

夏至通常落在6月21或22日，這一天是白晝最長、陽光最旺盛的時刻。太陽直射點從北回歸線開始往南移，因此夏至時節陽氣達到極致，隨之出現「一陰生」的轉變。春夏重養陽，但從夏至開始，順勢養護萌芽的陰氣同樣重要。番茄有保護心血管、促進消化的功效；洋葱能調節血脂並保護心血管；苜蓿可促進血液循環，消除水腫及增進食慾；小松菜則有助骨骼健康、提升免疫力與抗氧化。今期以這些養生食材為大家準備一款充滿夏日色彩的養生夏至麵食。

文、攝：小松本太太

夏至養陰重點在於養「心陰」。中醫認為，夏至時節的養陰主要着重於心陰，若心陰不足，容易出現心煩、失眠、虛火上升等症狀。俗語說「心動則五臟六腑皆搖」，因此夏至養生第一步是養心陰，使心神安定、心境平靜，心氣穩定，身體便不易受極端天氣影響。夏至的飲食策略可用一句話概

括——健脾養心，讓身體能穩定運用養分。「冬至餃子、夏至麵」，順應節氣而食。夏至陽氣最旺，脾胃在高溫下易食慾不振、消化變慢，因此吃麵既清爽又易消化，能讓身體保持穩定節奏，更貼合「健脾養心」的養生方向。



夏至養心陰 嘆清爽麵食



洋葱番茄湯
芋絲



皮蛋苜蓿醬
素麵



小松菜厚揚
意麵



小松菜厚揚意麵



材料
小松菜 50 克、厚揚 60 克、意麵 80 克、昆布麵汁 2 湯匙

製法

1. 小松菜洗淨，切 5 厘米段，備用；
2. 厚揚用水沖洗，切 1 厘米厚，5 厘米長條備用；
3. 取一闊口小鍋，注水 800 毫升燒至沸騰，放入意麵焗煮至 8 分熟軟，加入切妥厚揚及小松菜，煮至厚揚熟透、灑上昆布麵汁拌勻即成。



皮蛋苜蓿醬素麵



材料
苜蓿 2 條（約 30 克）、皮蛋 1 隻、素麵 2 束（約 120 克）、白醬油 2 湯匙

苜蓿醃料

穀物醋 2 湯匙、糖 1 茶匙、鹽少許

製法

1. 苜蓿洗淨，1 條縱切成小瓣狀、1 條橫切成碎，小瓣狀及切碎苜蓿分開盛放入小碗內，備用；
2. 將苜蓿醃料分成兩份，分別注入小瓣狀及切碎苜蓿內拌勻，靜置醃漬約 5 分鐘；
3. 皮蛋去殼，用切蛋器切碎，備用；
4. 鍋內注水 4 杯，燒至沸騰，將素麵放入焗煮約 2 分鐘，取出以冷水沖洗降溫，瀝乾放入盛皿內；
5. 將切碎皮蛋加入醃漬妥的切碎苜蓿內，注入白醬油，拌勻成皮蛋苜蓿醬淋在素麵上，灑上醃妥小瓣狀苜蓿即成。



洋葱番茄湯芋絲



材料
洋葱 350 克、青瓜 100 克、番茄汁 350 毫升、芋絲 200 克、橄欖油 2 湯匙、海鹽少許、黑胡椒碎少許

製法

1. 洋葱洗淨，切掉根部、撕去外皮，用蔬菜板刨成薄片，備用；
2. 青瓜洗淨，用蔬菜板刨成絲，備用；
3. 芋絲瀝去包裝內水分，放入隔篩內，以清水沖洗、瀝乾備用；
4. 鍋內注水 3 杯，燒至沸騰，將芋絲放入焗煮至 2 分鐘，取出，瀝乾放入盛皿內；
5. 鑊內下橄欖油、加入洋葱，以中大火拌炒至焦香；
6. 番茄汁注入鑊內，煮至沸騰後轉小火熬煮 3 分鐘，以隔篩濾出湯汁；
7. 將湯淋在芋絲上，加上青瓜絲，隨喜好灑上海鹽及黑胡椒碎即成。

