

脂肪少適合養生小菜 黑鯧有利減少壞膽固醇

黑鯧是魚肉雪白的白身魚，含有豐富的優質蛋白質、18種氨基酸，還有人體必需的鈣、磷、鐵及多種維生素，適合身體虛弱、營養不良及貧血者食用。其魚肉質鮮嫩潔白，脂肪含量少，無雜刺，烹調容易，特別適合老年人和兒童食用，由11月至翌年2月是黑鯧盛產的時期，今期就用這魚配合時令蔬菜，為大家準備了三款家庭式養生小菜。

黑鯧學名為許氏平鮎，產地分布於山東沿海及千島群島附近以南、日本海沿岸和高知縣周邊的太平洋沿岸，以及瀨戶內海、東海等廣大海域，魚類的名稱一直帶有明顯的地域分布特點，所以黑鯧在山東被叫做黑頭，到了大連就變成了黑鯧，在其他地方又被叫做黑石鱸、黑魚、黑寨、黑貓、鯧魚等，商人又喜歡把牠叫做黑石斑。

牠的脂肪含有大量高度不飽和的脂肪酸，如DHA(多沙六烯酸)及EPA(二十烷酸)，這些不飽和脂肪酸有助於減少壞膽固醇和中性脂肪，能防止和改善動脈粥樣硬化，保護身體免受中風和高血壓等生活方式相關疾病的影響。

黑鯧魚肉釀豆腐

材料：黑鯧約300克(原條)、厚揚豆腐4件、片栗粉1湯匙、鹽1/4茶匙、油1湯匙、蠔油1湯匙、蔥適量

製法：

1. 黑鯧去掉魚鱗及內臟、洗淨，用刀從魚頭頂部沿背鰭插入剖開魚身至魚尾部分，將刀取出在魚頭近胸鰭位置切一刀，再沿腹鰭剖開，取出魚柳，魚身另一面同樣處理，將魚分割成兩片魚柳、一個魚頭及魚骨；(此食譜只需要用兩片魚柳，魚頭及魚骨可以用作煮湯。)
2. 以小匙羹從兩片魚柳上挖出魚肉，將魚肉切碎，切碎魚肉加入片栗粉及鹽攪拌至具黏性後成為手打魚滑；(剩下的魚皮可用作煮湯)
3. 用刀插入厚揚中間開出小袋口，抹上小量片栗粉，將適量手打魚滑塞入小袋口，把露出在厚揚外的魚滑抹平，做成釀豆腐備用；
4. 蔥洗淨切成蔥花備用，蠔油加水3湯匙拌勻成為煮汁，燒熱鑊下油，將釀豆腐有魚肉的一面朝下，以中火煎約1分鐘至表面金黃，加入拌勻的煮汁，蓋上鑊蓋，大火煮至沸騰，轉中小火煮至魚肉熟透，取出煎釀豆腐，將蔥花灑入鑊中，煮至汁液濃稠淋在煎釀豆腐上即成。



3. 用刀插入厚揚中間開出小袋口，抹上小量片栗粉，將適量手打魚滑塞入小袋口，把露出在厚揚外的魚滑抹平，做成釀豆腐備用；

4. 蔥洗淨切成蔥花備用，蠔油加水3湯匙拌勻成為煮汁，燒熱鑊下油，將釀豆腐有魚肉的一面朝下，以中火煎約1分鐘至表面金黃，加入拌勻的煮汁，蓋上鑊蓋，大火煮至沸騰，轉中小火煮至魚肉熟透，取出煎釀豆腐，將蔥花灑入鑊中，煮至汁液濃稠淋在煎釀豆腐上即成。

●黑鯧煎釀豆腐



●黑鯧南瓜湯



●蘿蔔煮黑鯧



蘿蔔煮黑鯧



材料：黑鯧約300克(原條)、蘿蔔300克、薄力小麥粉1湯匙、油2湯匙、薑2片(隨意)、鹽1/2茶匙、胡椒粉少許、紅辣椒乾少許

製法：

1. 蘿蔔去皮切約0.5厘米幼條備用；
2. 黑鯧去掉魚鱗及內臟、洗淨、吸乾水分，灑上薄力小麥粉備用；
3. 燒熱鑊、下油及薑片、將沾妥薄力小麥粉的黑鯧放入煎至兩面微黃，加入蘿蔔幼條，注水1杯，大火燒至沸騰，蓋上鑊蓋，轉中火煮約5分鐘至蘿蔔熟軟，魚熟透，下鹽、胡椒粉及紅辣椒乾即成。



3. 燒熱鑊、下油及薑片、將沾妥薄力小麥粉的黑鯧放入煎至兩面微黃，加入蘿蔔幼條，注水1杯，大火燒至沸騰，蓋上鑊蓋，轉中火煮約5分鐘至蘿蔔熟軟，魚熟透，下鹽、胡椒粉及紅辣椒乾即成。

黑鯧南瓜湯

材料：黑鯧約300克(原條)、日本南瓜250克、油1湯匙、薑2片、鹽1/2茶匙、胡椒粉少許

製法：

1. 黑鯧去掉魚鱗及內臟、洗淨、用刀從魚頭頂部沿背鰭插入剖開魚身至魚尾部分，將刀取出在魚頭近胸鰭位置切一刀，再沿腹鰭剖開，取出魚柳，魚身另一面同樣處理，將魚分割成兩片魚柳、一個魚頭及魚骨；
2. 將魚頭及魚骨洗淨、吸乾水分備用；(餘下的魚柳可做其他菜式)
3. 燒熱鑊、下油及薑片，將備用魚頭及魚骨煎至微焦，注入沸水2杯，蓋上鑊蓋大火煮7-10分鐘，隔去魚頭魚骨濾出奶白色魚湯至另一小鍋備用；
4. 日本南瓜去籽、洗淨，切約0.5厘米片，放入小鍋內加水3杯，大火加熱燒至沸騰後，轉中小火蓋上鑊蓋煮約7分鐘至南瓜熟軟，用耐熱隔篩，將南瓜搗壓成南瓜蓉備用；
5. 將煮南瓜的水加入奶白色魚湯內，拌入南瓜蓉，以小火煮至沸騰，下鹽及胡椒粉調味即成。



5. 將煮南瓜的水加入奶白色魚湯內，拌入南瓜蓉，以小火煮至沸騰，下鹽及胡椒粉調味即成。



「肝」乃將軍之官



《黃帝內經》把肝比喻為「將軍之官」，肝作為人體的將軍器官，一點也不為過，因為肝對於人體來說至關重要。

俗語有說：肝好人不倒，肝負責人體脂肪、蛋白質、糖類這三大營養物質的消化吸收，一旦出現了毛病，人體的健康就會出現隱患。

中醫認為，人體的氣機是不斷地升降沉浮的，如果運行過程中出現了問題，身體則會上熱下寒，百病叢生。

人體氣機運行最容易在肝出現問題，肝不只是一個器官，更是整個系統，其主要功能是藏血，主疏洩——調暢情緒，負責身體內的氣血運行暢通。

但是，如果情緒鬱悶，其鬱積的程度已超過了肝的疏洩能力了，就會導致肝系統的運行障礙——肝氣不舒。

肝氣不舒會導致身體出現這些問題：

- (1) 手腳冰冷：肝主四末——四肢的末端，如果肝氣鬱積，氣血則無法到達四肢末端，手腳就會冰冷，中醫稱之為「四逆」，很多女性朋友都是這樣的；
- (2) 易怒、心煩、失眠多夢、抑鬱；
- (3) 頭暈目眩，身軀乏力；
- (4) 癆血；
- (5) 女性月經不調(有些女性在月經前特別容易發火，這很可能就是肝氣不舒引起的，還有的是月經前乳房脹痛，也與此相關。傳統中醫認為，乳房屬胃經，乳頭屬肝經。肝經與女性的生殖系統密切相關，因此肝氣不舒與月經不調也有很大關係)，痛經、經閉或崩漏；
- (6) 食慾差，胸膈脹痛；
- (7) 器質性病變。

「肝氣不舒」在現代社會是一個非常嚴重的問題，因為現代人工作生活的壓力大，情緒疏解能力差，相關疏導機構少，所以「肝氣不舒」的人情緒問題很多，由此引起的各種疾病也非常的多。

百分之七十的人的疾病都是情緒不良引起的。

肝不好，身體三處「變黑」：

臉色變黑：肝不好的人臉面無血色、暗沉，這是因為肝血不足，臉部沒有得到足夠的滋養，而肝臟毒素過多時就會出現臉色暗黃的症狀。另外，長痤瘡的原因之一就是因為肝臟毒素過度，導致激素失衡、內分泌失調。長粉刺也是，這個出現的原因是體內的黃體荷爾蒙增多，肝臟受損不能破壞它，調整不了荷爾蒙的平衡。

眼圈變黑：眼圈發黑原因之一，就是某些肝病的表現；眼睛經常乾澀、瘙癢怕光等問題，說明肝血不足，沒有足夠的肝陰去滋養眼睛所致；如果肝火過旺，就會導致眼睛發紅有火氣，甚至發炎。

肝不好也會影響睡眠，從而出現失眠多夢、易驚醒的表現，而睡眠不好，也會導致眼圍變黑。

指甲變黑：中醫認為，肝主筋，而指甲就是「筋」的一部分，肝臟蓄積毒素，指甲上一般會有明顯的信號。如果指甲上出現黑色豎線條紋，或者邊緣黑中間白，凹凸不平等等狀況，則說明肝臟存在問題，是肝失疏洩的表現。

生記特色手工菜迎中外客

受多方面因素影響，香港本來展覽活動非常頻繁變得冷清，過去兩年幾香港的香港會議展覽中心由人流熙來攘往變成人流稀疏。在會展的餐廳自然受影響，特別是較高消費的金紫荊粵菜廳，今年中，會展(管理)有限公司授權有45年實力老字號生記餐廳集團營運傳覽商場地下原有的金紫荊粵菜廳，以新名稱「金紫荊生記粵菜廳」營運，生記餐廳集團及主理人Dicken黃立仁勇於接受挑戰，逆市「接波」。他組織廚師團隊，希望將傳承香港傳統粵菜精粹及創新粵菜川菜結合，全力推廣香港飲食文化。因為香港會議展覽中心每年接待來自世界各地商務客人，所以需要結合他們的口味設計餐單，用心製有情感的味道，令客人有回家吃飯的感覺。

Dicken在軒尼詩道的生記餐廳曾多次獲評米芝蓮級，今次進駐金紫荊，保留了傳統招牌菜式，還限量供應專為新店設計的特色手工懷舊菜，崧子潤腸鷓鴣、燕窩鷓鴣羹、香葱鮑魚砂鍋焗飯、懷舊金錢雞、香葱海鹽煎馬友等。香葱海鹽煎馬友，傳統艇家做法起肉拆骨使用上等海鹽調味，配上蔥油爆發出令人難忘的魚鮮香。煎馬友會拆晒骨主要是照顧外國人、小孩及老人家，非常細心。必吃的香葱鮑魚砂鍋焗飯、桂花瑤柱蟹肉炒米粉，大廚即場炒給客人食，香氣四溢令人垂涎。

由師傅特別配製，使用西班牙黑毛豬頭項最佳位置，油香肉滑，肉汁豐滿。而玻璃脆皮貴妃雞，老闆選出一款走地文昌雞，皮脆肉滑脂肪及雞肉分配平均。師傅每天熬製玻璃脆皮湯，然後上皮封乾用慢火經過數次淋油過程。皮香肉脆甘香而不膩的，每天限量供應。限量供應的還有45年祖傳秘製雞燻焗魚腸，用廚師認為最新鮮最肥美的魚腸烹調，魚腸配料有即日做叉燒、遠年陳皮及其他配料，陳皮可以帶出魚腸嘅鮮味，叉燒可以加強雞蛋濃郁的香氣。

對於饕餮來說，黃老太梅子蒸蟹不能錯過，其採用本灣蒸蟹或肉蟹配合黃老太45年秘製梅子醬，用慢火清蒸。滋味無窮的梅子跟蟹原來是一對。還有，酒香胡椒火焰大肉蟹則用上數十種香料炮製和師傅秘製醬料、新鮮黑椒及

中國白酒生焗，蟹肉保持肉質鮮嫩實在齒頰留香。其他如蠔皇蝦子柚皮、手刺蓮藕餅、煎海蝦餅(採用新鮮海蝦)等也可在此品嚐。餐廳還推出了紅袍炸子雞去骨及麻辣澳洲和牛粒，給食客極佳的選擇。

為照顧愛飲廣東茶的中外客人，午市即叫即蒸手工點心：金箔筍尖鮮蝦餃皇、懷舊酥炸芋角、手切豬肉燒賣皇、太極馬拉糕及芝麻卷，水準絕對不會令人失望。

●採、攝：焯鈴



●麻辣澳洲和牛粒

●必食傳統招牌菜式包括焦糖黑毛豬叉燒、香葱海鹽煎馬友。

必吃特色手工懷舊菜

焦糖黑毛豬叉燒，其秘製焦糖採用黃金分量



●玻璃脆皮貴妃雞



●手工點心：金箔筍尖鮮蝦餃皇、懷舊酥炸芋角、手切豬肉燒賣皇、太極馬拉糕及芝麻卷。



●香葱鮑魚砂鍋焗飯