

脂肪少適合養生小菜 黑鯧有利減少壞膽固醇

黑鯧是魚肉雪白的白身魚，含有豐富的優質蛋白質、18種氨基酸，還含有人體必需的鈣、磷、鐵及多種維生素，適合身體虛弱、營養不良及貧血者食用。其魚肉質鮮嫩潔白，脂肪含量少，無雜刺，烹調容易，特別適合老年人和兒童食用，由11月至翌年2月是黑鯧盛產的時期，今期就用這魚配合時令蔬菜，為大家準備了三款家庭式養生小菜。

●文、攝：小松本太太

黑鯧學名為許氏平鮎，產地分布於山東沿海及千島群島附近以南、日本海沿岸和高知縣周邊的太平洋沿岸，以及瀨戶內海、東海等廣大海域，魚類的名稱一直帶有明顯的地域分布特點，所以黑鯧在山東被叫做黑頭，到了大連就變成了黑鯧，在其他地方又被叫做黑石鱸、黑魚、黑寨、黑貓、鯧魚等，商人又喜歡把牠叫成黑石斑。

牠的脂質含有大量高度不飽和的脂質酸，如DHA（多沙六烯酸）及EPA（二十烷酸），這些不飽和脂肪酸有助於減少壞膽固醇和中性脂肪，能防止和改善動脈粥樣硬化，保護身體免受中風和高血壓等生活方式相關疾病的影響。



掃碼看影片

黑鯧魚肉釀豆腐

材料：黑鯧約300克（原條）、厚揚豆腐4件、片栗粉1湯匙、鹽1/4茶匙、油1湯匙、蠔油1湯匙、蔥適量



製法：

1. 黑鯧去掉魚鱗及內臟、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，將魚分割成兩片魚柳、一個魚頭及魚骨；（此食譜只需要用兩片魚柳，魚頭及魚骨可以用作煮湯。）
2. 以小匙鑿從兩片魚柳上挖出魚肉，將魚肉剁碎，剁碎魚肉加入片栗粉及鹽攪拌至具黏性後成為手打魚滑；（剩下的魚皮可用作煮湯）
3. 用刀插入厚揚中間開出小袋口，抹上小量片栗粉，將適量手打魚滑塞入小袋口，把露出在厚揚外的魚滑抹平，做成釀豆腐備用；
4. 蔥洗淨切成蔥花備用，蠔油加水3湯匙拌勻成為煮汁，燒熱鑊下油，將釀豆腐有魚肉的一面朝下，以中火煎約1分鐘至表面金黃，加入拌勻的煮汁，蓋上鑊蓋，大火煮至沸騰，轉中小火煮至魚肉熟透，取出煎釀豆腐，將蔥花灑入鑊中，煮至汁液濃稠淋在煎釀豆腐上即成。



蘿蔔煮黑鯧



材料：黑鯧約300克（原條）、蘿蔔300克、薄力小麥粉1湯匙、油2湯匙、薑2片（隨意）、鹽1/2茶匙、胡椒粉少許、紅辣椒乾少許

製法：

1. 蘿蔔去皮切約0.5厘米幼條備用；
2. 黑鯧去掉魚鱗及內臟、洗淨、吸乾水分，灑上薄力小麥粉備用；
3. 燒熱鑊、下油及薑片、將沾妥薄力小麥粉的黑鯧放入煎至兩面微黃，加入蘿蔔幼條，注水1杯，大火燒至沸騰，蓋上鑊蓋，轉中火煮約5分鐘至蘿蔔熟軟，魚熟透，下鹽、胡椒粉及紅辣椒乾即成。



黑鯧南瓜湯

材料：黑鯧約300克（原條）、日本南瓜250克、油1湯匙、薑2片、鹽1/2茶匙、胡椒粉少許



製法：

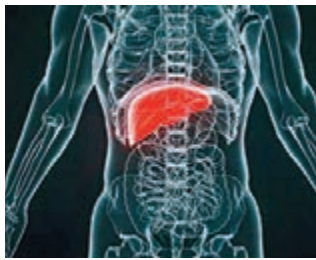
1. 黑鯧去掉魚鱗及內臟、洗淨、用刀從魚頭頂部沿背鰭插入剖開魚身至魚尾部分，將刀取出在魚頭近胸鰭位置切一刀，再沿腹鰭剖開，取出魚柳，魚身另一面同樣處理，將魚分割成兩片魚柳、一個魚頭及魚骨；
2. 將魚頭及魚骨洗淨、吸乾水分備用；（餘下的魚柳可做其他菜式）
3. 燒熱鑊、下油及薑片，將備用魚頭及魚骨煎至微焦、注入沸水2杯、蓋上鍋蓋大火煮7-10分鐘，隔去魚頭魚骨濾出奶白色魚湯至另一小鍋備用；
4. 日本南瓜去籽、洗淨，切約0.5厘米片，放入小鍋內加水3杯，大火加熱燒至沸騰後，轉中小火蓋上鍋蓋煮約7分鐘至南瓜熟軟，用耐熱隔篩，將南瓜搗壓成南瓜蓉備用；



●香港註冊中醫師 楊沃林

「肝」乃將軍之官

《黃帝內經》中把肝比喻為「將軍之官」，肝作為人體的將軍器官，一點也不為過，因為肝對於人體來說至關重要。



俗語有說：肝好人不到，肝負責人體脂肪、蛋白質、糖類這三大營養物質的消化吸收，一旦出現了毛病，人體的健康就會出現隱患。

中醫認為，人體的氣機是不斷地升降沉浮的，如果運行過程中出現了問題，身體則會上熱下寒，百病叢生。

人體氣機運行最容易在肝出現問題，肝不只是一個器官，更是整個系統，其主要功能是藏血，主疏洩——調暢情緒，負責身體內的氣血運行暢通。

但是，如果情緒鬱悶，其鬱積的程度已超過了肝的疏洩能力了，就會導致肝系統的運行障礙——肝氣不舒。

肝氣不舒會導致身體出現這些問題：

（1）手腳冰涼：肝主四末——四肢的末端，如果肝氣鬱積，氣血則無法到達四肢末端，手腳就會冰冷，中醫稱之為「四逆」，很多女性朋友都是這樣的；

（2）易怒、心煩、失眠多夢、抑鬱；

（3）頭暈目眩，身軀乏力；

（4）瘀血；

（5）女性月經不調（有些女性在月經前特別容易發火，這很可能就是肝氣不舒引起的，還有的是月經前乳房脹痛，也與此相關。傳統中醫認為，乳房屬胃經，乳頭屬肝經。肝經與女性的生殖系統密切相關，因此肝氣不舒與月經不調也有很大關係），痛經、經閉或崩漏；

（6）食慾差，胸脅脹痛；

（7）器質性病變。

「肝氣不舒」在現代社會是一個非常嚴重的問題，因為現代人工作生活的壓力大，情緒疏解能力差，相關疏導機構少，所以「肝氣不舒」的人情緒問題很多，由此引起的各種疾病也非常多。

百分之七十的人的疾病都是情緒不良引起的。

肝不好，身體三處「變黑」：

臉色變黑：肝不好的人臉面無血色、暗沉，這是因為肝血不足，臉部沒有得到足夠的滋養，而肝臟毒素過多時就會出現臉色暗黃的症狀。另外，長痤瘡的原因之一就是因為肝臟毒素過度，導致激素失衡、內分泌失調。長粉刺也是，這個出現的原因是體內的黃體荷爾蒙增多，肝臟受損不能破壞它，調整不了荷爾蒙的平衡。

眼圈變黑：眼圈發黑原因之一，就是某些肝病的表現；眼睛經常乾澀、癢癢怕光等問題，說明肝血不足，沒有足夠的肝陰去滋養眼睛所致；如果肝火過旺，就會導致眼睛發紅有火氣，甚至發炎。

肝不好也會影響睡眠，從而出現失眠多夢、易驚醒的表現，而睡眠不好，也會導致眼圈變黑。

指甲變黑：中醫認為，肝主筋，而指甲就是「筋」的一部分，肝臟蓄積毒素，指甲上一般會有明顯的信號。如果指甲上出現黑色豎線條紋，或者邊緣黑中間白，凹凸不平等等狀況，則說明肝臟存在問題，是肝失疏洩的表現。

食得健康

文：雨文
採、攝：寧寧

香港有機水產烹調菜式種類多

為了增進市民對本地有機水產的認識及推動本地有機漁業發展，由香港有機資源中心主辦的「本地有機水產節2021」早前假赤柱廣場舉行，多間本地有機漁場，包括有機海產發展先導計劃、富琴有機火龍果生態農莊、西園、明輝農莊等擺設攤位，即場售賣有機水產，其他攤位還包括五間本地有機認證農場及四間有機零售商，為現場市民帶來時令有機蔬菜及其他有機食品及產品。當天，大會還特地準備了一頓香港有機水產餐，讓一眾媒體有機會品嚐以有機水產來烹調的有機餐單，如海鮮烤盤濃湯底的有機羅非魚及有機寶石魚、西蘭花炒羅非魚柳、生滾海鮮粥+有機珍珠貝、蒜茸粉絲蒸有機珍珠貝、清蒸寶石魚、金銀蛋浸有機白菜仔、蒜茸炒有機菜心及鮮波蘿咕嚕肉。

今屆「本地有機水產節2021」以「本地有機」為主題，旨在讓公眾認識本地可持續有機漁業發展，了解有機水產的營養價值。事實上，有機漁業是本港的重要有機產業之一。隨著可持續發展成為全球趨勢，市民近年嚮往綠色環保生活，對有機、健康食材的需求上升，為本地有機產業帶來機遇。低碳飲食是實



踐低碳生活的重要一環，市民除了可多選購本地有機農產品外，本地有機水產同樣值得大家支持，現場設有本地有機漁業的展覽，並舉行了「本地有機水產、低碳烹飪比賽」的總決賽，最後兩強的參賽者以本地有機魚為食材，用無火低碳的方式烹調出美味菜式。

許多香港人都知道香港的食品主要依賴進口，卻不清楚原來香港都有自己養殖的有機魚，目前香港共有16個有機漁



◀本地有機養殖漁場攤位

▶名人示範比賽

場，本地有機魚產量每年有兩萬多條。養殖有機魚必須採用有機認證魚糧，而養殖的魚塘環境、水質等亦有嚴格要求，這使本地有機魚品質優良而且食用安全，味道鮮美，營養價值豐富。多選購有機水產，不僅食得有營健康，提倡低碳生活，更有助促進本地有機漁業發展，繼而帶動與漁業相關的輔助行業，如產品批發、零售、運輸等，對香港整體經濟發展產生正面作用。

凡符合香港有機資源中心《有機作物生產、水產養殖及加工處理標準》產品，可申請有機認證，經審核及確認後可獲認證標誌。現在，本地有機認證水產包括寶石魚、羅非魚、鯪魚、大頭魚、白鯽魚、羅氏蝦等，皆含豐富的奧米加Omega-3多元不飽和脂肪酸，有助預防心血管病及腦退化症等。所以香港有機資源中心努力推廣，希望為保護生態環境出力。



●有機寶石魚和有機羅非魚



●有機羅非魚



●蒜蓉粉絲蒸有機珍珠貝



●西蘭花炒羅非魚柳



●海鮮粥+有機珍珠貝

健康資訊

文：雨文

每天抽10分鐘時間 停下來為自己充電

香港人一向以效率見稱，每日營營役役的背後容易導致缺乏充足的休息時間。有見及此，GP超霸在今年8月特別作了一個調查，以了解市民對休息時間的意見及使用充電電池的習慣。在調查結果公布當天，臨床心理學家黃詠詩特地分享了為自己快速充電的實用貼士，她表示：「香港人生活節奏急速，即使大家能於繁忙的工作中抽出10分鐘為自己充電，亦只能匆忙地喝杯咖啡，說不上是真正的心靈放鬆。事實上，只要選用正確的休息方法，10分鐘足以為自己充電。」她續道：「以喝咖啡為例，我們可以使用心靈休息法——靜觀呼吸，慢慢感受咖啡的溫度和氣味，如能配合聆聽流水或海洋的聲音，能有效放鬆大腦及心靈。」因此，品牌亦希望藉此鼓勵香港人在繁忙的生活中適時停下來，抽出10分鐘喝杯咖啡、聆聽音樂或小睡片刻，為自己充電，長遠提升工作效率及為身心帶來正面影響。



●黃詠詩分享為自己快速充電的實用貼士。