

帶魚，又稱太刀魚或刀魚，是一種營養極為豐富的魚類，它富含DHA和EPA等重要的脂肪酸，有助於腦部和神經組織的發育和功能維持。它還富含脂溶性維生素A、D和E，而這些維生素對於骨骼健康和抗氧化十分重要。因此，在新春時節，將帶魚納入日常飲食中，不僅可以獲得豐富的營養，還可以促進健康和預防疾病，無論是對於大腦、心臟，還是整體的身體健康，帶魚都是一個不錯的選擇。

文、攝：小松本太太



## 新春時節

# 吃帶魚營養豐富

## 祝願大家龍年身體健康



儘管帶魚給人一種清淡的印象，但實際上它是一種脂肪含量很高的魚類，以每100克的成分來看，帶魚竟然含有比蛋白質還多的脂質，這在魚類中非常罕見。儘管帶魚脂肪含量高，但卻不會給人油膩的感覺，這是因為它富含豐富的油酸。因此，雖然脂肪含量高，但帶魚具有減少不健康膽固醇的作用，因此可以放心食用。

帶魚富含DHA和EPA等對腦細胞和神經組織發育和維持功能至關重要的脂肪酸。每100克帶魚中含有1,400毫

克的DHA，非常豐富。據說這可以減少血液中的中性脂肪和不健康膽固醇，同時增加有益的膽固醇。此外，每100克帶魚中還含有970毫克的EPA，被認為具有降低血壓和血脂濃度的作用。

帶魚還富含大量的脂溶性維生素A、D和E。其中，維生素D被認為有助於鈣和磷的吸收，這是骨骼形成和維持所必須的，而維生素E和A則具有抗氧化作用，被認為有助於預防動脈硬化和心肌梗塞等生活習慣病的發生。

## 過年小心腸梗塞



農曆新年是我們重要的傳統節日，大家通常會在這段時間享受美食和家庭團聚。然而，過年期間也存在一些健康風險，其中之一就是腸梗塞。腸梗塞是指腸道因某些原因引起阻塞，食物不能通過，然後造成肚脹、肚痛、嘔吐的情況。嚴重的腸梗塞，會引發腸臟破裂、腹膜炎，甚至腸臟缺血壞死等情況，實在不能忽視，現由外科專科張宗揚醫生為大家詳細解釋。



張宗揚醫生

腸梗塞的原因主要分為機械性和功能性兩大類。機械性的原因包括腸道內有糞石、異物、腫瘤等，或腸道外的黏連、其他腫瘤壓迫、疝氣均可以引起梗塞；功能性的原因則包括藥物、腸胃炎或外科手術後引起的腸臟蠕動障礙。而糞石型小腸梗塞為過年時特別容易出現的情況，因為過年期間經常會進食花菇、年糕等高纖維或較難消化的食物，會有機會卡在腸道引起梗塞。

一旦出現腸梗塞，徵狀可能包括嘔吐、肚痛、沒有排便或放屁、肚脹，這時必須及早求醫。醫生會根據情況安排X光或電腦掃描檢查，禁食並給予靜脈吊液，可能需要插入鼻胃管引流腸胃液。糞石型腸梗塞大部分都需要手術治療，外科醫生會剖腹找出梗塞的小腸，在小腸開一個小傷口把卡住的食物拿出（花菇是最常見的），然後小心把小腸開口縫合，手術便告完成。手術後病人一般要住院數天至一星期，待腸胃恢復可以進食便能出院。

小朋友亦會出現腸梗塞，但較少單純因食物引起。幼兒腸梗塞的常見原因包括吞食了異物、腸扭轉、腸套疊、腹股溝疝氣等。他們的症狀與成年人相似，如腹痛、腹脹、嘔吐、食慾不振、活動力變差等，必須留意的是嬰幼兒無法表達他們的症狀，如果六個月以下嬰兒出現陣發性的哭鬧，每次持續數分鐘並無法安撫，哭鬧疼痛的時間間隔愈來愈短，就可能要懷疑是腸套疊引起的腸梗塞，要及時就醫。

為了避免腸梗塞的風險，在過年期間，我們可以採取以下幾點健康預防措施：

- 一、注意飲食平衡：避免暴饮暴食，遇上高纖維或難消化的食物不能一下子吃太多，曾有腸梗塞病史的人更要盡量避免。常見的高纖維蔬菜有芹菜、竹筍、海帶、地瓜等。葉菜類盡量不要生吃，挑嫩葉煮熟吃，煮軟一點會比較好消化，煮菜時的菜梗或老葉，也盡量把它挑掉。愈有嚼勁、愈硬的食物，愈不容易消化，最常見的是糯米類食物，如湯圓、麻糬、年糕等；肉乾、臘肉、魷魚絲等風乾後的肉類，也是屬於難消化的食物。
- 二、注意飲食速度：咀嚼食物慢慢吞嚥，避免狼吞虎嚥，這樣可以減少腸道負擔，促進消化。
- 三、適度運動：在過年期間，不要長時間坐着不動，可以選擇散步、跳舞或做一些輕鬆的運動，促進腸道運動，增加血液循環。
- 四、適量飲水：保持足夠的水分攝入，有助於腸道順暢，避免便秘等問題。
- 五、如果有腸道不適症狀，如腹痛、腹脹、嘔吐等，應及時就醫，接受專業醫生的診斷和治療。

過年是一個快樂的時刻，但我們也應該關注健康，特別是腸梗塞這樣的疾病。通過保持均衡的飲食、適度運動，我們可以減少腸梗塞的風險，保持健康的狀態，讓過年更加愉快和平安，讓我們在過年期間關注自己的健康，與家人一同度過一個健康快樂的節日！



### 大蔥帶魚卷

- 製法：**
1. 清水沖洗魚身，去掉魚頭魚尾，從魚肚上小孔的位置將刀插入，去掉內臟，切成兩段，取魚一段洗淨、吸乾水分，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，另一面同樣處理，將魚分割成兩片魚柳備用；
  2. 大蔥洗淨，切約6至8厘米長，將魚柳捲在大蔥上，以竹籤貫串固定魚肉及大蔥成卷狀備用；
  3. 水兩杯注入鍋內燒沸，加入調味成煮汁；
  4. 大火將煮汁燒至沸後，將捲妥魚卷放入，煮汁再沸騰後，蓋上鍋蓋，轉中火煮約8至10分鐘至魚肉熟透即成。



**材料：**帶魚300克、大蔥50克  
**調味：**糖1湯匙、鯷魚醬油2湯匙、料理酒2湯匙、味醂2湯匙



掃碼睇片



### 帶魚泡菜湯

- 製法：**
1. 番茄及洋蔥洗淨切件備用；
  2. 魚頭去鰓洗淨、燒熱鑊、下油1湯匙，將吸乾水分的魚頭魚尾及魚骨煎至微焦，注入沸水2杯，蓋上鍋蓋大火煮7至10分鐘，隔去魚頭魚骨濾出奶白色魚湯至另一小鍋備用；
  3. 取另一淺鍋，燒熱下油，放入番茄及洋蔥爆香，注入隔妥魚湯，燒沸後轉中火煮約2分鐘至番茄及洋蔥熟軟，加入韓國泡菜，轉小火，放入韓國辣椒醬及味噌拌勻即成。



**材料：**帶魚魚頭、魚尾、魚骨300克、番茄200克、洋蔥150克、韓國泡菜50克、韓國辣椒醬1湯匙、味噌1湯匙



### 酥炸帶魚

- 製法：**
1. 清水沖洗魚身，去掉魚頭魚尾，從魚肚上小孔的位置將刀插入，去掉內臟，切成兩段，取魚前一段洗淨吸乾水分，切去魚肚部分，用刀沿兩邊背鰭插入割掉背鰭，在魚身上用刀平均劃刻；
  2. 用水將魚內外沖洗乾淨並吸乾水分，加入鹽麪、七味粉及料理酒塗勻魚身內外，靜置醃漬30分鐘；
  3. 醃妥的帶魚吸乾水分、灑上薄力小麥粉備用；
  4. 炸油注入鑊內、燒至170度，將帶魚放入，炸至魚肉熟透，取出靜置1分鐘，將油溫提升至180度，把炸熟帶魚再放入鑊內炸至金黃酥脆即成。



**材料：**帶魚300克、鹽麪30克、七味粉3克、料理酒2湯匙、薄力小麥粉2湯匙、炸油200毫升

## 食得健康

# 真材實料「金齡美饌」 促進長幼共融 闔家共賀新歲

春節是一家大小共聚的美好時光，但不少食物難以咀嚼，長者往往未能與家人同享賀年美食，難免影響心情。華懋集團早前夥拍黃金時代基金會，邀請專業團隊，包括營養師、言語治療師、註冊護士及如心酒店集團旗下西廚，以食物原材料入饌，全新設計一系列無添加、賣相精美、健康美味的「金齡美饌」。有別於一般軟餐，「金齡美饌」讓長者也能享受真材實料的美食，重拾進餐樂趣，並可與家人同格，促進共融。西廚團隊更將烹調技術發揚光大，在上個月起已教授數十位義工製作長者友善食物，續由義工推而廣之，服務逾百位耆老舍長者。

華懋集團企業體驗總裁鍾慧敏表示：「華懋集團以人為本，致力推廣跨代共融和關愛長者的文化，並身體力行，透過旗下如心酒店集團的西廚團隊，向義工分享烹調心得，到耆老院舍服務，將影響力傳遞至社區。」黃金時代基金會創辦人暨主席容容蔡美碧指出：「高齡化社會有很多新需求，形成一個龐大的黃金時代經濟體系。餐飲業界在數十年前推出了兒童餐，現在長者人口愈來愈多，是時候開拓長者餐，透過跨界別合作才能永續發展。」

今次的賀年「金齡美饌」餐單，包括鴻運當頭（西部菲達芝士沙律配西瓜啫喱）、如意吉祥（龍脷魚配蛋白菠菜汁）、鳳凰金卷（菠菜雞肉南瓜龍脷魚蒸卷）、花好月圓（稀少糖法式焦糖燉蛋）、甜甜蜜蜜（稀少糖蜂蜜蛋糕配吉士醬），剛在九龍東如心酒店及南灣如心酒店的I-O-N，以及荃灣西如心酒店的Café Circles提供；恒常的「金齡美饌」由即日起至2月29日在上述酒店餐廳供應，所有「金齡美饌」須於兩天前預訂。

◆文：兩文



◆西廚團隊示範如何製作長者友善的「金齡美饌」。



◆賀年「金齡美饌」



◆富貴壽桃包、黃金甜薯、蛋撻及至尊鮑魚凍。

## 健康資訊

# 「綠鐵B」動樂日 共建可持續社區

「綠鐵B」自去年登場以來，一直努力肩負港鐵綠色大使的角色，從港鐵作為低碳環保的交通工具出發，推廣綠色生活。今年3月16日，港鐵將首度舉辦「綠鐵B『動』樂日」，由「綠鐵B」走進社區，以與眾同樂的方式推廣低碳生活，同日港鐵公司亦贊助世界綠色組織主辦的「地球·敢『動』行城市定向比賽」，攜手推廣低碳生活模式。

「綠鐵B『動』樂日」將於中環海濱活動空間舉行，「綠鐵B」會繼續以貼地、親切及有趣的方式與公眾互動，會場入口和場內設有多個適合親子玩樂的「綠鐵B」打卡點及呼應綠色措施的「綠動樂區」，其中「六米高綠鐵B充氣裝置」為至今最大型的「綠鐵B」，是公眾不容錯過的打卡點。「綠動樂區—電動小列車」融入Q版港鐵列車元素，讓小朋友化身車長駕駛。會場內亦設有美食攤位供應多款鐵路沿線的經典香港美食，還有「綠動樂區—Go Green Bar」，以綠色為元素創作兩款活動限定飲品，一家大小都可以「又玩又食」。



◆「綠鐵B『動』樂日」將於中環海濱活動空間舉行。

「綠鐵B『動』樂日」全日將設有四個特定時段，並設有人數限額，憑二維碼門票入場，場次分為上午9時、上午11時、下午1時及下午3時30分。MTR Mobile 登記用戶可由2月20日中午12時起透過MTR Mobile 免費預約場次，登記以先到先得的方式進行，成功登記後將會透過MTR Mobile 獲得二維碼入場門票。

◆文：兩文