

金目鯛含豐富氨基酸維他命 一魚三味家常養生菜

金目鯛（*Beryx splendens*），又稱紅金眼鯛、大眼鯛，其營養豐富，每百克金目鯛魚肉含蛋白質18克及脂肪9克，有助促進腦力的DHA。其鈣質及磷的含量也相當豐富，能鞏固骨骼及牙齒的健康，加上富含多種人體所需並且促進養生的氨基酸及維他命，頗適合小孩以及老年人食用。而且，金目鯛的油脂含量適中，肌理緊實，肉質細膩，烹調容易，尤其魚頭顱腔內含有豐富的脂肪和鈣質，今期為大家以金目鯛為主食材，做出一魚三味的家常養生菜。

文、圖：小松本太太



■將金目鯛烹調出一魚三味家常菜

金目鯛大眼炯炯有神，體態流暢富有美感，體色是鮮艷的紅色，屬金目鯛目，儘管也叫「鯛」，實際上與鯛魚類（鯛魚目）不同目。金目鯛生活在200米至800米的深海，因為色澤鮮紅，味道鮮美而著稱。金目鯛除了顏色鮮紅外，還有一個特點就是眼睛很大，睜眼看上去跟中國南海的大眼雞魚很相似，但仔細看就發現金目鯛魚身滿布金黃色的閃亮鱗片，而尾部是兩端長中間短的燕尾狀。

而且，其生態分布非常廣泛，除東北太平洋和地中海外，基本遍及各地，如美洲墨西哥灣、歐洲西南部及加那利群島、東非、夏威夷等地區，都是適宜牠們生存的海域。而新西蘭、日本、澳洲也是捕撈金目鯛的主要地方，近年來金目鯛走進內地市場，由於其肉質鮮嫩，加上全身為吉祥的紅色，而紅色在中國人眼裏代表的是喜慶和熱情，使金目鯛在內地市場迅速走紅，成為大家都喜歡的養生食材之一。



金目鯛魚頭豆腐湯

材料：
金目鯛魚頭1個、炸豆腐1件、薑2片、蔥花少量、鹽1/4茶匙（醃魚用）
調味：
油1湯匙、鹽1/2茶匙、胡椒粉適量

- 製法：
1. 金目鯛魚頭沖洗後，在魚頭內外均勻灑鹽、靜置20分鐘後再以清水沖洗、抹乾備用；
 2. 燒熱鍋、下油、加入薑片爆香，將抹乾金目鯛魚頭放入，煎至兩面焦黃，注入沸水3杯（注意會冒出蒸汽），以大火燒煮5分鐘；（注意沸騰時或會溢出）
 3. 將炸豆腐切件放入湯內，煮2分鐘至熟透，下鹽及胡椒粉調味，灑上蔥花即成。



照燒金目鯛

材料：
金目鯛魚160克、油2湯匙、鹽1/4茶匙（醃魚用）
調味：
味醂2湯匙、日本醬油2湯匙、糖2湯匙

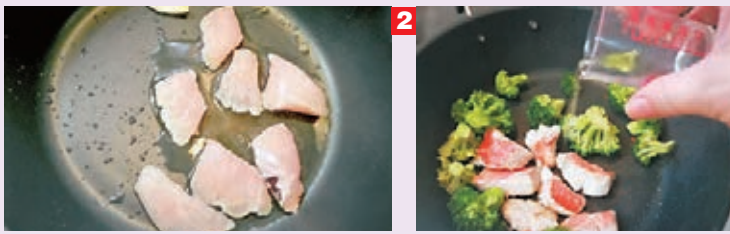
- 製法：
1. 金目鯛魚沖洗後，均勻灑鹽、靜置20分鐘後再以清水沖洗、抹乾，將調味拌勻淋在魚上，醃漬20分鐘；
 2. 瀝出醃漬的調味保留備用，將醃妥的魚抹乾，燒熱易潔平底鑊、下油，以中至大火將魚煎至兩面轉色，加入醃漬的調味，轉小火煮約3分鐘至魚肉熟透即成。（如醃漬的調味不足，可加入清酒2湯匙同煮）



西蘭花炒金目鯛

材料：
金目鯛魚（去骨）100克、西蘭花100克、蒜頭2瓣、鹽1/4茶匙（醃魚用）
調味：
油1湯匙、清酒2湯匙、蠔油1湯匙

- 製法：
1. 金目鯛魚沖洗後，均勻灑鹽、靜置20分鐘後再以清水沖洗、抹乾，切件備用，西蘭花切成小瓣，以沸水燙至7分熟瀝乾備用，蒜頭拍裂備用；
 2. 燒熱易潔平底鑊、下油、加入蒜頭將抹乾金目鯛魚肉件放入煎至肉色轉白，取出鑊內蒜頭（棄掉），加入已燙至7分熟西蘭花，注入清酒爆炒至清酒蒸發魚肉熟透即成，以蠔油拌食。



防疫資訊

文：Health

保持口腔健康

病毒細菌橫行，當戴口罩和勤洗手成為日常習慣的同時，不少人都忽略了口腔衛生的重要性。據醫學報道指出，85%以上的喉嚨痛均來自於病毒性感染，常見的病毒包括流感病毒及冠狀病毒等，當病毒細菌大量聚集在口腔而沒有得到即時處理，或只用喉糖作為舒緩喉嚨不適的方法，便有可能錯過黃金關鍵期，陸續引發更嚴重的症狀。

最近，最新實驗結果證實PVP-I（聚維酮碘）能有效殺滅引起喉嚨痛的病毒和細菌，在喉嚨開始出現痕癢疼痛的症狀時，及早使用含有活性成分PVP-I的BETADINE必妥碘冰涼消毒漱口水或喉嚨噴霧，有助舒緩傷風感冒初期引起的喉嚨不適，保持口腔健康。



■冰涼消毒漱口水或喉嚨噴霧

數碼預防系統

新冠肺炎之所以弄得全城恐慌、人人自危，其中一個主要原因，就是確診者有長達14天的潛伏期，其間沒有明顯的表面症狀。由於沒有人知道這些確診者在潛伏期內去過什麼地方、跟什麼人接觸過，結果他們身邊很多人在不知情的情況下被感染，引致病毒在社區爆發，確診人數屢創新高。

為了解決這個問題，香港科企iBonus Limited（易寶時）推出一套冠狀病毒數碼預防系統，通過智能手機App、員工智能卡或八達通，以及在不同地方安裝的專用終端機，記錄參與人士到訪的時間和地點。一旦當中有人不幸確診，系統會馬上將過去14天內，跟確診者同時間在同一地點出現的所有人士放入警報名單，並傳輸到所有的終端機，當名單上的人士進入某個區域時，終端機便會發出警報。



■早前的校園電子防疫系統先導計劃開幕典禮



■部分餐廳試行冠狀病毒數碼預防系統

養生攻略



香港註冊中醫師 楊沃林

主食不宜全粗糧

近日，香港實施餐廳在下午六點後禁止堂食，很多人都要自己煮飯了。我的一個朋友（糖尿病患者），他天天煮番薯當晚餐，短時間內，血糖飆升、胃氣脹等症狀都出現了。

現代生活的精細化和精緻化，成為諸多營養疾病的誘因，如糖尿病、痛風、高血壓、結腸腫瘤、肥胖等疾病高發。

於是，愈來愈多人意識到吃粗糧的好處，可是，粗糧卻並非吃得愈多愈好。

首先，粗糧吃多了會影響消化，因為粗糧裏含有較多的纖維素成分。過多食用粗糧會導致腹脹，影響食慾，在極端情況下還會導致腸道阻塞、脫水等症狀。

其次，粗糧食用過多會明顯延緩胃排空，可能導致食物積存，這些食物就可能帶着胃裏的胃酸，反流到食管裏，損壞食管黏膜。

再者，過多的膳食纖維會干擾某些藥物的吸收，可能降低某些降血脂藥和抗精神病藥的藥效。

還有，長期過量食用粗糧會影響人體對蛋白質、無機鹽以及一些微量元素的吸收，使人體缺乏很多基本的營養元素，導致營養不良。

下列這些人群不宜過多吃粗糧：

- ・胃腸功能差的人群：胃腸功能較弱的人群，吃太多食物纖維對胃腸是很大的負擔。
- ・缺鈣、鐵等元素的人群：因為粗糧裏含有植酸和食物纖維，會結合形成沉澱，阻礙機體對礦物質的吸收。
- ・患消化系統疾病的人群：如果患有肝硬化食道靜脈曲張或是胃潰瘍，進食大量粗糧易引起出血。
- ・免疫力低下的人群：如果每天攝入的纖維素超過50克，



會使人的蛋白質補充受阻、脂肪利用率降低，造成骨骼、心臟、血液等臟器功能的損害，降低人體的免疫能力。

・生長發育期青少年：食物中的膽固醇會隨着粗糧中的纖維排出腸道，就導致女性激素合成減少，影響子宮等生殖器官的問題。

・老年人和小孩：老年人的消化功能減退，孩子的消化功能尚未完善，過食粗糧對於胃腸是很大的負擔。

碳水化合物，這個被人類「誤會」了多年的食物種類，得到平反！

碳水化合物，它幾乎囊括了我們生活中所有的主食：麵包、米飯、麵條、饅頭、包子、餃子等。

2012年10月，美國著名的一項研究，讓很多人都意識到，主食等碳水化合物攝入過多的危害，不只是肥胖，還可能傷害大腦認知能力。

人們被稱為「研究結果」的話：人老了，大腦不能使用糖供能了，大腦就變傻了。

澳洲悉尼大學的研究員們覺得，這項研究結果雖然變成了世界通用，可是在邏輯上依然有着說不通的地方。在這份研究於2012年風靡全球之前，人們依舊在正常攝取碳水化合物，同樣吃出了愛因斯坦，吃出了薛定諤，吃出了牛頓，吃出了蘇格拉底，如此一來，怎能斷定碳水化合物會讓人「愈吃愈笨」呢？

麵包和大米非但沒有讓人「變笨」，低蛋白質高碳水化合物的飲食方式，反而還能預防老年痴呆症，同時延長人的壽命！

醫問訊

中風後遺症的中醫治療

新冠病毒疫情肆虐，愈來愈多的證據表明，新冠病毒感染除引發肺炎之外，還會引起包括心臟、肝臟、腎臟等全身多個系統的病變，還有可能引起腦出血和/或栓塞（中風），導致死亡。

近來經朋友推介，接診一位腦幹中風的女患者，63歲，於2019年6月突發「腦幹中風」，隨即急診入院，經緊急搶救及後續治療，現在神志已清醒，但語言不利，左側面癱，口眼歪斜，右半身不遂，皮膚感覺正常，但溫度明顯低於健側。納可寐安，大便不暢，不能自主排便，需用開塞露大便，並不乾燥。舌質淡紅苔白厚膩，脈弦，請求中醫治療。於2020年1月21日開始予針刺治療。

取穴：印堂、人中、廉泉，患側極泉、尺澤、內關、合谷、委中、三陰交，採用石學敏國醫大師所創「醒腦開竅針法」，每周2次。同時，配合中藥湯劑補陽還五湯加減，每日1劑，分2次溫服。經上述治療10餘日後，患者患側肢體溫度明顯升高，與健側接近，左側面癱明顯改善，右側肢體可以小範圍活動，目前仍在繼續治療中。

中風又稱腦卒中或腦血管意外，具有極高的病死率和致殘率，主要分為出血性腦中風（腦出血或蛛網膜下腔出血）和缺血性腦中風（腦梗塞、腦血栓形成）兩大類，以腦梗塞最為常見。腦中風發病急，病死率高，是目前世界上最重要、最嚴重的致死性疾病之一。中風急性期經搶救治療，病情穩定後，漸入恢復期，患者大多遺留半身不遂、口眼歪斜、言語不利等症，部分患者則見反應遲鈍、思維障礙、言語錯亂等，尤其是反覆多次發作者更為常

見，需要進一步治療和恢復。而對於恢復期和後遺症期的治療，中醫有着良好的療效。除湯劑內服外，應配合針灸、推拿、藥浴、氣功及康復鍛煉等，進行綜合治療。

中風後遺症主要有兩組症狀，一是半身不遂、口眼歪斜、言語不利等周圍肢體、器官的功能障礙，思維、情感基本正常，或反應稍微遲鈍；二則腦組織受損嚴重，傷及神明，思維、認知障礙，情感異常，言語錯亂，往往仍然半身不遂、口眼歪斜等肢體癱瘓。半身不遂屬氣虛不能運血，氣血瘀滯，經隧不利，而肢體萎廢不用；口眼歪斜和言語不利，則多風痰上擾，經絡失和；神明受傷則多髓海空虛，痰瘀互結停滯。所以，治療一須化痰通絡、活血化癥以祛邪；二須益氣養血、補腎益髓以養正，扶正祛邪相結合，主要為益氣活血、補腎活血二法，參合化痰通絡以治。

補陽還五湯為清代醫家王清任所著《醫林改錯》中治療中風偏癱屬氣虛血瘀證的有效方劑，原方主藥用黃耆四兩約合120g，謹慎起見，可先從30g左右開始逐漸加大。對於多次反覆發作導致神明受損者則治宜補腎益髓，祛痰通絡，可選地黃飲子加減。

中風的死亡率也有隨年齡增長而上升的趨勢，由於一直缺乏有效的治療措施，目前認為預防是最好的措施，因此，加強對全民普及腦中風的危險因素及先兆症狀的教育，才會真正獲得有效的防治效果。引發中風主要危險因素有高血壓、高血脂及糖尿病等，因此積極預防和治療上述疾病對預防中風的發生具有重要意義。

文：中醫師 鄧岳峰