

熟悉日本飲食文化的朋友，相信都會知道他們有一道名為「可樂餅」的小吃。「可樂餅」並不是指可樂餅乾，而是由薯仔泥加上麵包糠製成的炸物，香口美味，大人小孩一樣愛吃。可是，薯仔始終是澱粉質食物，吃得太多總會感覺飽滯。今次大家不妨創新一下，在薯泥中混入由挪威入口的新鮮鯖魚，一來可減低油膩口感，同時又能增加營養，一舉兩得。



香脆可口 鯖魚可樂餅

鯖魚經常出沒於西太平洋及大西洋海岸附近，屬深海魚，含豐富鐵質、鈣質、蛋白質、鉀及維他命B、D等，營養極高，可為人體補血、具有預防及改善貧血的功用。此外，鯖魚亦含有豐富的不飽和脂肪酸EPA及DHA，具有降低血脂、血膽固醇、血壓，更能促進大腦、視網膜及神經系統的發育，對人體益處甚多。

魚身凹陷 則欠新鮮

鯖魚雖然營養豐富，但卻很容易腐爛，容易讓細菌有機可乘，引致食物中毒。所以，在購買鯖魚時，首先可觀察它的眼睛是否明亮透明，肉質是否具有彈性，如用手觸摸時，魚身會凹陷的話，就不新鮮了。然後，如果魚身有鱗片脫落，亦屬不新鮮了。

此外，中國、日本、加拿大都是鯖魚出產地，但挪威出品的鯖魚就較為優質。由於挪威政府對海域水質管制很嚴格，因此當地的魚類能在最清澈的生活環境下長大，品質當然有保證。所以大家選擇鯖魚做菜時，可盡量以挪威入口的為首選。✓

金黃薯泥挪威鯖魚卷（四人份）

材料：（Ingredients）

挪威鯖魚肉連皮 （Norwegian Mackerel fillet）	300 克（g）
薯仔 （potato）	350 克（g）
煙肉 （bacon）	1片（rasher）
乾蔥茸 （chopped shallot）	2湯匙（tbsp）
西式芫茜碎 （chopped parsley）	2茶匙（tsp）
乾雜香草 （dried mixed herbs）	1/2 茶匙（tsp）
鹽 （salt）	3/4 茶匙（tsp）
胡椒粉 （pepper）	1/4 茶匙（tsp）
麵粉 （flour）	2 湯匙（tbsp）
蛋（拌勻） （beaten egg）	1 隻
金黃麵包糠 （golden breadcrumbs）	1 杯（cup）

做法：（Method）

1. 鯖魚肉蒸熟，拆肉，把魚肉壓碎。薯仔連皮煲熟，然後去皮，把薯肉壓成泥，煙肉切碎。

Steam mackerel fillet, discard bones and flake meat. Cook potato in the skin, then peel and mash. Chop bacon.

2. 把魚肉、薯泥、煙肉、乾蔥、芫茜、乾雜香草、鹽、胡椒粉、麵粉及半隻蛋拌勻，分為8份，每份捏成圓筒形。先沾蛋液，再沾麵包糠。

Mix mackerel, potato, bacon, shallot, parsley, dried mixed herbs, salt, pepper, flour and half beaten egg together, divide into cylindrical shape, coat with egg and breadcrumbs.

3. 半鍋油燒熱至攝氏160 度（中火）放下魚卷炸至金黃香口，取出，濾淨油份，上碟成小食。

Heat half wok of oil to 160c, deep-fry fish croquettes in medium hot oil until golden in color. Drain and serve.

300克鯖魚肉連皮蒸熟後可拆得250克魚肉

300g mackerel fillet with skin will yield 250g steamed flaked fish meat.

營養小貼士

1. 鯖魚是其中一種脂質魚，每100克可提供1.3克奧米加3脂肪酸，有助心血管健康和兒童的腦部及眼睛發展。
2. 此菜色多用香料，減少用鹽、醬油或其他含鈉較高之調味品，有助預防高血壓。
3. 以炸的煮法雖然香口，但含高熱量及脂肪，宜少吃。



資料由SPARKLIFE註冊公共衛生營養學家（英國）吳珮瑜提供
www.sparklife.com.hk