海鰻肉細嫌 性平味甘潤肺祛

海鰻俗稱虎鰻、狼牙鰻、灰海鰻,日文漢字是「鱧」,為 輻鰭魚綱鰻鱺目海鰻科的魚類。海鰻肉細嫩鮮美,性平,味 甘,歸肺肝腎經,具補虛損、潤肺、祛風通絡、平瘡毒和活 血通絡解毒等功效,是為上等的食用魚類。由於海鰻的牙齒 尖銳,建議大家購買時,選擇已經去掉頭部及主骨的魚肉, 今期就以海鰻來做三款簡易又美味的養生菜。

文、圖:小松本太太

海鰻含豐富蛋白質及脂肪,每100克 的海鰻約含量蛋白質18.8克及脂肪 5克,也含豐富的鈣鐵磷、維生素和煙酸 等。磷脂對人體某些組織器官的生長發育 起重要作用,而且能使膽固醇的系數逐漸 恢復正常範圍,故臨床上常用作防治脂肪 肝及滋補壯身的調節食材。

海鰻肉厚、質細、味美,有「水中人 參」之譽,因為海鰻含有一種很稀有的西 河洛克蛋白,其良好的強精壯腎功效,所 以被大家視為特別的保健食材。海鰻亦是 富含鈣質的水產品,經常食用,能使血鈣 值有所增加,適合久病虛弱及貧血人士的 良好營養品。

海鰻富含多種營養成分,具有補虛養 血、祛濕、抗癆等功效,是應風濕痹痛、 腳氣風疹、瘡瘍、痔漏、小兒疳積、蟲積 腹痛及氣管炎、急性結合膜炎、肝硬化、



神經衰弱、產後風氣和貧血的養生食材, 但要注意的是,有水產品過敏史的人、病 後脾腎虛弱、痰多泄瀉者等忌服。

海鰻在中國廣泛分布於各海區,在印 度洋至西太平洋,由紅海、波斯灣、印度 西岸及斯里蘭卡至斐濟及圖瓦盧、北至日 本與韓國、南至阿拉弗拉海及澳大利亞北 部等海域都有海鰻。

豆豉拌海鰻

材料:

去骨海鰻100克、豌豆苗1/2 包、豆豉1湯匙、蒜頭2瓣、 油2湯匙、糖1/2茶匙

製法:

- 1. 去骨海鰻用料理酒洗淨,吸 乾,切成約15厘米 x 2.5厘米 件,用竹籤串起備用;
- 2. 豆豉洗淨、吸乾水分,蒜頭去 衣切成薄片備用; 3. 豌豆苗去根洗淨切成5厘米段置
- 碟┢∶ 4. 將竹籤串妥備用的海鰻放入小 鍋内,注入沸水2杯,中火加熱

將海鰻川燙至熟透,撈出放在豌 豆苗上,拔掉竹籤,將豆豉、蒜片及糖灑在熟透海鰻上; 5. 油注入小鍋中燒熱滾至冒煙,將滾油淋在豆豉及蒜片上即



■海鰻冬瓜湯

材料:

成。

去骨海鰻150克、薄力小麥粉 3湯匙、炸油3/4杯、車厘茄8 粒、油1湯匙、泰式酸辣醬2 湯匙、小青檸 1/2個

製法:

- 1. 去骨海鰻用料理酒洗淨,吸 乾,切成約1厘米x5厘米 條,加入薄力小麥粉拌匀備 用;
- 2. 炸油注入小鍋内燒至170度, 將沾妥薄力小麥粉的海鰻放入 炸至金黃取出瀝乾保溫;
- 3. 燒熱鑊,下油,將車厘茄及 泰式酸辣醬放入鑊内煮至沸 騰,加入炸妥的海鰻拌炒均 匀,灑上小青檸即成。

全新概念食材市

藥膳農莊

蔬果殿





海鰻冬瓜湯

去骨海鰻 80 克、冬瓜 300 克、巴馬火腿10克、梅蓉1/2 茶匙、料理酒1杯(洗魚用)

製法:

- 1. 去骨海鰻用料理酒洗淨, 吸乾,切成約5厘米方件備 用;
- 2. 冬瓜起皮去籽,切出4片1/2厘米厚半月形件,餘下的冬瓜磨成蓉備用; 3. 巴馬火腿切絲備用;
- 4. 將備用海鰻放入小鍋內,注入沸水2杯將海鰻川燙至肉色轉白,撈出,加入冬 瓜件,大火加熱,煮至冬瓜顏色轉透明時加入巴馬火腿絲及冬瓜蓉,煮至沸騰 後加入已川燙的海鰻,翻滾後立即熄火,加入梅蓉調味即成





健康

文、圖:雨文

全新概念食材市場新鮮選擇

■FRESH 新鮮生活落

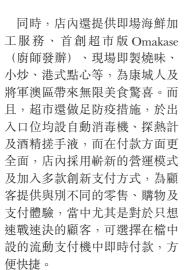
戶The LOHAS康城



最近,提起街市,人人都極注 重衞生問題。日前,位於將軍澳 日出康城的全新大型商場「The LOHAS康城」終於首階段開 幕,其中,最為特別讓居民留意 的是佔地約2萬呎、集鮮活市場 念店「FRESH 新鮮生活」,店 內設有多達26個特色主題區域, 如鮮果殿、農場蔬菜、藥膳農 莊、香港鮮豬、豆本坊、日日糧 坊、海鮮城、元氣及食點等,提 供本地及環球新鮮食材及香港製 造創意品牌,種類包羅萬有,提 供新鮮的食材選擇。

出入口設防疫措施









■部分食材列

有健康標示





■日日糧坊

食得

「笑一笑,世界更美妙」,配 合滋味麵包的加持便能以開心滿 足的心情迎接任何挑戰,近日, 美心西餅推出全新「Cheese Up 芝味麵包系列」, 嚴選優質澳 洲車打芝士及日本月島芝士,配 搭煙肉、藍莓果醬、合桃及香草 等食材,打造四款「芝」味選 擇:煙肉忌廉芝士包、藍莓忌廉 芝士包、蕎麥芝士合桃厚切方包 及香草車打芝士條。濃郁美味的 芝士、鬆軟綿綿的麵包與不同餡

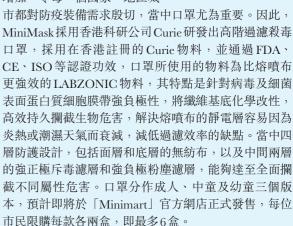


料配搭,為每啖增添不同層次的口感。加上,配襯精心設計 的可愛笑臉包裝令人不自覺會心微笑。

例如,蕎麥芝士合桃厚切方包,選用優質車打芝士、高纖 健怡的蕎麥麵粉及香脆可口的合桃塊,組合配搭營養價值甚 高,蕎麥麵粉製作麵包加倍Q彈,厚切更能進一步增添方包 口感,表面灑上略經烘焙的芝士,帶來美味與健康兼備的營 養選擇。而藍莓忌廉芝士包同樣採用日本月島芝士製成,配 上甜香的藍莓果醬,充分演繹忌廉芝士鹹甜配搭皆宜的特 色。粒粒果肉的香甜藍莓果醬加上綿滑軟身的忌廉芝士及鬆 軟的麵包,甜而不膩的「芝」味。

防疫資訊

新冠肺炎持續大半年依然全 球肆虐,感染及死亡人數不斷 增加,令每一個國家、地區城





香港註冊中醫師 楊沃林

靜坐舒心

香港的疫情蔓延了太久,很多 人感到焦慮不安。陳小姐近日憂 心戚戚,抗疫措施令她厭倦,感 到疲憊不堪。我對她説:「再去 糾結,純粹是折磨自己。」

我教陳小姐用靜坐來消除煩 惱、放鬆自己。靜坐是集中注意 力,達到心神合一的一種途徑, 是古老的放鬆療法。



命的活力。 即便是短時間的靜坐,也會感覺到那種從身體深處升起的 輕鬆、舒適的生命能量,就像身體內部被一雙溫暖的大手按 摩過一樣。

靜坐對於慢性疾病和頑固症狀如高血壓、心臟病、腎病、 肺病、腦供血不足、偏頭疼、身體沉重、四肢寒冷、風濕 病、失眠、盗汗等,都具有顯著的調節作用。

靜坐有助於釋放焦慮、緊張、煩躁、不安的情緒,使整個 生命感受到平靜、喜悦、自在和安詳。

一切精神產物,包括思想、情緒、感受等等,它們都是有 生理基礎的,那就是我們身體的神經系統。所以,身心是交 互緣起、互相影響的。

靜坐就好像是在按摩我們的神經系統,讓過分活躍的神經 放鬆,不再影響我們。根據醫學專家研究,在靜坐過程中, 我們制心一處,位於腦前區域的額葉活動會有所增強,腦細 胞會開始分泌腦內啡、血清素,這些都是幫助人體神經系統 放鬆、平靜的重要元素。

許多人通過十分鐘的靜坐,就能感受到緊張的情緒得到紓 緩,煩躁的心情趨於平靜。長久的靜坐練習,更能幫助我們 培養出穩定而從容的情緒狀態。

靜坐時並不是什麼都不想,腦部的運作並沒有關閉。「一 念代萬念」,就是提醒我們不要試圖消滅念頭,而是學會專 注。

人體上身屬陽,下身屬陰。由於心臟在人體上身胸部,所 以血液運行上身較為旺盛,也因此上身常較下身溫暖。水火 既濟的靜坐法,源自唐代藥王孫思邈的《千金要方‧道林養 性第二》記載:「每旦初起,面向午,展兩手於膝上,心眼 觀氣,上入頂,下達湧泉,旦旦如此」。

此靜坐法可使上身陽熱之氣經膝部溫通於下,改善下肢血 液運行,上下相通、陰陽平衡。形成心火下降、下交於腎; 腎水上升、上達於心。從而達到心腎相交、水火既濟,維持 身體的陰陽平衡。

另外,以手心(手厥陰心包經勞宮穴)的熱氣,溫暖膝蓋 關節,使膝部經脈溫通,達於腳底(足少陰腎經湧泉穴), 並通過調息、調心以激發和促進腎功能。靜坐法練習是採用 自然平坐法,身體端正穩坐在椅子前三分之一位置上,兩腿 自然分開,與肩同寬,膝關節彎曲成90度,兩腳平行着 地。腰背中正舒展,下顎稍微內收,閉目,舌頂上顎,自然 呼吸。