

霜降，是節令的轉折點，通常落在每年10月23日或24日。自此之後，天氣由涼轉寒，秋意也逐步退場，空氣裏開始帶着冬天將近的厚重感。這段時間，不但是自然界更迭分明，人心亦宜順勢而收。霜降不止是景象的消退，更牽動人體內在的運行。中醫講究「秋冬養陰」，而「陰」主要涵蓋水液與血分等滋潤身體的來源。因此，身體在這個時節的重要任務之一，便是「養陰養血」，並為即將到來的冬天蓄勢，因冬季將進入「靜養」階段，人體需先在秋末把根基打穩，才能順利迎接寒冬。

文、攝：小松本太太

豆漿舞茸菠菜麵



山藥排骨湯



牛蒡豬腩卷



霜降涼轉寒 宜養陰養血

霜降時節講究「收」與「養」，飲食便成為身體調息的重要支點。今期選用三款養生食材入饌，正可配合秋冬養陰、補養氣血的方向。

山藥自古被視為秋冬滋養佳品。其性質平和，常被用來補益脾胃、強化氣血化生之源，讓身體更有效地將營養轉化為氣血。當外界漸冷，人體容易出現疲倦乏力或食慾不振等情況，山藥便是穩定調養的理想選擇。

霜降之後，燥氣漸盛，口鼻乾燥、皮膚缺水、喉嚨不適等情況也較容易出現。

牛蒡富含膳食纖維，口感獨特，常被用來潤澤身體、促進腸胃蠕動，使飲食更符合秋冬「養陰」的需求。以溫和的方式烹調入菜，既能保留滋養作用，也不易助長燥熱。

舞茸是秋冬常見的養生食材之一。許多人會將其用於日常調理，以提升整體體質的穩定度，並增強身體的防護力。在霜降這個由動轉靜的過渡時節，把飲食調整得更加均衡，往往能讓身體以更平穩的狀態迎接冬天的到來。

概括而言，霜降時節的調養，可適當減少戶外活動，尤其應避免強度過高的劇烈運動，逐步轉向冬季的「靜養」

模式，以儲存能量與精氣。同時，亦應延續深秋養肝血的原則，並以「暖血補血」為調養方向。霜降這十五天，是季節變換最為明顯的時期。天氣更冷、氣息更肅、行動更容易受到影響。此時不必與自然硬拚，只要懂得順勢而為，學會收斂、重視室內休養，並把精神與體力留給即將到來的冬日。

牛蒡豬腩卷

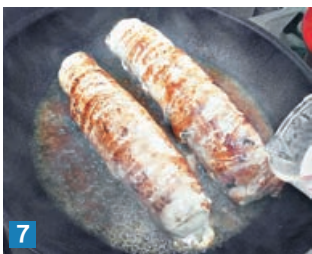


材料

牛蒡 150 克、薄切豬腩肉 600 克、片栗粉 3 湯匙、調和赤味噌 25 克、味醂 100 毫升、料理酒 10 毫升

製法

1. 牛蒡置流水中，以錫紙作刷洗乾淨，取幼細頂端約 15 厘米縱切成幼條，備用；
2. 將剩下的牛蒡以刨皮器削成薄片，加入 5 克調和赤味噌及 1 湯匙片栗粉拌勻成牛蒡餡料，備用；
3. 取 300 克薄切豬腩肉平鋪在砧板上，塗上 5 克調和赤味噌、撒上 1 湯匙片栗粉；
4. 將 1/2 量牛蒡餡料及 1 條牛蒡幼條置在豬腩肉的一端，捲向另一端，包緊成豬腩卷，備用；
5. 用剩下的牛蒡餡料及薄切豬腩肉重複步驟 3、4；
6. 調和味噌 10 克、味醂及料理酒拌勻成調味料；
7. 將豬腩卷放入鑊內，中火加熱至油分溢出及表面微焦；
8. 將拌勻的調味料注入鑊內，蓋上鑊蓋，中火燜燒約 8-10 分鐘至豬肉熟透，取出切件即成。



山藥排骨湯



材料

山藥 250 克、排骨 300 克、黑豆 20 克、百合 20 克、紅棗 30 克、陳皮 5 克、薑 10 克

製法

1. 排骨用剪刀沿骨剪開成一字形排骨，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；
2. 山藥洗淨、去皮、切滾刀塊，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、山藥、黑豆、百合、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。



豆漿舞茸菠菜麵



材料

舞茸 100 克、菠菜麵 90 克、橄欖油 1 湯匙、鹽少許、即磨黑胡椒少許、豆漿 150 毫升

製法

1. 舞茸去梗、切成小瓣，備用；
2. 菠菜麵放入沸水內焯煮至八分熟軟，取出、瀝乾，放入盛皿內；
3. 橄欖油注入鑊內，加入舞茸，中火加熱拌炒，灑上鹽及即磨黑胡椒；
4. 舞茸炒至軟時，注入豆漿，繼續加熱至豆漿濃稠成醬汁，取出淋在菠菜麵上即成。

