



納魴鯉魚入均衡飲食中 維護眼睛骨骼健康

魴鯉魚，是一種營養豐富的魚類，它含有多種重要的營養成分，包括蛋白質、脂質、維生素和礦物質，還含有豐富的Omega-3脂肪酸和其他抗發炎成分，對心臟、大腦和身體其他部位的健康都有益。因此，將魴鯉魚納入均衡飲食中可以幫助提升免疫力、消除疲勞、預防高血壓、貧血、高膽固醇、糖尿病、哮喘及關節炎等，同時維護眼睛健康、骨骼和牙齒健康，並具有精神穩定、防止衰老及美肌的效果。今期，就用魴鯉魚為大家準備了三道養生菜，快來看看。

◆文、攝：小松本太太

首先，魴鯉魚富含高質量的蛋白質，這對於身體組織的建立和修復至關重要，蛋白質是身體組織的基本組成部分，能夠幫助增強免疫系統，促進傷口癒合，並維持肌肉和骨骼的健康。同時，魴鯉魚也含有豐富的維生素和礦物質，其中包括維生素A、維生素B群、維生素D、維生素E，以及鈉、鉀、鈣、鎂、磷、鐵、鋅、銅和錳等。這些營養素在機體的正常功能中起着關鍵作用。例如，維生素A對於眼睛的健康很重要；維生素D和鈣有助於骨骼和牙齒的發育和保持健康；鐵對於紅血球的形成和氧氣運輸亦重要。

而且，魴鯉魚還含有豐富的Omega-3脂肪酸，如DHA和EPA。這些脂肪酸是多不飽和脂肪酸的一種，對心臟健康非常重要。它們有助於降低心臟病風險，調節血壓，降低膽固醇水平，減少動脈硬化的風險，並促進血液循環。

此外，魴鯉魚還被認為具有抗發炎和抗氧化的功效，有助於減輕發炎和預防細胞損傷。這些特性使得魴鯉魚對於預防癌症、關節炎和腦損傷等疾病具有潛在的益處。它還被認為對於預防貧血、改善心理穩定、延緩衰老、促進皮膚健康等方面具有積極的影響。



魴鯉唐揚

材料：去骨魴鯉魚肉 250克、醬油 1湯匙、料理酒 3湯匙、片栗粉 4湯匙、油 1/2杯、七味粉（隨意）

製法：

1. 去骨魴鯉魚肉切件放入大碗內、注入醬油及清酒拌勻醃漬約7分鐘；
2. 醃妥後棄掉醃汁、取出魚肉、以廚房用紙吸乾魚肉水分、灑上片栗粉拌勻、靜置約5分鐘；
3. 取一小鍋、注入油、燒熱至170度、放入沾妥片栗粉魚肉、炸至兩面金黃熟透即成。



魴鯉紅棗湯

材料：魴鯉魚頭骨 250克、紅棗 50克、薑 20克、油 2湯匙、鹽少許

製法：

1. 紅棗去核備用；
2. 將魚頭及魚骨洗淨、吸乾水分備用；
3. 燒熱鑊、下油及薑片，將魚頭及魚骨煎至微焦、注入沸水4杯、蓋上鍋蓋大火煮7-10分鐘，加入去核紅棗，大火煮55分鐘，熄火、燜燒15分鐘，再大火煮至沸騰、下鹽調味即成。



魴鯉洋風煮

材料：原條魴鯉 380克、洋蔥 100克、鴻喜菇 100克、車厘茄 100克、牛油 20克、羅勒 1/2茶匙、檸檬 50克、鹽少許、油

製法：

1. 清水沖洗魚身然後用金屬匙刮去魚鱗；
2. 用剪刀將原條魴鯉魚身上的魚鰭剪掉，將魚肚朝天，在小孔的位置插入剪刀，剪開魚肚、去掉內臟，再把剪刀後魚頭旁邊插入剪去魚鰓；
3. 用水將魚內外沖洗乾淨吸乾水分備用；
4. 洋蔥洗淨切絲備用；
5. 鴻喜菇洗淨去掉根部、剝開備用；
6. 檸檬洗淨切件備用；
7. 燒熱淺鍋、下油、加入洋蔥、灑鹽少許，中大火炒至洋蔥轉軟、加入鴻喜菇、下鹽少許、炒至鴻喜菇轉軟、加入車厘茄拌炒；
8. 在鍋中央放入牛油、灑上羅勒，拌炒至牛油融化後，注水2杯入小鍋、大火煮至沸騰後，將吸乾水分的原條魴鯉放入，蓋上鍋蓋，以中大火煲至沸騰，煮約7分鐘至魚肉熟透即成。



食得健康

具食療價值藥材入饌 吃自助餐來趟進補之旅

自助餐就是與養身相連？一向以來，位元堂了解現代人的保健需要，提供全面兼優質的中藥產品及中醫服務，不斷開創中式保健新領域。由9月22日至10月8日，位元堂與柏寧酒店人氣餐廳PLAYT首度攜手合作，以創意及選取食材的態度，打破這個刻板印象，讓大家在享受美食的同時，滿足美顏、進補的雙重願望。這次雙方期間限定的合作菜單中，挑選了三款擁有極具食療價值的藥材入饌，包括「正珍珠末」、「野生蟲草皇」和「寧夏杞子」，主廚匠心將東、西方烹飪技巧與以上三款中國傳統藥材結合，締造一場充滿創意的美食及進補之旅！

當中，「正珍珠末系列」採用100%純珍珠，嚴格遵循古法包括三次水飛炮製等工序，再研磨至超細級粉末，完好保存珍珠中的營養成分，發揮最大功效。正珍珠末具安神定驚、清肝明目及潤膚養顏、美白淡斑功用，這次主廚與甜品大師共同設計兩款別具特色的菜式，是這次合作的亮點之一。珍珠末海皇蒸蛋白是一道精緻而美味的鹹點，結合了珍珠末和海鮮的精髓。蛋白的質地柔軟細膩，口感輕盈，經過精心的蒸製，保持了其鮮美的口感，配搭鮮嫩的蝦肉和蟹肉，其鮮味為這道菜品提升了一個層次。而珍珠末椰子慕絲則將視覺和味覺結合，以珍珠末為主要材料，慕絲的質地細膩柔滑，綿密而不



◆正珍珠末系列



◆寧夏杞子系列

沉重，每一口都帶來令人陶醉的口感。

「野生蟲草皇系列」中的野生蟲草皇強肺通精選名貴西藏野生冬蟲夏草搭配五種功效蟲草，主廚巧妙地把蟲草皇粉融入四款驚喜菜單，具滋陰補腎、護肺益氣及抗衰老的功效。蟲草淮山杞子螺頭燉雞湯內的湯水清透澄澈，因有蟲草皇的加入而散發出幽幽的野生香菌迷人風味，配以鮮甜的螺頭燉雞盅，滋潤又可口。野菌蟲草蒸餃，黏稠的餃皮包裹着滿滿的菇菌餡料，清香四溢。蟲草牛肝菌意大利燴飯，主廚將蟲草加入意大利燴飯，軟綿富嚼勁的意大利飯配上牛肝菌及蟲草，芬芳馥郁。花寸菇扒鮑魚配蟲草，這道菜品融合豐富口感與營養價值，以新鮮的

花寸菇作為基底，鮑魚作亮點，蟲草作點綴，淡淡香氣和獨特的口感為這道菜帶來了獨特的風味層次，絕對能夠滿足您的味蕾。

至於「寧夏杞子系列」，正所謂「藥出地道」，杞子以補益肝腎、益精明目為名，主廚將精心炮製一鹹一甜的菜式，為饕客提供多感官體驗。杞子山藥炒玻璃蝦球結合了多種高級食材的精髓，鮮嫩的玻璃蝦球搭配滋補的杞子和營養價值豐富的山藥，帶來了豐富的口感和營養價值外，更為饕客提供豐富的味覺層次。紅棗圓肉杞子燉桃膠糖水，含有紅棗、圓肉、杞子和桃膠等食材，具美容功效，是一款既美味又有益健康的甜品。

◆文：雨文



◆主題自助晚餐



◆野生蟲草皇系列

醫訊

新生兒肺積水



◆陳欣永醫生

日前，有歌手Selina的兒子「小腰果」出世後，表示透過注射催生針再自然分娩，但兒子剛出生時一度肺積水，需要住保溫箱外，還要插喉等。有關新生兒肺積水問題，兒科專科陳欣永醫生有以下分享。

問：為什麼新生兒會有肺積水問題？成因是什麼？

答：BB在未出世的時候，於媽媽肚裏面時是有很多羊水保護住佢，無須靠肺部去呼吸，養分由媽媽臍帶輸送給BB。但在出世後，就靠BB自己去呼吸，視乎BB肺部是否能獨立地呼吸，正常的BB出世後一哭，肺部會張開，會慢慢吸收到胎水，呼吸變得暢順。

然而，有些BB會因為一些原因令肺部成熟度不夠，所以在肺泡裏的表面張力力量也不夠時，令到佢呼吸、喊的時候也張不開肺泡，令胎水吸收得較慢，形成俗稱的「肺積水」，令BB出世後有氣喘、氣促情況發生。嚴重的話，我們可能需要昇氧氣BB，甚至需要檢查BB的血液含氧量，用上呼吸機去幫助啲氣。

其成因例如，未夠37周的早產BB因肺部不夠成熟，容易有肺積水或氣促喘喘的情況發生；剖腹產BB因為沒有經過正常的產道擠壓，相對上胎水吸收得會較慢，所以剖腹產BB會比經產道擠壓出生的BB，較容易出現肺積水的情況。而男仔BB或體重較重的BB，因體重較重也較容易出現肺積水的情況。

問：初生兒肺積水常見嗎？BB出生時會有機會飲了兩啖胎水引致嗎？

答：早產BB（特別是周數較少的）有大約超過10%的BB會容易出現氣喘、氣促及肺積水的情況。而足月的BB有大約4%至5%有機會會有這些情況出現。

BB並非飲了兩啖胎水引致肺積水，而是視乎胎水吸收速度快不快。如果吸收得較慢，加上若肺部較不成熟，會導致氣喘喘氣促情況。大部分情況，都是先觀察，第一要排除BB有冇炎症感染的因素。因為氣喘喘氣促，都會擔心BB會唔會有一些感染情況發生。一般來說，如果BB有喘氣，會先照肺片，去睇睇及排除有冇肺炎的症狀出現。如果嚴重，可能要驗血，睇下個炎症指數數高唔高。

如果排除了，並非肺炎的情況，就唔需要特別打抗生素，只需密切監測、在溫箱保暖。正常來說通常8小時內，就會慢慢復原，啲氣會慢下來，不會氣喘喘氣促，不需使用氧氣，情況自然改善得到。

問：以Selina為例，BB已經38周了，當初檢查BB時已經重3,000克，頭圍也超過一周，而且選擇順產，打催生針有機會影響新生兒嗎？

答：催生針跟肺積水冇特別關係，尤其選擇順產的話，經過正常產道已經相對於其他（如剖腹產BB）較好。而BB重量三千克亦都唔算太過分重磅。所以，不幸他有肺積水情況但若自然地很快復原，就不需要做任何治療也可以。

問：有什麼情況有機會導致初生兒肺積水問題？BB先天問題？高齡產婦？生活習慣？飲食？

答：肺積水和高齡產婦、生活習慣及飲食習慣完全無關。

問：BB有過肺積水，會唔會影響日後肺功能？或者引起其他肺部疾病，如肺炎等？

答：肺積水情況並不會影響BB肺部功能，因為肺部每日都會成熟成長，肺氣泡都會每日生長，所以不會因為試過有肺積水，日後容易引起肺部的疾病。

問：BB在媽媽肚中時，可以預先檢查到BB有冇肺積水或肺部情況嗎？

答：在媽咪的肚裏不會預先睇到BB有冇機會有肺積水的情況，照超聲波可以睇到個肺部的影，但就不會睇得到BB有冇肺積水，因為BB已經有胎水圍住。肺積水要看BB出世後，有冇氣喘喘氣促的情況，才知道BB有冇呢方面的問題。

健康資訊

◆文：Health

「99公益日」一塊走 將行動變成愛心走遍全港

早前，騰訊公益慈善基金會（騰訊基金會）將「99公益日」帶到香港，以「心連心一起做好事」為主題，與「心連心大行動」聯合主辦香港「99公益日」。今年「99公益日」，騰訊基金聯同香港慈善機構「全城街馬」舉辦「一塊走」慈善捐步捐款活動，為迎合香港主題，「一塊走」以香港文藝地標作為版圖，並以「99公益日」啟步禮地點的啟業運動場作為起點，途經廟街、美利樓、鵝頸橋、車公廟等香港著名景點，最後以歷史悠久的大埔林村許願樹作為終點站，畫出一朵巨型慈善小紅花！

為延續公益文化，啟步禮及慈善市集嘉年華後繼續有超過20個本地社福機構接力，為弱勢社群服務，當中包括樂施會、護苗基金、奧比斯、聯合國兒童基金會、地球之友等慈善機構，均積極呼籲大家支持「99公益日」。騰訊基金會亦支持愛望基金舉辦「18區正向家庭教育巡禮」，透過學校網絡向家長及學童宣揚正向家庭教育。愛望基金將持續透過親子微電影《留聲》放映會，以電影、音樂治療、運用情緒卡、家長分享及專家講座等方式拉近親子關係，培養家庭正向教育。



◆「心連心一起做好事」嘉年華



◆「一塊走」香港版圖