

中醫「五行學說」中的木、火、土、金、水，對應自然界的春、夏、長夏、秋、冬五季，並對應人體肝、心、脾、肺、腎五臟。春季已至，萬物復甦，此時氣候由寒轉暖，陰陽交替，對身體健康尤為重要。趁着春天的開始，透過五季、五行、五臟，並融合養生烹調中的五色與五味來調理身體正當時。本期以容易取得的當季食材，為大家準備三款春季養生菜。 文、攝：小松本太太

## 春

春季在五行中屬木，代表生長與生機。五臟養生上應注重促進肝臟功能。肝主疏洩，與情緒相關，增強肝氣的運行有助於調節情緒、促進新陳代謝。五色中，春季對應青色，象徵生長與新生。飲食方面建議多吃綠色蔬菜，象徵春天的活力；並適度進行戶外活動，促進氣血運行，增強肝臟功能。

春季對應的五味是酸味，小量酸味有助於疏肝解鬱、促進消化。春季飲食重點在養肝明目：西芹能助肝氣升發，搭配柑橘獨特的香味促進脾胃運作，能將冬季潛伏於體內的病邪宣洩

出去，達到舒肝理氣及排毒的效果；椰菜益腸胃，高纖維含量有助腸道健康；牛肉甘溫入脾，製成御好燒是一道健脾和胃的養生料理。三葉的清香能促進食慾並幫助氣血流通；蜆肉可寧神補血，特別適合春季以排毒、抗病毒為養生目標的人士。

春季是一個重新開始的時期，透過理解五行、五臟、五季、五色、五味，我們能更好地調節身心狀態，迎接這個充滿生機的季節。

唯有保持健康的生活方式，才能讓身體在春天的陽光中茁壯成長。



椰菜牛肉御好燒

柑橘醬拌西芹

三葉蜆肉羹

# 春季養生菜 增酸助疏肝

## 椰菜牛肉御好燒

- 椰菜切絲放入大碗內；
- 碎芝士、天婦羅碎、韓國泡菜及蛋加入大碗內與椰菜絲拌勻；
- 取3湯匙薄力小麥粉撒入大碗內，注水50毫升與碗內材料拌勻成御好燒胚，剩下的薄力小麥粉加水1湯匙拌勻成粉漿備用；
- 薄切牛肉放入平底鑊內，中火加熱至半熟取出備用；
- 注油入平底鑊，加入御好燒胚，中火加熱約5分鐘至底部凝固；
- 煎至半熟備用的牛肉鋪在御好燒胚上，淋上粉漿，將牛肉一面反轉，煎至金黃，御好燒胚凝固成形，取出；
- 在御好燒塗上日式中濃醬及日式沙律醬，撒上木魚碎即成。



**材料：**椰菜100克、碎芝士50克、天婦羅碎50克、韓國泡菜20克、薄切牛肉100克、蛋1隻、薄力小麥粉4湯匙、油1茶匙、日式中濃醬1湯匙、日式沙律醬1湯匙、鰹魚碎少許

## 三葉蜆肉羹

- 三葉洗淨、切碎備用；
- 片栗粉加水15毫升拌勻成片栗粉水備用；
- 水400毫升注入小鍋內燒至沸騰；
- 將蜆肉加入鍋內，轉小火煮3分鐘，水再沸騰後，加入片栗粉水拌勻；
- 將蛋白及切碎三葉加入鍋內煮至蛋白凝固，下鹽及胡椒粉調味即成。



**材料：**蜆肉100克、三葉30克、片栗粉1湯匙、蛋白1隻、鹽少許、胡椒粉少許

## 柑橘醬拌西芹



**材料：**柑橘100克、糖20克、檸檬半個、西芹100克、鹽少許

### 製法

- 用牙籤挑去柑橘果蒂備用，將去掉果蒂的柑橘放入耐熱筲箕內，注入沸水快速沖洗、瀝乾；
- 將柑橘切開，剔出果核與果肉分開，並將柑橘果肉切碎，備用；
- 柑橘果核放入茶袋備用；
- 小鍋內注水200毫升燒沸，加入以茶袋盛載的果核，小火煮5分鐘；
- 將柑橘果肉加入小鍋內與柑橘果核一同以小火熬煮約5分鐘後蓋上鍋蓋，熄火靜置降溫備用；
- 熬煮過的柑橘果肉降至室溫後，取出茶袋盛載的果核，將糖加入小鍋內與果肉拌勻後，以中火加熱熬煮，注意攪拌以防燒焦；
- 熬煮至以木匙在鍋中能將果肉刮開見到鍋底，盛入乾淨容器內；
- 檸檬洗淨榨汁注入容器內拌勻即成柑橘醬；
- 西芹洗淨，撕去梗，切成約5厘米幼條；
- 在西芹上灑鹽揉擦、靜置約5分鐘後以飲用水沖洗瀝乾，加入2湯匙柑橘醬拌勻，即成。（柑橘醬放入乾淨的器皿，存入雪櫃，可保存5至7天，用作麵包的抹醬，亦可以加水調成柑橘飲料。）

### 製法

### 製法