

隨着春天的氣息漸濃，氣候依然寒冷，正值「春寒料峭」之際，應特別注意保暖，即所謂的「春捂」。我們的養生重點應放在增強腎系統的陽氣，以預防寒涼帶來的影響；飲食養生則應着重於調和肝胃，選擇應季食材，烹調出符合季節的美味。

文、攝：小松本太太

食補強腎 抵禦春寒

在五色養生中，綠色的韭菜是最佳選擇。韭菜被古人稱為「百菜之王」，春季食用能促進健康，增強免疫力，抵禦疾病。腎臟不僅是人體陽氣的源頭，還與男女老少的身體機能及免疫系統息息相關。

此外，綠豆芽是綠豆發芽後「變身」而成的幼苗，春天食用具有養生功效，其所含的維生素C尤其適合春季食用。而士多啤梨富含維生素C，只需6至7粒，就能滿足人體一天所需。在春寒料峭的季節，食用士多啤梨有助於進一步增強免疫力，預防感冒。

我們應根據五行、五臟、五季、五色、五味的理念，與自然和諧共處，養成良好的生活習慣，迎接生機盎然的春天，探索健康的生活之道。

韭菜櫻花蝦炒年糕

綠豆芽稻荷

士多啤梨蛋糕



綠豆芽稻荷

材料

綠豆芽600克、麻油2湯匙、鹽昆布6克、韓式辣椒醬6克、稻荷腐皮10片

製法

- 綠豆芽洗淨、瀝乾，放入鑊內，蓋上鑊蓋，大火加熱；
- 注意鑊蓋邊沿冒出蒸氣時，掀起鑊蓋，將綠豆芽拌炒至軟身，注入麻油拌勻；
- 將綠豆芽取出分作兩份，一份加入鹽昆布拌勻，另一份加入韓式辣椒醬拌勻，拌妥的綠豆芽放涼備用；
- 濾出拌妥綠豆芽的水分，將每份已濾出水分的綠豆芽分作5小份；
- 取1小份的綠豆芽，塞入1片稻荷腐皮內，餘下材料同樣做法，做妥10顆綠豆芽稻荷即成。



材料

士多啤梨300克、300毫升即用型擠花奶油、半圓形海綿蛋糕4片（厚1厘米、直徑約15厘米）

製法

- 士多啤梨洗淨、瀝乾、分作2份備用；
- 取1份士多啤梨，去蒂、橫切成3毫米片備用；另一份士多啤梨，保留果蒂、縱切成2小件備用；
- 取一個約15厘米直徑的大碗，鋪上保鮮紙備用；
- 將2片半圓形海綿蛋糕置入已鋪上保鮮紙的大碗內，用小刀切出重疊的海綿蛋糕，整理成半球形的底部；
- 注入約40毫升即用型擠花奶油在蛋糕上，將1/3切成片狀的士多啤梨鋪在奶油上，注入約50毫升即用型擠花奶油在士多啤梨上；
- 取2/3片半圓形海綿蛋糕用小刀切出並整理鋪在奶油上至完全

把奶油覆蓋，注入約60毫升即用型擠花奶油在蛋糕上；

- 將2/3切成片狀的士多啤梨鋪在奶油上，注入約80毫升即用型擠花奶油在士多啤梨上；
- 將剩下的1/3片半圓形海綿蛋糕用小刀切出並整理鋪在奶油上至完全把奶油覆蓋；
- 在蛋糕上鋪上保鮮紙，用手均勻按壓成形後，將半球狀蛋糕胚倒扣在盛碟上，退去保鮮紙；
- 用約40毫升的奶油均勻塗抹在蛋糕上至完全把蛋糕覆蓋；（如有需要可用浸過開水並抹乾淨的小茶匙輔助抹平。）
- 將餘下的奶油沿蛋糕邊沿擠一圈，把橫切的士多啤梨貼在邊上的奶油及置頂裝飾即成。

士多啤梨蛋糕



韭菜櫻花蝦炒年糕

材料

韭菜50克、櫻花蝦5克、日式年糕4件、油1湯匙、白醬油1湯匙、黃豆粉2湯匙

製法

- 韭菜洗淨、瀝乾，切4厘米段，備用；
- 日式年糕切0.5厘米厚片，備用；
- 將1湯匙黃豆粉灑在盛皿上，備用；
- 櫻花蝦放入鑊內，中火加熱至香氣溢出，下油，加入年糕爆炒均勻；
- 注入50毫升清水，蓋上鑊蓋，轉中火燜燒至水分蒸發，年糕轉軟；
- 掀起鑊蓋，注入白醬油拌炒均勻；
- 撒上韭菜快炒至軟身，馬上取出放在撒有黃豆粉的盛皿上，再將餘下的黃豆撒

