



含豐富奧米加-3脂肪酸 深海「目光魚」養生菜

目光魚，又叫北域青眼魚、北青眼魚、奇士魚，牠的魚眼在海裏反射到光線，看起來像發光，所以被稱為目光魚，其營養價值非常高，由於棲息在水深約200至400米的海洋，屬於深海魚類。目光魚的養生元素主要在其所含的豐富奧米加-3脂肪酸，這種不飽和脂肪酸，是人體必需脂肪酸之一，而且不能在體內合成，必須從食品中攝取。

今期，就以這目光魚作為主要食材，烹調三款養生菜。

◆文、攝：小松本太太

目光魚所含有的DHA、EPA被歸類為奧米加-3的脂肪酸，這種脂肪酸對於細胞正常運作是必不可少的，持之以恆地攝取奧米加-3脂肪酸EPA有降低血液中的中性脂肪的效果，中性脂肪能給予身體能量，但是過多的話會在體內積累，成為內臟脂肪，這些多餘的中性脂肪，會成為肥胖和生活習慣病的原因。

奧米加-3脂肪酸的DHA、EPA具有減少壞膽固醇影響血管以致堵塞受壓，減低因動脈硬化而導致的血管疾病，DHA也有軟化紅血球和毛細血管的作用，可使血液有清爽的效果，能抑制血液中的中性脂肪和膽固醇，以免血壓過高。值得注意的是，每100克目光魚所含的鈣是662mg，較外形相近的多春魚高1.5至2倍，所以說目光魚在細小的魚類當中，其養生元素一點也不少呢。

梅子煮目光魚



材料：目光魚240克、日本酸梅2粒
調味：醬油1湯匙、味醂1湯匙、清酒1湯匙

製法：
1. 目光魚用水沖洗、以剪刀剪掉魚頭去掉內臟、再以清水沖洗、吸乾水分、排入淺鍋中備用；
2. 小鍋內注水1/2杯，加入調味拌勻、中火煮至沸騰後熄火成為煮汁備用；
3. 將煮汁及日本酸梅放入排妥目光魚的淺鍋中，中火加熱至沸騰後，蓋上鍋蓋轉小火煮約5分鐘即成。



吉列目光魚

材料：目光魚250克、薄力小麥粉1/2杯、蛋1隻、麵包糠1/2杯、油200毫升、鹽（隨意）、日式炸豬扒汁醬（隨意）

製法：

1. 目光魚用水沖洗、以剪刀沿魚頭頂從背剖開、去掉魚腮及內臟、再以清水沖洗、吸乾水分備用；
2. 蛋拌均成蛋液、注入淺盆備用；
3. 將吸乾水分的眼光魚，按次序沾上薄力小麥粉、蛋液及麵包糠，成為吉列目光魚胚備用；
4. 將油注入鑊內燒至170度，將吉列目光魚胚放入鑊內炸至金黃取出瀝油；（注意撈除鑊內的炸渣）
5. 隨意以鹽或日式炸豬扒汁醬拌食即成。



紅白醋物目光魚

材料：目光魚180克、白蘿蔔200克、紅蘿蔔100克、薄力小麥粉2湯匙、醋1/2杯、糖1茶匙、鹽1克、油100毫升

製法：

1. 目光魚用水沖洗、以剪刀剪掉魚頭去掉內臟、剖腹剪開、再以清水沖洗、吸乾水分備用；
2. 白蘿蔔及紅蘿蔔洗淨、去皮，用刨菜板刨成粗絲盛入大碗內備用；
3. 將醋、糖及鹽拌勻後淋入大碗內與紅白蘿蔔絲拌均後靜置約20分鐘成為紅白醋物；
4. 將吸乾水分的眼光魚，沾上薄力小麥粉備用；
5. 油注入鑊內燒至170度，將沾妥薄力小麥粉目光魚放入鑊內半煎炸至金黃取出瀝油盛盆；
6. 以紅白醋物拌食即成。



食得健康

全城有機日2023 實體回歸中環遮打道

隨著疫情緩和，香港踏上復常之路，香港有機資源中心宣布今年的「全城有機日」以實體形式回歸，並將於3月12日於中環遮打道行人專用區舉行，屆時整條遮打道將會化身為大型有機市集及嘉年華場地，大會更邀請近80間本地有機農場、漁場及有機零售商於當日設置攤位，讓市民盡情選購新鮮有機蔬菜及產品，還有星級嘉賓為大家帶來一連串精彩表演及各式豐富節目，實在不容錯過作為本港年度最大型有機界盛事之一。

加上，適逢今年是中心成立20周年，「全城有機日」以「真正有機20年」為主題，回顧中心20年來從創立首個「第三者獨立認證系統」，到躍身成為國際級有機認證機構的歷程，以及為推動香港有機發展作出的貢獻和成果支持本地有機漁農業推廣居家環保的綠色概念，鼓勵市民實踐有機低碳生活，共同展望可持續的綠色未來。

回首20年里程碑確立本地有機認證香港有機資源中心成立於2002年12月，於2003年3月正式啟動，中心為本港唯一及首個獲VMO蔬菜統營處農業發展基金撥款，向業界及消費者推廣及宣傳有機耕種和有機產品，推動本地有機農業發展的非牟利機構，



◆張新悅拍攝有機宣傳片

而香港有機資源中心認證有限公司亦於同年成立，負責建立本地有機產品認證系統。當時本港市面上出現不少自稱「有機」的農產品卻缺乏監管，中心遂參考國際標準及本地有機農業實際情況，訂立適用於香港的有機認證系統，為有機作物生產、加工處理訂立標準



◆疫情前的全城有機日

及頒發有機產品認證證書。2005年，中心建立的有機認證系統正式啟動。認證系統啟動首兩年，獲認證的有機農場只有22個時至今日，獲認證的作物生產有機農場已達128個，而有機水產養殖場有14個，有機加工場則有6個。

活動當日，將由中心總監黃煥忠教授聯同一眾主禮嘉賓主持「全城有機日2023」開幕典禮為這項年度有機界盛事揭開序幕。早前特別為「全城有機日2023」拍攝宣傳片的星級有機大使森美及張新悅也將參與開幕典禮，在ChitChat環節與現場觀眾互動交流，分享她的低碳生活小貼士，並以動人歌聲推廣有機生活。除了台上的精彩表演外，家長還可與小朋友一起參與台下多個攤位遊戲，讓小朋友以輕鬆富趣味的方式，增進有機產品及環保知識。此外還有不同的有機工作坊，讓市民學習以環保而有趣的方法，響應綠色低碳生活。

◆文：Maggie

健康資訊

首屆「跑 澳南2023」

今年，我們都期待著生活恢復正常，終於可以自由呼吸，享受戶外活動。隨著標誌性的將軍澳跨灣大橋的開通，澳南海岸推出第一屆「跑 澳南2023」，這項活動提倡積極的生活方式，活動日期由3月4日至3月12日，為期九天。活動期間，參賽者可以通過跑步、單車及寵物行三種不同的方式參與全長7公里的跑步和單車跑道或3.5公里的寵物跑道，起點為 Monterey Place 草坪、Capri Place、將軍澳跨灣大橋、Savannah Place，最後回到 Monterey Place 草坪的終點。參賽者可隨時在活動期間通過我們的活動網站 <https://osouthcoastal-run.com/> 報名並下載應用程式 Trailme 開始比賽。這是一項慈善活動，百分之五十（50%）的報名

費將捐給香港盲人體育總會及香港導盲犬協會，十分有意義。

同時，O'South Coast 亦與 PUMA 合作，於3月4日、5日、7日舉辦5場「OSC x PUMA 試跑活動」（每場30人），屆時將有跑步教練分享跑步技巧，參加者將有機會穿上 PUMA 全新推出的跑鞋，沿將軍澳跨灣大橋試跑 O'South Coastal Run。另外，前香港單車代表隊運動員黃金寶和著名超馬跑手施性概（施 Sir）將出席3月4日下午12時的開幕典禮，並在下午12:30帶領選手開始比賽。而陳庭欣與她的狗狗 Winter 和著名視障跑手梁小偉亦會出席3月12日下午4時的寵物行及擔任當日下午5時的閉幕和頒獎典禮嘉賓。

◆文：雨文



醫訊

骨刺知多少？

1. 什麼是骨刺？

骨刺是骨骼末端或邊緣出現骨質增生的結果，也稱為骨贅、骨疣或骨質增生，英文學名是 Osteophyte（因骨刺長得像骨頭上的刺一樣，所以俗稱為 Bone spur。）

2. 為什麼會出現骨刺？

骨刺是一種身體對軟骨損傷後的自行修補反應，當關節中的軟骨因退化、感染、外傷或發炎而破壞後，便會減少對外來壓力的承受力及抵抗力，並形成許多裂縫，而周邊的關節囊及韌帶等軟組織變得鬆弛而不穩定，身體想把關節穩定下來，把殘留的軟骨自行增生以修補退化及缺失的部分，增生後會出現尖刺的骨質產物，就是一般人所謂的骨刺。如果該關節持續惡化，骨刺會不斷增生最後會把關節融合起來。

3. 男士還是女士較易患上？老人家呢？

骨刺並沒有因性別增加患上的風險，一般來說老人家比年輕人患有的機會比例大。

4. 骨刺會出現在身體那一些部位？

骨刺基本上會在全身上下任何的骨上生長，一般會在骨的末端接近關節的位置，但有些情況如腳跟，會生長在摩擦比較多的位置上。

5. 什麼人會較易患上骨刺？

大部分長者腳跟退化會較易患上骨刺。但如果是受傷過的關節、肥胖、長期姿態不良的年輕人也會患上骨刺。而有些疾病如類風濕關節炎、紅斑狼瘡症、痛風、銀屑病等疾病，也因為重複關節發炎而引起骨刺。

6. 骨刺多數會在哪一些部位生長？

骨刺大多常見負重或較多重覆使用的關節上，如膝蓋、脊椎、骨盆、腳踝及腳跟等。

7. 患有骨刺，症狀明顯嗎？有什麼症狀？

大部分骨刺不一定有明顯症狀，但如果壓迫到神經線，可能會引起一些痛症或關節僵硬，嚴重的話便可能會引致手腳麻痺、四肢無力甚至肌肉萎縮或尿失禁等嚴重症狀。

8. 有沒有數據，普遍香港人最多患有骨刺的年齡是幾歲？

暫時沒有一份統計數據或醫學文獻研究香港人患有骨刺的歲數。但根據一份美國的醫學報告指出，60歲或以上人士患有骨刺的比率是最高。

9. 有什麼方法可以治療骨刺？

藥物只可以稍為舒緩因骨刺引起的痛症，但骨刺是不會因打針或吃藥而消失的，唯一能消除骨刺的治療只有手術。但一般沒有症狀的骨刺也不一定需要進行治療，反而建議病人找專業的醫護人員找出長骨刺的原因，進行一些預防性的治療。

10. 骨刺嚴重到什麼地步需要做手術？

如前文提及，骨刺嚴重的痛症無法以藥物舒緩，或神經線受壓時便可能要考慮以手術來處理。

11. 有什麼方法可以預防骨刺？

保持正確的姿勢，避免久坐或久站，要規律運動、均衡飲食、適度補充抗氧化物，都可以有助預防骨刺。

12. 個案分享

陳先生是位25歲的郵差，他每天都要背住很多信件到不同的地區派發。有一天他發現右腳腳跟痛，但並沒有發生任何的扭傷之類的問題，而痛症通常因走路的時間較長而加劇，假期休息的時候就不會很痛，這問題困擾了他一段時間後他決定前往求醫。經檢查後發現他的右腳腳跟長了骨刺，所以只要他行走的時間比較長時，刺激到骨刺旁的神經線而引起痛症。由於他的骨刺只有長在右腳，但左腳沒有，理論上他兩腳每天走路的时间差不多，不應該因右腳摩擦過多所以長骨刺，經進一步檢查後發現陳先生天生長短腳，右腳比左腳短了差不多一公分，因身體重心偏向右邊，所以增加了右腳的負擔而引發骨刺增生。經過治療及配戴增高鞋墊去平衡身體重心後，陳先生再也沒有腳跟痛的問題了。