

古人有云：「一歲露從今夜白」，意指自今夜起，露水愈發凝重，天色逐漸轉涼。此時正值仲秋前後，晝夜溫差達到高峰；晨曦映照草木葉片，凝結的露水晶亮如霜，映出一片清白，因而得名「白露」。

在飲食上，宜採「潤」的策略而非猛補，可多喝溫水，避免冷飲；並減少辛辣、煎炸及酒類，以免燥熱加劇、津液更虧。同時配合秋季養生常見的思路「增酸減辛」，在日常

調味與食材選擇上，可適度採用偏酸之味，以助收斂，契合秋收節奏。

甘酒為發酵飲料，其中的麴酸與多酚具抗氧化特性，有助舒緩壓力、平穩情緒。梨則具養陰補液、潤肺止咳、養血生肌、清熱降火之效。松子富含油脂與膳食纖維，能潤腸滋陰。大葉（紫蘇葉）可調理脾胃、散寒解表、助消化；番茄的酸味則有助陽氣收斂，呼應秋季「增酸減辛」的養生法。

二十四節氣之中，「白露」為第十五個節氣，通常落在每年9月7日至9日之間。白露養生宜重「養肺」，古人常言「悲秋宜養肺」。此時情緒容易受影響，加上秋燥傷津，易致呼吸道與咽喉不適，因此白露養生的重點在於養肺，並特別注意咽喉的保護，以防秋燥侵襲。本期選用甘酒、梨、松子、大葉及番茄等食材，烹製三款白露節氣養生菜，契合「養肺潤燥、平衡身心」的方向，順應秋季轉涼的節奏，讓身心由盛轉收，安然入秋。

文、攝：小松太太



甘酒煮和梨

番茄蛋一鍋燒

松子大葉蟹肉炒飯

白露防秋燥 養肺護咽喉

番茄蛋一鍋燒

材料

番茄 250 克、蛋 2 隻、片栗粉 1 茶匙、油 1 湯匙、茄膏 1 茶匙、鹽、胡椒粉少許



製法

1. 番茄洗淨、去蒂、切滾刀塊，備用；
2. 蛋去殼、分別打入兩個小杯內，備用；
3. 片栗粉加水 1 湯匙拌勻成片栗粉液，備用；
4. 燒熱鑊、下油、將茄膏放入鑊內、以中小火拌炒至茄膏軟化；
5. 將切妥番茄放入鑊內、下鹽及胡椒粉拌炒均勻；
6. 取水 150 毫升注入鑊中，燒至沸騰後、加入片栗粉液拌勻，煮至微稠時，將已打入小杯的雞蛋加入鑊內，蓋上鑊蓋，轉中火煮約 4 分鐘至蛋白凝固、蛋黃半凝固，即成。



松子大葉蟹肉炒飯

材料

松子 10 克、蟹肉 150 克、大葉 4 片、珍珠米飯 450 克、橄欖油 1 湯匙、料理酒 2 湯匙、醬油 1 湯匙



製法

1. 松子放入沒有水沒有油的鑊內，以中火烘至微黃，取出備用；
2. 大葉切碎，備用；
3. 橄欖油注入鑊內、加入珍珠米飯及蟹肉，注入料理酒，大火加熱，將飯粒及蟹肉拌炒至鬆散；
4. 灑入切碎大葉、拌炒均勻；
5. 注入醬油，炒出醬香，灑上烘至微黃的松子即成。



甘酒煮和梨

材料

和梨 1 個（250 克）、玉桂 2 克、檸檬皮少許、無酒精甘酒 190 毫升



製法

1. 和梨洗淨、去皮去核、放入小鍋內、加入玉桂及檸檬皮、注水 300 毫升，大火加熱至沸騰，蓋上鍋蓋，轉小火，煮約 15 分鐘至和梨轉半透明；
2. 加入無酒精甘酒入小鍋內，繼續以小火加熱至鍋邊冒小泡，馬上熄火，即成。

