

# 黑鮭魚富含維生素A

## 保護心臟血管健康

黑鮭魚，亦稱為牛眼鮭，是一種營養價值豐富的魚類，牠富含大量的蛋白質和脂肪，並且含有多種對健康有益的維生素和脂肪酸。其富含維生素A，這是一種抗動脈硬化的維生素，攝取足夠的維生素A可以幫助降低動脈硬化的風險，保護心臟和血管的健康。所以，以之入饌有助於改善整體健康並提供多種營養素的補充，今期就為大家以黑鮭魚為主食材，烹調三款養生菜。

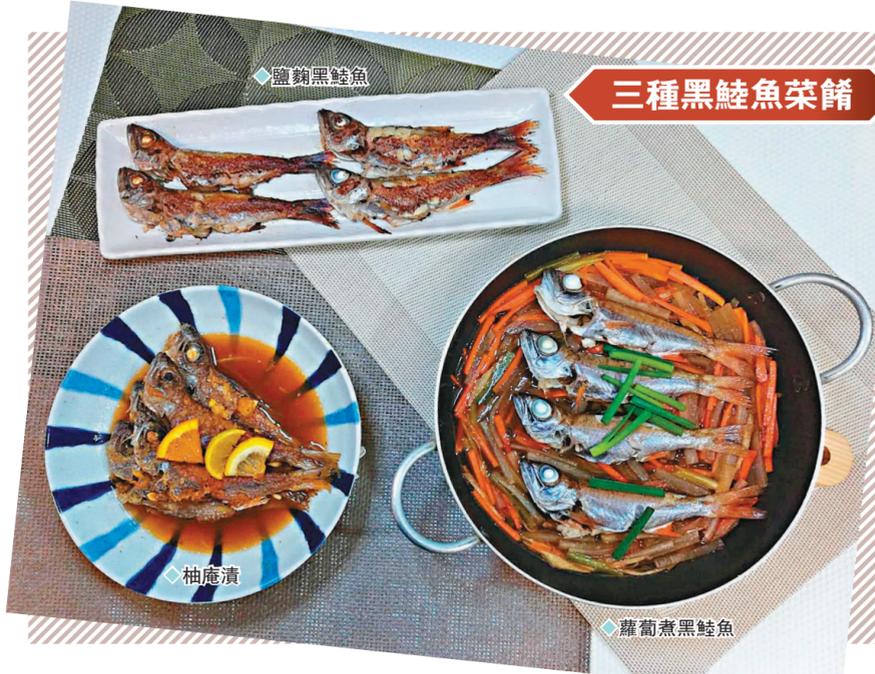
◆文、攝：小松本太太

黑鮭魚富含高品質的蛋白質和脂肪，為身體提供重要的營養素。蛋白質是身體組織和細胞的基本組成部分，對於肌肉生長和修復至關重要。而脂肪則是提供能量和維護細胞功能所必需的。黑鮭魚的脂肪含量高，但其中大部分是健康的飽和脂肪酸，有助於降低心血管疾病風險。

維生素D在身體中是重要的角色，尤其是促進鈣的吸收和利用。黑鮭魚是一種天然的維生素D來源，這有助於保持骨骼健康，預防骨質疏鬆症和其他骨節問題。

黑鮭魚也含有豐富的維生素E，這是一種強效的抗氧化劑。抗氧化劑有助於對抗自由基的損害，保護細胞免受慢性疾病和衰老的影響。維生素E還可以幫助保護心臟健康，降低心血管疾病的風險。

同時，牠還含有豐富的DHA和EPA，這些脂肪酸對心血管健康非常有益，減少心臟病發作和中風的風險。攝取足夠的DHA和EPA可以維持正常的血壓水平，並提供對心臟和血管的保護。



材料：

黑鮭魚250克、鹽麩12.5克、油1湯匙

製法：

1. 清水沖洗魚身，將魚肚朝天在魚肚上小孔的位置插入剪刀，剪開魚肚、去掉內臟及剪去魚鰓；
2. 用水將魚內外沖洗乾淨吸乾水分，加入鹽麩塗勻魚身內外，放在烤架上靜置醃漬30分鐘；
3. 用水沖洗乾淨醃妥的黑鮭魚，吸乾水分備用；
4. 燒熱鑊，下油，將黑鮭魚放入煎至焦香即成。



掃碼睇片

### 蘿蔔煮黑鮭魚

材料：

黑鮭魚300克、蘿蔔200克、紅蘿蔔80克、葱20克、薑8克、油1湯匙、蠔油2湯匙、胡椒粉少許

製法：

1. 清水沖洗魚身，將魚肚朝天在魚肚上小孔的位置插入剪刀，剪開魚肚、去掉內臟及剪去魚鰓，洗淨吸乾水分備用；
2. 蘿蔔洗淨去皮切約1厘米厚，5厘米長條備用；
3. 紅蘿蔔去皮切約1/2厘米厚，5厘米長條備用；
4. 薑洗淨切幼絲備用；
5. 葱洗淨去根、切段備用；
6. 淺鍋內下油，加入薑絲及蔥段爆炒出香氣後加入切妥蘿蔔及紅蘿蔔炒勻，加入蠔油及胡椒粉、注水250毫升，大火煮至沸騰；
7. 將洗淨吸乾水分的黑鮭魚排放入淺鍋內，蓋上鍋蓋、轉中火煮約5分鐘至蘿蔔熟軟，魚熟透即成。



### 柚庵漬黑鮭魚

材料：

黑鮭魚300克、橙1個、檸檬1個、酢橘1個、柚子皮（隨意）、柑橘醋醬汁40毫升、糖8克、油200毫升

製法：

1. 清水沖洗魚身，將魚肚朝天在魚肚上小孔的位置插入剪刀，剪開魚肚、去掉內臟及剪去魚鰓，洗淨吸乾水分備用；
2. 橙、檸檬、酢橘，洗淨，從中切開，分成兩半，一半切2至3毫米片，另一半榨汁，將橙、檸檬、酢橘及汁放入淺盤內，加入柑橘醋醬汁及糖拌勻成醃漬汁備用；
3. 油注入鑊內，加熱至約170度，將吸乾水分的黑鮭魚放入炸至金黃，取出馬上放入醃漬汁內，靜置5分鐘即成。



### 食得健康

## 即食料理輕鬆烹調 中華東瀛韓風滋味

現在，都市人工作忙碌，放工後要買鑊煮飯，有時真的很累，如間中在放工後可以輕鬆烹調，又可享受一頓簡單晚餐，也是不錯選擇。一向追求以色、香、味演繹「美味しき最上級（極致的味道）」的日清食品冷凍產品系列，今個冬日全面擴大冷凍產品美食，兩大全新「即食料理」系列登場，包括「芝味」滿瀉的日清韓式系列，以及濃厚日式風味的日清烏冬系列，以及兩大人氣「餃子」及「點心」系列添加了新成員，日清餃子系列為野菜愛好者呈獻香脆多汁的全新單品，「橫濱中華街風味點心」系列則推出中華風味餃子，六大新產品匯聚中華、東瀛、韓風三重滋味盛宴，全方位滿足追求快、靚、正的速食饕客。

例如，韓式新系列以「冷凍韓式三重芝士扁意粉」打頭陣登場，把韓國最「芝味」美食帶到香港，經典韓式辣醬加入濃厚真芝士一同烹煮，包裝內更附有原片芝士，於扁意粉表面一同加熱，一叮即見半溶芝士，「芝味」多重奏。至於全新烏冬即食料理的兩款口味均配有經典鯉魚湯包及豐富配料，天婦羅烏冬及腐皮烏冬在七味粉、海帶、洋葱

及青葱等配料加持下更為滋味，方便一叮或輕易一煮即可品嚐正宗日式風味。

另外，繼大受歡迎的日式餃子及雞軟骨棒餃子後，「日清餃子」系列呈獻全新野菜單品，配合不同的烹調方法，塑造截然不同的日式滋味。當中，為蔬菜愛好者專門調製傳統日式風味野菜餃子，餃子使用6種新鮮野菜，包括椰菜、椰菜花、甘筍、韭菜、葱蔥及洋葱，多汁鮮味；豐富餡料被薄透外皮嚴密包裹，不論是煎煮的微焦，還是油炸的香脆，蘸上附送的醋包及香麻油包，數分鐘即可新鮮出爐的金黃色餃子都令人食指大動。

而經典美味的日清「橫濱中華街風味傳統點心」又添兩款新成員，今次系列首次推出大人氣餃子產品，繼續沿用植物性食材，混合黑胡椒風味和麻辣風味製作出兩大中華口味餃子，令人恍如置身橫濱中華街餐館裏大快朵頤。當中，黑胡椒是橫濱中華街餐館大愛的特色調味，其混合了黑胡椒風味的植物性食材香濃滋味，輕輕咬破微焦的細薄外皮，黑胡椒辛辣迷人的香氣在口中回盪不散，短短幾分鐘的輕易烹調即令人回味無窮。

◆文：兩文

◆全新「即食料理」系列



◆日清冷凍腐皮烏冬

## 肺炎支原體感染



近日不少新聞或家長問都提及「肺炎支原體感染」，香港個案急速上升中，「肺炎支原體感染」會否是新的常見傳染病，不少家長感到擔憂，因同時多種病毒來襲，兒科專科陳亦俊醫生為大家分享更多資訊。



◆陳亦俊醫生

問：「肺炎支原體感染」是一種什麼疾病？當中支原體感染是什麼？

答：肺炎支原體感染係一種感染了肺炎支原體微生物所導致的傳染病。

問：「肺炎支原體感染」的病徵有什麼？會跟流感、傷風、感冒相似嗎？在沒有看醫生情況下，可以知道嗎？

答：一般肺炎支原體感染會導致急性呼吸道感染或者我們俗稱的「上呼吸道感染」，大多數小朋友會發燒、咳嗽、喉嚨痛、疲倦，甚至頭痛；有部分小朋友如果感染會偏向於嚴重，就可以導致到肺炎情況出現！

問：會否因「肺炎支原體感染」而引起其他疾病？如有，請列出。

答：在部分個案上，剛才講到肺炎支原體感染，如果去到肺部就導致肺炎，亦都有少量的個案甚至會導致其他併發症，包括腦炎、腎功能受損，甚至可能導致到溶血性貧血等比較嚴重的併發症。

問：「肺炎支原體感染」傳播途徑是什麼？

答：肺炎支原體是透過患者咳嗽或者打噴嚏的時候所產生的飛沫，在人與人之間當中傳播，可以透過直接接觸患者鼻喉的分泌物傳播或接觸到有患者分泌物的物件而間接去傳播。

問：小童不幸得了「肺炎支原體感染」時，如何醫治，會服用什麼藥物？如小童症狀較嚴重，並出現氣喘或呼吸困難，應如何處理？

答：如果小朋友不幸得了肺炎支原體感染，其實不需要太擔心，及早去睇兒科專科醫生醫治，如果是輕微的上呼吸道感染，通常兒科醫生會處方一些關於支援性的藥物，即是包括退燒藥、止咳、收鼻水、化痰、喉嚨消炎嘅藥物等。但如果是嚴重病症時，或者確診了小朋友感染了肺炎支原體，醫生都會處方一些特別針對肺炎支原體的抗生素。

問：聖誕長假將近，不少家長跟小童外遊，在外地容易受到感染嗎？在外或在留港，有什麼預防措施？

答：聖誕長假期，好多家長都會帶小朋友外遊，在交通上如搭飛機或搭船時，在隱蔽式的地方時候，就容易會令到小朋友感染。要做好預防，由於肺炎支原體未有預防針去預防，所以好多時都會重於做好個人衛生，包括建議小朋友保持雙手清潔，尤其如果觸摸口、鼻或眼部前，以及進食前、如廁後，都必須要清潔雙手。

如果發現小朋友有傷風感冒的病徵，都建議盡快去睇醫生，作出適當的診治，不過整體來說，肺炎支原體雖則一般在社區幾常見，不過好多時都會導致一些輕微的上呼吸道感染病徵為主，所以家長都不需要過分擔心。

### 健康資訊

## Sun Life 永明聯同小精靈巡遊車 呼喚訓練員備戰明年跑步賽事

「Sun Life 永明續 FUN 跑：Pokémon Run Hong Kong 2024」將於2024年3月17日舉行，打頭陣將有 Sun Life 永明聯同 Pokémon 的巡遊車率先出動，由即日起至12月24日，一連兩個週末進駐尖沙咀及銅鑼灣，邀請一眾訓練員來接受挑戰！

甫踏進 FUN 巡遊車，滿入眼簾的就是一眾人氣 Pokémon 小精靈，還有一系列打卡道具牌，讓粉絲們盡情打卡！現場更設有兩個小遊戲，讓各位訓練員挑戰，其中包括考驗洞察力的「Pokémon 逐隻捉」及解難能力的「拼圖大挑戰」，強調玩樂與健康不可或缺的關係，完成任務者即可獲得精美 Pokémon 紀念品。而且，可愛活潑的 Pikachu 將快閃現身與粉絲互動和拍照，每日下午設兩輪拍照時段，讓各位一睹比卡超真身，各位粉絲緊記捉緊時機，萬勿錯過。

◆文：Health



◆可愛活潑的Pikachu快閃現身