

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

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、味醂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. 忌廉芝士置室溫中軟化備用；
 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分鐘；
 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篩隔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。



◆「腸易激綜合症」

腸易激綜合症



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，香港大約有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，轉變成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？是否跟情緒病有關？
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，藥物只能紓緩病症。

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，如薏苡、燕麥等。保持正面心境健康情；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。

半數受訪退休婦女照顧壓力大 精神健康亮紅燈

退休婦女調查

「50+」退休婦女照顧者遇到的問題 (首六位)

描述	比率
覺得個人時間及空間減少	57.4%
感到身體疲累 (如需專注看護子女/長者)	51.2%
感到精神疲累 (如擔心或顧慮該如何處理子女/長者)	49.6%
情緒因家人意見不合而有波動	44.7%
日常生活習慣被迫改變	40.0%
財政負擔沉重	34.5%

「50+」退休婦女希望得到的支援項目 (首五位)

項目	比率
生活津貼	50.1%
照顧者津貼	35.7%
交通津貼	34.8%
增加照顧者資訊	32.3%
增加日間/住宿暫託服務	27.3%

註：可揀選多於一項

資料來源：基督教女青年會 整理：香港文匯報記者 劉明



◆女青年會最新調查發現，不少「50+」退休婦女肩負照顧者重擔之餘，也承受身心壓力。

香港文匯報訊 (記者 唐文) 退休後自在生活，是不少港人的盼望。但香港基督教女青年會一項調查發現，半數「50+」受訪婦女的人生下半場，平均每日要花近四分一時間照顧家人，加上病痛困擾、對財政的顧慮等，令她們的精神健康亮起紅燈。女青年會建議婦女提早了解社會資源及支援網絡，同時積極學習理財。

女青年會於去年12月至今年1月成功訪問了930名50歲至70歲的退休婦女，並於昨日發表結果。調查顯示，半數受訪者表示退休後需要照顧家人，平均每日照顧時間高達5小時42分鐘。31.6%受訪者認為照顧時間過長，31.4%感到極大壓力。不少受訪者認同，肩負照顧長幼責任，不時帶來各種身心問題。可多選題目中，受訪者遇到排名前三位的問題依次是個人時間及空間減少 (57.4%)、身體疲累 (51.2%) 及精神疲累 (49.6%)。

健康方面，80.6%受訪者有病在身，86.8%稱受病症困擾，最多人 (94.3%) 擔憂退休後「身體機能衰退」。財務方面，74.0%受訪者擔憂財務儲備不足，53.7%認為自己的退休金不足夠，40.1%擔心生活水平

不如從前，只有38.3%受訪者表示有儲備退休金。被問及希望得到的支援項目，退休婦女選擇的首五項分別是生活津貼 (50.1%)、照顧者津貼 (35.7%)、交通津貼 (34.8%)、增加照顧者資訊 (32.3%)，以及增加日間或住宿暫託服務 (27.3%)。

女青年會倡婦女提早學習理財

女青年會服務總監 (就業服務及女青運動) 胡婉玲表示，女性在華人社會的傳統中一直肩負照顧家人的重任，「性別定型」令她們迫不得已當上照顧者，退而不得「休」，間接忽略自己身心健康，建議婦女及早與家人就家庭分工及照顧責任坦誠溝通。她說，目前社區上有送飯、上門清潔及復康運動等不少支援照顧者的服務，但很多婦女都是當伴侶或親友需要照顧時，才「臨急抱佛腳」到處尋找相關支援。

她建議婦女提早了解社會資源及支援網絡，退休婦女更要積極學習理財，例如參加女青賽馬會樂齡活學中心專為退休人士而開辦的理財課程，學會如何運用退休金，達至退而不「憂」。