



新聞稿 即時發布

2018 年 10 月 30 日

CheckCheckCin 秋冬米水養生之道



中醫理論認為「脾胃為後天之本」、「脾為氣血生化之源」，當脾胃功能運作正常，才可消化及吸收食物中的營養，滋養臟腑。由梁尹倩 Cinci EC 創立的養生概念品牌 CheckCheckCin 一直宣揚以米水養生，我們的米水以紅米、白米及生薏米配製而成，當中的生薏米分量不多，只取其滲濕的功效，此配方屬性平和，老幼咸宜，有健脾養胃的功效。當脾胃健康，面色、精神、排水及消化力都會更好，是養生的基本法則。每天飲用米水，養成健康的好習慣，養好脾胃就等於養好消化系統，就是最好的養生之道。

CheckCheckCin 為大家提供多種不同的米水選擇，除了米水茶飲店每天新鮮熬製的米水系列，亦有即沖裝的米水及最新登場的紙包米水，而我們亦經常在社交平台分享米水煮法，皆希望大家可找到適合自己的米水養生方案。

中醫主張「四時食養」，即根據四季變化，進食合適的食物以平衡身體狀況，所謂「藥補不如食補」，每種食材都有屬性和功效，進食得宜自然有助改善身體機能。健脾胃的米水在秋冬天可以加入潤燥或暖胃的材料，令米水更滋味之餘，又兼具多重養生功效。

今個冬天 CheckCheckCin 再度延續去年 CheckCheckCin 聖誕特飲的肉桂滋味，於立冬時分開始推出冬季限定特飲——南瓜肉桂薑米水，以米水作基礎，加入甜美的南瓜、味道濃香的肉桂，以少許薑的辣味作點綴，配以鬆化有咬口的松子仁，美味之餘兼具健脾潤腸、暖胃驅寒功效，適合身體虛弱、脾胃虛寒、怕冷、大便不暢症狀人士飲用。



南瓜肉桂薑米水

材料：南瓜、松子仁、薑、肉桂、米水

售價：熱 \$ 38/ 凍 \$ 40



· 米水 Q&A ·

問：米水和洗米水、炒米茶、薏米水或粥水有甚麼不同？

答：米水以紅米、白米及生薏米熬製而成，屬性平和，並非洗米水或一般的粥水，也不是性溫的炒米茶又或是性寒涼的薏米水。米水平和，可每天飲用，適合任何體質。

問：飲米水會長胖嗎？

答：以一碗飯作比較，一碗白飯含有 220 千卡，而我們一包 250 毫升的紙包米水有 16 千卡，等於約 $\frac{1}{8}$ 湯匙飯的卡路里。一包 20 克的即沖朝米水粉有 75 千卡，則相等於約 2 湯匙飯。當脾胃健康，人不但不易長胖，也不容易出現水腫。

問：小朋友可飲米水嗎？

答：小朋友由一歲起就可飲用米水，可由每天 60 毫升開始，慢慢飲用。

問：經期間可飲用米水，有薏米不會寒涼嗎？

答：可以的，由於生薏米分量不多，只取其滲濕的功效，米水配方屬性為平和，經期間也可飲用。

問：朝夕米水要於指定時間飲用才有效嗎？

答：我們建議朝米水於早上 7-11 時飲用，因為那是脾胃值班時間，夕米水於下午 5-7 時飲用，那是腎值班時間，那段時間吸收米水比較好，然而全日任何時間飲用都適合，只要建立每日飲用米水養脾胃的習慣就可以了。

問：感冒或進食中、西藥時可飲用米水嗎？

答：可以的，米水屬性平和，沒有衝突。

問：紙包米水強調沒有防腐，但為甚麼可常溫保存？

答：我們的紙包米水以菌無冷充填入灌，所以可做到無添加任何防腐劑也可常溫保存。另外，紙包米水亦沒有任何無色素及增味劑，原汁原味。

問：米水要飲多久才有功效？

答：我們建議將飲米水變成習慣，每天飲用健脾胃，以作養生。

問：懷孕期間可飲用嗎？

答：懷孕期間可改為飲用沒有薏米成分的大肚婆米水或紙包夕米水。

問：秋冬時飲用米水時可加入甚麼食材呢？

答：教大家兩款秋冬米水食譜：

秋季潤燥米水

功效：健脾潤肺，紓緩秋燥帶來的乾燥不適症狀如皮膚乾燥、口乾等。



	材料：朝米水 1 包、百合 15 克、雪耳半塊、冰糖適量 做法：1. 將材料洗淨，雪耳先浸泡半天，剪掉底部黑色蒂的部分，剪碎備用。 2. 以 600 毫升水煮雪耳及百合約 20-30 分鐘至軟身，再以 600-1000 毫升水沖泡朝米水，將雪耳及百合隔水加入米水中，最後加入適量冰糖調味。 冬季暖胃米水特飲 功效：補氣暖胃，潤腸通便。紓緩大便不暢、手腳冰冷等。 材料：朝米水 1 包、番薯 1-2 塊、薑 2-3 片、冰糖適量 做法：1. 將材料洗淨，番薯切粒備用。 2. 以約 600 毫升水煮熟番薯粒備用，再以 600-1000 毫升水沖泡朝米水，同時加入薑片一焗製，再將番薯粒加入薑米水中，最後加入適量冰糖調味。 *注意：米水容易變壞，一天飲完，不要過夜。
--	--

請於以下連結下載有關圖片及資料：

https://drive.google.com/drive/folders/1OvQ3wKbr9u2W_VZrHOqhqUV0iYTf55Ym?usp=sharing

CheckCheckCin 中醫。米水茶飲

上環店 | 上環蘇杭街 4-6 號啟豐大廈地下 | 電話：2833 5508

銅鑼灣店 | 銅鑼灣皇室堡 G14 號舖 | 電話：2833 6773

尖沙咀店 | 尖沙咀梳士巴利道 3 號星光行 2 樓誠品書店 L216 櫃位 | 電話：3419 1055

太古城店 | 太古城太古城道 18 號太古城中心 1 樓 144 室 L109 號舖 | 電話：3419 1138

元朗店 | 元朗朗日路 8 號形點 II A262A 號舖 | 電話：3690 2178

將軍澳店 | 將軍澳唐德街 9 號將軍澳中心地下 G91 號店 | 電話：2368 8007

米水茶飲店 — 星期一至五 10am-7pm 及 星期六 10am-5pm (上環店)

星期一至日 10am-10pm (銅鑼灣、尖沙咀、太古城、元朗及將軍澳店)

備註：1. 飲品皆為外賣 / 2. 收現金及信用卡

中醫診所 (上環店) — 星期一至五 10am-7pm，星期六 10am-2pm

備註：1. 只接受預約 / 2. 只收現金

FB 專頁：www.checkcheckcin.com | 店舖 FB 專頁：www.facebook.com/checkcheckcinshop

CheckCheckCin FB 專頁：www.facebook.com/checkcheckcin

CheckCheckCin IG 專頁：www.instagram.com/checkcheckcin



有關創辦人

梁尹倩 Cinci EC 修畢香港大學中醫全科學士及中文大學針灸學理學碩士。出版暢銷書籍《飲湯 - 調理體質由用飲湯開始》、《飲湯 2 - 小兒調理體質由飲湯開始》及《飲湯 3 - 預防都市病由飲湯開始》，擅於把西方思想與傳統中醫學相結合，把中醫理論簡單化，讓更多人明白中醫療法絕非天馬行空。

Cinci EC 善與病人溝通，建立亦醫亦友的關係。秉持「質量第一，病人為本」的宗旨，務求令每一位病人得到最優質、最適當的治療。同時希望從不同途徑推廣「治未病」的理念，讓大眾可以輕鬆學會從飲食上調理自己身體，成為自己的醫生。

有關 CheckCheckCin

CheckCheckCin 由註冊中醫 Cinci EC 創立，名字源於香港人口頭禪「CheckCheck 先」的諧音。CheckCheckCin 意謂先檢後「茶」，是一種東方醫學保健概念。因為 Cinci EC 認為只要進食適合自己體質的食物，就能避免病從口入。只要大家「CheckCheckCin」，查看自己是什麼體質，再選擇適合的食物，就可以做到中醫所謂「醫食同源」及「治·未病」的效果。自己身體自己調節，CheckCheckCin 除了是一家飲品店外，更推出簡單易用的手機應用程式、網上健康資訊平台、保健養生產品以及中醫診所，務求多方面引領各位認識自己的體質，找出最適合自己的保健方式。

The image displays the CheckCheckCin mobile application interface across four smartphone screens, showing various features like body type assessment, food recommendations, and a food diary. To the right is a promotional graphic with a central smartphone image and four callouts: '了解自己體質 Understand Your Body Type', '製作飲食日記 Create Your Food Diary', '瘦身飲食單 Identify Dishes Recommended For You', and '分享至社交平台 Easily Share On Facebook'. Below the graphic is a QR code and the text 'Download on the App Store' and 'CheckCheckCin'. At the bottom, contact information is provided: 'G/F, Kai Fung Building, 4-6 Jervois Street, Sheung Wan', '香港上環軒尼街 4-6 號的豐大廈地下', '電話: 2833 5508', 'WhatsApp: 6523 9158', and '電郵: info@checkcheckcin.com'.

1) 先填安樂時和兩分鐘的問卷，從而檢測自己的體質。
2) 程式會根據你的體質，從超過三千種各地菜式及逾十種食材、中藥材的食物中，以1-5星至4星的簡單方式為你們身體篩選出最下的飲食宜忌。
3) 加入自己當日的飲食到隨食日記中，看看多吃/少食食物能否改善自己的體質。
4) 加入多個用戶，知道親人及摯愛的飲食宜忌。

1) Take our 2-minute questionnaire to find out what your body type is.
2) According to your body type, the app would display dishes with a simple 1-to-4 star rating system, from our database of over 3000 dishes from many cuisines and over 1000 types of ingredients.
3) You can even record what you have eaten in our diary and mark your favorites for future reference.
4) You can also create multiple profiles to keep track of food recommendations for your family and loved ones.

G/F, Kai Fung Building, 4-6 Jervois Street, Sheung Wan
香港上環軒尼街 4-6 號的豐大廈地下
電話: 2833 5508 WhatsApp: 6523 9158 電郵: info@checkcheckcin.com
f [CheckCheckCin]

有任何產品查詢或有意採訪 Cinci EC，歡迎與 CheckCheckCin 聯絡：

Judy Lam

9776 5652

e-mail : marketing@checkcheckcin.com

Maggie Kwan

9462 1313

e-mail : pr@checkcheckcin.com