

# 夏日餐桌滋補上品 吃鰻魚緩解暑熱體衰



超市貼出海報提示「土用鰻」吃鰻魚的訊息。



鮮鰻魚



每年日本的「土用の丑の日」都跟中國的二十四節氣中的大暑非常接近，即差不多是年中溫度最高的日子。炎夏期間，食慾低、發汗多、體能消耗大，鰻魚含高蛋白質，富維他命，肉質細嫩，容易消化，在「土用鰻」這天吃鰻魚，相信就是大家適應季節的民間智慧。油而不膩、風味獨特的鰻魚，吃過之後的確是可以讓人快速地補充營養，加上人們常說，藥補不如食補，今年的「土用の丑の日」是在7月25日，跟大家介紹幾款在自家廚房也可以做出日本大廚風格的鰻魚菜式，為大家補充體力度過這個夏天。

■文、攝：小松本太太



鰻魚菜式材料

日本人認為春天屬木、夏天屬火、秋天屬金、冬天屬水，而春夏秋冬之間的季節交替則屬土，這是源於中國古代的「陰陽五行」，也就是日本人對季節的五行思想。立春、立夏、立秋及立冬之前的十八天季節過渡期名為土旺用事，簡稱「土用」，踏入土用的第三天就是「丑の日」。日本人非常注重立秋前的「土用の丑の日」Doyo-no Ushinohi，這一天叫作「土用鰻」Doyo-unagi，家家戶戶都會在這天吃鰻魚。餐

廳、超市亦會提前貼出海報，溫馨提示顧客們「土用鰻」吃鰻魚的訊息。超市的新鮮食品部會供應傳統日式蒲燒鰻魚，以及其他衍生的鰻魚食品，例如壽司、卷物、蓋飯等。

鰻魚作為夏日餐桌上的滋補上品，一直以來都廣受饕餮之客的好評，日本人更是把鰻魚作為炎炎夏日的風物詩來對待，早在8世紀成書的《萬葉集》中，已載有以鰻魚作為食療當偏方的詩句，大意就是「給你講兩句啊，捕點兒鰻魚來吃

吧，可以緩解你的暑熱體衰」。眾所周知，蒲燒鰻魚是日本最被人廣為流傳的鰻魚料理方法之一，大家在日本餐廳吃的鰻魚飯就是蒲燒鰻魚及珍珠米飯組合而成的蓋飯，製作蒲燒鰻魚，並不簡單，需要具有工匠精神與手藝，業內流傳這樣一個不成文的規定：開魚八年，穿串三年，炙烤一生，意思是掌握製作蒲燒鰻魚的工藝，剖魚需要八年，將鰻魚穿串要三年，而烤鰻魚的技巧更是要終生學習的。

## 鰻魚玉子燒



**材料：**  
雞蛋 2隻  
鰻魚 1/4條  
油 適量

**調味：**  
味醂 1湯匙  
日本醬油 1湯匙  
料理酒 1湯匙



**製法：**  
1. 鰻魚切成玉子燒鑊的闊度 x 2cm長條；  
2. 雞蛋拌入調味打勻成蛋漿備用；  
3. 燒熱易潔平底鑊/玉子燒鑊，下油；  
4. 將蛋漿 1/3 倒入鑊中，用手移動鑊以便蛋漿在鑊中流勻；  
5. 鰻魚放在蛋上近鑊邊的位置；  
6. 以鰻魚為軸，將蛋捲成蛋卷推至鑊的另一邊。  
7. 重複步驟 2、3、4 及 6，直至所有蛋漿煎熟。  
8. 取出鰻魚玉子燒放砧板上切件即成。

\*\*重複步驟 2、3 時可按需要用廚房紙在鑊中抹油。



## 鰻魚彩椒水菜沙律



**材料：**  
鰻魚 1條  
彩椒 2隻  
水菜 1包

**調味：**  
橄欖油 3湯匙  
意大利陳醋 3湯匙



**製法：**  
1. 將錫箔紙鋪在平底鑊上；  
2. 把鰻魚放在錫箔紙上，注入 2 湯匙料理酒，把錫箔紙包起蓋上鰻魚；  
3. 彩椒洗淨，原隻放在錫箔紙外；  
4. 蓋上鑊蓋，以中火加熱約 3 分鐘後，見錫箔紙包冒出蒸氣時，先將錫箔紙包內的鰻魚取出；  
5. 彩椒繼續原隻放在鑊內烤至四面外皮焦黑（其間需要將彩椒每面翻轉）；  
6. 取出烤妥彩椒，沖冷水，撕去焦黑的部分，切開、去籽、切片；  
7. 將調味與切妥的彩椒拌勻；  
8. 水菜洗淨，瀝乾，切成 5 厘米長段，放入大碗內；  
9. 將已加入調味的彩椒放在水菜上；  
10. 從錫箔紙取出鰻魚置在彩椒上即成（分食時將鰻魚切斷拌勻）。

\*\*在鰻魚上灑上料理酒，再以錫箔紙包裹放在平底鑊上以中火加熱，可以使鰻魚的肉更柔軟並去腥，而原個彩椒加熱，會使味道柔和甜美。



## 蒲燒獅子狗

**材料：**  
獅子狗 5條  
薄力小麥粉 適量  
油 適量  
日本豉油 2湯匙  
糖 1湯匙  
味醂 2湯匙  
蘿蔔苗 適量

**製法：**  
1. 獅子狗切開成長方塊狀；  
2. 在獅子狗內側用刀略刻數痕以便將獅子狗攤平；  
3. 用牙籤穿串獅子狗兩側；  
4. 將獅子狗沾上薄力小麥粉備用；  
5. 燒熱易潔鑊，下油，獅子狗先放已刻刀痕的一面下鑊煎；  
6. 煎至兩面略焦時，拌勻調味，倒入鑊內，見汁液轉濃馬上取出；  
7. 趁熱將牙籤取出，上碟，飾上蘿蔔苗即成。



\*\*這是一個以魚肉製成獅子狗 #扮 的鰻魚，一個現時很受年輕人歡迎的食譜。獅子狗，又名魚竹輪，是魚糜製品的一種，香港市面常見的魚肉製成品，是日本傳入的產品，可直接食用，也可切成片狀，加工成其它花式品種或者配菜食用，超市及凍肉店裡都有售，是一種很容易入手的食材。由於獅子狗是一種百搭的食材，今次鰻魚主題就以此做成一道像真度滿分的獅子狗扮鰻魚，這食譜備受烹飪班的學生歡迎，亦方便大家烹調出仿似鰻魚的風味。

### 健康資訊

## 「學童體適能」最新調查 讓港童遠離「藍光」擁抱陽光

香港文匯報訊 香港物質充裕，近年電子產品成新一代父母「湊仔佳品」，「電子奶嘴」的稱號應運而生。中國香港體適能總會（下稱總會）最近一項調查發現，近七成年齡介乎三至六歲香港幼童每天的「屏幕時間」遠超國際建議的上限。2016/17學年新入學幼兒班（K1）幼童的體能表現，遜色於2015/16學年的同齡幼童，意即初入學幼童的體能表現有走下坡趨勢。上述情況令人憂慮，學校及家長需要多加關注。

中國香港體適能總會於早前舉行「學童體適能發展高峰會2017」，衛生署助理署長（健康促進）馮宇琪醫生、總會會長黃平山醫生、總會主席鍾伯光教授等主持活動開幕典禮。「賽馬會學童KEEP-FIT方程式」研究顧問汪國成教授及香港教育大學博文及社會科學學院院長鍾慧儀教授、智樂兒童遊樂協會總幹事王見好女士與在場逾200名幼稚園校長、老師及體適能教練分享戶外遊戲對

小朋友身心發展的益處。另有兒童體適能導師及幼童親身示範幼兒健身操及分享在幼稚園推行跨學科體適能課程的心得。

根據國際兒科醫學權威機構最新指引，三至六歲幼童的平均屏幕時間應限於「每天不多於60分鐘」，香港幼童每天的平均「屏幕時間」分別為125分鐘及115分鐘左右，超出一倍。鍾慧儀教授提醒，科學研究報告顯示「屏幕時間」過長，即藍光吸收過多，對幼童身體、心理及社交健康帶來負面影響，甚至延誤兒童的語言、專注力及認知行為發展，其禍害絕不能輕視。

另外，體力活動有益於幼童的全面發展，王見好女士及鍾慧儀教授都指出戶外遊戲益處較多。除身體及運動技能的效益外，戶外遊戲亦都可以增進幼童的抗逆及抗壓能力，提供更多機會讓幼童學習自律和與別人相處，減少人與人之間的隔離感。



學童體適能高峰會2017



香港註冊中醫師 楊沃林

## 中藥美白方「三白湯」 自製白芷面霜養顏

最近教好友譚博士做黑髮的「藥製黑豆」，譚博士不愧是經營飲食業的金融博士，黑豆炒得鬆脆可口。今天一位來找我診症的女士，卻對這些美味的黑豆視若罔睹。問其原因，原來是怕增加黑色素，令皮膚變黑。

天氣炎熱，紫外線變得更強，確實有些女士一天忘記搽防曬霜也會變黑了。

有些女性朋友總是感覺自己的臉色有些差，渾身沒勁兒，精力也不如以前集中了，以為是工作太累造成的，其實這主要是因為脾胃功能差所致。一般來說，脾胃功能好的人，精神狀態良好，肌膚也白淨、津潤、豐腴；相反，脾胃功能不好的人，往往顯得沒精神，整個人也顯得瘦弱無力，皮膚也沒有光澤。

脾是後天之本，氣血生化之源。脾胃功能差的時候，身體出於保護自己的目的，就會自發進行調節，少吃東西以減輕脾胃的負擔。而且，脾胃功能較差時，再好的東西吃進去也不能被充分吸收，容易造成氣血生成少，不能滋養皮膚，所以臉色看上去很差，顯得沒有血色和光澤。

要令皮膚富有光澤、把皮膚變得白皙，就要增強脾胃的功能。中醫美白的傳統方有「三白湯」。

三白湯是由白芍、白朮、白茯苓、甘草四味藥材組成的養顏湯。

明代名醫李挺在其《醫學入

門》中記載的三白湯按現在的分量是：白芍、白朮、白茯苓各5克，甘草2.5克，水煎服。

四藥合用是美白佳品，可以延緩衰老。這個方子最初是用來治療傷寒虛煩的，後來人們發現它還有補益氣血、美白潤膚的功效，於是廣為流傳。此方適於氣血虛寒（內分泌失調）導致的皮膚粗糙、萎黃、黃褐斑、色素沉積、痘痘、粉刺、痤瘡等。

中醫認為人的皮膚悅澤與否和臟腑功能有密切關係，如果臟腑病變，氣血不和則皮膚粗糙，面部生斑。因此，該方劑從調和氣血、調理五臟的功能入手，從而美白祛斑祛痘。男女都可以飲用。

白芍、白朮、白茯苓、甘草，這四種藥材都是歸脾經，都有補脾胃的功效，脾胃好了，肌膚自然就靚麗了。

中藥美白一定要提「白芷」。中醫藥美容源遠流長，白芷的駐顏美容功效最為人稱道。

《神農本草經》中就記載白芷「長肌膚，潤澤顏色，可作面脂」；慈禧太后的著名美容秘方「玉容散」，主藥就是白芷。

中醫認為面部為陽明經循行密佈之部位，治面部疾病，多用白芷之類入足陽明胃經和手陽明大腸經的藥物；白芷又因為芳香類藥物，能疏表散邪、化濕健脾、醒脾開胃、理氣解郁、活血化痰等，白芷在美容養顏方面表現尤為突出。

### 外用白芷美白面霜

**製法：**將以上的全部藥材分開，磨成粉末，然後在粉末上加入蜂蜜、牛奶和1/4顆的蛋白，攪拌調勻。  
將調好後的白芷霜敷於臉上，20分鐘後，用清水洗淨即可，每星期1-2次。