

二十四節氣之中，「四立」——立春、立夏、立秋、立冬，各自象徵季節更替；而隨着時序交替，生活起居亦宜順時而變，調整飲食與作息方向。當立夏來臨，夏季正式開始，身體也進入「陽氣漸盛、萬物宣發」的節奏。在中醫養生的觀點中，立夏不僅是季節轉換的節點，更是調整體質、推動「冬病夏治」的重要窗口。立夏通常落在每年5月5日或5月6日，其養生重點在於「心主血脈」，宜扶心而不耗腎。此時五行屬火，陽氣漸盛；隨着氣溫升高，人體也更容易出現心火偏旺的狀態。

文攝：小松本太太

夏季五臟

養生的着力點在於促進心臟功能，中醫所謂「心主血脈」。心陽充足，氣血運行順暢，人體便能在夏令更好地壯長。心腎相通，亦需固攝腎氣；腎為先天之本，腎氣充足才是身體的動力來源，同時也能避免盛夏炎熱耗傷陽氣。換言之，夏天既要讓陽氣升發有度，更要守住根本，才能不被暑熱拖垮。

五色中，夏季對應赤色，象徵活血與生機。順着「五色入五臟」的理念，立夏至盛夏可適度選用紅色系食材作為養心方向，例如桑葚、西瓜、葡萄柚、胡蘿蔔、番茄、紅棗等。至於五味，夏季偏苦味，苦味入心，常見食材有苦瓜、苦茶、蓮子芯，能起到「清心、涼血、解暑去熱」的作用。但必須注意，苦味雖能清熱，用量與頻率仍需拿捏，過度反而可能影響脾胃，得不償失。

立夏是調整體質的好時機。俗語有云：「冬吃蘿蔔夏吃薑」，其意在於夏天雖外熱，內裏仍可能有寒邪或寒積未化，脾胃較易虛弱，而薑有助驅寒溫中，配合紅棗的補氣補血作用，更利於立夏至三伏前的過渡期。每日適量飲用，能推動氣血循環與新陳代謝，是民間食養中推介「冬病夏治」的溫潤方法。今日的養生菜，以鱒與彩椒為食材：鱒即沙丁魚，有助補五臟、養肝腎；彩椒富含多種維生素及抗氧化營養素，能扶助免疫系統，護養肌膚並延緩老化。

立夏既是夏天的開始，也是調整體質、冬病夏治的契機。把握「五季、五行、五臟」的節律，運用五色與五味的方向性飲食，既能促進心火的溫煦，也能固守腎氣的根本；讓身體在萬物生長的同時，氣血更穩、體質更強，進而延緩衰老。

雞肉釀彩椒

材料

免治雞肉300克、彩椒3隻、片栗粉2茶匙、鹽少許、胡椒粉少許、油1湯匙、蠔油2湯匙

製法

1. 免治雞肉放碗內，加入鹽及胡椒粉拌勻成釀餡；
2. 彩椒洗淨、縱切、去籽備用；
3. 片栗粉灑在彩椒內，將釀餡釀入彩椒內，抹平表面備用；
4. 蠔油加水3湯匙拌勻成為煮汁備用；
5. 燒熱鑊、下油，將釀妥的彩椒放入鑊內，中火煎約2分鐘，加入煮汁，蓋上鑊蓋，焗燒約3分鐘至汁液濃稠、釀餡熟透即成。

■ 雞肉釀彩椒



■ 雞肉釀彩椒材料

■ 焗燒釀餡至熟透。

入夏溫養心腎 食赤色添苦味

■ 紅棗薑茶



■ 紅棗薑茶材料

紅棗薑茶

材料

紅棗7克、薑片若干

製法

1. 將紅棗及薑片放入茶袋內成為茶料包；
2. 茶料包放入保溫瓶內，注入沸水，蓋上瓶蓋，焗燉約30分鐘；
3. 濾出即成紅棗薑茶。

梅酒煮鱒

材料

鱒8條、糖2湯匙、醬油2湯匙、料理酒2湯匙、梅酒150毫升

製法

1. 用剪刀將鱒魚頭剪掉；
2. 取一雙筷子，插入魚肚內，轉動去掉魚內臟；
3. 將去掉魚頭及內臟的鱒魚內外沖洗乾淨，吸乾水分備用；
4. 水2杯注入鍋內，燒至沸騰後加入糖、醬油、料理酒及梅酒煮至沸騰成為煮汁；
5. 將吸乾水分的鱒魚放入煮汁內，蓋上鍋蓋，大火加熱至再沸騰後，轉中小火煮20分鐘，即成。

■ 梅酒煮鱒材料



■ 梅酒煮鱒