味道清淡易搭各式料理

烹調老少皆百鱈魚養生菜

鱈魚是富含蛋白質的低熱量食 ,還含有維生素類和 DHA 等各 種營養素,而且味道清淡,肉厚少骨,是 一款老少皆宜的養生食材。而且,鱈魚所 含的維生素D及磷,能促進鈣的吸收,有 鞏固骨骼的功效。鱈魚味道清淡,容易搭 配各式料理,今期以三種不同的風格為大 家烹調鱈魚。

◆文、攝:小松本太太

备主 魚富含的蛋白質是維持生命必不可少的營養 **灬**→素,蛋白質不僅是構成血液和肌肉的材料, 還有調節身體功能的酶和抗體,所以必從日常飲食 中攝取,鱈魚所含的維生素B12,正好配合蛋白質 和脂肪酸在人體內的合成與代謝,是正常的紅血球 所必需的營養素。魚類的DHA有助減少血液中的 甘油三酯,使血管不容易變硬,加上鱈魚所含的維 生素E,除了保持血管健康之外,還有助於身體細 胞抗氧化並且對抗衰老。最值得留意的是,鱈魚的 高蛋白質含量與低熱量,每100克鱈魚含有17.6克 的蛋白質,而熱量只有77kcal。

材料:鱈魚200克、料理酒 1/2杯、鹽2克、 醃料:白味噌100克、料理酒 1/2湯匙、味醂1/2湯

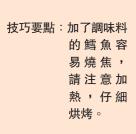
匙、糖1茶匙



1. 鱈魚用料理清洗乾淨, 以廚房紙吸乾水分,在兩

面均匀灑上鹽後,平放在盛皿上,包上保鮮紙,放入雪櫃靜 置30分鐘; 2. 醃料拌匀備用;

- 3. 準備一個盛皿, 鋪上保鮮紙,將 1/2 醃料均匀塗在保鮮紙 上,蓋上棉布備用;
- 4. 從雪櫃取出鱈魚,吸乾水分,放入蓋在醃料的棉布上,將另 一端的棉布蓋在魚肉上,淋上剩下的醃料,把棉布及保鮮紙 覆蓋包妥鱈魚,放入雪櫃醃6小時;
- 5. 打開棉布及保鮮紙、取出醃妥的鱈魚、放置約5分鐘至室溫 備用;
- 6. 在平底鑊上鋪上烘焙紙,將鱈魚放入,用中火烤至魚肉轉 色,反轉另一面,蓋上鑊蓋,轉小火烤約5分鐘至魚肉熟透 即成。







蒜頭豆豉蒸鱈魚

材料:鱈魚250克、油1湯匙 蒜蓉豆豉醬:豆豉10克、蒜 頭 15 克、糖 1 茶匙、油1湯



製法:

- 1. 鱈魚清洗乾淨,以廚房紙吸乾水分,放在耐熱盛皿上備用; 2. 預備蒸籠/鍋;
- 3. 豆豉用水沖洗瀝乾、蒜頭去衣,將豆豉及蒜頭剁碎,加入 糖、油拌均成蒜蓉豆豉醬備用;
- 4. 將蒜蓉豆豉醬淋在鱈魚上,放入已冒出蒸氣的蒸籠/鍋內, 大火蒸5分鐘,熄火燜焗1分鐘後取出;
- 5. 油注入小鍋内加熱至冒煙後淋在蒸妥的魚上即成





鱈魚泡菜湯

材料:鱈魚100克、洋葱 50克、韓國泡菜 20克、厚揚豆腐 (隨意)、味噌1



- 1. 鱈魚清洗乾淨,以廚房紙 吸乾水分備用;
- 2. 洋葱切絲,韓國泡菜切碎備用;
- 3. 燒沸水2杯,放入洋葱煮至熟軟後,加入韓國泡菜煮至沸騰後 熄火,加入鱈魚浸煮至魚肉顏色轉白,注入味噌拌匀即成。







純素高纖養生湯登場 滋味湯品搭配御結

香濃又飽腹的湯品,是秋冬必備的滋味暖 胃之選,被譽為華御結名物之一的高品質日 式湯品,稱為「被御結耽誤的湯品店」,選 用日本米的御結專門店華御結,於今個推出 三款全新升級必試日式湯品:和風骨膠原雞 丸豆乳湯、六種野菜鹽麴番茄濃湯及和風粟 米牛乳濃湯,特別從營養、健康、滋味入手 精心調製烹煮,帶你感受日式湯品獨具匠心 的和風暖意。

◆文:雨文

其升級日系湯品與款式多樣的御結組合, 同時呈現日式家庭料理的溫暖感覺,是你窩 心又方便的秋冬理想選擇,配合品牌全線分 店的自選御結套餐優惠和限時滋味回贈大 賞,讓你儲印花賞御結,年末贏取和風獎 賞。

這全新推出的三款和風升級湯品,如和風 骨膠原雞丸豆乳湯,由原有的乳雞湯升級而 成,選用雙倍分量的日本豆乳,新鮮日本產 蔬菜和雞肉丸子,營養豐富且香滑綿密;高 纖低卡純素之選的六種野菜鹽麴番茄濃湯, 以日式昆布湯底配以六種嚴選蔬菜,加入日 本大熱整腸排毒超級食物糯麥和低鈉「魔法 調味料」鹽麴,令全素湯品亦不減鮮味,更 是高纖低碳水低熱量,時刻照顧都市人健康 需要;而香濃粟米湯品的和風粟米牛乳濃 湯,升級配方以日式鰹魚湯作基底以提升鮮 味,牛乳風味與原粒粟米令整體口感醇厚濃 郁,滋味啖啖大滿足!



◆日式湯品系列純素款登場,以溫暖滋味度過秋











◆和風粟米牛乳濃湯



◆香港註冊中醫師 楊沃林

癌症病人體溫低 艾灸有奇效

羅浮山在晉代是 道教集大成者葛 洪修煉的地方, 葛洪仙師的太太 鮑姑是艾灸的鼻 祖,流傳到現 今,羅浮山的艾 灸仍然聞名遐 邇。羅浮山東樵 草堂艾灸,文化 促進會多年來不 遺餘力推廣艾



◆羅浮山的艾灸聞名遐邇

灸, 弘揚艾灸文化, 成就卓越 今日與該會的兩位會長視頻交 流,在此再談艾灸。

體溫,這個小孩子都知道的詞 彙,只有發燒時大家才會關注 它,但今天我們必須強調,一直 以來大家都低估了體溫對於健康

研究表明:人體體溫的變化, 特別是體溫降低,與許多疾病的 發生發展密切相關。中醫有句話 叫「病從寒中來」,可見體溫對 我們事關重大。

我們知道,人是恒溫動物,人 體擁有自穩能力非常強的能量系 統,最直接指標就是體溫。

當體溫出現較大的波動時,往 往也意味着我們這個系統出了問 題,尤其在體溫降低的時候。

體溫越低,血液循環越慢,血 液是給人體運輸營養、帶走垃圾 的強大載體——營養供給不足, 就會加速機體衰老;體內毒素瘀 積,身體等於慢性中毒。研究就 表明,人的體溫下降1℃,基礎代 謝會下降12%左右,免疫力會下 降30%左右。

臨床數據還顯示,癌症患者的 一般都偏低,且有體溫越 低,患癌幾率越高的趨勢。體溫 低的狀態下,細胞容易癌變,癌 細胞也容易生存。

「癌細胞喜冷怕熱」,一兩百 年前,有人已提出了這個觀點。

中醫有句話叫「病從寒中 來」,可見體溫對我們事關重 大。

臨床數據還顯示,癌症患者的

體溫一般都偏低,且有體溫越 低,患癌幾率越高的趨勢。體溫 低的狀態下,細胞容易癌變,癌 細胞也容易生存。

體溫會大大影響細菌甚至癌細 胞的生存,當時有部分患上肺炎 和丹毒的病人,高燒一兩個星期 之後,竟然奇跡般地好轉了。

之後美國也出現了高燒後治癒 癌症的實例,不過當時並沒有科 學依據能夠支撐這一説法。

美國羅帕克癌症研究中心(美 國第一家癌症研究中心, 也是美 國最著名的八大癌症研究中心之 一)研究發現,低溫能夠改變癌 細胞的生長和擴散方式變化,特 別是體溫降低,與許多疾病的發 生發展密切相關。

研究人員設定了兩個生存環 境:22-23℃和30-31℃,比較幾 個常見癌症小鼠模型的腫瘤形 成、生長率和轉移,結果發現 在前一個環境生存下的小鼠比生 活在後一個環境下的小鼠癌細胞 生長得更快、更有侵略性。

另外,研究認為癌細胞在35℃ 的環境下最容易繁殖,一旦體溫 在39.3℃以上就會凋亡,或許這 能説明體溫大多是35℃的現代 人,為何會這麼容易得癌症。

體溫低的人,往往陽氣不足 自古扶陽有三法,灼艾第一、丹 藥第二、附子第三。在「天之 陽」不夠給力的情況下,我們尤 其需要借助艾灸這個「地之陽」 來補「人之陽」。

艾灸補陽, 快速升溫, 讓癌細 胞無家可歸!

早篩查早治療

減低慢性病風險

健康 資訊

◆文: Health

區之一,女性平均壽命為88歲, 男性平均為83歲。雖然本港的人 均壽命增加,有研究卻指出多種 慢性疾病有年輕化的趨勢。身體 老化是每個人的必經階段,年齡 雖然無法逆轉,但我們可以選擇 活得健康,活出精彩人生。早 前,香港健康基金會以「及早關 注健康,盡享精彩人生」為主

香港現時為世界上最長壽的地

題, 夥拍中環街市等舉辦了 「2022長者日——健康快閃查」 活動,為50歲或以上人士提供免 費健康篩查及諮詢服務,包括糖 尿病、血脂、蛋白尿、骨質疏鬆 症和認知障礙症篩查,還有物理 治療師為參加者進行肌力及平衡 力檢測。

香港健康基金會主席及腎病科 專科何繼良醫生説:「定期進行 健康篩查能減低患上慢性病的風 險,以慢性腎病為例,大部分患 者在初期完全沒有症狀,若非定 期進行健康檢查,根本不易察 覺。」本港每年末期腎衰竭患者 每年增加1,300多名,原來主要病 因是糖尿病。內分泌及糖尿專科 陳諾醫生指每10名港人便有1名 糖尿病患者,新症數目每年不斷 上升,而且有年輕化趨勢。醫管 局數據顯示65歲以上的人士當 中,有超過兩成患上糖尿病。

而且,三高除了增加罹患中

風、心臟病和慢性腎病等風險 外,亦是引致認知障礙症的元兇 之一。老人科專科陳漢威教授 指,血管性認知障礙症是由中風 或慢性腦血管栓塞所導致,由於 供應血液到大腦的動脈出現阻 塞,造成部分腦細胞因缺氧而壞 死。透過今次長者日健康快閃查 服務,社工及職業治療師為參加 者免費進行蒙特利爾認知評估 (MOCA),從而分析出專注力 與集中力、執行功能、記憶力、 語言能力、視覺建構技巧、思想 概念、計算與定位等不同認知領 域的表現,及早判斷早期認知障 礙症。

港長者比例達20.8%,每5人中便 有1名長者,預計至2037年長者 人口將增至三成,接近每3人便 有1名長者。面對本港人口老齡 化,公立醫院的服務需求有增無 減,專科新症的輪候時間平均需 要一年以上。松齡護老集團護理 總監潘淑勤女士認為,社會除了 對優質的安老服務需求殷切外, 對醫療服務需求也日益俱增。 「長者一般患有不同程度的慢性 疾病,需要同時看不同專科,而 公院服務輪候需時,唯有促進公 私營醫療合作才有望解決當前問 題。」潘女士希望藉着長者日 唤醒大眾對安老服務的關注。

統計處最新公布,2022年中本



◆早前的「2022長者日──健康快閃查」活動。