

一年有四立：立春、立夏、立秋、立冬，分別代表一個季節的開始。立秋雖然意味着秋天的到來，但因為每年的立秋大約在8月7日至9日之間，正值「三伏天」的炎熱時期，所以容易被人忽視，人們未必察覺到季節的轉換。實際上，暑濕雖然未退，但秋季的燥邪已悄然而起，早晚溫差也將逐漸增大。本期選用蜜桃、豆豉、蠶豆、大葉、水雲這幾樣食材，為大家準備蜜桃芝士蛋糕、水雲大葉拌浸煮雞胸、豆豉炒蠶豆這三道立秋養生菜。

文、攝：小松本太太

防立秋燥邪 增酸補營養

俗話說：「立秋一日，水冷三分」。立秋過後，隨着天氣逐漸轉涼，此時要注意調整空調系統的溫度，避免空調或風扇直吹脖子、後背與腳部。因為立秋之後，身體內的濕氣不容易排出，同時要順應「陰津內蓄，陽氣內收」的養生原則，在氣溫較低時適時添衣，以免着涼。

立秋之後也要注意飲食調整。增加酸味食材有助護肝養血；提升蛋白質與優質油脂的攝取量，可以補充能量，防止因天氣轉涼而出現氣虛乏力。民間素有「秋瓜壞肚」的說法，這裏的「瓜」主要指夏季的西瓜、甜瓜等寒性瓜果。立秋後若食用過多，容易損傷脾胃陽氣，導致脾

胃虛寒，出現腹痛、腹瀉、消化不良等症狀。本期選用的食材包括蜜桃，香甜多汁，富含維生素C及鎂、鐵、鉀等礦物質，可補氣益血；豆豉，營養極其豐富，有助開胃消食、宣散鬱熱；蠶豆，富含膳食纖維和蛋白質，能健脾利濕，促進腸道健康；大葉，健胃解毒；水雲，提升免疫力。

蜜桃芝士蛋糕

材料

蜜桃1個、忌廉芝士110克、糖15克、蛋2隻、熱香餅粉150克

製法

1. 忌廉芝士提前從冰箱取出，置室溫約30分鐘至軟化，備用；
2. 蜜桃洗淨、去皮、去核，將3/4果肉即作1厘米蜜桃粒、1/4果肉切2毫米蜜桃片，備用；
3. 熱香餅粉過篩備用；
4. 將已軟化忌廉芝士放入大碗內，加入糖拌勻；
5. 雞蛋打入大碗內與芝士拌勻成芝士蛋漿；
6. 將已過篩的熱香餅粉分2至3次灑入大碗內，與芝士蛋漿拌勻成幼滑糊漿；
7. 將蜜桃粒拌入糊漿內成蜜桃蛋糕胚；
8. 在電飯煲內鍋灑少許糖、把蜜桃片排入鍋底；
9. 將蜜桃蛋糕胚注入排妥蜜桃片的電飯煲內鍋；
10. 把注妥蛋糕胚的電飯煲內鍋抖顛一下排出空氣；
11. 把電飯煲內鍋放入外鍋內，蓋上電飯煲蓋，按煮飯鍵，啟動烹煮流程，完成後倒扣取出蛋糕，即成。

■蜜桃芝士蛋糕材料

■蜜桃芝士蛋糕

5

水雲大葉拌浸煮雞胸

材料 雞胸肉400克、三杯醋水雲70克、大葉4片

■水雲大葉拌浸煮雞胸材料

製法

1. 清水700毫升注入鑄鐵鍋內煮至沸騰；
2. 雞胸肉洗淨、放入沸水中、轉中小火煮至水再沸騰，蓋上鍋蓋，熄火、靜置浸煮25分鐘；
3. 大葉洗淨切碎，備用；
4. 取出浸煮至熟的雞胸肉、切件放入盛皿內；
5. 淋上三杯醋水雲、灑上切碎大葉，即成。

■水雲大葉拌浸煮雞胸

5

豆豉炒蠶豆

材料 蠶豆400克、豆豉醬1茶匙、油1湯匙

■豆豉炒蠶豆材料

製法

1. 蠶豆洗淨、剝去外殼去皮，取出豆肉備用；
2. 燒熱鑊下油、爆香豆豉醬；
3. 將蠶豆放入鑊內翻炒、注水半杯稍微燜煮，至水分蒸發，即成。

■豆豉炒蠶豆

1