

酒粕是一種由製作日本酒過程中產生的副產品，近年來因其豐富的營養成分而受到廣泛關注，被視為一種有益健康的發酵食品。酒粕中含有多種重要的營養素，包括肽、食物纖維、低聚糖、維生素B群、腺苷和抗蛋白等。酒粕被認為具有緩解寒症的功效，在中醫中，寒症被視為體內陰氣過重所致，而酒粕則被視為具有溫補作用的食材，可以幫助平衡體內的陰陽能量，緩解寒症症狀。

◆文、攝：小松本太太

## 有益健康的發酵食品

# 酒粕具溫補作用

首先，酒粕中的肽和食物纖維具有改善便秘和整腸作用的功效，這些成分能夠促進腸道運動，增加腸道內的水分和體積，從而改善腸道運動功能，預防便秘的發生。其次，酒粕含有豐富的維生素B群，這些維生素在能量代謝和神經系統功能中扮演著重要角色，攝取足夠的維生素B群可以提供身體所需的能量，同時維持神經系統的正常運作。

而且，酒粕中的腺苷被認為具有抗疲勞和鎮靜作用，能夠幫助減輕壓力和緩解焦慮，這對於現代生活中常常面臨的壓力和壓力相關疾病具有重要意義。加上，酒粕還被廣泛用於美容領域，其富含的營養素可以促進皮膚的新陳代謝，增加皮膚的彈性和光澤，有助於改善皮膚問題，使皮膚更加健康亮麗。

# 緩解寒症



豚里肌酒粕漬

粕汁

酒粕芝士蛋糕



## 豚里肌酒粕漬

### 材料：

厚切豚里肌2件(約380克)、小黃瓜1條、赤蕪菁1個、油1茶匙

### 酒粕床(醃料)：

酒粕300克、清酒100毫升、味噌100毫升

### 製法：

1. 將酒粕床材料拌勻然後平均分作兩份備用；
2. 用剪刀在豚里肌脂肪部分每隔約1吋位置剪開裂口備用；
3. 將1/2份酒粕床注入淺盆內，放入豚里肌，把1/2份酒粕床覆蓋在豚里肌上，裹上保鮮紙，放入雪櫃醃漬4小時；
4. 小黃瓜洗淨切段、赤蕪菁洗淨去皮切件、灑鹽揉擦備用；
5. 剩下一份的酒粕床注入保鮮盒內，將切妥備用小黃瓜及赤蕪菁放入酒粕床內拌勻，蓋上盒蓋，放入雪櫃醃漬4小時；
6. 取出醃妥豚里肌，用水沖去醃料、吸乾水分、燒熱鑊、下油，以中小火將豚里肌煎至兩面微焦、肉熟透，取出盛盤；
7. 取出醃妥的小黃瓜及赤蕪菁，用水沖去醃料，吸乾水分、切件與豚里肌伴食即成。

## 酒粕芝士蛋糕

### 材料：

酒粕100克、忌廉芝士100克、糖5克、酸牛奶酪100克、蛋1隻、熱香餅粉150克

### 製法：

1. 忌廉芝士室溫中軟化備用；
2. 酒粕及軟化忌廉芝士放入大碗內，加入糖，攪拌均勻後加入蛋及酸牛奶酪拌勻；
3. 將熱香餅粉加大碗內與所有材料拌勻成蛋糕胚；
4. 將蛋糕胚注入電飯煲內鍋中，蓋上電飯煲蓋，按煮飯鍵，啟動烹煮流程，完成後取出即成。



## 粕汁

### 材料：

水菜100克、蘿蔔250克、紅蘿蔔150克、鮭魚120克、鰹魚片8克、酒粕100克

### 製法：

1. 水菜、蘿蔔及紅蘿蔔洗淨瀝乾；
2. 水菜切約5厘米段備用；
3. 蘿蔔去皮、縱切成兩段半圓柱狀，將半圓柱狀蘿蔔切約3毫米厚片備用；
4. 紅蘿蔔去皮、橫切成約1.5毫米薄片備用；
5. 鰹魚片放入茶袋內做成湯底包；
6. 鮭魚以料理酒沖洗後吸乾水分備用；
7. 水900毫升注入鍋內燒至沸騰，將湯底包放入鍋內煮至水再沸騰時，蓋上鍋蓋，熄火燜燒約5分鐘，取出湯底包成為鰹魚清湯備用；
8. 將切妥備用蘿蔔及紅蘿蔔放入鰹魚清湯內，中火煮約8分鐘至熟軟；
9. 將吸乾水分鮭魚放入鍋內，煮至再沸騰時蓋上鍋，轉小火煮約6分；
10. 酒粕放在盛皿內，從鍋內取出約100毫升湯汁注入與酒粕調拌成糊狀；(注意保持鍋內湯汁溫度)
11. 將調拌成糊狀酒粕以隔篩輔助注入鍋內與湯汁拌勻，注意保持湯汁溫度同時切勿煮沸；
12. 盛出灑上水菜即成。



掃碼睇片

## 亞洲素食展迎十周年 現場品味特色素美饌

今年，亞洲素食展將於今個星期五(3月8日)至3月10日假灣仔會展登場，迎來十周年的盛大慶典！從2014年亮相至今，亞洲素食展已成為全港最大型、最全面的素食和綠色生活展覽會，一直受到不少素食愛好者及市民的熱烈追捧。今年素食展將匯聚300家展商和600個品牌，提供超過6,000種素食及綠色生活產品，產品款式種類繁多：新派素食、低卡健康零食、簡單即食預製菜、純素甜品及朱古力、素補健品、咖啡、氣泡茶及純素酒，以及素純醬料等應有盡有，全面滿足大眾需求。

素食展不僅提供多元化的產品，會場更有多款優質素食產品供應。加上，適逢素食展十周年紀念，多家展商乘機推出不同獨家優惠及大量精選產品，部分商品更低至十元，各位切勿錯過。

十周年再譜華章，今屆亦增置特色餐飲區以及咖啡、茶及烘焙專區，大眾可盡情享受慢活素食。當中，新增的特色餐飲區供公眾即場品嚐各種美味的素食餐點，體驗素食料理的多樣性和創意。例如，活蘭印度素食餐廳會在餐飲區內帶來一系列特色印度素食，將麵團包裹豌豆、馬鈴薯和許多香料再油炸而成SOMOSA更是餐廳招牌菜式。

一般糯米雞的糯米可引致痛風等副作用，所以特色餐飲區的善膳工場決定反其道，在中醫智慧的活用下，首創將高營養的北方粳米做出老少咸宜、美味的純素粳米卷，味道、健康同時兼顧。展內亦有精美中式素食，如緻素坊出品的黑松露野菌餃，使用黑松露醬混合蘑菇而成。餃子味道精緻細膩，每一口都可以品嚐



◆餐飲區有活蘭印度素食餐廳的特色SOMOSA。



◆區內有使用北方粳米改良的「素糯米雞」。



◆今屆素食展將增置特色餐飲區。

到黑松露的濃郁堅果味。亞洲素食展2024現場購票需港幣25元，公眾人士可於3月6日前在官網預先登記，索取免費門票：<https://bit.ly/47g2rUO>。◆文：兩文



「腸易激綜合症」

## 腸易激綜合症

### 醫訊

坊間經常聽到「玻璃肚」這個俗稱，其實是指進食後很快便會肚痛腹瀉，腸胃十分敏感，當出現這情況時，很有可能是患有「腸易激綜合症」。根據過往醫學統計，本港大約有10%至20%人患有此症，而且女士較多。「腸易激綜合症」成因是什麼、會否引致更嚴重問題？腸胃肝臟專科薛立威醫生將分享更多資訊。



◆薛立威醫生

問：什麼是「腸易激綜合症」？

答：腸易激綜合症 (Irritable Bowel Syndrome, 簡稱IBS) 是一種功能性腸胃問題，由腸道蠕動不協調造成，腸臟功能紊亂、失調或腸道過敏所引起的症狀之統稱。

問：主要成因是什麼？有什麼症狀？

答：醫學界暫時對腸易激綜合症的成因未有結論，但在多年研究之下，暫時傾向有以下幾個學說：腸-腦軸線、腸道細菌失衡、神經內分泌失調或內臟超敏反應，而醫學界傾向認為主要成因應該由幾個因素互相影響而產生。主軸症狀是腹痛或腹部不適，不適程度因人而異，同時伴隨着的是排便習慣的改變，包括排便次數由多轉少或少轉多，糞便外觀形狀的改變，如排出的糞便從軟便、水瀉，轉變為顆粒狀或不易排出的硬便。

問：有報道指出，生活環境、壓力、睡眠質素都有機會引起此症或影響病情，對嗎？是否跟情緒有關？

答：腸胃消化系統及腦部情緒有十分大的關係，不少人緊張的時候會肚瀉，又或者休息不足時會便秘，道理其實差不多。不少大型研究都指出腸易激綜合症患者當中，有抑鬱症或焦慮症的比例比一般市民高出三倍。

問：胃痛、腸胃炎、胃抽筋等，會引致「腸易激綜合症」嗎？

答：胃痛或胃抽筋不會引起腸易激綜合症，有個別病人在腸胃炎後會有類似腸易激綜合症的症狀，症狀有時候可以維持數個月甚至超過一年。

問：「腸易激綜合症」會惡化引致其他更嚴重疾病嗎？

答：腸易激綜合症不會惡化成其他嚴重疾病，但處理不當或症狀頻繁，會對病人生活有很大的影響。

問：「腸易激綜合症」可以根治嗎？

答：在治療方面，目前沒有藥物可以完全根治腸易激綜合症，藥物只能舒緩病症。

問：怎樣預防？有沒有腸道保護小貼士？

答：保持良好生活習慣；注重飲食，養成運動習慣。腹瀉型要避免高油脂食物、生菜或含咖啡因的飲料；便秘型的患者可攝取較多的纖維，如蒟蒻、燕麥等。保持正面心境健康；規律作息；充足睡眠；及早檢查；透過身體檢查、驗血、大便化驗、照腸鏡等了解自己身體狀況。

## 對外開放機艙內部 推廣全球救盲工作

### 健康資訊

慈善機構奧比斯全球教育超過40年，標誌性的眼科飛機醫院多年來一直飛往全球不同地區展開救盲工作，為答謝港人善心支持，飛機醫院相隔8年再抵港，舉辦一連9日「奧比斯·協成行眼科飛機醫院愛心行2024」，對外開放參觀機艙內部，展示一架由貨機改裝而成，集教室、手術室及康復室等醫療設備於一身的小型教學醫院，如何扭轉無數眼疾病人的命運。奧比斯與協成行發展有限公司(簡稱「協成行」)已確定了全年的合作計劃，冠名贊助愛心行，作為是次合作的頭炮活動。

目前全球有11億人口屬於視障，當中3.38億屬失明人口。現時，奧比斯透過眼科飛機醫院於全球11個國家建立起63個救盲項目，過去9年向醫護人員提供逾40萬次培訓，向眼疾病人配發超過50萬副矯視眼鏡，以及進行逾2,800萬場眼睛篩查。過去3年疫情，奧比斯眼科飛機醫院無法啟航前往各地教育，我們隨機應變，立即將醫護培訓轉為線上進行，同時派員繼續前往不同地區，令救盲工作未有因疫情衝擊而停歇。疫情後，飛機醫院立即馬不停蹄前往各地進行培訓及救盲；訪港之旅後，接下來將會前往蒙古及孟加拉對抗當地盲疾。



◆文：Health

◆奧比斯眼科飛機醫院相隔八年再訪港。