

寒露，為二十四節氣中的第十七個，通常落在每年10月8日至9日之間。此時已進入深秋，秋風漸起，樹葉飄落，氣候由涼漸寒，意味着身體也該慢慢調整節奏，迎接秋末的養生時期。從中醫的觀點來看，秋天五行屬金，而樹屬木；在自然運行的「金剋木」之理下，秋氣容易影響與「肝」相關的狀態。秋氣傷肝後，便可能出現眼睛乾澀、睡眠質素欠佳等表徵。這是中醫所說的「肝血虧虛」現象，其中「肝血」是指肝所儲藏的血液。因此，深秋養生的重點，宜以「理血、活血」為先，讓身體在由外而內逐漸轉涼之際，能更安穩、更舒展。

文、攝：小松本太太

照燒杏鮑菇

沙律醬拌大蝦

三文魚鴻禧菇飯

時令菜養肝血 寒露食療推薦

在養生飲食方面，今次選用了幾款順應時令的食材入饌。首先是三文魚，它屬於優質蛋白質來源，且富含Omega-3與DHA脂肪酸，對肌肉修復、增強免疫力及改善血液循環均有幫助。其次是鴻禧菇，硒含量在常見菇類中名列前茅，抗氧化力強，能維持細胞活性，並有助於延緩老化。

再者是杏鮑菇，在眾多菇類之中，它較為少見地含有維生素B12。維生素B12與神經細胞運作息息相關，有助於維持正常的神經系統功能；同時亦參與造血過程，與秋季所提的「理血活血」方向相呼應。加上大蝦所含的蝦紅素，具有抗氧化作用，亦有助於保護身體。Omega-3與蝦紅素互相配合，更為這道秋日

料理增添營養價值，與寒露時節重視身體調養的概念互相呼應。

寒露不止是節氣，更像是一個提醒：秋意漸深，養生不必複雜，但要把握方向，重視身心調節，從「理血活血」與抗氧化護養開始，讓每一天在微涼的風裏，仍能安然自在、精神充沛。

照燒杏鮑菇

材料：杏鮑菇 250克、油 1湯匙、醬油 1湯匙、糖 1茶匙、味醂 2湯匙



製法

1. 用刷子將杏鮑菇刷乾淨、橫切約1.5厘米圓形件、用刀在兩面輕刻出格子紋，備用；
2. 調味拌勻成照燒汁；
3. 將切妥杏鮑菇放入鑊內、中火烘烤約3分鐘至兩面微焦；
4. 注油入鑊內將杏鮑拌炒均勻；
5. 將照燒汁注入鑊內、蓋上鑊蓋、中火燜燒至汁液吸收，即成。



沙律醬拌大蝦

材料：去殼大蝦 200克、料 理酒 3湯匙、片栗粉 2湯匙、沙律醬 2湯匙、泰式甜 酸醬 1湯匙



製法

1. 將去殼大蝦放入大碗內，灑上料理酒、快速拌勻、瀝乾，備用；
2. 燒沸水2杯；
3. 瀝乾大蝦，裹上片栗粉，放入沸水內灼熟，取出放入大碗內；
4. 趁熱加入沙律醬及泰式甜酸醬拌勻，即成。



三文魚鴻禧菇飯

材料：三文魚 100克、珍珠 米 250克、鴻禧菇 100克、魚汁 30毫升、牛油 10克（隨 意）



製法

1. 三文魚洗淨、吸乾水分，備用；
2. 珍珠米洗淨瀝乾，備用；
3. 鴻禧菇撕成小瓣，備用；
4. 將瀝乾珍珠米放入電飯煲內，加入鴻禧菇拌勻，將三文魚放在珍珠米上，清水200毫升加入料理酒及濃縮昆布鰹魚汁拌勻，注入電飯煲內，蓋上煲蓋，啟動煮飯程序；
5. 飯熟後，隨喜好加入牛油拌均勻，即成。

