

海鰻肉細嫩鮮美

性平味甘 潤肺祛風

海鰻俗稱虎鰻、狼牙鰻、灰海鰻，日文漢字是「鰻」，為輻鰭魚綱鰻目海鰻科的魚類。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、瘡癤、痔漏、小兒疳積、蟲積腹痛及氣管炎、急性結合膜炎、肝硬化、



今次選已去掉頭及主骨的海鰻肉作食材。

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、病後脾胃虛弱、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。

海鰻冬瓜湯

材料：
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. 冬瓜去皮去籽，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。



健康資訊

文、圖：雨文

全新概念食材市場新鮮選擇



最近，提起街市，人人都極注重衛生問題。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，集鮮活市場與現代超市於一身的全新零售概念店「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。

