

副刊

讀者報料



6 綠色生活: 芝麻小事 養生大事 小 大 上一篇 下一篇 f t

綠色生活: 芝麻小事 養生大事

【明報專訊】秋冬天氣乾燥寒冷,容易生病,所以中國人有秋冬進補的智慧,從飲食入手,吸收足夠營養,增強抵抗力預防疾病。

進補不一定要花大錢買山珍海錯,不甚起眼的芝麻,體積細小,卻有豐富營養,芝麻類甜品,更被視為秋冬滋補養生食品。

在糖水店吃或即啲芝麻糊,總有一股死甜味道,肥丁自製的芝麻糊滋味完全不一樣。

肥丁是人氣美食blogger,注重健康飲食,追求食物真味,重視食物來源,懂得飲食養生。

秋冬季,是滋補的芝麻糊出場的時候。

芝麻屬胡麻科植物胡麻的種子,《本草綱目》記載「久服芝麻可以明眼、身輕、不老」。芝麻含有豐富的維生素B群、E與鎂、鉀、鋅多種微量礦物質、蛋白質,有補益肝腎、潤腸通便,有助烏髮等功效,因此用芝麻做成的芝麻糊,並非一碗普通糖水這麼簡單。

示範導師肥丁,早前在facebook開了「肥丁手工坊」專頁,每星期post多款自製美食,相片拍攝質素媲美專業攝影師,混合了台灣和日本風格,專頁成立一年多,已擁有超過3200位粉絲。

採訪當日見到肥丁真人,肥丁一點都不肥,雖然愛好美食,卻食得十分健康。「可能受我媽的影響,我媽愛用新鮮食物煮食,所以現在我也只會用新鮮食物烹調,少吃罐頭,愛煮清淡簡單的食物。我深信吃新鮮健康食物,身體較健康,而且食材新鮮,不用多加調味也好吃。」煮食以外,肥丁的生活一樣健康和環保,自小喜愛大自然,閒時行山,不愛用含化學成分的清潔劑,「家中的洗潔精5年未用過,其實用水或熱水清洗已經很乾淨,若多油的碗碟,灑些麵粉上去,再捧兩捧,能清洗乾淨,這是我做麵包時發現的,話說做麵包時苦上佈滿麵粉,抹苦時,苦面乾淨得『令立立』。」

拒絕即食文化 拒絕添加劑食物

肥丁昔日是一名公務繁忙的公關,鮮有時間鑽研美食,近兩年做全職家庭主婦,家中廚房成了她的實驗場,腦內不時有美食點子:甜品、麵包、家常小菜、果醬、特色飲品、越南食品、應節美食.....也難不倒她,每次的製成品,她會用相機拍下,附上食譜,放在臉書和網站和人分享。

注重健康飲食的肥丁,鹹蛋、柑桔自己醃、酒自己浸、雪菜自己做,窗台上種了多種香草,閒時拿來調味,飲食態度有點像台灣人,喜愛自己做食物,拒絕即食文化,拒絕添加劑食品,「我自己做士多啤梨果醬,三日就變色,因易氧化,坊間的士多啤梨果醬,若不加添加劑,不可能保持鮮艷紅色。又以芝麻糊為例,自己做過,就知無可能做到如坊間賣

中小企智慧存儲, 更大發揮空間。

全新IBM智慧存儲系統 Storwize V3500



HK\$ 39,888 了解更多

明報置業網 助你掌握樓市脈搏

飲水機, EVERPURE 濾水器

卓越行飲水機, 濾水器 電話:26876518, 90883120 surpasshk.com

Google 提供的廣告

志忠油蔥酥

專營油蔥酥、油蒜酥、紅蔥頭、辣椒粉 全自動包裝, 具備金檢機, 品質保證 www.zhi-zhong.com.tw

Google 提供的廣告

尋找明報

文 相

搜尋

熱門標籤

雙倍生果金 美總統大選 何鴻光談心臟病 走出南丫島撞船悲劇

東北規劃爭議

保鈞 薄熙來事件 大泥好書推介

朗讀梁遇春《途中》 Auntie Lisa講

故事 十八大 全港哀悼日

國教科 時事通識教室 倪以理分散投

資 戰勝經濟周期 黎明樂基兒分手

偵查報道 吳志森看時事 報料平台

1 2 3 4

全港哀悼日



南丫島撞船慘劇死傷枕藉,政府宣布,10月4日(星期四)為全港哀悼日,政府機構將下半旗3日.....

觀看

的那麼黑。」肥丁珍惜食物，做芝麻糊淨下的芝麻渣用來做芝麻湯圓和芝麻卷，一物三用。

肥丁

從小追求食物新鮮真味，每天包辦家人三餐，炮製幸福家常菜、治療心靈甜品、烘焙麵包，一手鑊鏟，一手相機，餐桌變身迷你攝影棚，用攝影記錄美食誕生過程。



### 2012成功之旅今日啓航

由香港城市大學與明報合辦的  
第3屆「成功之旅·今日啓航」  
影片重溫。.....

更多

1 2 3 4

肥丁手工坊：[www.facebook.com/beanpanda](http://www.facebook.com/beanpanda)

文 李佩雯

圖 葉思雅

編輯 蔡曉彤

fb: [www.facebook.com/SundayMingpao](http://www.facebook.com/SundayMingpao)

6

綠色生活: 芝麻小事 養生大事

← 上一篇 下一篇 →



康健一族有機食品專門店

批發及零售 有機食品、健康食品 台灣、美國、英國、日本之健康食品  
[www.healthnaturallyhk.com](http://www.healthnaturallyhk.com)

灸出健康中心 女中醫潘淑娟

剖腹生產 截斷任脈 大傷元氣,手術後若覺 下腹寒多病痛,速來艾灸溫宮暖腎扶陽救逆  
[www.moxiwell.com.hk](http://www.moxiwell.com.hk)

Google 提供的廣告

相關文章

[顯示全部題目]

綠色生活: 芝麻小事 養生大事

芝麻湯圓

芝麻卷

我對這篇文章的觀感

出色	有用	好笑	老套	感動	差勁
無聊	離譜	憤怒	過份	傷感	同情

我要討論 立即回應



明報網站頻道

明報網站  
新聞  
即時新聞  
財經  
教育  
通識  
JUMP  
親子  
易博網  
Video

OL  
MP Travel  
健康  
明報Blog  
明周Online  
明報月刊  
亞洲週刊  
讀書  
書店  
翠明假期

會員專區

明報網站會員登記  
理財會  
MP Travel  
Happy Pa Ma  
校園記者  
常見問題  
下載字庫  
私隱聲明

服務

網上購物  
優惠券下載  
課程速遞

廣告查詢

明報集團廣告查詢

明報海外版

明報紐約  
明報多倫多  
明報溫哥華

關於我們

世界華文媒體  
明報  
萬華媒體  
聯絡我們

地址：香港柴灣嘉業街18號明報工業中心A座15樓  
電話：(852)25953111 傳真：(852)28983783

明報網站：版權所有·不得轉載 Copyright © 2012 Mingpao.com All rights reserved.