

黑鮭魚富含維生素A

保護心臟血管健康

黑鮭魚，亦稱為牛眼鮭，是一種營養價值豐富的魚類，牠富含大量的蛋白質和脂肪，並且含有對健康有益的維生素和脂肪酸。其富含維生素A，這是一種抗動脈硬化的維生素，攝取足夠的維生素A可以幫助降低動脈硬化的風險，保護心臟和血管的健康。所以，以之入饌有助於改善整體健康並提供多種營養素的補充，今期就為大家以黑鮭魚為主食材，烹調三款養生菜。

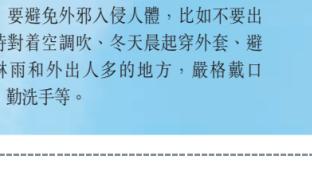
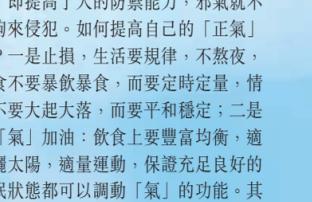
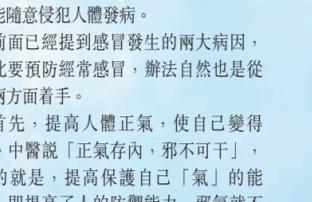
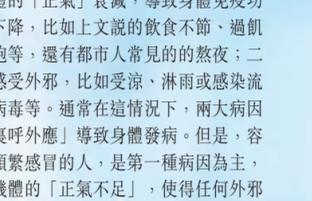
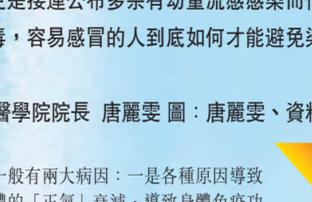
◆文、攝：小松本太太

黑鮭魚富含高品質的蛋白質和脂肪，為身體提供重要的營養素。蛋白質是身體組織和細胞的基本組成部分，對於肌肉生長和修復至關重要。而脂肪則是提供能量和維護細胞功能所必需的。黑鮭魚的脂肪含量高，但其中大部分是健康的不飽和脂肪酸，有助於降低心血管疾病風險。

維生素D在身體中是重要的角色，尤其是促進鈣的吸收和利用。黑鮭魚是一種天然的維生素D來源，這有助於保持骨骼健康，預防骨質疏鬆症和其他骨骼問題。

黑鮭魚也含有豐富的維生素E，這是一種強效的抗氧化劑。抗氧化劑有助於對抗自由基的損害，保護細胞免受慢性疾病和衰老的影響。維生素E還可以幫助保護心臟健康，降低心血管疾病的風險。

同時，牠還含有豐富的DHA和EPA，這些脂肪酸對心血管健康非常有益，減少心臟病發作和中風的風險。攝取足夠的DHA和EPA可以維持正常的血壓水平，並提供對心臟和血管的保護。



◆鹽焗黑鮭魚

三種黑鮭魚菜餚

◆柚庵漬

◆蘿蔔煮黑鮭魚

鹽焗黑鮭魚

材料：

黑鮭魚250克、鹽焗12.5克、油1湯匙

製法：

1. 清水沖洗魚身，將魚肚朝天在魚肚上小孔的位置插入剪刀，剪開魚肚、去掉內臟及剪去魚鰓；
2. 用水將魚內外沖洗乾淨吸乾水分，加入鹽焗塗勻魚身內外，放在烤架上靜置醃漬30分鐘；
3. 用水沖洗乾淨醃妥的黑鮭魚，吸乾水分備用；
4. 燒熱鑊、下油，將黑鮭魚放入煎至焦香即成。



掃碼看片

蘿蔔煮黑鮭魚

材料：

黑鮭魚300克、蘿蔔200克、紅蘿蔔80克、葱20克、薑8克、油1湯匙、蠔油2湯匙、胡椒粉少許

製法：

1. 清水沖洗魚身，將魚肚朝天在魚肚上小孔的位置插入剪刀，剪開魚肚、去掉內臟及剪去魚鰓，洗淨吸乾水分備用；
2. 蘿蔔洗淨去皮切約1厘米厚，5厘米長條備用；
3. 紅蘿蔔去皮切約1/2厘米厚，5厘米長條備用；
4. 薑洗淨切幼絲備用；
5. 葱洗淨去根、切段備用；
6. 淺鍋內下油，加入薑絲及蔥段爆炒出香氣後加入切妥蘿蔔及紅蘿蔔炒勻，加入蠔油及胡椒粉、注水250毫升，大火煮至沸騰；
7. 將洗淨吸乾水分的黑鮭魚排放入淺鍋內，蓋上鍋蓋、轉中火煮約5分鐘至蘿蔔熟軟，魚熟透即成。



柚庵漬黑鮭魚

材料：

黑鮭魚300克、橙1個、檸檬1個、酢橘1個、柚子皮（隨意）、柑橘醋醬汁40毫升、糖8克、油200毫升

製法：

1. 清水沖洗魚身，將魚肚朝天在魚肚上小孔的位置插入剪刀，剪開魚肚、去掉內臟及剪去魚鰓，洗淨吸乾水分備用；
2. 橙、檸檬、酢橘，洗淨，從中切開，分成兩半，一半切2至3毫米片，另一半榨汁，將橙、檸檬、酢橘及汁放入淺盤內，加入柑橘醋醬汁及糖拌勻成醃漬汁備用；
3. 油注入鑊內，加熱至約170度，將吸乾水分的黑鮭魚放入炸至金黃，取出馬上放入醃漬汁內，靜置5分鐘即成。



溫度驟降容易引發感冒 提高保護自己「正氣」能力

2024年伊始，天氣溫差大，時暖時冷，容易誘發感冒，加上在疫情時大家的嚴密防疫措施，讓我們的免疫系統已有多時缺乏「挑戰」，抗病能力亦因此而衰弱，診室裏不少的大人或小朋友今年幾乎「每個月感冒一次」。根據過往的數據，每年秋冬都是流感高峰期，近日香港衛生署更是接連公布多宗有幼童流感感染而情況嚴重的個案。面對各種來勢洶洶的流感病毒，容易感冒的人到底如何才能避免染疫？若不幸感染，又怎樣才可以盡快康復？

◆文：香港中醫學會會立中醫學院院長 唐麗雯 圖：唐麗雯、資料圖片



◆唐麗雯醫師



◆冬季氣溫驟降易引發感冒。

中醫認為，是否容易感冒和人體正氣充足與否有關，尤其是肺氣，因此感冒的症狀也是從肺經開始的，比如喉嚨痛、打噴嚏、流鼻涕等。而有慢性阻塞性肺病（COPD）、支氣管哮喘等肺部慢性疾病的患者，肺氣虧虛是基本狀態，那麼感冒也容易成為常客。

小兒「脾常不足」易患感冒

那麼這個脾氣從哪裏來呢？如何變得強健呢？中醫說脾土生肺金，也就是說呼吸系統是否有好的抵抗力和脾胃消化功能有直接關係，把脾胃調養好了，脾氣也就強大了。

中醫常說「內傷脾胃，百病由生」。人體的元氣是依靠水穀精微化生，所以平時注意調護好脾胃，人體陽氣就會充足，抵禦病邪的能力也就增強。這個病機特點在小兒身上尤為明顯，因為小兒的體質特點就是「脾常不足」，很多小朋友飲食不節制後，導致消化不良，就會跟着出現感冒的表現。所以我在臨床上常常發現感冒發燒的小孩大都是口氣重和舌苔厚，如果不及時用藥幫他消食導滯，發燒就會反覆難退。

兩大病因「裏呼外應」導致發病

感冒雖然很常見，每個人都會經歷，

但一般都有兩大病因：一是各種原因導致人體的「正氣」衰減，導致身體免疫功能下降，比如上文說的飲食不節、過飽過飽等，還有都市人常見的熬夜；二是感受外邪，比如受涼、淋雨或感染流感病毒等。通常在這種情況下，兩大病因「裏呼外應」導致身體發病。但是，容易頻繁感冒的人，是第一種因為為主，即機體的「正氣不足」，使得任何外邪都能隨意侵犯人體發病。

前面已經提到感冒發生的兩大病因，因此要預防經常感冒，辦法自然也是從這兩方面着手。

首先，提高人體正氣，使自己變得強。中醫說「正氣存內，邪不可干」，指的就是元氣，提高保護自己「正氣」的能力，即提高了人的防禦能力，邪氣就不能夠來侵犯。如何提高自己的「正氣」呢？一是止損，生活要規律，不熬夜，飲食不要暴飲暴食，而要定時定量，情緒不要大起大落，而要平和穩定；二是給「氣」加油；飲食上要豐富均衡，適當曬太陽，適量運動，保證充足良好的睡眠狀態都可以調動「氣」的功能。其次，要避免外邪入侵人體，比如不要出汗時對着空調吹，冬天晨起穿外套，避免淋雨和外出入多的地方，嚴格戴口罩、勤洗手等。

預防感冒藥膳

本文引用最新《2023-2024年廣東冬春季流行性感冒中醫藥居家防治指南的通知》中的內容如下：

一、成人預防方案

◆衛表不固：黃芪參薑飲

適應症：平素易感，倦怠乏力，出汗多，動則加重，怕風怕冷等。

功能：益氣扶正固表

材料：黃芪10克，黨參10克，生薑5-10克，黃冰糖適量。
做法：將黃芪、黨參、生薑一起入鍋加3碗清水，煮30分鐘，關火時加入適量黃冰糖融化即可。



◆黃芪參薑飲



◆西洋參燉瘦肉

▲氣陰兩虛：西洋參燉瘦肉

適應症：疲倦乏力，口乾咽乾等。

功能：補氣養陰生津

材料：豬瘦肉100克，西洋參10-15克，生薑5-10克。
做法：將以上材料同時入鍋，加清水約1L，煮1小時左右，加適量鹽調味即可。

▶肺脾兩虛：五指毛桃煲雞

適應症：氣短乏力，胃脹，納差，大便偏爛，舌苔厚等。

功能：健脾補肺化痰

材料：雞肉350克，五指毛桃40克，山藥（乾品）20克，砂仁（打碎）3-5枚，紅棗（去核）2-4枚。
做法：將以上材料同時入鍋，加清水約2L，煮1.5小時左右，加適量鹽調味即可。



◆五指毛桃煲雞

二、兒童預防方案

◆肺脾不足：五指毛桃煲豬骨

適應症：平素易感，倦怠乏力，汗多，胃納一般，大便黏膩或偏爛等。

功效：健脾補肺固表

材料：豬骨350克，五指毛桃15-30克，黨參10克，生薑5-10克。
做法：將以上材料同時入鍋，加清水約2L，煮2小時左右，加適量鹽調味即可。



◆五指毛桃煲豬骨

▶肝脾不調：麥芽佛手煲瘦肉

適應症：挑食，煩躁，口氣重，納差，大便偏硬，入睡難，或睡不安穩等。

功效：疏肝健脾消食

材料：豬瘦肉200克，麥芽10-15克，佛手5克，生薑5-10克。
做法：將以上材料同時入鍋，加清水約1.5L，煮1.5小時左右，加適量鹽調味即可。



◆麥芽佛手煲瘦肉