

沙鯪富含多種營養素

促進細胞新陳代謝

沙鯪魚，又叫馬面刺、牛鯪、剝皮魚、波板，是香港常見的食用魚類，是一種富含營養素的食物，具有多種養生功效。首先，沙鯪魚有助於糖質代謝，創造能量，促進維生素B1和細胞的新陳代謝，這些對於維持身體健康非常重要。而且，沙鯪魚亦富含維生素B2，可以幫助維持面板和黏膜的功能和成長，同時還有助於身體內部的代謝。今期，為大家以沙鯪魚納入日常飲食中，烹調出多道養生菜式，幫助人們保持健康，享受美好的生活。

◆文、攝：小松本太太

沙鯪魚含有維生素B6，這些成分對於神經系統的正常運作非常重要，其中的煙酸有預防動脈硬化和緩解壓力的作用。因此，吃沙鯪魚對於心血管系統和身體的整體健康都是有益的。

另外，沙鯪魚還富含抗氧化維生素E，可以抑制活性氧的產生和氧化力，防止動脈硬化、皮膚和血管老化，提高免疫力。沙鯪魚亦含有構成骨骼和牙齒所需的礦物質鈣、磷、鎂等。此外，沙鯪魚還含有豐富的鉀，具有利尿作用，可以幫助恢復體力，預防高血壓等疾病。

總而言之，沙鯪魚是一種極其營養豐富的食物，對於身體的各個方面都有益處。吃沙鯪魚可以幫助維持身體的代謝，支持神經系統的正常運作，預防多種疾病，同時還可以提高免疫力。

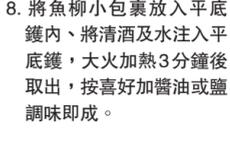
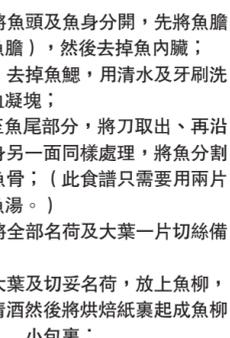
名荷清酒蒸馬面刺

材料：馬面刺1條(約400克)、名荷40克、大葉5、清酒2湯匙、鹽少許、清酒3湯匙、水3湯匙、醬油隨意



製法：

- 馬面刺用清水沖洗後，以剪刀剪去魚頭上的魚刺及剪去約一厘米魚嘴；
- 從剪開魚嘴的位置，逐少扯開魚的外皮直到把整條魚的外皮剝去；
- 沿魚頭剪掉魚刺的位置，將魚頭及魚身分開，先將魚膽整個去掉(注意不要弄破魚膽)，然後去掉魚內臟；
- 把魚下顎及魚頭頂部分開，去掉魚鱗，用清水及牙刷洗淨魚身內部，注意去掉魚血凝塊；
- 用刀沿背鰭插入剖開魚身至魚尾部分，將刀取出、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及一副魚頭與魚骨；(此食譜只需要用兩片魚柳，魚頭及魚骨用於熬湯。)
- 名荷及大葉用水沖洗後，將全部名荷及大葉一片切絲備用；
- 取烘培紙一張、置入兩片大葉及切妥名荷，放上魚柳，把烘培紙兩邊捏住，注入清酒然後將烘培紙裹起成魚柳小包；
- 將魚柳小包放入平底鑊內、將清酒及水注入平底鑊，大火加熱3分鐘後取出，按喜好加醬油或鹽調味即成。



潮式鹹菜煮沙鯪

材料：去骨沙鯪魚肉300克、薑20克、蒜頭15克、潮式鹹菜80克、油1湯匙、魚露1湯匙、糖1湯匙

製法：

- 去骨沙鯪魚柳切件備用；
- 薑切片，蒜頭拍扁去衣備用；
- 潮式鹹菜切片備用；
- 燒熱鑊、下油，放入薑、蒜爆炒後加入沙鯪魚柳及潮式鹹菜，注水1杯，大火煮至沸騰後轉中火煮3分至魚肉熟透，取出薑、蒜棄掉，加入魚露及糖拌勻即成。

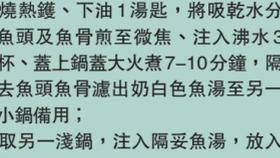
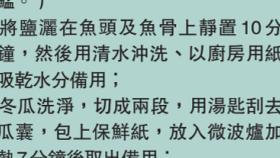


冬瓜沙鯪魚湯

材料：沙鯪魚骨500克、冬瓜600克、裙帶菜2克、日本酸梅2粒

製法：

- 沙鯪魚骨用清水沖洗後、以剪刀剪去魚頭上的魚刺及剪去約一厘米魚嘴；
- 從剪開魚嘴的位置，逐少扯開魚的外皮直到把整條魚的外皮剝去；
- 沿魚頭剪掉魚刺的位置，將魚頭及魚身分開，先將魚膽整個去掉(注意不要弄破魚膽)，然後去掉魚內臟；
- 把魚下顎及魚頭頂部分開，去掉魚鱗，用清水及牙刷洗淨魚身內部，注意去掉魚血凝塊；
- 用刀沿背鰭插入剖開魚身至魚尾部分，將刀取出、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及一副魚頭與魚骨；(此食譜只需要用魚頭與魚骨，兩片魚柳用於潮式鹹菜煮沙鯪。)
- 將鹽灑在魚頭及魚骨上靜置10分鐘，然後用清水沖洗、以廚房用紙吸乾水分備用；
- 冬瓜洗淨，切成兩段，用湯匙刮去瓜囊，包上保鮮紙，放入微波爐加熱7分鐘後取出備用；
- 燒熱鑊、下油1湯匙，將吸乾水分魚頭及魚骨煎至微焦、注入沸水3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；
- 取另一淺鍋，注入隔妥魚湯，放入已經加熱冬瓜，燒沸後轉中火煮約2分鐘至冬瓜熟軟，取出加入裙帶菜及日本酸梅即成。



醫訊

「乾眼症」普遍 不處理最終會影響視力

現今都市人要長時間在電腦前工作，下班後又不斷玩手機，加上一些人配戴隱形眼鏡，都會增加患上乾眼症的風險。乾眼症在香港非常普遍，約25%到眼科診所求診的人士都有眼乾徵狀。今期，由眼科專科醫生譚德祐為大家解答。



◆譚德祐醫生

問：什麼叫乾眼症？有什麼徵狀？

答：一般的徵狀包括會覺得眼睛經常感到乾澀，有異物感。乾眼症大致分兩類：一是缺水、一是缺油(即眼淚腺功能障礙)，前者是淚腺分泌淚水不足所致；後者則指因眼淚腺阻塞，影響了眼脂分泌，淚水較易揮發。但是兩個類型亦有機會交叉或同時存在，患者是屬於混合型乾眼症，不但淚水分泌不足而缺水，並且淚液蒸發太快而缺油。

問：什麼人是高危一族？

答：較年長人士、接受過眼球屈光矯正手術、患有一些內科疾病、正使用抗抑鬱藥/血壓藥/荷爾蒙補充劑/異維A酸等，都會較易引起乾眼症；而配戴隱形眼鏡、長期接觸電腦/電子產品及患眼淚腺功能障礙人士，亦相對是高危一族。

問：如何檢測乾眼症？

答：要檢測乾眼症有多個方法，簡單的可使用裂隙鏡，觀察角膜表面有無損傷、淚膜是否足夠、因乾眼症引致的紅筋和發炎等。進一步可透過淚水分泌試驗(Schirmer's Test)，了解淚水分泌是否足夠；或可以將淚水作測試，判斷淚水濃度有否問題。

問：若不處理或處理不當，會引致什麼後遺症？

答：雖然乾眼症並非絕症，但如果不加理會，乾眼症可引致角膜損傷，最終會影響視力。

問：可否根治乾眼症或改善乾眼症狀？

答：乾眼症不能斷尾，但只要找出背後病因，多管齊下去治療，可以減輕眼乾情況。

患者可從調整生活習慣著手，多進食三文魚、吞拿魚或補充劑，以攝取奧米加3脂肪酸；亦可針對單純眼淚腺功能障礙用熱敷，理論是：透過熱力滲透，融化阻塞的油脂，疏通眼淚腺，有助眼睛保持濕潤感。患者亦可使用人工淚水，把流失的淚水補充回眼睛；但要留意，部分人工淚液中添加防腐劑，會有機會造成眼球發炎。

此外，患者亦可考慮使用一款最新引入香港的自身淚液促進劑，此為非侵入性治療，透過特定的振頻去刺激外鼻神經線，有助回復自身淚液分泌能力，從根源舒緩眼乾，患者可以自己在家中使用的。

問：請分享個案。

答：曾有一位六十歲女士求診，她因為長期眼紅眼乾眼澀，看東西又濛濛的。之前看過醫生，只獲安排使用眼藥水保濕及抗敏感，她眼睛的問題卻時好時壞。

為這位女士用驗眼淚腺檢查儀器測試後，發覺她原來已經流失了50%健康的眼淚腺，證實患上乾眼症；因此，若她只用一般眼藥水，就不能針對眼睛的徵狀醫治。

處理的方法是處方沒有防腐劑的眼藥水，並利用溫脈動療法，並教她在家使用自身淚液促進劑，多管齊下去治療，她的眼睛健康得到很大的改善，覆診幾次再沒有眼痕眼乾了。

食得健康

◆文、圖(部分)：雨文

即開即食花膠燕窩飲 低糖低卡 健康養顏

現今新世代女性，為工作、家庭時刻拚搏，盡心盡力，同時也要好好呵護自己，為身體適時進補。眾所周知，花膠具有潤膚養顏、增強體力的功效，為了全家的健康和滿足他們的喜好，陳茵熾(Aimee)經常煲花膠湯和以花膠作食材，因而累積了不少挑選花膠的心得和技巧。Aimee說：「花膠形狀要大和厚身，顏色亦要深，太薄太淺色通通都不要，煮之前我會先隔水蒸，以熱力鎖住膠質，然後再浸發一晚，這樣才能把花膠膠質保留。」



為照顧不愛下廚或經常OT的事業型女性，體貼她們經常捱夜，缺乏運動，睡眠不足而怕胖怕瘦的需要，高品推出全新兩款低糖低卡無添加即食花膠——冰糖和酒釀，不用浸發，無論身在辦公室或家中，都能隨時隨地即開即食，方便省時。還有，即食冰糖燕窩飲和即食花旗參燕窩飲，同樣低糖低卡無添加，是忙碌上班族養顏健康的選擇。

例如，冰糖花膠含2至3隻花膠，及紅棗、麥冬等天然健康食物，養陰生津，補腎、潤肺止咳，美顏健脾，能提升皮膚彈性及水分，選取天然深海花膠，肉厚Q彈，味道清甜，低卡路里零罪疚感，是瘦身養顏糖水之選；而酒釀花膠含花膠、桂圓乾、枸杞等天然健康食物，口感豐富，滋補養顏，配以米酒釀成，喜愛酒香人士可以一試。至於冰糖燕窩飲，挑選了馬來西亞燕窩，含豐富的膠原蛋白及氨基酸，口感香甜滑潤，啖啖燕絲，即開即食，美肌養顏，潤肺補氣。花旗參燕窩飲中的花旗參能有效改善疲勞狀態，養氣補氣，味道甘香，營養價值高，是女生抗氧化之選。

◆陳茵熾分享挑選花膠的心得和技巧。

◆兩款燕窩飲



◆兩款燕窩飲



着數 Guide

大埔超級城「星幕下的SUMMER CAMP」

新鴻基地產(新地)旗下大埔超級城於暑假特意聯乘加拿大立體藝術設計師瑪莉莎，在逾1,500平方呎舞台設計出「星幕下的SUMMER CAMP」，結合觀星、農作和環保於一身的消閒熱點。館內有三大打卡熱點，包括「隨心出走露營車」、「創意觀星營」及「夏日水耕營火會」，其間更有活動包括「立體星象館體驗」、「水耕苗圃種植工作坊」和「Glamping市集」等，齊齊過一個開心又精彩的暑假！



而且，除了glamping主題布置外，更有一系列消費換領包括「夏日清爽感謝月」、「全城消費日日賞」及「新地野營墊」換領等優惠。另外，由8月7日至20日，商場還

大埔超級城 夏日送禮

香港文匯報 WEN WEI PO

現在，大埔超級城特別為香港文匯報讀者送出新地禮品套裝(限定版「新地野營墊」、東京大福禮盒及名貴茶葉禮盒)，有興趣的讀者，請填妥以下資料，並剪下此印花貼於信封背面，郵寄至香港仔田灣海旁道7號興偉



姓名：_____ 電郵：_____

中心3樓副刊養生坊收，封面請註明「大埔超級城夏日送禮」，名額共3位。截止日期：7月23日，先到先得，送完即止。