

# 納魴鯉魚入均衡飲食中 維護眼睛骨骼健康

魴鯉魚，是一種營養豐富的魚類，它含有多種重要的營養成分，包括蛋白質、脂質、維生素和礦物質，還含有豐富的Omega-3脂肪酸和其他抗炎成分，對心臟、大腦和身體其他部位的健康都有益。因此，將魴鯉魚納入均衡飲食中可以幫助提升免疫力、消除疲勞、預防高血壓、貧血、高膽固醇、糖尿病、哮喘及關節炎等，同時維護眼睛健康、骨骼和牙齒健康，並具有精神穩定、防止衰老及美肌的效果。今期，就用魴鯉魚為大家準備了三道養生菜，快來看看。



掃碼看片

◆文、攝：小松本太太

首先，魴鯉魚富含高質量的蛋白質，這對於身體組織的建立和修復至關重要，蛋白質是身體組織的基本組成部分，能夠幫助增強免疫系統，促進傷口癒合，並維持肌肉和骨骼的健康。同時，魴鯉魚也含有豐富的維生素和礦物質，其中包括維生素A、維生素B群、維生素D、維生素E，以及鈉、鉀、鈣、鎂、磷、鐵、鋅、銅和錳等。這些營養素在機體的正常功能中起着關鍵作用。例如，維生素A對於眼睛的健康很重要；維生素D和鈣有助於骨骼和牙齒的發育和保持健康；鐵對於紅血球的形成和氧氣運輸亦重要。

而且，魴鯉魚還含有豐富的Omega-3脂肪酸，如DHA和EPA。這些脂肪酸是多不飽和脂肪酸的一種，對心臟健康非常重要。它們有助於降低心臟病風險，調節血壓，降低膽固醇水平，減少動脈硬化的風險，並促進血液循環。

此外，魴鯉魚還被認為具有抗發炎和抗氧化的功效，有助於減輕發炎和預防細胞損傷。這些特性使得魴鯉魚對於預防癌症、關節炎和腦損傷等疾病具有潛在的益處。它還被認為對於預防貧血、改善心理穩定、延緩衰老、促進皮膚健康等方面具有積極的影響。

## 魴鯉洋風煮

材料：原條魴鯉380克、洋蔥100克、鴻喜菇100克、車厘茄100克、牛油20克、羅勒1/2茶匙、檸檬50克、鹽少許、油

製法：

1. 清水沖洗魚身然後用金屬匙羹刮去魚鱗；
2. 用剪刀將原條魴鯉身上的魚鱗剪掉，將魚肚朝天，在小孔的位置插入剪刀，剪開魚肚，去掉內臟，再把剪刀後魚頭旁邊插入剪去魚鰓；
3. 用水將魚內外沖洗乾淨吸乾水分備用；
4. 洋蔥洗淨切絲備用；
5. 鴻喜菇洗淨去掉根部、剝開備用；
6. 檸檬洗淨切件備用；
7. 燒熱淺鍋，下油，加入洋蔥、灑鹽少許，中大火炒至洋蔥轉軟，加入鴻喜菇、下鹽少許、炒至鴻喜菇轉軟，加入車厘茄拌炒；
8. 在鍋中央放入牛油、灑上羅勒，拌炒至牛油融化後，注水2杯入小鍋，大火煮至沸騰後，將吸乾水分的原條魴鯉放入，蓋上鍋蓋，以中大火煲至沸騰，煮約7分鐘至魚肉熟透即成。



## 魴鯉唐揚

材料：去骨魴鯉魚肉250克、醬油1湯匙、料理酒3湯匙、片栗粉4湯匙、油1/2杯、七味粉（隨意）

製法：

1. 去骨魴鯉魚肉切件放入大碗內，注入醬油及清酒拌勻醃漬約7分鐘；
2. 醃妥後棄掉醃汁，取出魚肉，以廚房用紙吸乾魚肉水分，灑上片栗粉拌勻，靜置約5分鐘；
3. 取一小鍋，注入油，燒熱至170度，放入沾妥片栗粉魚肉，炸至兩面金黃熟透即成。



## 魴鯉紅棗湯

材料：魴鯉魚頭骨250克、紅棗50克、薑20克、油2湯匙、鹽少許

製法：

1. 紅棗去核備用；
2. 將魚頭及魚骨洗淨、吸乾水分備用；
3. 燒熱鑊，下油及薑片，將魚頭及魚骨煎至微焦，注入沸水4杯，蓋上鍋蓋大火煮7-10分鐘，加入去核紅棗，大火煮5分鐘，熄火、燜燒15分鐘，再大火煮至沸騰，下鹽調味即成。



芒果是一種美味可口的水果，不僅擁有獨特的風味，還具有豐富的養生功效。它富含維生素E和β-胡蘿蔔素，具有強大的抗氧化作用，能夠保護細胞免受氧化損傷，同時還含有葉酸和食物纖維，有助於促進紅血球生成，改善腸道健康。在日常生活中，我們可以適量地食用芒果，以獲得這些健康益處。今期就用芒果為大家做菜，讓它的養生功效為你帶來活力和健康！



掃碼看片

◆文、攝：小松本太太

首先，芒果富含維生素E，這是一種具有強大抗氧化作用的營養素。維生素E能夠防止體內的氧化反應，進而預防一些與年齡增長相關的疾病，如動脈硬化和血栓症。

通過攝取足夠的維生素E，我們可以幫助身體抵抗自由基的損害，保護細胞免受氧化損傷，從而有助於維持整體健康和活力。

另外，芒果也是一種葉酸豐富的水果。葉酸是維生素B群的一種重要成分，對於紅血球的生成起着關鍵作用，因此被稱為「造血維生素」。而且，葉酸還參與了DNA和蛋白質的合成，這在身體的生長和發育過程中至關重要。通過攝取芒果中豐富的葉酸，我們可以促進紅血球的生成，

增強身體的免疫力，同時維護身體各個系統的正常運作。

此外，芒果還含有豐富的β-胡蘿蔔素，這是一種天然的紅色或黃色色素，同時也是一種強大的抗氧化劑。β-胡蘿蔔素能夠清除體內的活性氧，這些活性氧是導致衰老、動脈硬化、斑點和皺紋形成的元兇。通過攝取芒果中的β-胡蘿蔔素，我們可以維持皮膚的健康，延緩衰老過程，同時保護心血管系統的健康。

最後，芒果還富含食物纖維，尤其是不溶性膳食纖維，這種纖維具有高度的保水性，可以吸收水分並膨脹，從而刺激腸道，促進排便，有助於改善腸道的健康。食物纖維還能夠增加飽腹感，調節血糖水平、預防便秘和肥胖等問題。

## 芒果好處知多少

# 適量食用增強免疫力



◆切好的芒果

## 芒果寒天露

材料：芒果50克、系寒天3克、椰漿80克、糖適量

製法：

1. 芒果洗淨、去皮去核，取芒果肉剝成蓉備用；
2. 椰漿加入飲用水80毫升拌勻成椰漿水備用；
3. 用剪刀將系寒天剪成約2厘米長放入小碗內，加入1/2芒果蓉，注入椰漿水，靜置約30分鐘後至系寒天軟透後拌勻，灑上餘下1/2芒果蓉即成。



◆芒果寒天露

◆芒果麥米飯

◆三種芒果菜餚

◆芒果蓮藕和牛粒

## 芒果麥米飯

材料：芒果60克、無洗米1/2杯、麥米1/2杯、穀物醋2湯匙、鹽1/4茶匙



製法：

1. 無洗米及麥米放入電飯煲內、注水1杯，蓋上煲蓋，按煮飯鍵，啟動烹煮流程，完成後將麥米飯取出放入大碗內，加入穀物醋及鹽拌勻成為醋飯備用；
2. 芒果洗淨、去皮去核取芒果肉切件備用；取一張烘培紙、勻上醋飯、攪緊成圓球狀小飯糰備用；
3. 取一段保鮮紙、放入切妥芒果肉、置上圓球狀小飯糰、攪緊即成。

## 芒果蓮藕和牛粒

材料：芒果50克、和牛粒100克、蓮藕80克、片栗粉1湯匙、橄欖油1湯匙、醬油1茶匙、山椒粉少許

製法：

1. 芒果洗淨、去皮去核取芒果肉切粒備用；
2. 蓮藕洗淨、去皮切粒備用；
3. 和牛粒灑上片栗粉拌勻後注入橄欖油拌勻備用；
4. 將拌妥片栗粉及橄欖油之和牛粒放入易潔平底鑊、中火加熱至肉轉色，加入蓮藕、轉大火，注入醬油爆炒均勻後熄火，馬上加入芒果粒拌勻即成。

