

自家製甘酒入饌 疫下提升免疫力

近日，香港疫情極為嚴峻，面對疫情大家真的要做好防疫措施之餘，也要提升自身免疫力。一向以來，發酵食品具有改善腸道環境、啟動免疫細胞的作用，是有效提升免疫力的食品，如納豆、味噌湯、醬油、泡菜、醋及甘酒等都相對普及，並廣為大眾接受的發酵食品。當中，甘酒除了作為飲料飲用外，還可入饌用作料理的食材，甘酒的天然甜味在做菜時可以代替糖，而甘酒所含的酶，在醃製肉類和魚類時，會帶出食材的味道，加熱後令肉質軟化。甘酒在烹調上頗為百搭，今期為大家準備三款以自家製甘酒入饌，烹調出提升免疫力的菜式。

◆文、攝：小松本太太

甘酒有兩種，一種是以米麴和蒸煮過的米經過約5至20小時釀造而成的，另一種是以搾取清酒後剩下的酒粕與水勾對製成，兩種都是米澱粉被分解後轉化而成的發酵食品，當中所含的葡萄糖和寡糖易被人體吸收，並且包含維他命B及氨基酸等，其中的酶被認為有助於消化，所以愈來愈多人為了健康而飲用甘酒。而且，在寒冷的冬季飲用熱甘酒可以禦寒；炎熱的夏天飲用甘酒可以預防中暑。

日本人自古以來都會飲用甘酒，它被稱為飲用的美容液，含有九種不能在體內製造而新陳代謝必需的氨基酸，可增加免疫細胞的產生，增強其功能，它對胃酸和膽汁酸有很強的耐力，可以改善腸道功能，提高免疫力。甘酒可以作為營養補充飲料，當食慾不振，或工作太忙，可以考慮以甘酒來補充營養。

今次的食譜製作，是將甘酒的原材料「酒粕」與「水」嵌入烹製過程中成為甘酒，同時大家亦可以用自家製甘酒的食譜，做出簡易甘酒。



自家製簡易甘酒

材料：水400毫升、酒粕100克、糖2湯匙
製法：水注入小鍋內加熱至沸騰後加入酒粕，轉中小火慢慢將酒粕攪拌至溶化，加入糖拌勻即成為簡易甘酒。



◆甘酒蒸饅頭

◆甘酒豚汁

◆甘酒煮鯖魚

甘酒煮鯖魚

材料：鯖魚350克、鹽3.5克、薑絲5克
調味A：白醬油3湯匙、糖1湯匙、清酒3湯匙
調味B：味噌3湯匙、酒粕30克

製法：

1. 將鹽灑在鯖魚身上，靜置約20分鐘至鹽溶化成水珠後，將鯖魚沖洗乾淨吸乾水分後，用刀在魚身上約每隔1厘米開一刀；
2. 燒水一鍋至沸騰時調至中小火，用隔篩盛鯖魚入鍋內快速汆燙後取出備用；
3. 取另一口鍋，將調味A及水2杯注入鍋內燒至沸騰，將備用鯖魚加入鍋內，煮至沸騰後轉中小火煮約7分鐘；
4. 從鍋內勾取約1杯煮汁與調味B拌勻後注回鍋內燒至沸騰，蓋上一張剪出一個孔的烘培紙，轉小火煮7分鐘，灑上薑絲即成。



掃碼看影片



甘酒蒸饅頭

材料：酒粕30克、水120毫升、熱香餅粉150克、糖2湯匙

製法：

1. 預備蒸籠，注水加熱；
2. 水加熱至沸騰後加入酒粕，轉中小火慢慢將酒粕攪拌至溶化，加入糖拌勻成為簡易甘酒備用；
3. 熱香餅粉放入大碗內，注入簡易甘酒，拌勻成粉糰，分入紙托內，放入已經冒出蒸汽的蒸籠內蒸12分鐘至成型取出。



甘酒豚汁

材料：酒粕50克、椰菜50克、紅蘿蔔20克、蘿蔔100克、洋蔥50克、薯仔100克、薄切豚肉100克、油1湯匙

製法：

1. 酒粕加水1杯，浸軟後攪拌至溶化成為未加熱簡易甘酒備用；
2. 椰菜洗淨切一口大，紅蘿蔔、蘿蔔、洋蔥及薯仔洗淨去皮切一口大備用；
3. 燒熱鑊，下油，放入切妥備用的蔬菜爆炒至香味溢出，注水2杯煮至沸騰後加入薄切豚肉，煮至肉色轉白後轉中火，注入未加熱簡易甘酒煮至微沸時熄火即成。



防疫資訊

首創古方抗疫藥包 聯同善團贈醫施藥

近日，感染新冠人數不斷創新高，聚集大量貧困家庭、露宿者、獨居老人等弱勢社群的基層社區成為重災區。由於愈來愈多輕症患者居家隔離，交叉感染風險飆升。在經濟環境轉差下，弱勢社群更難負擔抗疫物品。日前，作為一間植根香港超過廿年的中醫藥企業德善醫療集團便發起贈醫施藥行動，借鑑中藥古方，製作了五千份抗疫藥包，聯同六大善團免費派發予有需要的弱勢社群。



◆張琛醫師與旗下中醫師製作抗疫藥包。



◆德善醫療聯同六大善團贈醫施藥。

尤其是德善醫療創辦人、註冊中醫師張琛，有二十多年門診經驗，最近特別總結了今次新冠感染者的臨床表現，參考經典古方辨症辨病，以現代藥理學作為輔助手段，循中西結合的思路，創出兩條藥方，並根據藥方製作抗疫藥包。張醫師指出，中醫學早已有瘟疫的學說及治療方法，疫癘邪氣（病毒）會侵襲人體由外而內的衛氣營血，以及由上而下的三焦系統，今次病毒雖然由呼吸道進入，但除了呼吸道症狀如咳嗽、發燒外，亦有嘔吐等腸胃不適症狀，因此兩條藥方的設計，除了針對呼吸道外，亦有保護腸胃作用。不過，大家記着，在服用前，要諮詢註冊中醫師。

◆文：Health

防疫送禮 索取銀翹抗炎方藥包

香港 文匯報 WEN WEI PO

現在，德善醫療送出「銀翹抗炎方藥包」給香港文匯報讀者，如讀者有需要，可連同HK\$10郵資的A4回郵公文袋，郵寄至香港仔田灣海旁道7號興偉中心3樓副刊養生坊收，封面請註明「索取銀翹抗炎方藥包」，名額：20位，截止日期：3月6日，先到先得，送完即止。



備註：如有嘔吐，上述兩藥方中可加白豆蔻12克；如有洩瀉，可加蒼朮10克；如高熱39度以上，石膏加至30克。



◆香港註冊中醫師 楊沃林

如金似銀的花

好友在新春時因過吃煎炸油膩食品，導致咽痛上火，一大早就徵信求救。我叫他泡金銀花茶喝，既可清熱解毒，還可以解膩減肥。金銀花富含綠原酸，綠原酸有較強的抗菌消炎作用，有抑菌、利尿作用，並能促進傷口癒合，還會產生明顯的抗病毒作用。



綠原酸是一種有效的酚型抗氧化劑，其抗氧化能力要強於咖啡酸，具清除自由基、抗衰老、抗肌肉骨骼老化功效。

綠原酸作為一種自由基清除劑及抗氧化劑已被大量的試驗證明，綠原酸的這種生物活性對心血管系統能產生保護作用。

綠原酸有明顯的降壓作用，而且療效平穩，無毒、無副作用。

綠原酸對於創傷的治癒、皮膚健康濕潤、潤滑關節、防止炎症，以及體內血糖的平衡調控等都有一定療效。綠原酸對多種疾病和病毒還有較強的抑制和殺滅作用。綠原酸有降血壓、抗菌、抗病毒、消炎，增高白血球，預防糖尿病及顯著增加胃腸蠕動和促進胃液分泌等藥理作用，對急性咽喉炎有明顯的療效。

金銀花，每年3月下旬至4月開花，一直持續到夏季，微香，蒂帶紅色，花初開則色白，經一兩日則色黃，故名金銀花。

又因為一蒂二花，兩條花蕊探在外，成雙成對，形影不離，狀如雄雌相伴，又似鴛鴦對舞，故有鴛鴦藤之稱。金銀花的名字相傳是由唐代藥王孫思邈命名的。

相傳，孫思邈一日看病歸來，見兩姐妹曬藥，便討茶喝。孫思邈喝完後，只覺甘冽甜美，熱清神爽，仔細詢問後得知，「這種花初開如銀，久則如金，就叫金銀花吧。」孫悟到其藥性，在後來不少方劑中以此花為主藥。

一千五百年前，有一位姓黃神醫，生了一對雙胞胎女兒，分別叫金花和銀花。一次突發瘟疫，無藥可治，姐妹倆乞求上天，願意姐妹同心化作良藥來解除這惡疾，藥仙被兩姐妹的誠心打動，將她們化作一株並蒂開花的植物，以此入藥後果然治好了惡疾。鄉親們感念於此將這種藥命名為金銀花。

《神農本草經》載：「金銀花性寒味甘，具有清熱解毒、涼血化瘀之功效，主治外感風熱、瘟疫初起、瘡癤疔毒、紅腫熱痛、便膿血」等。

用金銀花煎的汁來洗澡，不僅祛疔瘡治瘡，還可以給全身皮膚來個大掃除，草木清香，綠意盎然；也可以治療小寶寶的濕疹，祛濕毒的同時還不刺激皮膚。

金銀花茶

金銀花20克，煎水代茶或泡茶飲。金銀花甘寒氣芳香，清熱而不傷胃，芳香透達可祛邪，擅治各種熱病，可作為治療咽喉腫痛和預防上呼吸道感染的優選。

雙花鯉魚煲

鯉魚500克，洗淨切塊，用葱、薑、料酒醃製入味，然後與金銀花、菊花各15克一起放入砂鍋中煲40分鐘，最後加鹽調味即成。此湯具有疏風清熱、明目利水之效，適用於頭痛目眩、水腫、心胸煩熱者。

不過，金銀花偏寒性，脾胃虛寒者、體弱者、肝病患者、女性經期不宜服用，常人亦不可久服。

食得健康

素基輔雞



有營綠色飲食習慣

現在，疫情嚴重，大家緊記要建立健康生活模式，當中可從飲食習慣著手。Marks & Spencer (M&S) 特意为Plant Kitchen系列增添更多正餐、小食、甜品、飲品的綠色選擇。系列大部分純素產品均有「Eat Well」標籤認證，符合健康飲食指南標準，獲得官方專業營養師認可為健康素食之選。而且，品牌亦為Plant Kitchen加入不同類型的植物性飲食品種供選擇，如素肉食品、純素即食食品、小食、冷凍雜果、豆類飲品、穀物等，另有Made Without系列的不含麩質食品以供選擇，致力讓有不同健康需要的顧客，一步步開始培養健康飲食。加上，今年品牌更鼓勵大家由Meat Free Monday開始，選擇健康低碳飲食，以簡單而有趣的方式應對氣候變化，減少碳排放，為環境保護出一分力，培養有營綠色飲食習慣，踏上健康旅程！

◆文：南文



◆車厘子烤焗餅乾



◆芝士風味扭扭條