮粉跑團隊精神。全球跑手均可不受時間地域限制、免費下載「Pink Run」手機應用程式，隨時隨地參與「粉跑」四個項目：「粉紅100公里團隊跑」、「粉紅50公里挑戰組」、「粉紅5公里體驗組」及「粉紅100米開心組」，更可與朋友分享「粉跑」成績、路線及專屬相框照片。

至於「粉紅100公里團隊跑」、「粉紅50公里挑戰組」及「粉紅5公里體驗組」，參賽者必須於2021年10月29日或之前報名，並於指定期11月15日至12月6日內，以「Pink Run」手機應用程式參賽、記錄及上傳成績，以換取總值超過港幣1,000元正之限量「粉跑」完賽禮物包，包括「粉跑」擴香石完賽獎牌、香精套裝等。無論你是跑步高手、運動愛好者、愛心家長，或是貪玩一族，都可與親朋好友齊齊跑步，以行動支持及提高公眾對遺傳性乳癌、卵巢癌及前列腺癌的認識及關注。 ●文：雨文



●透過「Pink Run」手機應用程式參加



●香港註冊中醫師 楊沃林

服藥有禁忌 「藥物公敵」西柚

早前，在中秋節前夕，我在朋友家中作客，剛巧朋友的親友帶了「減肥水果」西柚來訪，天天喊着要減肥的朋友卻一臉嚴肅地對來訪的親友說：「我們夫妻都服降壓藥，不能食西柚」。



●西柚

西柚中含有豐富的維生素C，促進抗體生成，可以提高機體的免疫力，還能增強人體的解毒功能。西柚中的纖維素不會被人體吸收，具有通腸潤便，防治便秘的功效。西柚中富含鉀元素，可以排除體內多餘的鈉，維持身體正常的生化代謝平衡，還能輔助降血壓。另外，西柚中含有的維生素P可以增強皮膚彈性，有美容護膚的功效。西柚酸酸甜甜，涼潤多汁。西柚還是一種天然的減肥水果，很多人都愛吃。但是，它卻被稱為「藥物公敵」！

為什麼小小西柚有這麼大威力？口服藥物進入體內時，它們可能被肝臟中的酶分解或在小腸中通過轉運蛋白吸收，而西柚會引起這些酶和轉運蛋白的改變，導致體內藥物濃度過高或過低。

西柚中含有呋喃香豆素，能夠不可逆地抑制肝臟中的細胞色素P450酶，從而影響藥物代謝和排出體外。這可能造成藥物在體內大量蓄積，引起藥效過強，加重不良反應，甚至造成中毒。

另外，西柚中含有黃酮類物質，能夠抑制小腸黏膜上皮細胞的有機陰離子轉運肽（OATP），限制了吸收，導致體內藥物的量減少，達不到應有的療效。例如，高血壓患者服用降壓藥後，原本藥效剛好，但食用西柚後，藥物吸收會增多，血壓就會降得過低，從而出現頭暈、眼黑、腿軟、冷汗、心悸等種種不良後果；再比如，用於過敏治療的抗組織胺藥物，要是用藥前後吃了西柚，藥物作用會減弱很多。

服用下列藥物，忌食西柚：

一、部分降壓藥；二、部分降脂藥；三、部分腦血管藥；四、部分抗心律失常藥；五、部分鎮靜催眠藥；六、部分消化系統用藥；七、部分抗組織胺藥；八、部分免疫抑制劑；九、部分抗腫瘤藥。

不過，不同藥物的代謝途徑、比例各不相同，體內酶和轉運體的數量也因人而異。而且，食用量的多少，也對藥物相互作用的影響有所不同。

為了保證用藥安全，建議服藥前後72小時內，不要食用西柚。如果平時會食用西柚或者橙柚類水果，大家應主動向醫生或藥師諮詢藥物相互作用等相關信息。

發表在《歐洲心臟雜誌》上的一份病例報告警示：服用心血管藥物氟卡尼（抗心律不齊藥）和華法林（抗凝藥，預防血栓形成和腦梗發作）期間，喝枸杞茶或能引起中毒。

該報告描述，一名75歲的女性患者，曾於三年前做了二尖瓣置換術（心血管外科手術），術後口服華法林治療。而最近患者在飲用枸杞茶（每天1至2杯）期間，感覺頭暈、惡心、極度疲勞，最終因暈厥到急診室就診。入院時，經診斷為氟卡尼中毒。出院時，醫生提醒這名患者停用枸杞茶。

在以上病例中，患者因為服用枸杞，引發了兩種心血管藥物中毒：一是氟卡尼中毒，導致致命室性心律失常發生；二是華法林過量引起INR增加。

究其原因，枸杞會抑制多種能夠代謝華法林、氟卡尼藥物的酶，最終導致中毒。