

處暑，又稱「出暑」，通常落在每年8月22日至24日之間。按節氣之意，「處」有躲藏、終止之意，象徵盛夏的暑氣逐漸退去、開始潛伏不現。因此，處暑可視為炎熱由盛轉衰的重要轉折點。此時的飲食重點並非簡單地「轉清淡就好」，而是要在潤燥與舒緩之間，調出符合初秋身體節奏的口味。

本期特選滋陰潤燥的鴨肉、保腦護心的鯖魚，以及補腎氣的長豇豆，為大家呈現酸梅煮鯖魚、煙熏鴨胸拌黑醋洋葱、長豇豆空心菜豆腐湯這三道圍繞處暑養生所需的料理。 文、攝：小松本太太

在處暑時節，人體往往仍

殘留夏季累積的濕氣，這些「濕」未必會隨節氣立刻消散。此時可藉由養生飲食徹底送走暑濕，幫助身體逐步排解夏季濕邪。同時，秋天乾燥，若食辛辣過多，容易「上火」，加重乾燥不適；相對之下，適

量使用醋及酸味食材調味，能呼應「增酸減辛」的養生思路。本期以酸梅和黑醋，增加料理中的酸味，食材方面選用富含油脂的鯖魚，有助於維持心血管健康、護腦增記憶力；性涼的鴨肉，中醫認為其能滋五臟之陰、清虛勞之熱，有較好的清熱潤燥功效；以及健脾、利水的豇豆，可以促進胃腸蠕動，幫助體內

水分排出。

值得注意的是，處暑並不等於立刻清涼。此時天氣常呈現「乾爽增、溫差大」的特徵：早晚涼意明顯，但正午仍可能感受到盛夏般的炙熱，甚至偶爾再度酷熱，人們稱之為「秋老虎」。因此，雖然已入秋，防暑去濕仍不可掉以輕心。

處暑濕未散 宜增酸減辛

■酸梅煮鯖魚



■酸梅煮鯖魚材料

材料

鯖魚柳 350 克、油 1 湯匙、日本酸梅 50 克

調味

味噌 50 克、味醂 3 湯匙、料理酒 3 湯匙、黑糖 1 茶匙

製法

1. 將鯖魚柳洗淨、吸乾水分，備用；
2. 調味拌勻，備用；
3. 燒熱淺鍋、下油，將鯖魚柳及日本酸梅放入鑊內；
4. 將拌勻調味注入淺鍋內、蓋上鍋蓋，中火加熱約 5 分鐘至鯖魚柳熟透即成。

酸梅煮鯖魚

煙熏鴨胸拌黑醋洋葱

材料

原件煙熏鴨胸 200 克、紫洋葱 100 克、水菜 100 克、黑醋 3 湯匙、鹽少許



長豇豆空心菜豆腐湯

長豇豆 100 克、空心菜莖 100 克、豆腐 200 克、油 1 湯匙、鹽 1/2 茶匙、白胡椒粉少許

1. 長豇豆洗淨、切作約 5 厘米長段，備用；
2. 空心菜莖洗淨、切作約 5 厘米長段，備用；
3. 燒熱鑊，下油、鹽；
4. 將切妥備用的長豇豆及空心菜放入鑊內爆炒至顏色轉為翠綠；
5. 將豆腐加埋入鑊內與長豇豆及空心菜一同爆炒；
6. 將清水 600 毫升注入鑊內，大火煮至沸騰，豆腐熟透，加入白胡椒粉即成。

■煙熏鴨胸拌黑醋洋葱 材料

製法

1. 取出原件煙熏鴨胸、用刀在鴨胸皮上劃開幾道刻痕，備用；
2. 紫洋葱洗淨、去皮、用蔬菜板刨成薄片備用；
3. 水菜洗淨、瀝乾、切 3-4 厘米長段，放入盛皿內；
4. 將劃妥刻痕的鴨胸放入鑊內，鴨胸皮朝鑊，中火加熱至鴨皮微焦鴨油溢出，取出切約 3-4 厘米厚件、排入盛皿內水菜上；
5. 保留鑊內鴨油，注入黑醋、加入紫洋葱薄片、拌勻成輔料，取出撒入盛皿內即成。



■煙熏鴨胸拌黑醋洋葱



■長豇豆空心菜豆腐湯



■長豇豆空心菜豆腐湯 材料

