

秋刀魚滋味在秋天 延緩衰老 健康有益

踏入九月，雖然天氣仍有點炎熱，但隨着季候風的到來，相信天氣將會變得涼快一點。秋天來到，正是品嚐秋刀魚的季節。一向以來，秋刀魚被認為是秋天的食物，又以每年九月初上市的最為鮮美難忘，有人說在秋刀魚的味道裡，滿是秋天淡淡的香味，加上秋刀魚體內含有豐富的蛋白質及維生素B，可延緩衰老。今期，筆者特地採用三種烹調方法，以鹽燒、汁煮及醋漬煮秋刀魚，喜歡吃魚的你，相信總有一款喜歡。

■文、攝：小松本太太

被形容為「庶民之味」的秋刀魚，在秋季的時分就會從俄羅斯南游至日本海域，因此9月至11月就是秋刀魚最肥美豐腴當令之時。這段時間，在日本的住宅區，晚飯時必定會嗅到烤秋刀魚的香氣，鹽燒秋刀魚的獨特氣味，被日本人視為「秋の味覺」。這種甘滋的鰻香，全賴於魚內近20%的脂肪含量。專家的研究指出，秋刀魚體內的魚脂含有對健康有益的DHA及EPA，而DHA、EPA有抑制高血壓、心肌梗塞、動脈硬化等作用，同時秋刀魚背上肉色發黑的部分，亦含有很多預防貧血的維生素B12等。

喜愛吃魚的朋友，相信會嗜過鹽燒秋刀魚這道大眾化的日本菜式吧，鹽燒秋刀魚是全日本的主婦都會做的經典家常菜，鹽燒秋刀魚分為留臟派和去臟派，日本主流吃法是不去內臟的，因為魚內臟裡有大量的脂肪，烤魚的時候，熱力把脂肪溶化並帶出香氣，留臟派和去臟派的分別主要是魚



■烹調秋刀魚的材料

脂，因為燒烤時魚身溶化脂肪的香味和魚膽苦味同時滲入魚肉，猶若回甘，風味倍增。烤好的秋刀魚用醬油與檸檬汁調味，醬油釀造的鹹鮮味、檸檬的鮮果酸味與魚本身的微微苦味相結合，成就出秋刀魚的最佳風味，而鹽燒秋刀魚的絕配當然是白飯、味噌湯、蘿蔔泥等。

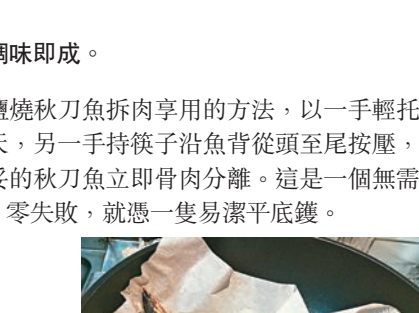
最後，在選購秋刀魚時，大家要注意魚的眼睛要清澈，魚嘴的尖端呈黃色即是新鮮，市面上出售的秋刀魚約25厘米至30厘米長，超越40厘米的可算是極上之品。



鹽燒秋刀魚

材料：
秋刀魚 1條
鹽 適量
料理酒 2湯匙
白蘿蔔 適量
日本酸桔或檸檬 適量
醬油 適量

製法：
1. 秋刀魚洗淨，吸乾水分；
2. 易潔平底鑊墊上烘焙紙，在烘焙紙上灑鹽；
3. 將洗淨的秋刀魚放在(2)上，料理酒注入烘焙紙下；
4. 以大火將(3)加熱，蓋上鑊蓋，當有水蒸氣冒出時，轉中火，燒約5分鐘至魚熟取出盛在碟上；
5. 白蘿蔔用磨蓉板磨爛後擠出水分成蘿蔔蓉；
6. 將蘿蔔蓉、日本酸桔置秋刀魚旁；
7. 醬油與蘿蔔蓉、日本酸桔汁拌勻調味即成。



■三款秋刀魚菜式

汁煮秋刀魚

材料：
秋刀魚 2條
本菇 1包
調味：
味醂 2湯匙
醬油 2湯匙
糖 2湯匙
水 1杯



製法：
1. 秋刀魚切去頭尾，除清內臟，魚身切3等份；
2. 將秋刀魚放一平盤上，灑鹽醃15-20分鐘；
3. 鹽粒溶化後以清水沖洗魚身；
4. 將味醂、醬油、糖、水注入鍋內混和燒沸；
5. 將魚放進鍋內以中小火煮15-20分鐘；
6. 本菇去梗，撕成小瓣投入鍋內煮軟即成。

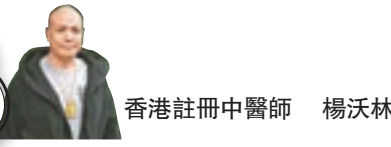
鹽燒以外，嫌單調的話可加入同樣是當造的菇菌類將秋刀魚煮出色。



醋漬秋刀魚

材料：
秋刀魚 2條
薄力小麥粉 3湯匙 調味：
紫洋蔥 1/2個 醋 3湯匙
油 適量 醬油 1茶匙

製法：
1. 紫洋蔥以刨板刨成薄片；
2. 調味拌勻備用；
3. 秋刀魚去骨起肉；
4. 將秋刀魚肉裹上薄力小麥粉；
5. 燒熱鑊，下油，將裹上薄力小麥粉的秋刀魚肉煎至兩面金黃取出；
6. 將紫洋蔥片及煎妥的秋刀魚肉盛在碟上，淋上調味即成。



香港註冊中醫師 楊沃林

古方涼茶

涼茶歷史悠久，具有獨特的中國文化底蘊。

公元306年嶺南流行瘧疾症，東晉道學醫藥大家葛洪用嶺南的中草藥配製涼茶，治好了瘧疾。涼茶是傳統中草藥植物性飲料的通稱。嶺南(廣東、香港、澳門)涼茶是中國傳統涼茶文化的代表。涼茶是將藥性清涼和能消解人體內熱的中草藥煎水做茶湯，用以消除人體內的燥火、暑氣、濕氣，和治療喉嚨疼痛等疾患。

按照涼茶的不同功效，涼茶可簡單分為四大類：

一、清熱解毒茶：此類涼茶主要適合內熱、火氣重的人。代表藥材有夏枯草、魚腥草、金銀花、菊花、黃芩等。

二、解感茶：此類涼茶主要醫治外感風熱，四時感冒和流感。代表藥材有當年「非典」時期賣到天價的板藍根。

三、清熱潤燥茶：此類涼茶對於口乾、舌燥、咳嗽都有良好的藥用功效。代表藥材有沙參、玉竹、龍眼葉、冬麥、雪耳等。

四、清熱化濕茶：此類涼茶是針對濕熱氣重、口氣大、面色黃赤等人飲用。代表藥材有金銀花、菊花、棉茵陳、土伏苓等。

現今的傳統涼茶是經歷代醫家的化裁衍生，形成的獨特配方的涼茶。

涼茶是首批國家級「非物質文化遺產」，涼茶涼而不寒，清熱而不傷脾胃，沒有肝腎毒性，四季皆宜，能治未病，「秋冬防秋燥、春夏祛暑濕」。

自古以來珍秘的藥方或烹調配方法，都視為「禁方」，秘藏不外洩！黃帝謂雷公曰：「此先師之所禁，割腎飲血之盟也」。故黃帝有蘭台之藏，長桑君有無洩之戒，古聖皆然。早在公元前1617年，因商湯所繼承的中草藥熬出來的藥湯是黃帝處方，屬於禁方，祖訓要求毋洩，所以規定不是親視脈脈的兒子，是沒有資格知道的。

涼茶屬「禁方」，配製技藝以家族世襲傳承下來，已有數百年歷史。香港何人可藥廠生產的涼茶，上世紀六、七十年代的香港家喻戶曉。電影、電台和報紙等媒體的何人可涼茶廣告鋪天蓋地，功效顯著，銷量領先。何人可涼茶在數十年前就採用根莖類萃取與草藥類粉碎的生產工藝，使涼茶的功效更臻完善。

近十多年來，涼茶銷售空前成功。2006年，罐裝涼茶銷量就超過可口可樂在中國內地的銷量。2007年罐裝涼茶產銷量達600萬噸，銷售範圍已覆蓋全國及美國、加拿大、法國、英國、意大利、德國、澳大利亞、新西蘭等近二十個國家和地區。

香港何人可製藥廠與香港鴻澤堂百年老店合作，生產古方涼茶，採用傳承百年的秘方，遵循古法炮製，茶袋包裝，即沖即飲，簡捷便利，古方正藥展新姿。古方涼茶具有清熱解毒、降三高、生津潤燥、祛火除濕等功效。

必須提醒大家注意的：涼茶不能隔夜飲！因為煲好後放上七、八個小時的涼茶，容易滋生霉菌等致病細菌。若要放置一天的涼茶水不變質，需要添加很多的防腐劑和穩定劑，過多飲用不健康。

用得健康

■文：兩文

8H多功能護頸枕U1 身體各部位舒適支撐



■輔助支撐脖子，你能半倚着椅子休息片刻。

近年，不少朋友都喜歡去旅行休息，以舒緩壓力；或者長時間工作，使頸累及腰酸背痛等。如在旅程或居家中添置一個8H多功能護頸枕U1，或許可協助你隨時隨地輕鬆小憩。

U1採用300g泰國天然乳膠顆粒，鬆軟舒適，來自泰國東部的羅勇府，被公認的乳膠原產地，氣候溫暖潮濕，出產的乳膠液品質卓越。其8H直採羅勇府的天然乳膠液，凝結成型後經特意打碎處理，製成大小均勻的乳膠顆粒做U1填充物。乳膠顆粒相比整塊乳膠，物理空間大，具流動性，有效放大了乳膠鬆軟高彈透氣的優點，舒適度優於整塊乳膠。你可根據不同使用場景與功能，乳膠顆粒都可以主動適應你的脖、手、腰、腿，充分滿足不同部位的舒適支撐。

至於外枕套的天竺棉則選用了天然新疆棉作為原料織成，面料柔軟、高彈、透氣，面料先染後織，顏色柔和自然，無甲醛，色牢度高，不易褪色，無靜電。加上，在枕頭外套面料紡紗過程中亦加入瑞典 Polygiene 抗菌劑，在歐洲被德國私人醫生協會推薦用於醫生服裝上，擁有優秀的抑菌及異味消除科技，能高效抑制真菌和細菌增長，同時保護人體皮膚的自然菌群不受影響，抑制異味，全天清新。

同時，日本進口的Nifco專業扣具，可輕鬆調節繫帶長短，滿足身體各部位的支撐要求，而拉鏈收納袋的設計，拉鏈收進收納袋中，與枕頭渾然一體，安全整潔。



■鋪在桌面當軟墊

■座椅的腰部靠墊