



香港中文大學營養研究中心
註冊營養師 張可琪小姐

香港中文大學營養研究中心主要的服務是提倡香港人關注健康的生活模式，亦為中小學提供健康飲食和體重管理講座，以及諮詢服務。

詳情可瀏覽 www.cns.cuhk.edu.hk。



「魚」來很重要！

魚肉有益眾所周知；可是，你對魚肉的營養價值了解有多深呢？吃魚對我們身體又有哪些好處呢？

不論是冰鮮魚或新鮮魚，營養價值大致相同。它們都含有**豐富的蛋白質**，能讓人體健康地成長和發展。另外，由於魚肉**較易消化和咀嚼**，對小朋友和長者來說是一個較理想的蛋白質食物。

魚肉亦含有**維他命和礦物質**，如硒、銅、鎂、鐵、鉀、磷和維他命B雜，能有效**保護身體對抗自由基**，又能**穩定我們情緒**，降低抑鬱的風險。

既護心又保腦

高脂肪的魚肉(如：三文魚、比目魚、鱈魚、鯖魚、沙甸魚等)含有豐富的**不飽和脂肪酸奧米加3** (Omega-3)，有**保護心臟**的作用，減低患上心臟病的風險。

魚肉同時又是一種健腦食物，能**保護腦細胞**，有利腦部的發展，有助**預防認知障礙**。

若想吸引孩子多吃魚肉，除了可以用清蒸、油煎、烤焗或煮湯的方式來烹調外，不妨考慮以下食譜，酸酸甜甜的味道，定能使孩子胃口大開。而香脆的炸魚及魚手指、加工的魚肉(如魚蛋、豆豉鯪魚)，屬高脂肪高鹽份食物，還是少吃為妙。



做法

1. 將番茄洗淨，並切粒。
2. 將三文魚柳用胡椒粉醃製30分鐘。
3. 用易潔鑊先將三文魚柳煎熟，然後壓碎備用。
4. 打勻雞蛋，加入番茄粒和三文魚碎。
5. 用易潔鑊快炒至熟，即成。

材料

番茄	2個
三文魚柳	100克
雞蛋	2隻
胡椒粉	1茶匙
鹽	1/2茶匙

三文魚 番茄炒蛋

