

休漁期可選 鯖魚 醋醃魚肉酵素高

現在，休漁期期間，大家都為吃什麼魚而費心，香港的超市長年都可以買到醋鯖魚柳，鯖魚是一款常吃的海魚，古人更運用了智慧使用醋、鹽巴醃漬肥美的鯖魚，延長保鮮，達到防腐的效果，也讓魚肉吃起來鮮甜可口。因此，直到保鮮技術發達的現代，醃鯖魚仍是相當受歡迎的食材，在許多超市都有販售，加上鯖魚中含有的脂肪酸在魚類中含量較高，在魚類中算是頂級的，今天就以醋鯖魚柳，為大家炮製三款養生菜。

■文、圖：小松本太太

鯖魚含豐富的營養，是一種優質蛋白質，是鯖魚中大量含有的營養素之一。鰵是一種與蛋白質結合的營養素，具有易被人體吸收的特性。其特徵在於它具有較高的抗氧化作用，並且具有抗衰老的效果。

加上，鯖魚富含脂肪酸，含有大量的DHA，DHA是一種不飽和脂肪酸。在減少壞膽固醇的同時，它具有增加好膽固醇及有抑制挫折和焦慮的作用，甚至在壓力的放鬆和抑鬱的預防等的精神保健中也有效果。DHA是現代人非常重要的營養素，可起到對壓力的緩解、痴呆的預防等。

鯖魚亦含有豐富的EPA，它是一種不飽和脂肪酸，與DHA一樣，EPA是一種有助於預防生活方式疾病的營養品。EPA具有降低中性脂肪和擴張血管的作用，有降低動脈硬化、高血壓、中風等

風險。鯖魚還含有維生素D，它是一種脂溶性維生素，維生素D具有改善鈣和磷吸收，促進骨形成和強化骨骼的作用。它還具有保持血鈣濃度恒定，平滑神經傳遞和肌肉收縮的作用。順便說一句，維生素D是一種即使在陽光下也能產生略微神秘的營養，因為在人體皮膚上有一種叫做維生素D前體的物質的。

隨著新鮮度下降，未經處理的原條鯖魚有可能有寄生蟲，所以選用已經去掉內臟及醋醃的相對安全衛生，而且醋醃魚肉所產生的酵素是有養生功效的。經醋醃漬過的鯖魚微酸的味道，魚骨大致去掉，烹調時非常方便，可說是忙碌主婦的好朋友。



■總食材

鯖魚的營養和作用

- 一、豐富的營養，抗衰老，具有較強的抗氧化作用。
- 二、流行的DHA豐富，有預防血脂異常的功效。
- 三、高含量的EPA，對動脈硬化和高血壓可預防。
- 四、含有維生素B12，有預防惡性貧血的效果。
- 五、大量維生素D，保持骨骼健康。
- 六、味道鮮美，提防鯖魚的新鮮度。



■以醋鯖魚柳為主材烹調的養生菜。



秋葵炒鯖魚

材料：

- 醋鯖魚柳 1塊
- 秋葵 10隻
- 片栗粉 2湯匙
- 油 1湯匙
- 豆瓣醬 1茶匙
- 味醂 1湯匙
- 鹽（處理秋葵用） 2茶匙

製法：

1. 將秋葵放在砧板上撒鹽，用手按着揉搓，再以清水沖洗；
2. 用刀削去硬蒂；
3. 將秋葵斜切成約3厘米段備用；
4. 醋鯖魚柳切件、沾上片栗粉備用；
5. 燒熱鑊，下油，將沾妥片栗粉醋鯖魚柳放入煎至兩面微黃；
6. 將秋葵放入鑊內與醋鯖魚柳翻炒；
7. 加入豆瓣醬及味醂爆炒至均勻即成。



箱押鯖魚壽司

材料：

- 醋鯖魚柳 1塊
- 珍珠米 1杯
- 芝麻 2湯匙
- 紅薑絲 50克
- 水 1杯

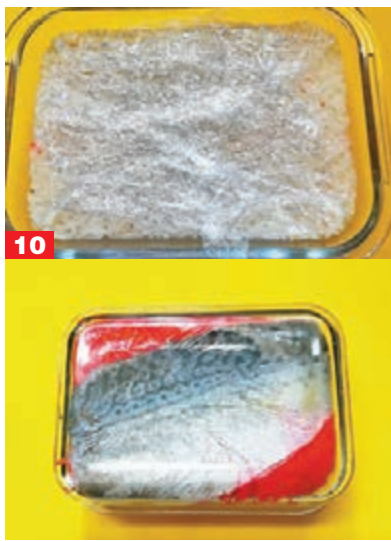
壽司醋：

- 醋 2湯匙
- 糖 1湯匙
- 鹽 適量



製法：

1. 珍珠米洗淨放入電飯煲內，注水、蓋好，按煮飯鍵；
2. 飯熟、取出放入大碗內；
3. 將壽司醋材料調勻後與白飯拌勻成壽司飯；
4. 灑上芝麻與壽司飯拌勻成芝麻壽司飯備用；
5. 取一個10 X 15厘米盛器，鋪墊上保鮮紙；
6. 將醋鯖魚柳置入已鋪墊上保鮮紙的盛器內；
7. 將紅薑絲均勻鋪在醋鯖魚柳上；
8. 均勻勺入芝麻壽司飯在紅薑絲及醋鯖魚柳上；
9. 用飯勺按壓然後將保鮮紙覆蓋妥；
10. 將容器放入冰箱、置上重物靜置2小時後取出切件，即成。



薄荷檸檬甘酒薰鯖魚

材料：

- 醋鯖魚柳 2塊
- 炸油 適量
- 薄荷葉 4小片
- 薄力小麥粉 3湯匙
- 檸檬 1個
- 甘酒 250毫升

製法：

1. 醋鯖魚柳切件、沾上薄力小麥粉備用；
2. 檸檬用磨蓉板磨出黃色外皮備用；
3. 薄荷葉切碎備用；
4. 燒熱炸油至170℃；
5. 將沾妥薄力小麥粉醋鯖魚柳放入炸至金黃後取出放入大碗內；
6. 趁熱灑上檸檬外皮及薄荷葉碎；
7. 淋上甘酒浸約1分鐘後取出即成。



按揉肝經效果好

早前，陳經理來找我，他面色萎黃，神情憔悴，臉上總感覺像蒙着一層薄薄的黃氣一樣；而且在說話的時候，聲音中還帶着嘶啞。

現代人的生活壓力大，雖然陳經理平時非常注重保養，但仍然氣色不好，心理壓力大的緣故。

「自己也知道要把心放開，可是每天都感覺沒什麼讓人高興的事，所以心情無法好。」陳經理一臉無奈。

這明顯是肝經淤堵，肝血不足。我開了疏肝解鬱的藥，教他每天在自己腿部內側正中用力按揉，按摩肝經。半個月之後，陳經理的情緒好多了，臉上也有光了，整個人都精神了。

每天按揉大腿內側，效果意想不到。我們大腿的內側，是肝經循行路線。每天揉大腿內側，就是在按摩肝經。肝經絡於膽，直接與肺、腎、胃、腦相聯繫，其意義重大。肝經起於大腳趾的大敦穴，也就是膽經結束的穴位，然後沿腳背向上，然後由小腿內側一直進入人體陰部，環生殖器官一周，進入小腹，然後從胃旁向上，通過鼻咽，到達頭頂百會穴，直接與督脈相交。

陳經理的問題，唯有調理肝經，這才是治病之本。每天對肝經進行按壓，就能很好地疏通肝經，成功為肝臟進行血液的疏通。

每天揉大腿內側，就是激活肝經。《黃帝內經》稱肝為「人體的將軍」，這位將軍的任務就是率領「軍隊」，抵禦體內累積以及體外不斷入侵的毒素。

如果肝經出現了異常，身體即會呈現各種不適的症狀，如臉色不佳、喉乾、惡心、下痢、陰痛、腰痛、腳的第三指痛、焦躁、缺乏決斷力等。解決這一系列的問題，其實只需要舉手之勞。

拍打肝經，能夠疏肝理氣，有助預防心腦血管疾病，平時可多由下而上拍打大腿內側。

中醫認為「肝開竅於目」，養肝就是養眼。每天按揉肝經，不僅養肝，還能養眼。

肝火旺會讓人出現口渴欲飲、小便黃、發熱、舌紅苔黃、脈弦數等症狀，有些人還會伴隨易怒、眼乾和失眠。而按揉肝經可以消除肝臟內的火氣。

按揉肝經除了可以瀉肝火之外，還可以打通肝經，讓這條經絡的氣血暢通。肝經的氣血暢通，「肝主藏血」的疏洩功能就會強大起來，體內的筋也會更富有彈性。

準備一根40厘米左右的擀麵杖，然後自然地仰躺在床上，兩條腿稍稍蜷起，使兩腳腳心相對，這時大腿的內側自然擺於正面。手握擀麵杖，從大腿根部開始敲打，一直敲打到膝蓋處的關節前。力量要由小變大，逐步增加力度。但是力量一定要控制在自己能夠承受的範圍內。

每天晚上進行1次敲打、擀壓就可以了。在擀壓大腿之後，可以對小腹兩側部位也進行適度的擀壓，同樣會起到疏通肝經的作用。只是這個部位的用力不可過大，腹部不能採用敲打法，但是可以用擀麵杖的兩端進行點按。



■肝經（網上圖片）

健康資訊

文：Health

全面檢查乳房以免漏診

乳癌是女性最常見的癌症，由於病發率較高，尤其建議帶有基因突變的高危人士必須密切監測，透過不同方法全面檢查乳房，以免漏診。香港遺傳性乳癌家族資料庫主席鄺露慧教授引述國際指引指出，具有BRCA或其他高危基因突變的人士，應從25歲開始進行全面的乳房檢查，包括臨床檢查、乳房超聲波、乳房磁力共振掃描（MRI）及二維或三維立體乳房X光造影。

然而，公眾未必知道定期全面檢查的重要性，為了讓更多高危人士更能及早診斷，香港遺傳性乳癌家族資料庫推出「未乳網線」高危乳腺普查計劃，為符合資格的高危人士全額支付全面乳房檢查費用，項目包括乳房超聲波、三維立體乳房X光造影及乳房磁力共振掃描（MRI）等。



■提早全面檢查乳房。

食得健康

文：註冊營養師陳秋惠

紓緩便秘從膳食着手

近年，學童遇到功課考試的壓力，緊張的心情有機會影響健康，導致肚仔痛。有家長為女兒健康問題，約見營養師諮詢，主因經常腸胃不適，並希望增磅。女童經醫生檢查後，發現當時是便秘導致腸痛，也有腸易激綜合症的可能。醫生建議先從飲食入手，改善腸胃不適的情況。

紓緩便秘的方法有很多：

第一，補充足夠水分，每日飲6至8杯（每杯240毫升）流質，包括水、清湯、豆漿、檸檬水或自製生果粒飲品（如士多啤梨，奇異果切片後，加入清水浸15分鐘，便可享受）。

第二，攝取足夠膳食纖維素，不但能促進腸道蠕動，吸水後使大便變軟，能預防便秘。新鮮水果、瓜菜、全穀物、豆類等是纖維的主要來源，兒童每天所需纖維素是年齡加五。例如，六歲男童每天的膳食纖維攝取量便是六加五，約十一克。一份中型水果或半碗煮熟的蔬菜約含四克纖維素。

注意應以循序漸進的方式，增加纖維素的攝取。否則，身體會不適應而產生肚脹，放屁。

第三，每天攝取適量健康脂肪（單元及多元不飽和脂肪酸），包括植物性煮食油，食物中本身所含的油，例如牛油果，天然花生醬和

種籽果仁類。富含健康脂肪的植物性食物通常都含有豐富纖維素，一個中型的牛油果便含13克纖維素。另外，應選擇低脂肉類，如瘦肉，去皮雞，魚肉等。

第四，每天運動可促進腸道蠕動，改善便秘的情況。

女童除了跟以上飲食方法外，進而減少食用含麩質食物（如麵包、意粉），含糖飲品（如牛奶），腸胃不適的情況大有改善。

家長們應先諮詢醫生與註冊營養師建議，為子女個別的體質，找適當的個人化飲食方案。



■陳秋惠營養師

■如遇腸胃不適，陳秋惠建議先從飲食入手。

