

魷魚，是海洋中常見的一種軟體動物，不僅口感鮮美，而且富含多種有益人體健康的營養成分，被稱為「海中奇珍」。魷魚含有大量優質蛋白質，且脂肪含量較低，食用魷魚有助改善視力，對於維護身體健康具有重要意義。加上，魷魚中還含有多種微量元素，如鐵、鋅、銅等，這些微量元素在維持人體正常生理功能方面都扮演着重要角色。今期，就以此作為主食材，烹調三款養生菜，一起來享用魷魚的養生效果。 ◆文、攝：小松本太太

醫學界為魷魚平反：含健康蛋白質

一直以來，大家都認為魷魚的膽固醇含量高，但近年醫學界發現魷魚的膽固醇為好膽固醇，可以降低壞膽固醇，所以算是比較健康的蛋白質，而當中的牛磺酸有助於改善心臟健康，牛磺酸還可以提高心臟和肝臟的功能，促進胰島素的分泌，有效預防高血壓和降低中性脂肪。而且，魷魚中含有人體必須的離胺酸，離胺酸不僅能提高注意力，與身體的成長發育密切相關，更有助於強化肝功能。同時，魷魚富含維生素E，這是一種重要的抗氧化維生素，能預防心臟病和腦梗塞，改善血液循環，延緩衰老，還有助於改善更年期障礙。然而，吃什麼食物都要適量，雖有營養都不宜過多。

海中奇珍配菜與肉更養生



夏野菜燴釀魷魚

材料：
魷魚200克、西葫蘆150克、煙肉30克、方包150克、雞蛋1隻、芝士粉、罐裝切碎番茄1罐、羅勒香草1茶匙、橄欖油



掃碼睇片

製法：

1. 大碗內注入清水，放入魷魚，將魷魚鬚扯出，取掉魷魚內臟及軟骨，用牙刷清理魷魚筒內部，再以清水沖洗乾淨後瀝乾備用；
2. 西葫蘆洗淨切作1厘米丁粒備用；
3. 煙肉切作1厘米丁粒備用；
4. 方包切作1厘米丁粒，放入大碗內，加入雞蛋及芝士粉拌勻成餡料備用；
5. 將餡料釀入魷魚筒內，頂部約1厘米位置留空作收口用；
6. 用竹籤在收口位串起釀妥魷魚筒備用；
7. 燒熱鑊，下橄欖油，加入煙肉、西葫蘆及羅勒香草爆炒；
8. 將罐裝切碎番茄倒入鑊內，加入釀妥魷魚，注水1杯，燒至沸騰後，蓋上鍋蓋，大火燜燒約6分鐘至釀魷魚熟透即成。



4



8



炸魷魚圈

材料：
魷魚150克、片栗粉2湯匙、咖喱粉1/2茶匙、鹽1/2茶匙、薄力小麥粉4湯匙、炸油200毫升

製法：

1. 大碗內注入清水，放入魷魚，將魷魚鬚扯出，取掉魷魚內臟及軟骨，去掉魷魚眼，切出魷魚鬚，用牙刷清理魷魚筒內部，切作一厘米圈狀，再以清水沖洗乾淨後瀝乾，撒上片栗粉拌勻備用；
2. 將咖喱粉、鹽及薄力小麥粉拌勻成炸粉，並與已裹上片栗粉的魷魚拌勻備用；
3. 燒熱炸油至170度，將裹妥炸粉的魷魚放入炸至金黃即成。



3



2

魷魚蒸肉餅

材料：
魷魚100克、蝦米5克、薄切豬肉片300克、糖1茶匙、油1茶匙、

調味：

片栗粉1湯匙、醬油1湯匙、料理酒1湯匙、油1湯匙

製法：

1. 大碗內注入清水，放入魷魚，將魷魚鬚扯出，取掉魷魚內臟及軟骨，將魷魚筒縱切，內部再以清水沖洗乾淨後瀝乾，切成1厘米丁粒備用；
2. 蝦米以清水浸軟，瀝乾（保留浸液）切碎與切妥魷魚、糖及油拌勻，醃漬約15分鐘；
3. 薄切豬肉切作1厘米丁粒，加入調味及蝦米浸液拌勻；
4. 將醃妥蝦米及魷魚放入豬肉內拌勻成肉餅胚備用；
5. 取一大鍋（或蒸籠）、置妥蒸架，注水，放入耐熱盛皿，大火加熱至冒出蒸汽，將肉餅胚放入鍋內盛皿上，整理成肉餅狀，大火蒸約12分至熟透即成。



3

5

食得健康

日式素食料理賣相精緻



在香港，有很多供應日本料理的餐廳，但少見以素食為主的日本餐，這間居素屋日本野菜料理餐廳選用天然食材，並全部以日式做法，賣相相當精緻。餐廳環境簡約，以淺色木為主，感覺舒服，在午餐時段，有午市定食、輕怡午餐及豐食午餐選擇，三種都有前菜及主食，前菜可選高野豆腐、番茄鮮腐皮、麵豉茄子、苦瓜煮、牛油果沙律、溫泉玉子（冷汁）、蓮藕天婦羅及麻醬菠菜；主食可選糙米飯+味噌湯、中華冷麵、油揚湯烏冬/蕎麥麵、青檸冷湯素麵、番茄濃湯拉麵、雜菜咖喱飯等，還可加錢轉莚莚麵，而豐食午餐再包括壽司拼盤及燒物拼盤，午餐送日式甜品。

同時，近日餐廳亦推出初夏廚師發辦，包羅了先付（開胃菜）、八寸（下酒菜）、壽司、炸物、煮物、燒物、食事及甜品，當中先付、八寸如胡麻豆腐、高野豆腐、金山寺麵豉青瓜、麻醬菠菜；壽司如脆脆什錦大卷、紅椒、汁燒杏鮑菇、稻荷；炸物如紫蘇大和芋蓉、牛油果粟米或脆脆芝士卷；煮物如紫菜冬瓜湯包；燒物如紫菜烤麩、杏鮑菇小番茄；食事如鮮梅烏冬、青檸素麵或天丼；甜品如抹茶蘇打雪糕等。

◆採、攝：寧寧

◆燒物拼盤

◆日式甜品

◆壽司拼盤

◆中華冷麵

◆前菜：苦瓜煮及高野豆腐

◆餐廳環境簡約，以淺色木為主。

健康資訊

從鏡中觀照情緒 學習滋養心靈



▲「情緒日記」博覽會



▲互動鏡面裝置

早前，為關注市民的身心健康，希望藉着不同的活動令大家從日常生活中關注自己的精神健康，於是南豐紗廠夥拍香港首個專為思覺失調患者及其家屬提供服務的註冊慈善機構思覺基金，舉辦「情緒日記」博覽會+路演，通過生動有趣的互動展覽，鼓勵市民及學生積極表達情緒，關注自身及身邊人的精神健康，建立更充實的人生。「情緒日記」是思覺基金聯乘Meta，聚集香港各界別專家，包括精神科教授、臨床心理學家、前線醫護團、精神健康專家、運動員及照顧者等，關注學生的情緒教育，以有趣的活動減低抑鬱、焦慮和壓力。在一樓中庭設置了多個互動的鏡面裝置，為參觀者提供一個富趣味的情緒空間，鼓勵大家藉着鏡子觀照自己的內心真實感受。鏡子附有可愛生動的情緒濾鏡，象徵愛、希望、妒忌、恐懼、滿足、勇氣及內疚等感受，引導參觀者學習洞悉、了解、抒發情緒，並記錄心情，從而認識自己，在有需要時調整內在感受，活出正面積極人生。同時，展區內亦提供多個處理情緒的小貼士，幫助大家建立調適心理的習慣，鍛煉情緒管理，以日記方式關懷自己。

世一電競館 反應與手速並重

日前，巨型Faker正式登陸香港K11 Art Mall 滙豐One X T1世一電競館，活動免費入場。除巨型Faker，更有其他香港限定打卡位，包括世一王座及Legend照相館，滿足粉絲與T1打卡的願望，大家可到場參與手速遊戲，測試手速能否媲美電競選手。由即日起至7月10日，於世一電競館完成指定任務，即可參加大抽獎。電競館動靜皆宜，打卡過後，可到訪「手速競技場」測試自己有沒有潛質成為下一位職業電競選手。想有多一個機會取得心儀T1戰隊隊員珍藏卡，完成小遊戲後即可再隨機獲贈獨家限量T1珍藏卡一張。

文：Health



◆手速競技場