

大暑是二十四節氣中的第十二個，也是夏天的最後一個節氣，通常落在每年的7月22日至24日之間。大暑時節天氣極為悶熱，甚至令人連動手做飯都提不起勁。趁着「土用丑日」，可以食用含有豐富蛋白質與維生素，具補氣養血、護眼抗老功效的鰻魚；再搭配具有清熱生津、能緩解夏日暑氣引發的煩躁與口渴的冬瓜，以及能調節體內水分、幫助保護心血管的芽菜，為大家準備三道簡易快手的夏季養生料理。 文、攝：小松本太太

大暑滋養 快手料理

大暑後至立秋前的十八天稱為「土用丑日」。「土用」源自中國古代的「陰陽五行」，春、夏、秋、冬分別代表木、火、金、水，而四季在交替結束前的十八天，則被稱為「土用」。其中夏秋之交的「土用」是一年之中最炎熱的時期。暑氣逼人，容易感到倦怠、嗜睡、食慾不振，中醫將這些症狀稱為「苦夏」。俗語說「春困秋乏夏打盹」，此時暑與濕交雜，天氣極度悶熱，暑氣滯留體內，導致渾身懶散，需要身體器官加強運作以助散熱。養生的重點在於清涼滋養，同時注意防暑降溫，讓身體能順利排散暑氣，抵禦炎熱與濕氣。



鰻魚玉子

金針菇
冬瓜粒醬油芽菜
拌麵

醬油芽菜拌麵

材料：芽菜50克、全蛋麵100克
調味：麻油1湯匙、老抽1湯匙、鮮醬油1/2茶匙

製法：

1. 調味拌勻備用；
2. 水2杯注入鍋內燒至沸騰；
3. 將全蛋麵及芽菜放入鍋內、煮至軟身、取出瀝乾，置在盛皿上，灑上調味拌勻即成。



鰻魚玉子

材料：鰻魚150克、雞蛋1隻、鰻魚醬汁適量

製法：

1. 鰻魚切碎放入耐熱盛皿內；
2. 雞蛋加入2湯匙水攪拌成蛋液；
3. 將蛋液注入盛皿中切碎的鰻魚上，蓋上保鮮紙成鰻魚玉子胚；
4. 水2杯注入鍋內燒至沸騰，將鰻魚玉子胚放入鍋內，蓋上鍋蓋蒸約3分鐘至蛋液凝固，取出，撕去保鮮紙，淋上鰻魚醬汁即成。



金針菇冬瓜粒

材料：冬瓜150克、金針菇拌飯醬1湯匙、杞子少許

製法：

1. 冬瓜洗淨、去皮去籽、切粒放入耐熱盛皿內；
2. 金針菇拌飯醬及杞子置在冬瓜粒上；
3. 水2杯注入鍋內燒至沸騰，放入盛妥的金針菇冬瓜粒、蓋上鍋蓋蒸約5分鐘至冬瓜粒顏色轉透明即成。



油麻地銀杏館 98元食消暑冬瓜盅

在炎夏，不妨來一份清甜的冬瓜盅消暑。油麻地銀杏館特別推出98元的「迷你冬瓜盅」，一人一盅，分量剛好。這道美味又養生的「迷你冬瓜盅」用料扎實，夜香花、冬菇、瑤柱絲、瘦肉絲、鮮蝦都一一齊備，落足本錢。當中冬瓜富含膳食纖維和水分，能夠促進腸道蠕動，利水消腫，堪稱炎夏消暑好食材；而夜香花則富含維他命A和C，具疏風、理氣、清肝明目等功效，冬瓜配上夜香花，消暑化濕功效更顯著。廚師慢火細燉，令食材滋味都充分融入湯中，湯頭入口清新，滋味鮮美，帶有濃郁的香菇味和淡淡的瑤柱味，清潤滋補，一家大小都能享用。「迷你冬瓜盅」現於油麻地銀杏館的晚市供應，數量有限，大家想食的話建議提早預定。