

仲春野餐

清淡食譜



邁入仲春（農曆二月）末，天氣逐漸變得潮濕。尤其是清明節過後，因應「風從東南方向來」的氣候特徵，整體天氣呈現氣清景明、萬物顯現的景象。此時春風和煦、春雨滋潤，正是大自然春光明媚的時節。此時的養生重點，在於「柔肝養肺、疏洩肝氣、清淡排毒」。在這氣清景明的時節，不妨讓飲食隨季節而調整：少油清爽、心神放鬆，讓身體先舒展，春天自然更好過。

文、攝：小松本太太

古人根據農事生產的時序將春天劃分為三個階段，農曆一月為早春，早晚溫差大，春天的感覺逐漸顯現；二月為仲春，春意濃烈，萬物生長；三月為暮春，將要邁入初夏，氣候溫暖潮濕而多雨。此時正值仲春末，兼有仲春與暮春的氣候特點，因此在飲食安排上，多講究清爽、清淡，避免上火與過油、過度滋補。此外，仲春末的風較容易使人出現咽喉與鼻腔不適，感到口乾舌燥。在養生調理上，建議以柔肝養肺為方向，並配合疏洩肝氣，避免肝氣鬱結、氣機不暢。同時要注意排毒、保持代謝暢通，以減少身體不適的來源，預防風熱感冒。

在溫暖而潮濕的時節，不宜大魚大肉或油膩滋補，較適合採取清淡、少油、溫和調養的飲食方式。本期為大家準備的養生菜，在烹調上不使用油，讓清爽與健康兼得。同時製作方法簡單，便於攜帶、方便拿取，非常適合作為春季踏青野餐的食物。在食材方面，櫻花具有抗菌作用，同時也能帶來放鬆與鎮靜的效果；春天以花入膳，不僅增添清雅風味，也契合「氣清景明、心亦宜安」的氛圍；壽司醋飯與米紙卷屬於甘味調性，中醫認為春天吃甘味有助柔肝養肺。



1 三色押壽司

材料

珍珠米 200 克、粉末壽司醋 30 克、櫻花魚鬆 16 克、錦糸玉子 20 克、切絲紫菜適量、壽司蝦 4 隻



製法

1. 珍珠米洗淨、放入電飯煲內、注入清水 200 毫升，蓋上煲蓋，啟動煮飯程序；
2. 飯熟後，裝入大碗內、灑上粉末壽司醋拌勻、放涼成壽司飯，備用；
3. 取 4 個小型布甸杯、鋪上保鮮紙作模具；
4. 每個模具內放入 1/4 櫻花魚鬆、1/4 錦糸玉子；
5. 將 1/4 壽司飯置入模具內、捏緊保鮮紙、押實、靜置約 10 分鐘後，取出、退去保鮮紙倒扣在盛皿上；
6. 灑上切絲紫菜、飾上壽司蝦即成。

2 櫻餅

材料

白玉粉 20 克、薄力小麥粉 70 克、紅豆蓉 120 克、鹽漬櫻花 12 朵



製法

1. 鹽漬櫻花放入盛器內、注入清水、浸漬約 20 分鐘、取出、以廚房紙吸乾水分，備用；
2. 紅豆蓉分作 6 小份、揉作橢圓長條狀，備用；
3. 白玉粉、薄力小麥粉放入量杯內注水 120 毫升拌勻成粉漿，靜置約 10 分鐘，備用；
4. 易潔鑊上置入兩朵櫻花；
5. 注入 1/6 粉漿、中火加熱至凝固、取出作餅皮；
6. 在餅皮上置上 1 小份紅豆蓉、捲起成櫻餅；
7. 重複步驟 5 及 6，製作 6 件櫻餅，即成。



3 米紙卷

材料

米紙 4 張、圓形火腿片 4 片、生菜 8 片、椰菜絲 80 克、甜酸醬適量

製法

1. 在火腿片上切十字分成 4 小片，備用；
2. 米紙放在隔篩上，淋上 80 度熱水，使米紙軟化；
3. 在軟化米紙上放置 1/8 椰菜絲、1 片生菜及兩小片火腿；
4. 米紙底部捲起覆蓋材料、兩邊捲向中央、捲成卷狀，以甜酸醬拌食即成。