

沙甸魚味甘性平 補五臟滋肝腎

沙甸魚，又叫青鱗、七星、鰯，屬於鯉科魚類，又稱沙丁魚、薩丁魚，最初在意大利薩丁尼亞捕獲而得名，古希臘文稱其「sardonios」意即「來自薩丁尼亞島」。沙甸魚分佈於南北緯度6至20度的等溫帶海洋區域中，雖然身形比較小，但其營養價值不容小覷，更是世界重要的海洋經濟魚類。中醫更指，沙甸魚，味甘性平，身體虛弱、氣血不足、營養不良的人士可以多吃，因為沙甸魚有補五臟、滋肝腎的養生功效。現時沙甸魚的做法很多，香煎、紅燒、清蒸、魚湯，或者加工成魚丸、魚卷、魚香腸等，都非常美味，今期就為大家介紹四款沙甸魚的養生菜式。

文、圖：小松本太太



四款沙甸魚菜式

沙甸魚含有豐富的Omega-3s、EPA和DHA，這些基本的脂肪酸能夠降低血液黏稠度，使膽固醇酯化，幫助身體裡的血液流動暢通，防止潛在致命血凝團的形成，還能提高腦細胞活性，從而達到預防心血管疾病，保持一

個健康的心臟，起到保護心臟的作用，以至能夠促進健康。

沙甸魚亦含有能防止心血管病的廿碳五烯酸，還有核酸、牛磺酸及硒等多種營養成分，簡單來說，每周吃兩次沙甸魚是幫助你保持一個健康心臟的重要方法。

另外，沙甸魚所含的牛磺酸，是大腦所必需的蛋白質，沙甸魚還有磷質，懷孕的婦女吃適量的沙甸魚，有利於寶貴大腦及骨骼的發育。但是，值得注意的是，骨質增生的人，最好不要吃沙甸魚。



煮沙甸魚菜式的不同食材

清酒燒沙甸魚

材料：
沙甸魚 2條
鹽 1/2茶匙
日本清酒 3湯匙



- 製法：
1. 沙甸魚洗淨，放在砧板上，均勻地將鹽灑在魚身上；
 2. 靜置醃漬20分鐘至沙甸魚魚身上的鹽轉呈水珠狀；
 3. 用水沖洗乾淨沙甸魚的鹽分，吸乾水分備用；
 4. 取一張烘焙紙鋪在易潔鑊上；
 5. 將沙甸魚放在烘焙紙上，日本清酒倒入烘焙紙下，蓋上鑊蓋；
 6. 大火加熱至鑊中充滿蒸氣，轉中火，燒約7分鐘至魚熟透即成。

沙甸魚南蠻漬

材料：
沙甸魚 2條
薄力小麥粉 2湯匙
油 1湯匙
椰菜絲沙律 80克
橄欖油 1湯匙
意大利陳醋 1湯匙



- 製法：
1. 沙甸魚取肉，沾上薄力小麥粉備用；
 2. 燒熱鑊、下油，將沾妥薄力小麥粉沙甸魚肉煎至兩面金黃，取出；
 3. 橄欖油及意大利陳醋拌勻淋在煎妥沙甸魚上；
 4. 拌上椰菜絲沙律即成。

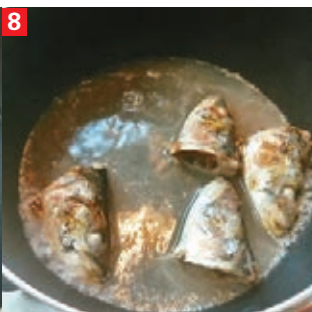


菠菜魚丸湯

材料：
菠菜 120克
沙甸魚 2條
鹽 1/4茶匙
水 4杯



- 製法：
1. 菠菜洗淨，去根，摘作5厘米段備用；
 2. 沙甸魚取肉，保留魚頭、魚骨備用；
 3. 用小茶匙將魚肉從魚皮挖出分開，保留魚皮備用；
 4. 將魚肉剁至細碎；
 5. 剁碎魚肉放入碗內，下鹽，沿一個方向攪拌成魚漿；
 6. 水2杯注入小鍋內，燒至沸騰後調至小火，保持只是鍋底冒泡的水溫；
 7. 用小茶匙將魚漿勺成魚丸放入鍋內，全部魚丸放入鍋內後，熄火，靜置；
 8. 將魚頭、魚骨及魚皮放入另一個鍋內，大火加熱至焦香，注入水2杯，滾煮3分鐘後熄火，用隔篩濾出魚湯，魚頭、魚骨及魚皮棄掉；
 9. 菠菜放入盛有魚丸的小鍋內，加入魚湯，加熱至沸騰即成。



番茄煮沙甸魚

材料：
沙甸魚 4條
罐頭番茄 1/2罐
油 1湯匙
茄膏 1湯匙
水 1杯
糖 1湯匙
鹽 1/4茶匙



- 製法：
1. 沙甸魚，切去魚頭；
 2. 用筷子插入魚肚，捲轉去掉魚內臟；
 3. 去掉魚內臟後，將魚的內外沖洗乾淨，吸乾水分備用；
 4. 燒熱鍋，下油，加入茄膏爆炒；
 5. 罐頭番茄加入鍋內，下糖、拌炒，注入水分燒至沸騰成為煮汁；
 6. 將沙甸魚放入煮汁內，蓋上鍋蓋，大火燒至沸騰後，轉中小火煮20分鐘，下鹽調味，即成。



文、圖：雨文

姚子羚與杜小喬 喚醒美麗肌膚潛能

早前，日本醫學美容護膚品牌 Dr.Ci:Labo 在香港全線門店提供全新美肌方程式服務，以及推出兩大凍齡產品，藝人姚子羚及網絡紅人杜小喬出席活動，她們齊齊分享喚醒美麗肌膚潛能的六大元素，即是保濕、緊緻、防禦、再生、亮白及淨透，並率先體驗品牌嶄新凍齡方案，探索自己專屬的美肌方程式。

姚子羚分享表示，她上月前往非洲旅行，其後又前往瑞士拍攝，頻頻乘搭長途機，更長期於戶外暴曬，皮膚變得乾燥暗啞，令她甚為困擾。幸好，早前曾到品牌門市進行美肌方程式美容諮詢，美容顧問以美肌方程式測試儀及精準的應用程式進行皮膚測試，並根據她的日常護膚情況及生活模式，挑選合適的護膚方案。

在過去數星期，她每天使用3D黃金雙效緊緻修護精華，產品的雙效修護精華配方，能有效為皮膚注入水分，令她的肌膚瞬間回復水潤、光澤、緊緻和有彈性。所以，近日出席活動及拍攝工作時，化妝師都指她的皮膚比之前更水潤，妝容亦分外貼服。

至於杜小喬則分享表示，今年是她人生的一個重大里程碑，從YouTube微电影、電視劇，至跳上大銀幕拍電影。她相信未來工作上將會遇到更多新機會，工作雖然忙碌，但仍然要時刻保持最良好的狀態，以迎接一系列的挑戰。今次品牌美容顧問得知她沒有太多時間作護膚程序，特別建議她使用他們的王牌產品「小金瓶」黃金緊緻極效滋養啫喱EX，不單能鎖住水分，更能提升肌膚，回復緊緻。

於是，在過去幾星期，她不但每天使用，尤其在天氣開始轉涼而且比較乾燥，她每晚睡前更厚厚地塗上一層，當作面膜使用，不但即時感到皮膚充滿水分，更有效擊退細紋，讓她的肌膚更明亮緊緻。而且，她還分享一個小貼士，就是在上妝前塗上，再用指腹輕輕按摩，讓黃金膠原蛋白EX深入滲透各層肌膚，令肌膚一整天都感到水潤飽滿。



杜小喬分享護膚小貼士



姚子羚進行美肌方程式美容諮詢



香港註冊中醫師 楊沃林

鮮有人知的婦科良藥

張太的女兒風寒咳嗽，服了西藥也未能止咳。我教她給女兒花椒、冰糖燉雪梨食療。張太竟然不知道花椒是什麼！

我遇到了好幾個香港家庭主婦，都不識花椒為何物。粵菜鮮用花椒，所以有些香港人不認識花椒。我囑咐病人用花椒、生薑煮水泡腳，有些病人會問「花椒是什麼？」

花椒性味辛、溫，有小毒，入口容易舌麻。有芳香健胃、溫中散寒、除濕止痛、殺蟲解毒、止癢解腥的功效。

漢代成帝的愛妃趙飛燕乃絕代佳人，後來被封為皇后。但是，趙飛燕有宮寒之症，久不受孕。而趙飛燕對口服湯藥反應又很大，很難服用湯藥，御醫最後想出一個辦法：在後宮趙飛燕的睡房內，四面牆壁塗上花椒煮的水，取花椒溫暖之氣，來幫助趙飛燕驅寒受孕。於是，歷史上才有了「椒房」的傳說。

女性不孕有很多原因。中醫認為花椒對於宮寒所致不孕有很好的調理效果。

將花椒炒熱，用布包好，熨燙腹部，每日一次。或者將花椒炒焦，研末，每次用米湯來送服少許。還可以取花椒10克，胡椒3克，研粉末，用白酒調成糊狀，敷填入肚臍，每日一次。這些方法都可以對宮寒有一定療效，從而有助於女性受孕。

花椒是調理婦科問題的常用藥材，可以內用，也可以外用。花椒薑棗茶適合下焦寒濕重的人來喝，比如女性宮寒（白帶多而清稀、長期痛經）；還有腸胃虛寒、慢性腹瀉的人，可以常喝。當你受涼腹痛的時候，特別是女性經期沾涼水以後復痛的，也可以喝花椒薑棗茶來緩解。

花椒煮水熏洗女性外陰，不僅能祛寒濕，還有消炎、殺菌、止癢的作用。女性常用花椒煮水清洗外陰，能起到很好的殺菌作用，對外陰瘙癢或菌類感染效果很好。把煮好的花椒水放在一個盆裡，先用熱水的蒸氣熏蒸陰部，然後再泡洗。

《本草綱目》記載：花椒「治上氣，咳嗽吐逆痼疾，風濕寒痹。下氣殺蟲，利五臟，去老血。」

花椒是藥食兩用的藥物。濕疹引起皮膚瘙癢症，可用花椒煮水洗，能起到止癢的作用。

花椒氣味芳香，能促進唾液分泌，增加食慾。花椒還能使血管擴張，從而能起到降低血壓的作用。

花椒中含有揮發性植物油，尤其是檸檬烯物質具有較強的殺菌抗菌作用；花椒泡水後可用來清洗傷口，對白喉桿菌、炭疽桿菌、肺炎雙球菌以及一些皮膚真菌都有很強的抑制作用，用花椒煮水漱口對牙周炎、口腔潰瘍等有很好的治療效果。

花椒性溫熱，食用能增高體內熱氣，中醫常用來配以乾薑和飴糖等同用，有很好的溫中散寒功效，適合心腹冷痛，中焦虛寒而腹痛的人食用。

風寒咳嗽，用花椒10粒、雪梨1個，冰糖適量，把梨洗乾淨，挖去芯核，填入花椒和冰糖，放進碗裡，上鍋蒸半個小時就可以，對風寒咳嗽很有效，老人小孩都能吃，有人吃一次就好了。