

為菜餚添獨特風味

以「夢幻之魚」綿鯔入饌



養生三味

綿鯔，是一種棲息於水深200米以上的深海魚，因其獨特的外形和優質的肉質而受到廣泛關注。在日本金澤，綿鯔被譽為「夢幻之魚」，雖然外觀略顯怪異，但其在美容和健康方面的功效，使其成為頂級的養生食材。綿鯔的肉質清淡，口感滑溜柔軟，適合用於各種料理中，無論是清蒸、煮湯或是製作生魚片，都能在不搶味的情況下，為菜餚增添獨特的風味，這種清淡的特性，也使其成為健康飲食的理想選擇。今期就以綿鯔為大家做滋養身心的養生三味。

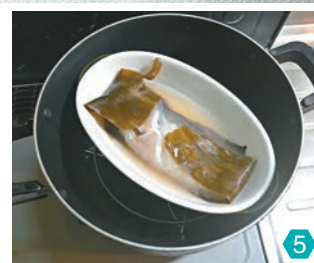
●文、攝：小松太太

綿鯔的魚皮及明膠質中含有大量的膠原蛋白，膠原蛋白是維持皮膚彈性和光滑的重要成分，能有效減少皺紋，提升肌膚的緊緻度。因此，食用綿鯔有助於保持年輕的外貌，美容效果顯著。膠原蛋白不僅對皮膚有益，還對關節健康至關重要。隨着年齡增長，體內的膠原蛋白會逐漸減少，導致關節疼痛和僵硬。綿鯔的豐富膠原蛋白可以幫助改善關節靈活性，減少疼痛感。

除了膠原蛋白，綿鯔還富含多種對身體有益的營養成分，如Omega-3脂肪酸、維生素和礦物質等。這些成分對心血管健康、免疫系統和整體健康都有積極的影響。因此，綿鯔不僅僅是一道美味的料理，更是一種具有多重養生功效的食材。無論是追求健康的飲食習慣，還是想要保持年輕的外貌，綿鯔都值得試。

昆布蒸綿鯔

- 材料：
綿鯔1條約400克、昆布約20厘米、料理酒2湯匙、白醬油2湯匙、片栗粉1湯匙、薑5克
- 製法：
1. 綿鯔洗淨、去掉魚頭、魚尾及內臟，在魚身兩面中央位置劃一X刀疤、吸乾水分備用；
 2. 昆布浸軟備用；
 3. 薑切絲備用；
 4. 預備蒸籠/鍋；
 5. 取一耐熱盛皿，將浸軟昆布鋪入盛皿內，取綿鯔置在昆布上，淋上料理酒，放入冒出蒸氣的蒸籠/鍋內，大火蒸5分鐘；
 6. 片栗粉加水2湯匙拌勻成漿水備用；
 7. 取另一小鍋注水1/2杯、燒沸、加入白醬油及漿水煮成醬汁，淋在蒸妥的綿鯔上，灑上薑絲即成。



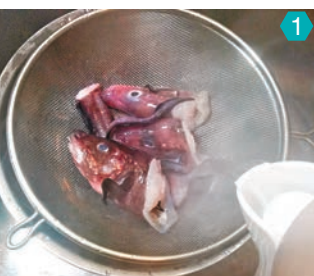
唐辛子綿鯔

- 材料：
綿鯔2條約800克、料理酒2湯匙、胡椒鹽少許、片栗粉2湯匙、薄力小麥粉2湯匙、油300毫升、唐辛子圈少許
- 製法：
1. 綿鯔去掉內臟及魚鰓，剖開魚取出魚柳，再次徹底清洗吸乾水分，切作約15厘米件備用；
 2. 將魚肉切件放入大碗內，灑上胡椒鹽，注入料理酒拌勻醃漬約7分鐘；
 3. 醃妥後棄掉醃汁，取出魚肉、以廚房紙吸乾魚肉水分、灑上片栗粉及薄力小麥粉拌勻、靜置約5分鐘；
 4. 取一小鍋、注入油、燒熱至170度、放入沾妥片栗粉及薄力小麥粉的魚肉、炸至兩面金黃熟透，取出趁熱灑上唐辛子圈即成。



綿鯔味噌汁

- 材料：
綿鯔邊腳料309克、本菇200克、花麩4片、蘿蔔苗5克、味噌2湯匙
- 製法：
1. 綿鯔邊腳料放在筍箕內、注入沸水川燙乾備用；
 2. 本菇洗淨、去梗、撕成小瓣備用；
 3. 小鍋內注入清水600毫升、燒至沸騰後，將川燙過的綿鯔邊腳放入，大火煮5分鐘、隔去魚肉魚骨、濾出魚湯備用；
 4. 將魚湯注入乾淨小鍋，加入本菇，大火煮至本菇熟軟，加入花麩，轉小火，保持約90度水溫，加入味噌拌勻，注入湯碗、加入蘿蔔苗即成。



健康資訊

茶和天下 推廣茶道文化

上周香港茶道總會舉辦「慶祝中華人民共和國成立75周年暨香港茶道總會成立36周年晚宴」，當晚茶道界、政商界、文化界及演藝界濟濟一堂，品茶食飯，非常熱鬧。創會人葉惠民教授在台上談及為何會搞茶文化，因為以前很少人做茶和講茶文化，現在多了人做茶但偏向商業的較多。別人賣茶賺大錢，而他搞茶文化卻花了不少金錢。現做純茶文化的不少，皆因要付出金錢。他說



●茶道教父葉惠民教授(中)在台上分享他推廣中國茶文化的感受。

做茶道總會很辛苦，「你要想想如何去推廣、如何去教育、如何去出版、如何去研究，這些種種都是需要錢的，但我們香港茶道總會已踏入36周年，沒有拿過政府一分錢，全都是我們自己靠自己，一步一腳印，一步步推廣中國茶文化。」

葉教授還想起自己1980年的時候，約20多歲辦了一個茶活動，名為「神州中華」，「當時我們一班年輕人，去尋自己中國文化的根，還舉行了很多嘉年華，而當時的『茶』很吸引我，因為當時對茶的認識不多，是沒有茶道、茶藝之分，其實茶文化有幾千年歷史。茶文化領域中，分為三部分，第一部分是農業科學，即是種茶、製茶；第二部分是茶的商業經濟，即是做茶的產物；第三部分是文化藝術，三樣都不相同的，不能混為一談，所以現在的茶文化很廣闊。」

當晚的主題是「茶和天下」，推廣茶道可以令人心平氣和，而且把茶言歡之下，相信人在友好氣氛下更易解決紛爭。葉教授在現場透露，他期望「能在我隱居山莊中建立一個大總部，即在惠州博羅建立一個有



●(左至右)林景昇警司、蕭志剛先生、蒲炳榮太平紳士、王津太平紳士等歷屆香港傑青也來支持葉惠民教授(右一)的茶文化藝術工作!

百多畝地的山莊，希望這個地方成為黃飛鴻的少林寺，或是少林學上的少林寺，能夠讓你們來到山莊這個地方，希望這裏成為我們茶藝師的基地，希望有機會讓大家親身體驗。」

席前一班準茶藝師和葉教授的徒弟徒孫們，在現場與大家一起泡茶，會上更頒發茶藝師證書，也有多位歌星唱歌表演。

●採、攝：Health



告訴病人壞消息

做我們這一行每天要面對不同的病人，如果告訴客人你有了BB這些好消息，這是

梁冬陽醫生 皆大歡喜的事。

最難的，就是將壞消息告訴病人，例如病人被發現患有癌症這些令人難過的話題。

在同病人講之前要對病人的性格、背景、病情和對病的本身有充分的了解，在講解的時候，要盡量簡單清晰地用大眾語言，而不是用專業名詞，病情、檢查的目的和結果、不同治療計劃，每種方法的好處和缺點、治療的目的，和可能出現的副作用併發症等都要一一講清楚。不要一副高高在上的態度，坐姿、表情、講話的語言、語調都要小心，要耐心解答。

病人一聽到壞消息時，通常都六神無主，未必完全聽得明白醫生的說話，他想帶親友來我是歡迎的，有親人陪他一齊聽，給予精神上的支持，可以幫手聽和發問，錄音回去慢慢聽或者給其他親人聽，有些人擔心陪同的人問很多問題，又怕被錄音，但我是不介意的，因為同病人和他家屬講的說話我是預了他同其他親友講，例如一個年輕的乳癌病人，他們很多時候問為什麼她會得這個病？現在第幾期？有沒有辦法醫治？醫治效果如何？會不會復發？是否需要電療治療？有什麼好處？將來有冇機會生BB？以後多長時間才可以懷孕？需不需要雪卵？有什麼食物可以食？什麼不可以食？有什麼方法可以減少電療治療的副作用？如何護理傷口？如何減少疤痕組織？會不會遺傳給下一代？等等。

他們了解得越多，越會配合治療，如果他們不明白可以隨時發問，也可以將來想到什麼問題 WhatsApp 給我們，這樣讓他在任何時候都知道醫生都在支持他，在他徬徨的時候會伸出援手，他並不孤單，有醫生陪他去走過這一段艱辛的路。

按摩結合梳化 健康生活傢具

香港住宅狹窄，要擁按摩椅總是遙不可及，最近OSIM與室內設計師合作，突破這個框框，推出全新梳化天后 uDiva SOFA，將按摩椅與雙人梳化結合，大家將不再受空間限制，擁有按摩椅不再是夢。品牌一直致力研究健康科技，將優質生活推廣至世界各地，從小型產品至大型按摩椅，每個產品都時刻照顧繁忙都市人的不同需要。作為全球唯一識按摩的梳化



●梳化天后 uDiva SOFA

組合，梳化天后是一款更節省室內空間的健康生活傢具，使大家安坐家中也能輕鬆享受專業的按摩體驗。

梳化天后雖然外形輕巧，但五臟俱全，不論是舒緩肩頸壓力、放鬆腰部筋脈、運動後緩解肌肉疲勞，還是睡前放鬆身心，都能一鍵享受。它更備有高級養身椅專有的品牌獨家養身科技，能實時追蹤健康狀態，因應各人的身心狀況提供度身訂做按摩程式，緊貼家中每位成員的需要。同時，具有優雅外觀的梳化天后將背部及腳部按摩器隱藏在梳化之中，而其專業的按摩手法及功能卻絲毫未減。

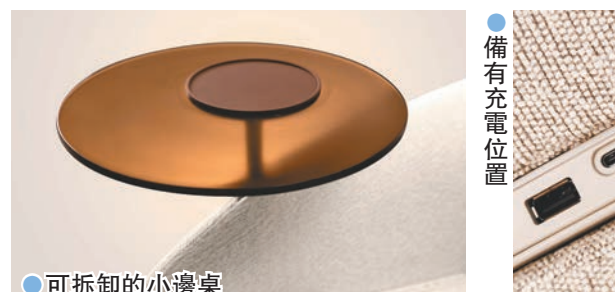
梳化天后配備按摩科技，如獲得專利的V手按摩、腿部的強勁按摩技術、足底反射區滾輪、臀部和大腿的振動按摩功能等，加上自動肩部檢測功能，為各個身體部位提供獨有的按摩程式。大家可自行調整按摩手法、強度、滾輪寬度和速度等，按照需

要緩解因久坐而導致的肌肉酸痛，提升整體健康。

例如，大家可將「OSIM Well-Being」程式與梳化天后配對連接後，除了能輕鬆掌握不同健康指數、控制按摩選項和調整梳化位置外，還可無限下載新添加的按摩程式，為按摩梳化自動升級。而且，它還採用PPG技術測量壓力指數、心率及呼吸頻率，從而分析及度身訂做專屬的減壓按摩程式，並透過程式紀錄及追蹤身體健康狀況。

因此，想在家工作期間偷閒減壓？梳化天后也可提供能量補給，其可拆卸的小邊桌能放置筆記本電腦、iPad、書本等，不需要時可輕鬆拆卸，提供靈活的配置選擇，從而大大提升工作效率。而隱藏式藍牙揚聲器亦可隨時播放內置的音樂或連接智能裝置播放喜愛的曲目，享受沉浸式「Me Time」。

●採、攝：雨文



●可拆卸的小邊桌



●備有充電位置



●簡易按鈕

●梳化中間亦設計擺放杯子的位置

●壓力指數監測