

## 多重健康功效備受推崇

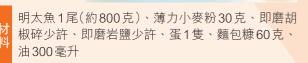
●責任編輯:吳綺雯 ●版面設計:卓樂

明太魚,又名阿拉斯加鱈或黃線狹鱈,它不僅含有豐富的蛋白質,還富含健康的脂肪,特別是 Omega-3脂肪酸,這些脂肪酸對心臟健康至關重要,是一種美味的養生食材,更因其豐富的營養價 值和多重健康功效而受到廣泛推崇。無論是作為日常飲食的一部分,或是在健身餐中加入,明太魚都 是一個不錯的選擇,今期就以明太魚作為主要食材,為大家呈獻養生三味。 ●文/圖:小松本太太

大良據2023年3月在日本水產學會大會上,關西大學的小組發表的研究指出,明太魚的蛋白質含量對於短期記憶的維持有正







- 1. 清水沖洗魚身, 然後用金屬匙奏刮去魚鱗;
- 2. 去掉內臟及魚鰓 剖開魚取出魚柳, 再次徹底清洗吸乾 水分,切作約15厘 米件,灑上即磨胡 椒碎及即磨岩鹽備



3. 蛋拌均成蛋液,注入淺盆備用;

- 4. 將備用的明太魚 柳、按次序沾上薄 力小麥粉、蛋液及 麵包糠,成為吉列 明太魚胚備用;
- 5. 油注入鑊內燒至 170度,將吉列明 太魚胚放入鑊內炸 至金黃取出瀝油; (注意撈除鑊內的 炸渣)
- 6. 隨意灑上檸檬汁以 鹽拌食即成。







古 列 明 太 魚

明太魚1尾(約800克)、大白菜300克、本菇200 克、洋葱100克、紅蘿蔔150克、韓國泡菜30克、 椎茸粉15克、鹽2克



- 2. 去掉內臟、魚鰓、魚頭及魚尾,再次徹底清洗,將魚身斬作約15厘米件,以廚 房紙吸乾水分備用;
- 3. 紅蘿蔔磨成蓉備用;
- 4. 大白菜洗淨切作10厘米段、洋葱洗淨去皮切絲、本菇去掉根部掰開,置入淺鍋內;
- 5. 將明太魚件排放在大白菜、洋葱及本菇上;
- 6. 紅蘿蔔蓉置入鍋中央, 韓國泡菜置放在紅蘿蔔
- 蓉上,灑上椎茸粉; 7. 將淺鍋置在爐上,注入 沸水至沒過魚件;
- 8. 大火加熱煮至魚肉顏色 轉白,蔬菜熟軟,下鹽 調味即可成。



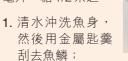


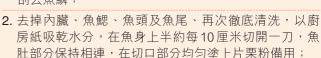
面影響,這一發現突顯了明太魚對大腦功能的潛在好處,尤其對 於需要集中精神的學習和工作也有裨益。它是一種在韓國被視 為國民魚的海鮮。這種魚身細長,常見於日本超市,通常以段 狀方式販售,其魚卵經過醃漬後,就是日本料理中廣受歡迎的 食材明太子。

明太魚的蛋白質不僅幫助維持記憶,還在增強肌肉方面表現出 色,它的蛋白質增強效果甚至超過常見的雞胸肉,這使得它成為 健身人士及運動愛好者的理想選擇。這種高質量的蛋白質能有效 促進肌肉修復和增生,幫助身體在運動後更快恢復。除了蛋白質 和健康脂肪外,明太魚還含有多種維生素和礦物質,如維生素B 群、硒和磷等,這些成分有助於增強免疫系統和促進新陳代謝

## 大醬蒸明太魚

明太魚1尾(約800 克)、蘿蔔200克、 片栗粉20克、白味 噌 15 克、紹興酒 20 毫升、糖 1/2 茶匙





- 3. 蘿蔔洗淨,去皮切成 1/2厘米條狀備用;
- 4. 預備蒸籠/蒸鍋;
- 5. 白味噌、糖及紹興酒拌匀成調味醬料備用;
- 6. 取一耐熱盛皿,置入蘿蔔條,將塗妥片栗粉的明太魚 盤在蘿蔔條上,淋上調味醬料,放入已冒出蒸氣的蒸 籠/蒸鍋,大火蒸約8分鐘至魚肉熟透即成。







「半茶十里」。

近年,不同範疇都有合

作的元素,就如位處中環 PMO的「半茶十里」,由 時裝設計師 Allan Chiu 及從 事茶貿易行業 Suwan Tung 共同創辦,是一家創意純

茶店,主旨推廣傳承無添

加的純茶文化,發掘不同 的沖泡手法,呈現茶的本

味,並通過創新賦予茶品

新的形態來表現形、色、

Allan以時裝設計之歷練

精粹,灌注到「半茶十里」每個角落,由視覺、嗅覺到味

覺, 創意持續綻放, 他期待都市人在店內的茶精靈引領

下,逃離鋼筋森林的喧鬧緊張,在這個雅淡茶室稍作歇

息,細賞芬芳,慢活出寫意。而Suwan不管潮流如何改

變,都始終堅持鑽研、傳承茶藝傳統,對茶的挑選,不受

市場左右,只按茶的本質評定;對各款茶的發揮,無論熱

沏、冷泡,一樣鍥而不捨探求最佳方案,只為讓品茶愛好

者找到深得其心的好茶,嘗到最鍾情的茶韻。所以,茶室

這兒將上乘好茶、美食及精品綜合成茶飲新風尚,為都市

人鬆開生活的繃緊,返璞歸真,充一充電。每啖層次豐富的

可口茶飲,萃取自嚴謹與堅持,每款茶均按其個性與韻致,

反覆試驗、探索沖泡秘方,並各自搭配專屬輕奢茶具,務求

將款款茶色、茶香、茶味透徹演繹;再配上各道精緻點心、

麵食,或別出心裁以花、茶入饌的創意美膳,置身茶室中正

每片原茶,都在Suwan監製下挑選、篩檢及清理。

好給雙眼靜養,讓鼻子沉浸清芬,藉味蕾喚醒神采。

啟發創意,糅合傳統茶藝

味,將純茶文化年輕化。

●茶室戶外空間



跨界合作開設中環創意純茶店 以花·茶入饌呈現茶的本味







這兒的精緻點心及麵食都經過精心研發,當中如茶燻法 國春雞、意大利黑松露鮑魚、日本鹽昆布拌秋葵、核桃菌 鮑魚毛豆雞粒拌飯、梅乾菜扣肉拌飯、香煎腐皮卷及葱油 餅等,至於茶譜方面,更多的是以花入茶,如洛神玫瑰紅 茶梳打、桂花烏龍等。最有特色的是花湯,有國色天香 (白牡丹花) 及幽姿逸媚(香水蓮花) 兩款選擇,上枱後 相信大家會相機先喝。

秉承「酒滿茶半」的傳統智慧, 這兒劃分出不同的舒適 角落,以芳香四溢的好茶敬奉來客。大家可選靜處一角的 茶室,或擁抱PMQ內庭空間的半開放茶座,甚至外帶享 用亦可。店側更專設廳堂,可供品茗工作坊、藝術研習等 不同社交聚會之用。而且,更配製各款茶包、茶品,以及 設計茶具與周邊精品,讓傳統茶飲文化蜕變成時尚生活點 滴。因此,這兒不但是提供一杯茶的悠閒空間,其開放、 互動的店面布局,更希望為大眾提供一個舒適的分享交流 場所,構建體驗和推廣茶文化的空間。 ●文/圖:雨文















茶文化源遠流長,承載着中

少年茶文

決

山



●第一屆「茶和天下」香港青少年茶文化大使校際總決賽

國悠久的歷史,是中國的非物 質文化遺產。茶,不僅是一種 飲料,既是一種修身養性的方 式,更是中華民族的精神象 徵。香港茶道總會舉辦第一屆 「茶和天下」——香港青少年 茶文化大使校際總決賽,已於 上個月總決賽選出香港青少年 茶文化大使冠、亞、季軍及優 異隊伍,總會希望透過這次活 動,讓青少年學子深入了解茶 道的精髓,提升對中華文化的 認同,培育他們成為中華茶文 化的傳承者與推廣者。

為了促進中國文化的傳承與 發展,由香港茶道總會主辦及 香港中山社團總會青年事務委 員會聯同九龍社團聯會黃大仙

地區委員會,合辦 之第一屆「茶和天 下」香港青少年茶 文化大使校際比 賽,其中冠、亞、 季軍及優異隊伍, 將會在10月26日 (星期六) 舉辦之 黄大仙區「香港青 少年中華藝術文化 節」以「香港青少 年茶文化大使」身

份進行茶道示範,並以茶會

中國茶文化在數千年的發展 中,形成了一套考究的沖泡技 巧,學習這些品茗儀軌、品賞 茶湯和香氣,學生不僅能得到 感官上的愉悦,更能涵養精 神, 使心性與自然和諧合一, 從而傳承優秀的中華傳統文 化,加強對中國文化的身份認 同。而且,學生在互動協作的 學習過程中,也能培養團隊合 作精神、創造力和表達溝通能 力,以及堅毅和團結等價值

這次選拔賽旨在鼓勵青少 年學習茶道,通過茶道展現 對中國文化的理解,並將茶 文化的美好傳播給更多的

人,同時也希望 透過這次活動, 加深香港青少年 對祖國文化的認 識。另外,香港 茶會「茶和天 下」亦將於11月9 日下午四時至晚 上九時於九龍灣 舉行,藉以繼續 推廣中國茶文

化。●文:Health



●香港茶會「茶和天 下」將於11月舉行。