

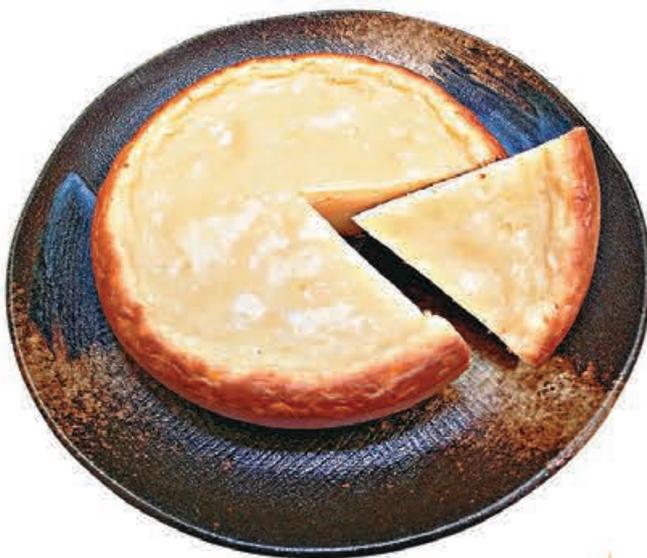
解寒症症狀。
溫補作用的食材，可以幫助平衡體內的陰陽能量，緩解寒症被視為體內陰氣過重所致，而酒粕則被視為具有等。酒粕被認為具有緩解寒症的功效，在中醫角度，肽、食物纖維、低聚糖、維生素B群、腺苷和抗蛋白健康的發酵食品。酒粕中含有多種重要的營養素，包括因其豐富的營養成分而受到廣泛關注，被視為一種有益

酒粕是一種由製作日本酒過程中產生的副產品，近年來

文、攝：小松本太太

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着重要角色，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。



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

酒粕芝士蛋糕

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，攪拌後加入蛋及酸牛奶酪拌勻；
3. 將熱香餅粉加入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。



Step 2



Step 4

酒粕功效多

驅寒益腸道

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. 鮭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。



Step 10



Step 3

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。

