

春季對於養生非常重要，春陽初升，氣候處在轉季之時，氣溫多變，忽冷忽熱，除了要特別注意衣着的適宜，也需要適當調整生活方式，以促進身體健康。本期選用了油菜花、金魚草及玫瑰花為大家設計春季養生菜。油菜花具有抗氧化與美肌功效；金魚草能減輕壓力，防止肌膚水分流失；玫瑰與茉莉則有助疏肝理氣，活血通絡。  
文、攝：小松本太太

**春**季養陽重在養肝，在五行學說中，肝屬木，主升發、疏洩，與春相應。因此春季的養生重點在於疏肝解鬱。肝主疏洩，喜舒暢而惡抑鬱。若肝氣受到壓抑，容易導致情緒不穩，影響健康。因此，我們應該透過適當的飲食來調節情緒，促進肝氣流通。

春天是百花盛放的季節，樹上的嫩葉漸漸吐綠，蓓蕾相繼綻放，象徵着生命的重新開始。花香能有效疏肝理氣，有助於打開身體內「氣」的通道。將花卉融入飲食，既能品味春季的生機，也能烹調出色香味俱全的養生佳餚。搭配花卉與健康食材，不僅能迎接新生，更能調理肝氣，促進健康。讓芳香的食物陪伴我們，共同感受生命的律動與春天的希望。

## 金魚草牛肉番茄蓋

### 材料

免治牛肉 250 克、食用金魚草 10 朵、燒耐 3 湯匙、番茄 300 克、茄膏 1 湯匙、油 1 湯匙、液體味噌 2 湯匙

### 製法

1. 將 5 朵食用金魚草注入燒耐浸漬約 10 分鐘，備用；
2. 番茄洗淨、在約 1/4 位橫切、挖去番茄內部成小盛皿狀、以飲用水沖洗、瀝乾備用；
3. 燒熱鑊、下油、注入茄膏、炒出香氣；
4. 免治牛肉加入鑊內炒至肉色轉白，加入燒耐及液體味噌，拌炒均勻至液體蒸發成為牛肉鬆，盛出；
5. 將牛肉鬆舀入番茄盛皿內、置上食用金魚草即成。



# 春季養生 花草入饌

HELLO  
SPRING

## 玫瑰茉莉蕨餅



### 材料

茉莉花茶包 1 個、糖 30 克、片栗粉 60 克、食用玫瑰花 2 朵、食用金箔適量、喜馬拉雅岩鹽少許

### 製法

1. 茉莉花茶包放入耐熱量杯內，注入 300 毫升開水，泡出茉莉花茶、放涼，備用；
2. 糖與片栗粉拌勻，備用；
3. 將食用玫瑰花花瓣拆開，備用；
4. 取一個約 15 厘米×12 厘米的模具、鋪上保鮮紙備用；
5. 放涼後的茉莉花茶注入小鍋內、加入備用的糖與片栗粉、拌勻成為粉漿；
6. 將粉漿一邊攪拌一邊以中火加熱，直至粉漿凝固成有韌度的粉糰；
7. 取出 1/2 粉糰注入已鋪保鮮紙的模具內，撒上玫瑰花瓣，將剩下的粉糰傾注在玫瑰花瓣上；
8. 將保鮮紙覆蓋粉糰、壓平定型；
9. 將定型的粉糰放入塑料袋內，捏緊袋口，放入冰水中降溫冷卻；
10. 在盛皿上，將牙線鋪成「井」字形，並將冷卻的玫瑰茉莉蕨餅脫模放入盛皿，用牙線剝開成小件，撒上食用金箔及喜馬拉雅岩鹽即成。



## 玉子豆腐油菜花炸物

### 材料

油菜花 100 克、玉子豆腐 80 克、片栗粉 3 湯匙、油 150 毫升、鹽適量

### 製法

1. 油菜花洗淨、切去梗莖、瀝乾備用；
2. 玉子豆腐搗碎、加入片栗粉拌勻成為炸漿；
3. 油注入鑊內加熱至 170 度；
4. 將油菜花裹上炸漿、放入鑊內、炸至微黃、取出瀝油、沾鹽拌食即成。

