

食補潤秋燥 為身體儲水

秋燥來襲，養生可抓住兩個方向：首先注重潤燥，讓身體水分充足，改善乾燥帶來的不適，從呼吸道、皮膚到腸道皆能受益；其次，秋分後陰液相對不足，透過「滋陰補血」的調理思路，維持體內水液，讓身體保持穩定濕度。今期特別烹調三款食譜，呼應秋分養生重點，為大家潤燥養胃、補足氣血並滋陰，使體內水液充盈。

文、攝：小松本太太

所謂「分」，即「晝夜平分」之意：這一天太陽直射赤道，白天與黑夜時間接近相等。民間常以「秋向此時分」形容季節轉換。過了秋分，白天逐漸縮短、夜晚逐漸延長，身體亦需隨之調整作息與保養節奏。

秋燥常見的不適多集中於呼吸、皮膚與腸道。鼻子、喉嚨容易感到乾燥不適；皮膚乾燥則會引起痕癢、緊繃甚至脫屑；腸道燥氣影響水分運行，容易導致便秘。因此，秋分養生的重點在於潤燥並同時滋陰補血。

在食材方面，蓮藕可健脾養胃、補氣養血，特別適合秋季食用。豆類的膳食纖維有助促進腸道健康。無花果具促進消化、潤腸通便、抗氧化及保護心血管的功效，經烤焗加熱後可降低寒涼屬性，更易消化，同時釋放多酚與果膠等營養成分，對脾胃虛弱者能減輕腸胃負擔。魷魚不僅美味可口，更富含蛋白質和微量元素，如鋅、鈣、磷和維生素B12，有助提升免疫力及防治貧血。



和風醬油 魷魚圈



材料

魷魚 400 克、油 1 湯匙、牛油 10 克、醬油 1 湯匙

製法

1. 魷魚洗淨、去掉內臟、橫切成 1 厘米圈狀、吸乾水分，備用；
2. 燒熱鑊、下油、將魷魚放入爆炒至顏色轉白，放入牛油爆炒至溶化，灑上醬油，炒出醬香，即成。



巴馬火腿 烤無花果



材料

巴馬火腿 50 克、無花果 5 個、橄欖油 2 湯匙、意大利黑醋 1 湯匙

製法

1. 無花果用水沖洗、吸乾水分，備用；
2. 耐熱盛皿內注入 1 湯匙橄欖油；
3. 將巴馬火腿裹在無花果上、放入注入橄欖油之耐熱盛皿內；
4. 在裹妥排好的巴馬火腿無花果上灑上 1 湯匙橄欖油；
5. 將盛妥材料的耐熱盛皿放入多士焗爐焗 8 分鐘；
6. 取出灑上意大利黑醋，即成。



材料

蓮藕 300 克、排骨 400 克、紅腰豆 20 克、黑豆 20 克、眉豆 20 克、紅棗 30 克、陳皮、薑

蓮藕排骨 三豆湯

製法

1. 蓮藕置流水中，以錫紙作刷洗淨，1/3 切作 1 厘米厚片，剩下的蓮藕放入食物用塑料袋內，用擀麵棒敲成碎塊，備用；
2. 排骨用剪刀沿骨剪開成一字形，放入鍋內、注入冷水、加熱至沸騰及水面呈現浮末，取出肉色已經轉白排骨清洗乾淨，備用；
3. 紅棗去核，備用；
4. 薑切片，備用；
5. 大鍋內注水 2.5 公升、燒至沸騰後加入備用排骨、蓮藕、紅腰豆、黑豆、眉豆、去核紅棗、陳皮及薑片，大火燒至再沸騰後蓋上鍋蓋轉小火煲 90 分鐘，下鹽調味，即成。

