

芒種是二十四節氣中的第九個節氣，通常在每年6月5日至7日之間，屬於夏季的第二個月。此時春花漸謝、綠意繁盛，仲夏天地之氣相交，萬物繁茂。芒種養生的重點在於養心，同時也要照顧好脾胃。心氣安穩，整體狀態更穩；脾胃健康，才能吃得下、消化好，養生才真正有效。順應節氣調整飲食與作息，正是養生之道。今期以養心的櫻桃、溫暖腸胃的大葱，以及養血補虛的牛肝菌，為大家設計三款養生菜。

文、攝：小松本太太

芒種節氣陽氣旺盛，也是身體生長、修復與累積能量的高峰期。中醫認為夏氣與心氣相通，透過「養心」有助提升心臟陽氣，促進氣血循環，讓身體更具生長動力；同時也是一年中維持青春、延緩衰老的重要時機。簡單而有效的方法，是在氣血循行心經的上午11時至下午1時之間，稍微閉目靜坐3分鐘左右，以養心神。在飲食方面，櫻桃能補心氣、養心血，活血安神並養顏；搭配溫暖腸胃的辛溫食材，如葱、蒜及辣味食物，可祛除脾胃寒氣，開胃除邪。



## 大蔥肉碎拌豆腐麵

**材料** 豆腐麵、免治豬肉 150 克、大蔥、油 1 湯匙、豆瓣醬 1 茶匙、紹興酒 2 湯匙、醬油（隨意）

**製法**

1. 大蔥洗淨、切碎、備用；
2. 豆腐麵瀝去包裝內水分，放入隔篩內，以清水沖洗、瀝乾備用；
3. 鍋內注水 3 杯，燒至沸騰，將豆腐麵放入灼煮至水再沸騰時，取出，瀝乾放入盛皿內；
4. 鑊內下油、將豆瓣醬放入，以中小火拌炒出醬香；
5. 將免治豬肉放入鑊內，大火爆炒；
6. 加入紹興酒，炒至肉色轉白；
7. 加入半量切碎大蔥拌炒均勻後，盛出淋在豆腐麵上，撒上剩下的大蔥、隨喜好以醬油調味即成。

# 芒種夏氣 美饌養心



## 牛肝菌白露筍

**材料** 牛肝菌 5 克、白露筍 200 克、橄欖油 1 湯匙、牛油 15 克、醬油 1 茶匙、蘿蔔苗 5 克

**製法**

1. 牛肝菌浸軟、瀝乾切碎，保留浸液備用；
2. 蘿蔔苗洗淨、去根、切碎備用；
3. 白露筍洗淨，用刀在莖部底端 10 厘米間每 1 毫米刻劃；
4. 將切碎牛肝菌放入鑊內，以中火烘乾，加入橄欖油；
5. 白露筍放入鑊內與牛肝菌及橄欖油拌炒；
6. 取約 3 湯匙牛肝菌浸液注入鑊內，加入牛油，牛油溶化後，灑上醬油及蘿蔔苗即成。

## 櫻桃雞丁

**材料**

雞柳 300 克、櫻桃 100 克、大葉 2 片、杏仁 20 克、鹽焗雞粉 1/2 茶匙、油 1 湯匙、柑橘醬油 1 湯匙



## 製法

1. 雞柳用水快速沖洗、吸乾水分，切 1.5 厘米丁粒，撒上鹽焗雞粉及油拌勻，備用；
2. 櫻桃洗淨、瀝乾，用吸管從頂端插入，去核備用；
3. 大葉、杏仁切碎備用；
4. 將切妥備用雞丁放入鑊內，拌炒至肉色轉白、熟透；
5. 將去核櫻桃加入鑊內，撒上切碎大葉、杏仁及柑橘醬油，熄火，快速拌勻即成。

■ 櫻桃雞丁



■ 牛肝菌白露筍

