

蜂蜜綠茶  
白玉糰子

陳皮拌芋絲



牛蒡金平



穀雨是二十四節氣中的第六個節氣，通常在每年4月19日至21日之間，屬於春季後段。穀雨節氣的飲食宜溫、宜淡，少食生冷，少食辛辣煎炸，避免容易上火助熱的食物，早晚可用溫水或溫熱茶飲調理脾胃。穀雨也是新綠茶上市的時節，綠茶具有抗菌及益肝的功效，所含的茶胺酸能舒緩身心；蜂蜜能養脾；陳皮可舒肝理氣並健脾；牛蒡能疏風清熱、潤喉；蓮藕則有滋養氣血的作用。今期特別以這些材料為大家準備養生菜。

文、攝：小松本太太

**穀**雨的意思是雨生百穀，象徵降雨增多、萬物繁茂，米農開始種植稻穀，撒種的操作就像下雨般，因此得名「穀雨」。這是春天最後一個節氣，之後便進入夏季。穀雨屬於春季後段，春末雨水增多，外界由寒轉暖且濕氣漸起，人體也容易出現精神倦怠，這就是所謂的「春困」。另一方面，由於脾胃及肝臟負擔加重，可能導致咽痛、眼紅、皮膚油膩等上火症狀。

在養生調理上，建議一方面要順應肝的舒達，另一方面要防止脾的濕困，保持心情舒展，適度運動以暢通氣機，作息規律，避免晚睡損傷肝血。因此，穀雨的養生重點在於養肝健脾、補血益氣。春末雨起之時，若能調好肝脾之氣，身心便能穩穩銜接夏令。

# 穀雨食清淡 調肝脾之氣

## 陳皮拌芋絲

### 材料

芋絲 200克、嫩葉沙律菜 15克、鎮江香醋 3湯匙、麻油 2湯匙、陳皮粉 1/4茶匙



### 製法

1. 嫩葉沙律菜洗淨、吸乾水分、放入盛皿內；
2. 小鍋內燒沸水 2 杯、放入芋絲灼約 1 分鐘、取出、以飲用水



水沖洗瀝乾放在嫩葉沙律菜上；

3. 鎮江香醋、麻油及陳皮粉拌勻成醬汁，淋在芋絲上，即成。



## 白玉糰子蜂蜜綠茶

### 材料

白玉粉 50克、粉末綠茶 0.8克、蜂蜜 2茶匙



### 製法

1. 白玉粉放入大碗內、注水 45 毫升、揉搓成粉糰；
2. 將粉糰分成 8 小份、揉搓成光滑糰子；
3. 小鍋內注水 2 杯燒至沸騰，將糰子放入焗煮；
4. 水再沸騰時、注入冷水 1/2 杯；



5. 重複步驟 4 一次；
6. 糰子焗至浮在水面時，撈出放入飲用水中降溫；
7. 取兩個盛皿，每個放入 0.4 克粉末綠茶及 1 茶匙蜂蜜、注入 60 毫升 80 度溫水、拌勻成蜂蜜綠茶；
8. 撈出已降溫的糰子放入蜂蜜綠茶內即成。



## 牛蒡金平

### 材料

牛蒡 100克、蓮藕 80克、紅蘿蔔 80克、昆布絲 8克、油揚 1片、油 1湯匙、調味糖 1茶匙、醬油 1湯匙、味醂 2湯匙



### 製法

1. 昆布絲放入大碗內、注水 2 杯浸 5 分鐘；
2. 撈出浸軟昆布絲，備用；
3. 盛出昆布浸液，備用；
4. 牛蒡置於流水中，以錫紙刷刷洗淨，備用；
5. 將蓮藕洗淨，備用；
6. 將紅蘿蔔洗淨，備用；
7. 牛蒡以刨皮器削成薄片，備用；
8. 蓮藕去皮、用刀在 2/3 平面上切約 1 厘米闊，保持 1/3 平面相連（方便操作），以刨皮器削成薄片，備用；
9. 紅蘿蔔去皮、用刀將 3/4 長度切約 1 厘米闊，保持 1/4 長度相連（方便操作），以刨皮器削成薄片，備用；
10. 將油揚切絲，備用；
11. 浸軟昆布切約 2-3 厘米長，備用；
12. 燒熱鑊、下油，將切妥備用的牛蒡、蓮藕、紅蘿蔔、油揚及昆布絲放入鑊內，加入調味拌炒均勻，並將 150 毫升昆布浸液注入鑊中，蓋上鑊蓋、中火燜燒至汁液收乾，即成。

