

# 鮭魚魚卵鹽醃製成的「數之子」 寓意吉祥 烹製日式養生年菜



養生三味

數之子 (Kazunoko)，是由鮭魚的魚卵鹽醃製而成的一種美味食品，廣泛應用於日本和歐洲的料理中，特別是在日本，數之子被視為過年期間的吉祥食物，象徵着「百子千孫」，寓意着繁衍生息和家庭的幸福。數之子的營養成分非常豐富，與魚肉相比，魚卵的營養更為濃縮，其主要特點是高脂肪含量，但其脂肪含量雖高，膽固醇卻僅為雞蛋的三分之一，這使得它成為一種相對健康的選擇。新年之際，以寓意吉祥的數之子為大家做出三款日式年菜，記着食用前需要將它用清水浸泡過夜，去掉多餘的鹽分，以享受其帶來的多種養生好處，並祝大家新年進步！身體健康！

魚卵中的每一個細胞都富含胺基酸與核酸，才能發育成為小魚，這些胺基酸和核酸都是人體所需的重要營養成分，當中，豐富的胺基酸有助於增強免疫系統，提升身體對抗疾病的能力。而且，數之子中的脂肪酸有助於保持皮膚的水分，促進皮膚的彈性和光滑度，維持皮膚的健康。同時，特別值得關注的是，其富含的EPA（生物鹼酸酯）和DHA（多烯酸），能有效降低血液中的三酸甘油酯，減少心血管疾病的風險，對心臟健康有着重要的保健作用；而DHA更對視網膜和大腦的健康至關重要，能促進神經發育，有助於提高記憶力和學習能力。

●文、攝：小松本太太

## 數之子的處理方法

1. 以洗米水將數之子浸泡6小時；
2. 6小時後濾去洗米水、以清水沖洗數之子、將5克鹽與1公升清水混和成淡鹽水，把沖洗妥的數之子放入淡鹽水中浸6小時；
3. 6小時後，把數之子的薄膜撕掉，以清水沖洗後瀝乾備用；
4. 清水2杯注入小鍋中，加入1湯匙醬油、1湯匙味醂及2湯匙料理酒，加熱至鍋邊冒泡、馬上熄火，將撕妥薄膜的數之子加入小鍋內浸漬3小時；



1

## 數之子湯年糕 (お雑煮)

材料：  
日本年糕2件、蒲鉾20克、鮭魚湯包1個、數之子30克、塔菜40克



## 製法：

1. 跟從數之子的處理方法；
2. 蒲鉾切作1厘米厚片備用；
3. 小鍋內注水250毫升，燒至沸騰後熄火，加入鮭魚湯包，浸約5分鐘後取出湯包，將鮭魚湯汁加熱至沸騰；
4. 塔菜洗淨後放入沸騰的鮭魚湯汁中灼至熟軟、取出放入碗內；
5. 在塔菜上置上蒲鉾；
6. 日本年糕放入烤爐或多士焗爐烤至外脆內軟後放在蒲鉾上；
7. 將浸漬妥的數之子放在烤妥的年糕上；
8. 將鮭魚湯汁加熱至沸騰注入碗內即成。



6



## 數之子磯邊卷

材料：  
數之子150克、1/3切紫菜6片、薄力小麥粉120克、蛋黃1隻、炸油250毫升、岩鹽3克

1. 跟從數之子的處理方法；
2. 大碗內注入清水1杯，加入蛋黃攪勻成蛋漿備用；
3. 將100克薄力小麥粉與蛋漿攪勻成炸漿備用；
4. 取出浸漬妥的數之子，灑上餘下的薄力小麥粉，裹上紫菜備用；
5. 燒熱炸油至170度，將裹妥紫菜的數之子沾上炸漿，放入炸油內炸至微黃，取出瀝去油分，以岩鹽拌食即成。



掃碼睇片

## 數之子磯邊卷



4



5



3

## 數之子拌洋葱

材料：  
數之子80克、紅洋葱50克、白洋葱50克、橘子醬油適量、鮭魚碎片

## 製法：

1. 跟從數之子的處理方法；
2. 紅、白洋葱以蔬菜板切成薄片，放入冰水中浸約10分鐘後取出瀝乾放入盛皿內；
3. 將浸漬妥的數之子放在紅、白洋葱上；
4. 淋上橘子醬油、隨喜好撒上鮭魚碎片即成。



2

## 健康資訊

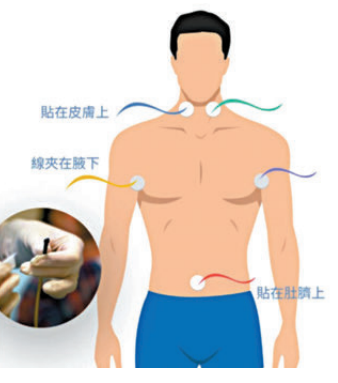
### 無創血液檢測 輕鬆掌握健康

香港人生活節奏快，忙於穿梭工作、家庭之間，很容易疏忽照顧自己的健康，成為「亞健康」一族。倘若沒有得到改善，隨即化為疾病，甚至恐或生命受到威脅。最近，GANOS HEALTH—TECH 推出無創血液檢測ANESA，以快速、無創及高性價比帶出「有病醫病，無病防病」的概念，透過人體表面的5個生物活性點進行無創檢測，免除傳統抽血式檢測的入侵性而產生的抗拒和恐懼，而是採用人工智能和深度探討演算方式作評估內因（自身基因）和外因（後天或環境），能檢測體內一種會影響大腦相關功能的重要神經傳導物質——「多巴胺脛化酶」，分析

心理的特徵和數據，同時亦可有效篩查患上腦退化及情緒病的風險，並即時提供適當的心理健康及情緒管理建議，是現今都市人需要正視的參數。

這個檢測程序簡單，先預約，到達檢測中心後填寫簡單健康表格，然後在檢測室內，由專業人員在你身上放無創檢測點，分別於頸部兩點、腋下兩點及臍部一點，這些檢測點都是屬於人體中重要的主血管部位，與淋巴系統緊密相連。跟着，進行15分鐘檢測，過程邊檢測邊瀏覽檢測結果，約於15分鐘內顯示18大類風險提示和125項健康參數，直接呈現標準指數與個人健康參數，從而輕鬆識別潛在的健康威脅，幫助你採取防範措施，守護健康。由此，品牌希望將這先進及快捷的技術帶給香港人，鼓勵自我身心健康管理，強調定時進行身體檢查的重要性，避免健康惡化發生。

●文：Health



●5個生物活性點



檢測室

### 以藝術傳遞愛 領悟孝道真諦

近年香港品牌崛起，在競爭激烈的市場中，要突圍而出，除了產品本身的質素外，更需要一份獨特的品牌理念和社會責任感。一家本地零食製造商小牧味



●陳德鴻(右)希望透過贊助「孝道日孝親心連心計劃」，鼓勵幼稚園學童及小學生以藝術表達對父母長輩的愛與關懷。

屋，最近冠名贊助了「孝道日孝親心連心計劃」，鼓勵幼稚園學童及小學生以藝術表達對父母長輩的愛與關懷，讓孩子在愉悅的氛圍中領悟孝道的真諦，計劃吸引了超過十多間幼稚園及小學的逾千名學童踴躍參與。



●學童踴躍參與計劃。

小牧味屋創辦人陳德鴻(阿德)坦言，中華文化，尤其是儒家思想，對他影響深遠。「百行以孝為先」這句話，在他心中有着無可撼動的地位。他認為孝順是做人的根本，不僅是對父母的尊重和愛護，也體現在對長輩、夥伴、同事，甚至任何值得尊敬的人的態度上。這種源自阿德母親從小教導的「做好事，先做好人」的理念，深深植根於他的價值觀中。他相信，秉持孝道，即使面對困境，也能得到身邊人的幫助和支持，獲得正面的回饋。

●文：雨文

### 身心靈洗滌之旅——西藏



我終於如願以償踏足期待已久的西藏，實在是身、心、靈享受之旅。

#### 冬陽天地 梁冬陽醫生

我很幸運和我的好朋友一齊旅行，事先他們已經計劃好了行程，包括酒店住宿、旅行路線，我坐享其成，而且大家性格相同，喜歡大自然，平時工作很嚴謹、忙碌，在病人面前我們是醫生，在學生面前是教授，但當我們看見飛機窗外的雪景幾乎觸手能及，見到雪峰被太陽照射而出現的日照金鼎，在海拔3,000多米以上的湖泊中見到雪山倒影，在似帳幕的酒店內盡情地歡笑、跳躍，穿梭於雪山湖畔，腳踏原始森林中柔軟的落葉，倚靠著身邊參天的松樹，在山澗中欣賞着晶瑩剔透、千姿百態如同鑽石的浮冰，執拾着河邊閃閃發光的小石頭，第一次享受着飄在頭上、面上、身上軟綿綿的雪花，被太陽照着恰似渾身鑲上水晶和珍珠……

令我意想不到的，在西藏有非常漂亮堪比五星級的酒店，美輪美奐很有藏族的特色，食物非常新鮮可口，可以無限量供應。所有的工作人員，包括酒店侍應、司機都和藹可親，有求必應。我們的旅遊管家是一位二十幾歲的年輕藏族姑娘，對我們照顧周到，無微不至。在山澗步行3公里或7公里，想不到她默默地背着供我們八個人用的薑茶、小食、氧氣筒，中途問我們要不要坐下休息，在寒風中她拿出這些東西給我們，我感動到幾乎要淚流……

我們在森林中穿梭，如果看見地上有一塊紙巾或垃圾，她都會很自然地拾起，等到見到垃圾桶才丟進去，她告訴我西藏人信奉佛教，無論是一草一木或是任何生物都有靈性，都是生命，不要去傷害。當看見翡翠般的湖水，蔚藍色的天空，森林中的植被，我會貪婪地深呼吸，想將每一個肺泡裏的二氧化碳置換成清純的氧氣，如果人人都愛護身邊的一草一木，愛護大自然，減少廢物，該有多好呀！

在西藏，看到很多虔誠的教徒轉山、轉水、轉湖，我通過去參觀布達拉宮大昭寺等，對他們了解多了，更多的是尊敬。中國是一個多民族的國家，全世界也有不同的宗教信仰，大家互相尊重，世界會少了很多紛爭和戰爭，世界和平相信是所有人所祈求的。

我發覺，自己深深地愛上了西藏，希望將來有機會再去西藏不同的地方，真正享受大自然賜給我們的禮物。



●作者與西藏姑娘群措(右)合照。