

低脂高蛋白梭子魚

梭子魚廣泛分布於沿海溫暖的區域，其流線型的身體細而長，加上尖嘴和鋒利的牙齒，以及光澤的外觀，使其成為海洋中引人注目的魚類之一。梭子魚是一種營養豐富的魚，其低脂肪、高蛋白的特性，加上豐富的維生素和礦物質，特別是Omega-3脂肪酸，使其成為促進健康的理想養生食材。今期，我們為大家準備了多款以梭子魚為主題的養生菜式，包括以泡菜及大葉提鮮的去骨魚卷、用鹽麴快速醃漬的鹽麴梭子魚（媲美一夜漬），以及善用食材將梭子魚邊角料製成的魚湯。無論是作為主菜還是配菜，梭子魚都能為你的飲食增添美味與營養。



●文、攝：小松本太太

增肌強骨骼 促進鈣吸收

梭子魚是一種低脂肪、高蛋白的魚類，是健康飲食的理想選擇。每100克梭子魚含約20克蛋白質，有助於增強肌肉並維持身體健康。梭子魚富含多種維生素和礦物質，特別是維生素D和B群。維生素D可促進鈣吸收，對骨骼健康至關重要；而維生素B群則參與能量代謝，幫助身體更有效地利用食物中的能量。此外，梭子魚富含DHA和EPA等Omega-3脂肪酸，這些

對心血管健康有顯著益處，不僅能改善膽固醇水平，還能降低心臟病的風險。同時，DHA和EPA還有助支援大腦功能，對認知功能的維持和改善也有幫助。

對心血管健康有顯著益處，不僅能改善膽固醇水平，還能降低心臟病的風險。同時，DHA和EPA還有助支援大腦功能，對認知功能的維持和改善也有幫助。

泡菜梭子魚卷

材 料

- 梭子魚4條、大葉8片、切碎泡菜40克、片栗粉3湯匙、油150毫升

製 法

- 將梭子魚先去除魚鰓及內臟，並徹底洗淨。用刀從魚頭頂部沿着背鰭插入，剖開魚身直至魚尾部，然後將刀取出。接着，在魚頭近胸鰭位置切一刀，再沿着腹鰭剖開，取出魚柳。魚身的另一側同樣進行處理，將梭子魚分割成兩片魚柳、一個魚頭及魚骨；（此食譜只需用到兩片魚柳，魚頭及魚骨則可用於煮湯。）
- 將大葉洗淨，縱切成2片備用；
- 取一片魚柳，置上切妥大葉，在魚柳尾端放上5克切碎泡菜，捲起成卷狀，以竹籤貫刺定型，沾上片栗粉備用；
- 所有魚柳捲妥後，將油注入鑊內，加熱至170度，投入捲妥的魚卷，炸至金黃即成。



番茄蕪菁梭子魚湯

材 料

- 梭子魚頭及魚骨500克、番茄1個約150克、蕪菁150克、薑片10克、胡椒鹽少許、油2湯匙

製 法

- 將魚頭及魚骨洗淨，吸乾水分備用；
- 燒熱鑊，下油及薑片，將備用的魚頭及魚骨煎至微焦。然後注入2杯沸水，蓋上鍋蓋，用大火煮7至10分鐘。接着，隔去魚頭和魚骨，濾出呈奶白色的魚湯備用；
- 將蕪菁洗淨，去皮後切成約0.5厘米厚的片，備用；
- 將番茄洗淨、切件備用；
- 燒熱鑊，下油及薑片，加入切妥蕪菁及番茄爆炒均勻後，注入隔妥魚骨的魚湯，大火煮至沸騰後轉中火煮3分鐘，下胡椒鹽調味即成。



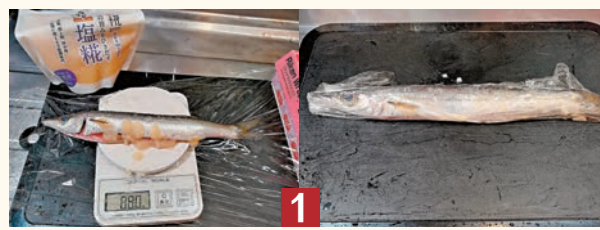
鹽麴梭子魚

材 料

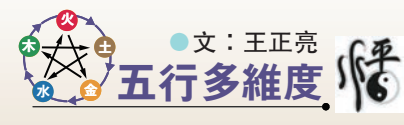
- 梭子魚1條、鹽麴適量

製 法

- 將梭子魚去除魚鰓及內臟，徹底洗淨並吸乾水分後秤重。將魚放在保鮮紙上，按照魚的重量與鹽麴的比例約為10:1，加入適量鹽麴，在魚身內外均勻塗抹。最後，用保鮮紙包好魚身，靜置30分鐘即可；
- 30分鐘後，打開保鮮紙，取出梭子魚，用廚房紙巾吸乾魚身，將魚放入烤魚爐烤約8分鐘至魚熟透即成。



掃碼睇片



壓力

在繁忙的都市生活中，節奏快速的都市人不斷與人競爭，加上對未來前景感迷茫，無論在社交或工作方面，都容易引發各式各樣的都市病。在身體而言，缺乏適當的運動，久坐傷身，久視傷神，不但形成亞健康問題，隨時因為肌肉少勞而導致不同部位的勞損痛症，當工時長或工作量繁重時，缺乏休息，往往會導致焦慮的產生。

焦慮使我們的腎臟排洩功能弱化，會影響我們的作息及睡眠，作息質量差，形成惡性循環，反過來影響我們的心理質素，產生不必要的壓力。於是，五行受剋的水，會產生恐懼，水剋火，又會影響心臟，於是腎上腺會分泌壓力皮質醇，過多皮質醇會引起慢性發炎及衰老。

壓力所引發五行效果的基理：由於壓力會產生皮質醇，而壓力的來源是金剋木，會弱化安全感，木再剋土，土的不穩定性，土自然剋水的調息功能，於是水不是休養生息，而是去了默認模式，由最初的幻想或白日夢，隨着一個個念頭不斷延展，越想越遠，甚至逐漸走向負面，自作危機，演變成恐懼與憂慮。除非得金生水，才會冷靜下來，即理智分析，或者「己壬」停止不健康的生剋沖合。

當身體意識到壓力時，腦部會指示腎上腺分泌大量荷爾蒙，包括腎上腺素和皮質醇，腎上腺素會令心跳加速、血壓上升及增加能量供應；而俗稱「壓力荷爾蒙」的皮質醇可增加血糖供大腦使用和提升細胞組織的修復力。所以，適當的危機感是有益的，亦是與生俱來的。

可惜，很多時候，壓力並不是自己給自己，可有想過負面情緒及壓力，也可以被傳染？！

近代著名神經科學家塔拉·史瓦特（Tara Swart）表示，有證據顯示女性的月經周期也受像鐘擺效應的影響。縱使不同步的鐘擺，只要一定數量的鐘擺放在一起，最終不同步的擺動，也會變得同步。而女性的月經正是如此，究其原因，原來是因汗水的揮發通過空氣互相影響而變得同步，所以在眾多的寫字樓裏，經過一段時間，女性同事間的經期時間便相差無幾，甚至一樣。

既然女性激素荷爾蒙也會通過汗水排出後通過空氣傳染，大量皮質醇的分泌也會出現同一種傳染的效果。像遠古人類一樣，生態時常都處於一個生存有威脅的情況下，於是身體要儲藏食物，但是都市人因缺乏運動，再加上壓力與危機感的影響，容易導致過多的養分儲存，引發中央肥胖症，這種惡性循環使身體越來越肥胖，而肥胖的其中一個元兇就是壓力。

因此，如何釋放壓力變得十分重要：首先可以通過做運動出汗排出多餘的皮質醇，如汗蒸幕、桑拿等也可；第二可以臨睡前寫日記，將使自己有壓力的事情寫下，然後放下煩惱才安心入睡。睡覺對我們非常重要，因為只有充足睡眠，腦脊液系統才能有效運作，清除腦內的廢物如澱粉樣蛋白；最後就是冥想靜坐了，放空自我，像白雲飄過，不起念，因為念變成妄念就是煩惱的源頭。而念力是非常強大的。又一實例：一位健身教練，他在兩週內只用念力想做舉重物的運動而沒有真正舉起任何的重物作肌肉鍛煉，非常驚訝的情況出現了，他的肌肉居然增加了13%。

看罷此文，會否令你注意到，要盡量少接觸放負能量的人，避免受他們的影響而增加了不必要的困擾及壓力呢？

驗眼壓測青光眼潛在風險



文：Health

眼壓過高的成因有很多，包括隨着年齡增長、家族眼疾病史、不良生活習慣等，深近視者更要特別留意，眼壓過高可導致青光眼，甚至視覺神經受損。現代人時常對着手機及電腦熒幕，增加了眼睛健康風險。有見及此，Zoff香港關注大家眼睛健康，額外為配眼鏡的客人驗眼壓，讓顧客了解更多自己的眼睛狀況，及早發現潛在風險。眼壓可以眼壓機作初步檢查，方法是使用一股氣流輕輕吹向眼球表面，測量眼球在氣流下的變形程度，從而檢測出眼壓數字。其非接觸式眼壓計令過程衛生，亦可減少不適，且能快速得知結果，讓大家感到安心。



●Zoff於香港全線分店推出眼壓檢測服務，顧客配眼鏡即可享基本驗眼及眼壓檢測服務乙次。

專家分享實用減壓策略

無論是照顧子女、父母、長期病患的長者或配偶，以至兄弟姐妹等，我們每個人都有機會成為照顧者。然而，照顧者往往不自覺地長期處於高壓狀態，甚至將壓力視為日常，久而久之忽視自己的身心健康需求，對照顧者自身及被照顧者皆可能造成深遠影響。香港心聆（Mind HK）將於

5月6日晚上假銅鑼灣中央圖書館演講廳，舉行「照顧者與他們的壓力」專題分享會，旨在為照顧者提供情緒管理策略與實用資源，並喚起公眾對這一隱形群體的重視。同場亦有香港心聆臨床顧問陳潔英博士以專業角度講解照顧者面對的壓力，並提供可行的方法幫助照顧者自身情緒。

盆腔腫瘤用超聲波·CT·MRI的區別



梁冬陽醫生

有位五十歲女士在身體檢查時發覺盆腔內有粒四公分腫瘤，先用超聲波（USG）檢查，指這是子宮肌瘤；另一位醫生為她做電腦掃描（CT），其顯示為卵巢瘤；第三位醫生為她做磁力共振（MRI），報告說是子宮纖維瘤，兩側卵巢正常。醫生告訴她，如果是子宮纖維瘤，只需要繼續觀察，不需要做手術，如卵巢腫瘤就應該要做手術切除，究竟信誰呢？她很惆悵。

一、超聲波（USG）無輻射，簡單易用，對囊性液體腫瘤敏感如卵巢囊腫，依賴操作者經驗，如果病人腹部脂肪比較厚，腸在前面擋着會影響判斷。

二、電腦斷層掃描（CT）快速但有輻射，顯示鈣化、脂肪、液體腫瘤、淋巴轉移、腫瘤分期，肝肺遠處轉移較敏感，對軟組織對比度低於MRI，需注射造影劑，腎功能不全者不適合用。

三、磁力共振（MRI）無輻射，對軟組織分辨率最高，對盆腔器

官如子宮、直腸顯示更清晰，但檢查時間長（30至60分鐘），對患者配合要求高，對鈣化、骨骼顯示不如CT。也需打造影劑。

禁忌症：體內有金屬植入物，如起搏器，子宮內金屬避孕環不能用。幽閉恐懼症需克服心理障礙，甚至要給鎮靜劑。

適用於婦科腫瘤，例如子宮內膜癌、宮頸癌、卵巢癌的分期。

每樣檢查都有它的優點和缺點，子宮和卵巢的位置毗鄰，如曾經做過剖腹產、盆腔手術、子宮內膜移位症、盆腔發炎的病人，會增加判斷的難度。

這個病人的第四位醫生，為她做了腹部和陰道超聲波，用兩個不同的方向去照這個盆腔腫瘤，發覺是子宮後壁纖維瘤，兩邊卵巢是正常的。這個纖維瘤在一年時間沒有增大，形狀相同，邊緣光滑，跟病人商量，做手術切除以及繼續觀察的好處和壞處，好處就是將腫瘤送去化驗，可證實是良性還是惡性，如果不切除，一定要定期觀察它的變化，萬一是惡性就可能延誤了治療。病人和家人討論後，決定暫時不做手術，繼續觀察，定期跟進。