延緩衰老 養生食材

金槍魚營養價值高

■以金槍魚為主食材的三款養生菜

金槍魚（Tuna）是世界公認的健康營養美食，是名貴的食材，其營養價值很高，蛋白質含量在20%以上，並含有omega–3脂肪酸。從營養上說，金槍魚肉質細膩，味道鮮美，魚肉中脂肪酸大多為不飽和脂肪酸，所含氨基酸齊全，人體所需8種氨基酸均有，還蘊含維生素，以及豐富的鐵、鉀、鈣、碘等多種礦物質和微量元素，是現代人不可多得的養生食材。常見的金槍魚雖然是以生魚片及罐頭呈現，但金槍魚還可用於煎、炸、炒、烤等方法製作的菜餚，今期就為大家烹調三款金槍魚養生菜。 文、圖：小松本太太

金槍魚中含有豐富的DHA，是一種不飽和脂肪酸，它是大腦正常活動所必須的營養素之一，如經常食用，有利於腦細胞的再生，提高記憶力，預防老年癡呆症。

而且，金槍魚還含有大量的EPA，可抑制膽固醇增加和防止動脈硬化，對預防心腦血管疾病有着特殊的作用。

加上，金槍魚的血中含有豐富的鐵質和維生素B12，易被人體吸收，經常食用，能補充鐵質，預防貧血，並可作為貧血的輔助食品，能夠有效預防缺鐵性貧血。而金槍魚中含有的牛磺酸，對於預防現代人多發的動脈硬化、糖尿病、心力衰竭等成人病，亦有很好的效果。

由於金槍魚富含核酸，經常食用可促進新陳代謝，防止衰老。它含有豐富的酪胺酸，能幫助生產大腦的神經遞質，使人注意力集中，思維活躍，促進兒童大腦發育、延緩老人記憶衰退的作用，所以說，金槍魚是老少咸宜的養生營養食材。

■總食材

金槍魚蔬菜湯

材料：

金槍魚腩骨	500克
番茄	200克
薯仔	200克
洋葱	100克
鹽	適量
沸水	8杯
油 (煎魚用)	適量

製法：

1. 番茄洗淨、去蒂、用刀在外皮刻出「十」，備用；
2. 薯仔洗淨、去皮、切塊備用；
3. 洋葱洗淨、去皮、切塊備用；
4. 金槍魚腩骨洗淨、吸乾水分，放入燒熱的油鑊內煎封表面後取出備用；
5. 將所有備用材料放入湯鍋內，注入沸水，大火燒至沸騰，蓋上鍋蓋，中火煮約30分鐘至薯仔熟軟，下鹽調味，即成。

金槍魚釀青椒

材料：

金槍魚肉	200克
青椒	6–8小隻
麵包糠	3湯匙
鹽	適量
胡椒粉	適量
油	1湯匙
調味：	
醬油	1湯匙
味醂	2湯匙

製法：

1. 金槍魚肉用攪拌器搗碎；
2. 將麵包糠、鹽及胡椒粉加入金槍魚肉內，順一方向拌勻成魚漿備用；
3. 青椒洗淨、縱切，去籽備用；
4. 將魚漿釀入去籽青椒內，抹平表面備用；
5. 燒熱鑊、下油，將已釀妥的青椒魚漿的一面朝鑊排入鑊內；
6. 中火加熱一分鐘；
7. 將調味拌勻注入鑊內，蓋上鑊蓋，燒約2分鐘至青椒顏色轉深，魚肉熟透即成。

金槍魚炆豆腐

材料：

金槍魚腩	300克
炸豆腐	1塊
煙肉片	20克
薑片	5克
油	1湯匙
調味：	
豆瓣醬	1茶匙
紹興酒	3湯匙

製法：

1. 金槍魚腩洗淨、吸乾水分、切件備用；
2. 炸豆腐切件備用；
3. 燒熱鑊、下油，將金槍魚腩件放入煎封表面後取出備用；
4. 將煙肉片及薑片放入鑊內爆香；
5. 將已煎封表面金槍魚腩件及炸豆腐件放入鑊內；
6. 將調味拌勻注入鑊內，蓋上鑊蓋，燒約3分鐘至魚肉熟透即成。

這三個食譜用金槍魚的邊腳料來做是最合適的，賣刺身的大型超市，有機會買到金槍魚的邊腳料。

健康資訊 文、圖：雨文

「粉紅甜品」慈善義賣

■巴西莓果杯

■「粉紅甜品2019」慈善義賣啓動禮

■粉紅帽子

■粉紅浪漫之源

■士多啤梨海綿蛋糕

今年，年度城中甜蜜的慈善義賣活動——「粉紅甜品」再度登場，由即日起至11月舉行，得到46間商戶的支持，包括五星級酒店、飲食集團、咖啡店、素食餐廳、飲品連鎖店等，為歷年參與商戶數目之冠。市民在活動期間於參與義賣活動的商戶惠顧指定的「粉紅甜品」，商戶便會把指定金額或部分收益，撥捐香港遺傳性乳癌家族資料庫（「資料庫」），資助本地經濟有困難之高危家庭，進行基因突變測試、輔導工作、預防措施及臨床醫學研究等。

早前，「資料庫」特別舉行了一場「粉紅甜品2019」慈善義賣啟動禮，開幕儀式由「資料庫」主席鄺靄慧教授聯同三位「粉紅甜品大使」揭開序幕。鄺教授於啟動禮上表示，今年「資料庫」推出「未乳綢繆」高危乳腺普查計劃，全額資助高危人士作全面乳房檢查，目的是希望令有需要人士接受早期乳癌普查，同時透過「粉紅甜品」慈善義賣活動，提高市民對遺傳性癌症的關注。

在啟動禮上，參與義賣活動的其中32間餐飲商戶帶來他們設計的甜品及餐飲，如純素、無麩質甜品，讓大家率先品嚐粉紅滋味。例如，HABITU推出的「迷你玫瑰士多啤梨芝士蛋糕」、「巴黎玫瑰千層蛋糕」、「巴西莓果杯」及「紅菜頭泡沫豆奶」；又如雲石小姐的「夢幻雲石凍餅」、Crostini的「粉紅帽子」、Greyhound Cafe的「士多啤梨海綿蛋糕」、Supernutri的「粉紅浪漫之源」等，造型趣致。

■夢幻雲石凍餅

至於在酒店方面，如九龍香格里拉大酒店大堂酒廊推出「粉紅下午茶」，包羅了多款以粉紅為主題的鹹點及甜點，以High Tea形式供應。而九龍富豪酒店則以名為粉紅禮盒的1磅裝蛋糕，蛋糕上配上白色蝴蝶結，充滿粉紅色彩之餘，亦配合了慈善主題。

■粉紅下午茶

■粉紅禮盒

養生攻略

香港註冊中醫師 楊沃林

核桃分心木

好友胡老闆從新疆返港，帶了幾斤核桃送給我，說是答謝我教他將分心木善加利用。

核桃仁，入肺、腎經。歷來醫家都認為其是補腎強腰膝、斂肺定喘的要藥。

核桃中富含的油酸和亞麻酸都是不飽和脂肪酸，不飽和脂肪酸是人體必須的脂肪酸，可以使膽固醇脂化，降低血中膽固醇和甘油三酯。

每天適量吃點核桃能減少腸道對膽固醇的吸收，起到保護血管的作用。堅持每天吃核桃，還能輔助降低心腦血管疾病的患病風險。

核桃中富含磷脂，磷脂又是腦組織中的重要組成部分，能增強大腦的記憶力和思維能力。

DHA是構成大腦皮層神經膜的重要物質，它能維護大腦細胞膜的完整性，並有促進腦發育、提高記憶力的作用。

磷脂中的膽鹼還可促進肝細胞中的脂肪代謝，從而輔助減輕脂肪肝的程度。

美國研究發現，核桃能使人體分泌的褪黑素增加3倍，有助於改善睡眠。

核桃仁中所含有的丙酮酸能阻止黏蛋白和鈣離子、非結合型膽紅素的結合，並能使其溶解、消退和排洩。所以，有膽石症的患者，不妨適當吃些核桃仁來輔助治療。

核桃能補腦，含有的維生素有抗氧化、促進頭皮血液循環的作用，加快向大腦輸送氧氣和提供血糖值的速度，從而提高大腦的工作效率。

核桃是一味治便秘的良藥，其中富含的核桃油和粗纖維，能潤腸通便，有效排出宿便毒素。

核桃含有在食物中少有的ω-3，能降低甘油三酯，有抗血栓形成、抗心律形成、舒張血管的特性，對保護心臟非常有特效，神奇的ω-3還有減緩關節疼痛的功效，有關節炎的朋友每天吃上一把核桃，能起到輔助治療的作用，食用一段時間關節就不痛了。

核桃除了核桃仁，還有一味良藥，就是分心木。分心木是兩瓣核桃仁中間那一片薄薄的木片，狀如蝴蝶的木質東西。因為它在核桃的內心，將兩瓣核桃仁分開來，因此叫核桃「分心木」。

大多數人吃核桃就將外殼和裡面的分心木都丟掉了，殊不知那是暴殄天物！

其實，分心木有以下的功效：

一．治療失眠，分心木可以抑制中樞神經，起到一定的鎮靜效果。壓力較大、失眠多夢的人群可以用核桃分心木泡水喝。將三克分心木泡水，早晚各喝一杯，特別是晚上睡覺前一小時喝的那一杯，有助失眠症會很快康復。分心木對於失眠症是有特別功效的。

二．治尿頻，分心木對尿急尿頻尿多的症狀有很好的改善，而且喝分心木水沒任何副作用。

三．固本強腎，有性功能障礙的男士經常喝分心木水，陽痿的毛病會不知不覺地康復了。分心木對於遺精、滑精、早洩都有極好的治療作用。老人腎虛腰酸腿軟，女人腎虛氣色差手腳冰涼，長期喝分心木水就能很好地緩解症狀。