

萱草春生新葉、夏季開花，花後可曬乾入藥入食，常稱為金針或黃花菜。傳統上，黃花菜被認為具有滋陰、理氣、解鬱、止痛等功效；在長期食用的觀念中，也常被用來提升身體的整體狀態。惟需留意：哮喘患者與腸胃較弱者不宜食用，以免引起不適或影響調理。

從節氣氣機來看，小滿的特徵是漸盛的陽氣尚未到頂。正因「將滿未滿」，體內的生發與轉化仍在持續，尚未完全進入最旺的狀態。因此調養上宜順勢而為，以「不求過滿、先求穩健」為要。夏季亦是長養筋骨肌力的時節；若能在春季對脾的滋養，以及立夏時對腎氣的固護逐步打下基礎，到了小滿，自然更有條件讓身體持續增壯、精神更有活力。

因此，小滿的養生重點可概括為健脾化濕。時序進入夏初，濕氣漸重，若身體負

擔過重，氣血運行便易受牽制，精力也難以上揚。所謂「化濕」，並非僅靠意念或藥物，而是先從日常着手：飲食宜清淡，少油膩生冷，並讓作息與飲食維持在可承受的節律之內。唯有先減輕內在負荷，才能使脾氣得以運化，讓身體更結實、更具動能，迎接夏日的長養。

小滿提醒我們，真正的圓滿不是一蹴可幾，而是把握「仍在增長」的當下。將滿未滿之際，若能調好脾胃、化開濕濁，身體便能在穩中求進，自然抵達更充沛的夏季狀態。

小滿未滿 穩健強身



梅子肉糜拌蜜豆



梅子肉糜拌蜜豆 (脆豌豆)



材料
醃漬梅子3個、蜜豆150克、碎豬肉100克、橄欖油2湯匙

製法

1. 醃漬梅子去核、搗碎成梅肉，備用；
2. 蜜豆洗淨、撕去兩邊硬梗，掰開備用；
3. 小鍋內注水2杯，燒至沸騰，將蜜豆放入焯至翠綠取出瀝乾置入盛皿內，保留灼汁備用；
4. 灼汁再加熱至沸騰，將碎豬肉放入隔篩內，放入沸騰灼汁內灼至肉色轉白熟透、取出瀝乾、灑在灼妥蜜豆上；
5. 梅肉注入橄欖油拌勻後，淋入盛皿內與蜜豆及碎豬肉，拌勻即成。



5

材料

白草莓4粒、春卷皮2片、炸油100毫升、100毫升即用型擠花奶油、薄荷葉適量



白草莓脆筒

製法

1. 白草莓洗淨、去蒂、瀝乾備用；
2. 春卷皮縱切出一條闊1厘米長條備用；
3. 將切出長條剩下的春卷皮，沿一角以1厘米覆摺向對角成風琴狀；
4. 把長條的一側束扎；把兩邊覆向中央成筒狀備用；
5. 燒熱炸油至160度，將筒狀春卷皮放入油炸，期間可以耐熱道具輔助，將春卷皮炸成筒狀，取出、瀝油、降溫備用；
6. 將即用型擠花奶油注入已降溫的筒狀春卷皮內，在頂端置上白草莓，飾上薄荷葉即成。



6

白草莓脆筒

金針雲耳蒸魚

金針雲耳蒸魚



材料

金針10克、雲耳5克、杞子5克、鱈魚片150克、蔥花20克、油2湯匙、醬油1湯匙

金針雲耳醃料

糖1/2茶匙、油1茶匙

鱈魚片醃料

片粟粉少許、胡椒粉少許、油1茶匙

製法

1. 金針、雲耳放盛皿內，注入清水，浸泡約30分鐘至軟，棄掉浸液，備用；
2. 小鍋內注水2杯，燒至沸騰，將浸軟的金針雲耳放入沸水內氽燙約1分鐘，取出，以清水沖洗、瀝乾，放入盛皿內，加入金針雲耳醃料拌勻備用；
3. 鱈魚片用水沖洗、吸乾水分，加入鱈魚片醃料拌勻備用；
4. 蒸鍋內，放入蒸架，注水4杯，大火加熱；將2/3醃妥拌勻的金針雲耳放入耐熱盛皿內，置上醃妥鱈魚片；

5. 把剩下1/3的金針雲耳放在鱈魚片上，灑上杞子，放入已冒出蒸氣的蒸鍋內蒸6分鐘；
6. 蒸妥之後灑上蔥花；
7. 取另一乾淨無水的小鍋，注入2湯匙油，加熱至冒煙，淋在蔥花上，灑上醬油即成。



3