

# 秋刀魚



性：溫 味：咸、溫、微辛

歸經：肝、大腸、腎

功能與營養：踏入寒露，表示開始進入深秋，這個季節，需要養陽、護心。

秋刀魚是價廉物美的食物。因為肉質比較堅實，一般以煎、燒或烤來作烹調。一條小小的秋刀魚，蘊含豐富的維生素B，鈣質及脂肪酸。

維生素B是幫助身體製造新細胞或細胞再生所需的營養素，對孩童及青少年的成長非常重要。維生素B亦能協助醣類、脂質、蛋白質轉換成熱量，有助燃燒脂肪。當中的B12更能促成紅血球的生成及增進神經系統的健康。

秋刀魚的脂肪酸，屬於優質的脂肪酸奧米加三( $\Omega 3$ )，具有消炎、止痛等功效； $\Omega 3$ 也有減少血栓的形成及控制血壓等維護心臟健康的益處。

## 兩款秋刀魚烹調法：

### 做法

香煎秋刀魚 以油煎至腹部出油，翻面再煎，灑上檸檬汁。

烤黃金秋刀魚 表面塗上薄鹽，放入焗爐，取出灑上檸檬汁。

