

跟著節氣做料理 時令蔬果來入菜

五月匏、六月瓜

文、圖／貓尼先生



隨著時序更移，季節變化，很快的過完了清明，春天正式進入尾聲，取而代之的是夜裡開始響起稀稀落落的蟲鳴蛙叫；徐徐微風吹來，禦寒外套早已秋扇見捐，初夏已覺得有些熱有點悶；時不時的陰雨連綿，讓需要外出的人們身上都得帶著雨具才不至變成落湯雞；夏日的火傘高張、酷溫炎熱似乎正準備大顯身手哩。

每年5月到6月是屬於夏季開始的月份，會經歷立夏、小滿、芒種及夏至四個節氣。從氣候與天氣型態的特性及因應氣候所適合生長的農作等，每個節氣各自有其相關的命名來由及有趣的俗諺。「立夏」之後正式宣告夏天的到來，作物逐漸開始豐盈，這個節氣大約是落在國曆的五月初，而臺灣國曆五、六月之際正處於冷暖鋒面交會滯留於臺灣之時，因而帶來豐沛的雨水，因此有著俗諺「立夏小滿，雨水相趕」來形容；「小滿」則是表示農人對於作物滿收的期待，農諺「小滿梅雨在本島，種植花木皆成寶」，意即為小滿正逢梅雨季，如果在這個節氣時種植花草樹木或農作，皆會長成如珍貴的寶物一般；「芒種」開始，便是農夫可以準備開始收割，此時稻麥結實成穗，而吐穗結實的稻穗上會長出細芒，因而命名為芒種。另有一說為此時

已進入典型的夏季氣候，天氣越來越炎熱，過了這個季節，作物便不易長成，如果不於此時加緊腳步耕種，便不宜再種植了；「夏至」太陽直射北回歸線，使得北半球受光最多，形成一年當中白日最長夜晚最短的一天，並以此節氣為界線，天氣開始從陰雨悶熱轉變成酷暑夏日，表示真正炎熱的夏天來到，因而有「夏至不過不熱，冬至不過不寒」之說。

整體來說，五到六月的天氣隨著「立夏」的到來，進入夏季型氣候，溫度逐漸升高，雨水變多，陽光充足，農作物進入旺季生長期，但此時雖作物飽滿，部分的葉菜類作物反而因耐不住強烈日曬導致產量減少，取而代之的是帶梗的蔬果及瓜果類開始鮮甜飽滿，於是瓜類作物便成了夏季盛產的消暑良方。大家都說夏天吃瓜，除了氣候適宜生長的自然條件外，也是因為瓜果普遍有著消暑、解渴和利尿及清熱解毒的特性，使得在炎炎夏日裡，更適合也更需要多吃瓜果，節氣俗諺「五月匏 六月瓜」正是因此而生。

匏瓜，又別名稱葫蘆、蒲瓜、扁蒲、瓠瓜、瓠子、蒲仔、匏仔等，不同的名稱在於果實生長的形狀差異，「葫蘆」為兩端粗而中腰細，「扁蒲」成扁圓形，「瓠

瓜」成長形，而「匏瓜」則是圓形。匏瓜屬葫蘆科，一年生蔓性草本植物，其原產于印度、非洲，我國自古即有栽培並傳至今日仍然廣為供民衆食用。匏瓜富含蛋白質及多種微量元素，有助於增強機體免疫力，並富多種維生素，能促進抗體的合成，增強抵抗病毒能力。

絲瓜，與匏瓜同屬葫蘆科植物，原產於印度，並可依外型分為兩類，一類為菱角絲瓜，也就是臺灣常稱的澎湖絲瓜，外皮有著粗硬的十條突起稜，形狀特殊；另一類則是最常於菜攤上看到的圓筒絲瓜，顧名思義呈現圓筒形，沒有稜角，表面平滑而肉厚多汁。絲瓜富含維生素 B1、維生素 B2、維生素 C、粗纖維、膳食纖維等元素，再加上絲瓜含水多達 95%，有利水消腫，消暑、潤腸及養顏美容等眾多益處，是夏日消暑清心，養生美容護膚的保健神菜。

夏天到，氣候濕熱煩悶，容易產生情緒躁動，悶熱的天氣使人大粒汗小粒汗，大量的水分散發容易造成維生素流失，而過熱的氣溫也讓許多人貪涼多食冰品冷飲，造成脾胃不適，間接影響導致食欲不振，該如何調理飲食回復元氣，應是現代人該多注意的飲食要點。其實，只需要挑對食物，醫食同源，不需要吃藥看醫生也



能替自己的健康把關，跟著節氣吃當季蔬果，就是最棒的夏日養生之道。

跟著節氣做料理，時令匏瓜、絲瓜來入菜，五、六月的瓜果清涼消暑，匏瓜、絲瓜好處多到說不完，使用在地好食材配合節氣做料理，即使沒胃口也會多添兩碗飯，吃完不但暑氣全消還能養顏美容，趕快跟著簡單步驟在家動手試試看。🍲

肉燥匏瓜燴鮮菇



食材

匏瓜 1 顆
 鴻禧菇 1 包
 自製肉燥 1 大匙
 蒜頭 2 瓣
 開陽 1 小匙
 蠔油 1 湯匙
 米酒 2 匙
 紅蘿蔔 適量

作法

1. 匏瓜削皮切成條狀
2. 鴻禧菇切去尾端後剝散
3. 蒜頭拍碎切片備用
4. 鍋內加入 1 大匙油，等油熱後爆香蒜頭及開陽
5. 待香味出現後，放入鴻禧菇拌炒並加蓋悶 1-2 分鐘等鴻禧菇軟
6. 再加入匏瓜條一起拌炒，並下 2 匙米酒及些許水拌炒均勻後加上蓋子燜煮 3 分鐘等匏瓜軟熟
7. 待匏瓜軟後，添入自製萬用肉燥醬調味
8. 拌炒均勻後即可起鍋



瓜甜菇鮮肉燥鹹香夠味，天氣熱沒有胃口的時候，來一盤清爽又夠味的肉燥匏瓜燴鮮菇，保證食慾大開，大快朵頤。

同場加映 自製萬用滷肉燥



食材

五花肉絲 900g
蒜頭 6 顆
蔥 2 根
油蔥酥 1 小碗
醬油適量
蠔油 2 匙
黑糖 1 匙
白胡椒 適量
小茴香 1 匙
八角 1 顆
花椒粒 1 匙
紹興酒 2 大匙

作法

1. 五花肉倒入壓力鍋內，將豬油煸炒出來
2. 外表呈現熟的狀態下，加入油蔥酥與肉絲一起炒出香味
3. 然後再倒入蒜、蔥、及 1 匙黑糖
4. 鍋內加入 2 匙蠔油、少許醬油後，拌炒出醬香味
5. 加入紹興酒及小茴香、八角、花椒粒後 (香料裝在滷布袋裡一起燉煮)
6. 倒入清水剛好淹過食材表面及可
7. 最後撒入隨個人口味喜好的白胡椒粉，上壓力蓋鍋熬煮 25 分鐘，馬上就完成了

假日滷上一鍋，不管是拌麵拌飯或者炒 / 燙青菜當作淋醬還是配稀飯，自製萬用滷肉燥怎麼配都百搭好吃。

絲瓜滑蛋豆腐



食材

絲瓜 1 條
雞蛋豆腐 半盒
雞蛋 2 顆
小魚乾 1 小匙
枸杞 1 小匙
高湯 小半碗
鹽 適量

作法

1. 絲瓜洗淨，削皮後切成約 1cm 薄片
2. 豆腐切成正方形丁狀備用
3. 雞蛋兩顆打散備用
4. 鍋中加入 1 大匙，油熱小魚乾下鍋爆香
5. 再放入絲瓜排成整齊的圈狀
6. 加入小半碗高湯
7. 將豆腐丁放入絲瓜圈的中間，撒入適量枸杞，蓋上鍋蓋一起燜煮
8. 待絲瓜呈現透明狀時表示及將煮熟
9. 等鍋內湯汁一滾並立刻加入蛋液
10. 加入蛋液後加上蓋子再燜煮 1 分鐘，蛋熟即完成絲瓜滑蛋豆腐



鮮甜多汁的絲瓜，搭配柔軟滑蛋及清爽的豆腐，沒有過多的調味，單純吃出食材本身的好味道，清爽健脾無負擔。