



整版圖片：ADOBE STOCK

沸水汆燙  
兩分鐘可  
去除菠菜  
中的草酸

### 培根菠菜炒蛋

菠菜有助滋陰平肝、止咳、潤腸，同時，含有豐富的葉黃素和玉米黃素。菠菜料理變化不少，清炒、煮湯各有特色。

#### 食材

菠菜300g、培根2片、雞蛋2個、蒜頭1瓣。  
調料：鹽、香油。

#### 作法

①備料：菠菜沖洗、瀝乾，切適口大小備用；培根切粗條狀；蒜頭切蒜片；雞蛋攪打均勻備用。  
②熱油鍋，蛋液倒入鍋中，蛋皮初凝固即翻炒成碎蛋後熄火。  
③爆香蒜片、培根備用。  
④菠菜下鍋，沿鍋邊淋上熱開水100c.c.，燜煮2分鐘。  
⑤加培根、碎蛋，翻炒均勻，起鍋前淋上香油。

節氣  
飲食

# 春天溫和料理

文 | 邊吉

春天萬物萌生，也是個疾病易發的季節，宜選用清淡溫和、扶助正氣、補益元氣、養以脾胃的食物。



### 紅蘿蔔燒肉

體內缺乏維生素A是患春季呼吸道感染性疾病的誘因，在眾多的食物中，胡蘿蔔的維生素A含量名列前茅。

#### 食材

豬五花肉600g、冰糖50g、紅蘿蔔3條。  
調料：醬油1碗、蔥2株、薑片6片、紹興酒1碗。

#### 作法

①紅蘿蔔去皮，切適口大小；豬肉切大塊(寬5cm)，汆燙後洗淨、瀝乾。  
②熱油鍋，豬肉皮朝下放入鍋中，煎至表面焦黃，取出備用。  
③原鍋放1大匙油、紅蘿蔔塊，翻炒均勻；豬肉倒回鍋裡，翻炒均勻。  
④加紹興酒和水淹過肉，大火煮滾，讓酒精揮發。蓋上鍋蓋，小火燜3小時，加上青蔥擺盤，即可上菜。



### 豆芽豆腐味噌湯

豆芽菜富含維生素、礦物質、高纖維等營養素，春天食用正好養肝解毒。豆芽菜性寒，體質虛寒者不宜過度食用。

#### 食材

豆芽菜300g、豆腐300g、薑1小塊、青蔥1株。  
調料：味噌1大匙、蔥1株。

#### 作法

①豆芽菜浸泡在水裡，小流水沖5分鐘，豆芽菜拔除頭尾備用。  
②豆腐切小丁；薑切片，再改刀切細絲；青蔥切粒備用；味噌加適量溫水，攪拌融合。  
③煮沸一鍋水，放入豆芽和薑絲，用小火煮10分鐘。  
④加入豆腐，再煮5分鐘，最後加入調勻的味噌，再滾1分鐘後，灑蔥粒，即可起鍋。

### 竹筴枸杞雞湯

春季人體機能活躍，日常飲食應盡量營養充足、平衡，搭配富含蛋白質與養生效果好的食材煲湯，是不錯的選擇。

#### 食材

竹筴6條、雞半隻切塊、枸杞適量。  
調料：薑片5片、米酒、鹽少量。

#### 作法

①竹筴處理：用手搓洗乾淨，浸泡於常溫水中約30分鐘，再把頂部及尾部切除，留中段約10公分的長度。最後放入加了白醋的熱水中汆燙過，便能去除竹筴異味，讓口感更好。  
②煮雞湯：雞汆燙，洗淨、瀝乾。重新起一鍋水，放入雞肉，大火煮滾，撈浮沫，放入薑、酒，轉小火熬煮40分鐘，加適量鹽調味。  
③開大火，下竹筴，煮滾；竹筴膨脹時，加枸杞，即可熄火。



### 蔥薑清蒸魚

春季養肝、護肝，最重要的是保持精神愉悅。春天氣候乍暖還寒，而且也是百病孳生季節，清淡飲食、多蔬果就是王道。

#### 食材

魚片一片200g、薑1小塊、青蔥段1株、辣椒1支、蒸魚醬油1大匙。  
醃料：鹽和酒適量。

#### 作法

①魚片上均勻抹上醃料；薑切片，再改刀切絲；青蔥、辣椒切絲備用。  
②將蔥段鋪在盤子裡，放上魚片，淋上蒸魚醬油。  
③蒸鍋煮滾水，蒸盤放進蒸鍋裡，大火蒸8分鐘即起鍋，再切少許的蔥段和薑絲撒在魚身的表面。  
**美味秘訣：**避免魚腥味可去除魚肚裡最腥的「血溝」。魚蒸好後，用餘溫再悶2分鐘後端出。



營養  
美味

當季水果

## 初春滋味：枇杷



文 | 山平

當市面上出現黃澄澄、渾圓飽滿的枇杷，就知道春天已經來到人間。枇杷熟透時甜度足，皮很容易就剝下來了。



### 外形似琵琶而得名

枇杷原產中國大陸東南部，因形狀與中國傳統樂器琵琶相似而得名。枇杷每年春天為盛產的季節，因成熟時間比其他水果都早，素有「果子頭」美名。枇杷柔軟多汁，風味甘甜，肉質細膩，自古就是果中珍品，做為貢品之用。

《本草綱目》記載：枇杷葉有清肺胃熱、降氣化痰的功用。著名的「川貝枇杷膏」，即是以大量枇杷葉曬乾入藥，和其他藥材一起製成。同時，枇杷的種子及新葉稍微帶有毒性，生吃會釋放出微量氰化物，但因其味苦，一般不會吃到足以致害的分量。

### 營養美味又保健養生

成熟的枇杷，味道很甜美，含有各種果糖、葡萄糖、纖維素、果膠、胡蘿蔔素、蘋果酸、檸檬酸等豐富營養素。其中胡蘿蔔素的高含量在各種水果中尤為顯著。除了新鮮食用外，亦可將枇杷果實製成罐頭、果醬，或者用枇杷來釀酒。

選購枇杷時講究個頭大、底部渾圓飽滿、果皮橙黃，並且茸毛完整、皮薄肉厚、無青果為佳。此外，尚未成熟的枇杷切勿食用；糖尿病人也要有所顧忌，有脾虛滑瀉的症狀，應少吃或不吃枇杷。枇杷如何保存？一般儲存在乾燥通風的地方即可。

### 名列蘇東坡美食地圖

中國的飲食文化源遠流長，無數的文人墨客筆下描述美食的動人詩詞流傳千古。北宋的大文豪蘇東坡，也曾經寫詩稱讚了惠州的枇杷。

蘇東坡於公元1094年被貶，南下到惠州。當地四季溫暖如春，山中花木繁盛，於是蘇東坡這位美食家，就常在羅浮山下，按照時令吃遍枇杷、楊梅、荔枝等各色水果，更寫下〈惠州一絕〉：「羅浮山下四時春，盧橘楊梅次第新。日啖荔枝三百顆，不辭長作嶺南人。」其中，盧橘便是枇杷，甘甜多汁的花朵，意外激發了蘇東坡的創作靈感。