

小暑是二十四節氣中的第十一個節氣，通常落在7月7日或7月8日，此時已進入夏季的第三個月。傳統中醫將一年分為五季，從小暑到秋分之前，這段夏秋交替的時期稱為「長夏」。廣東話有句順口溜：「小暑大暑，有米懶煮！」形容天氣酷熱難耐，連在家做飯的動力都沒有。今天為大家準備四道簡易食譜，用到的材料分別為促進代謝、消水腫的粟米筍；保護心血管與腦細胞的茄子；以及抗衰老、對抗自由基的翠玉瓜。這三種食材也能搭配起來，用電飯煲一鍵完成，免開火即可做出一頓飯，非常方便。 文、攝：小松本太太

長夏的氣候特徵是悶熱且濕氣重，炎熱與潮濕交纏，容易讓人感到黏膩、昏沉、食慾不振；有些人甚至會出現「怎麼睡也恢復不了」的疲倦感。長夏養生應特別注意脾，因為濕氣最容易困阻脾胃，所以這段時間，飲食與作息都要圍繞健脾利濕來調整，才是核心。

透過長夏對應於「土」的五行養生，配合適度運動排汗祛濕，能讓身體微微啟動，有助提升活力，減輕黏膩與疲倦感。趁着天熱時排出體內濕氣，但要注意避免在烈日下進行過度劇烈的運動。

本期特別為大家準備一款「粟米鬚金羅漢果茶」養生茶飲。粟米鬚能利尿消腫、祛濕；羅漢果則能清熱潤肺、止咳化痰。兩者搭配具有清熱解毒、降火、消水腫的功效，口感清甜，特別適合盛夏時期用來祛濕或在熬夜後降火飲用。翠玉瓜富含維生素C、膳食纖維、鉀等多種微量元素，且熱量低，有助腸道消化健康、降低血糖波動；搭配明太子沙律醬，整體風味又提升一個層次。



粟米筍雞肉飯

材料

珍珠米 200 克、粟米筍 2 條、雞肉糜 100 克、鹽少許、胡椒粉少許、料理酒 1 茶匙、醬油 1 茶匙



製法

1. 珍珠米洗淨、瀝乾備用；
2. 粟米筍洗淨、剪去粟米鬚、剝去綠葉、備用；（粟米鬚可留作泡茶用）
3. 雞肉糜加入鹽、胡椒粉、料理酒及醬油拌勻、用綠葉包起來備用；
4. 洗淨珍珠米放入電飯煲內、注水 200 毫升、將粟米筍及綠葉包妥的雞肉放入蓋上煲蓋，啟動煮飯程序；
5. 飯熟後、取出粟米筍及綠葉包雞、盛出米飯即成。



小暑祛濕氣 免開火食譜

粟米鬚金羅漢果茶

材料

粟米鬚 10 克、金羅漢果 5 克

製法

1. 將粟米鬚及羅漢果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、燜約 30 分鐘；
3. 濾出即成粟米鬚金羅漢果茶。



香蔥茄子



材料

茄子 150 克、炸香蔥 10 克

調味

醬油 1 茶匙、麻油 1 茶匙

調味：

1. 茄子洗淨、完條蒸熟；
2. 取出蒸熟茄子用剪刀剪開、淋上調味即成。



明太子翠玉瓜



材料

翠玉瓜 150 克、明太子 80 克、沙律醬 2 湯匙

製法

1. 明太子撕去外膜、加入沙律醬拌勻成明太子沙律備用；
2. 翠玉瓜洗淨、完條蒸熟；
3. 取出蒸熟翠玉瓜用剪刀剪開、淋上明太子沙律醬即成。

