

跟著節氣做料理 時令蔬果來入菜

七月筍、八月芋

文、圖／貓尼先生



在傳統二十四節氣中，七月到八月共會經歷「小暑」、「大暑」、「立秋」、「處暑」等四個節氣。一般節氣名稱除了依照作物適合生長的型態命名，還有依照氣候特性來命名，正好這四個節氣都是因天氣狀態的轉變來取名的。「小暑」，「小」就是微小之意，而「暑」則是炎熱之意，小暑的特性是說雖然天氣已經很炎熱，但還不到最熱的時候；「大暑」，「大」就是最、極之意，意思是指全年度最熱的氣候已經到來；「立秋」則為秋天到來的第一個節氣，預告著酷熱的天氣狀態會慢慢消失，而舒適涼爽的氣候即將來臨；「處暑」，「處」有住、止之意，代表著暑氣到此為止打住。不過依照臺灣所在的地理位置對應的氣候型態，即使立秋及處暑已經來到，仍需再等一段時間才會真正的感受到季節轉換帶來的變化。

天氣漸漸開始炎熱，這時期的人們新陳代謝變快了，但精神力卻也越發慵懶了起來，氣溫高居不下，沒有食慾吃不下飯，如何挑選及食用對時的夏季食材，就成了這個季節養生的重要課題。這季節在飲食養生方面可以多吃些去暑益氣，生津止渴的蔬果。

六月底到九月是綠竹筍生產的季節，綠竹筍纖維細緻，爽脆甘甜，對時的筍吃起來就如同水梨般細緻多汁，當中所富含的蛋白質、纖維素、維生素 C、B1、B2 等營養，更是人體新陳代謝中不可缺少的。

另外，在夏秋之際也很適合當作養生保健的節氣蔬果就是男女老少都很喜歡的芋頭，芋頭在坊間被製成各式各樣不同的飲品、點心、糕餅等，可見其受歡迎的程度，芋頭除了擁有豐富的澱粉質可當作主食外，還有許多的維生素為人體所需可增強免疫力，芋頭更含有皂素及多種微量元素，可幫助人體因微量元素缺乏導致的異常狀況改善，同時還能增進食慾，幫助消化，所以在中醫認為，芋頭可補中益氣，是這個時節氧氣補身的最佳良品。

炎炎夏日，出門一趟渾身都是汗，一到吃飯時間，常常沒胃口，面對熱燙油膩的食物，總是食不下咽，不妨在炎日令人發懶的午後，來為自己準備一些不一樣的餐點及點心。本次介紹了三道菜，分別是清爽又夠味的竹筍稀飯、冰涼消暑的古早味芋頭冰及鬆軟香甜的奶香芋泥捲。

對時的綠竹筍鮮甜多汁，融入在湯粥之中，既補充了大量流汗流失的水分，也吃進了營養，溫溫的吃，也不失風采；消暑聖品絕對非冰品莫屬，看看如何利用對時好吃的芋頭，加上幾樣天然的食材就能變出讓人懷念的古早味芋頭冰，自己動手做最天然；沒有胃口的時候，來點甜甜的點心開胃最過癮，不需要大粒汗小粒汗的排隊搶購，就可以做出無添加物的好吃奶香芋泥蛋糕捲。趕快跟著步驟動動手吧，不用出門也可在家享受屬於自己的健康夏日餐點。🍡

竹筍鹹粥



食材

綠竹筍 (中型) 3 支
梅花肉 600g
香菇 5 朵
蔥 2 根
米 1.5 杯
醬油 1 大匙
鹽 適量

作法

1. 竹筍洗淨去殼，切成條狀備用 (粗細隨個人喜好)
2. 香菇發泡完成後，擰乾切條狀備用 (香菇水需留用)
3. 梅花肉塊切條狀備用
4. 起油鍋，先將香菇加入炒至香味出現後，加入蔥段一起拌炒
5. 再加入肉絲炒至香味出現後加入筍子一起拌炒
6. 將所有食材在鍋內拌炒均勻並炒至產生香氣
7. 鍋邊加入 1 大匙醬油拌勻，增加醬香味
8. 翻炒均勻後加入洗淨之 1.5 杯生米進鍋拌炒
9. 加水淹過所有食材 (留用香菇水一併倒入，可增加香氣，喜歡湯汁多可隨喜好增加水量)
10. 中火煮至水滾，並一邊隨時攪拌
11. 沸騰後轉中小火加蓋慢熬約 20 分鐘

起鍋後也可隨個人喜歡灑上胡椒粉或芹菜珠添加風味。



古早味芋頭冰



食材 芋頭 380g
牛奶 380cc
二砂糖 80g

- 作法**
1. 將芋頭洗淨後，削皮切塊，放入電鍋蒸煮（外鍋 2 杯水，跳起燜 10 分鐘）
 2. 將蒸好的芋頭放入果汁機中，並加入牛奶及二砂糖
 3. 開啓果汁機攪拌均勻（此時會呈現黏稠狀）
 4. 取容器將芋泥漿倒入，並拿至冷凍庫冰凍 6 小時
 5. 取出後放置砧板切成喜愛的大小

消暑冰涼的自製純天然古早味芋頭冰就完成了



奶香芋泥捲



食材

芋泥餡

蒸熟大甲芋頭 300g

紅砂糖 (二砂) 35g

無鹽奶油 20g

牛奶 80g

蛋糕體

無鹽奶油 50g

牛奶 70g

低筋麵粉 65g

全蛋 1 顆 (約 52g/顆)

蛋黃 4 個

蛋白 4 個 (冷藏備用)

細砂糖 40g

檸檬汁 幾滴

作法

芋泥餡作法：

1. 將芋頭削皮洗淨，切成片狀
2. 切好芋頭後放入電鍋中，外鍋放兩杯水，待電源跳起來之後，續爛 10 分鐘
3. 取一大碗，趁熱將蒸好的芋頭放入，使用大湯匙來回壓擠芋頭，使之成為芋泥狀 (此手法將會使芋頭組織變的更為綿密)
4. 磨好的芋泥放入一鍋中，先加入 1/2 的牛奶攪拌均勻，再將二砂及奶油加入攪拌均勻
5. 將鍋子至於爐灶上，為防止燒焦需一邊攪拌一邊使用中小火加熱，隨後再將剩下的牛奶全部倒入攪拌至成濃稠狀即可 (芋泥餡製作完成沒有馬上使用，須加上保鮮膜覆蓋，以免乾硬)

蛋糕體作法：

1. 將牛奶及無鹽奶油放入鍋內
2. 移至爐火上，用小火慢慢加熱至奶油融化，沸騰後馬上關火
3. 將過好篩的低筋麵粉一次性倒入鍋中
4. 快速攪拌均勻，至無顆粒為止
5. 再次將麵糊開小火加熱，邊加熱邊攪拌至麵糊充滿光澤不黏鍋後，即可將火關掉，移至另一打蛋盆裡
6. 全蛋與蛋黃打散，分 3 次加入剛剛攪拌好的麵糰中
7. 須注意每次加入蛋液都得攪拌均勻，沒有結塊才能進行下一次添加蛋液的動作
8. 烤箱預熱，溫度 170 度
9. 從冰箱取出蛋白液，將砂糖與檸檬汁一起加入盆中
10. 使用電動打蛋器（最高速）打發，拿起打蛋器蛋液呈現大彎勾並且有光澤的狀態
11. 取 1/3 份量的蛋白霜混入蛋黃麵糊中，將兩者混合均勻
12. 再將拌勻的麵糊倒入剩下的蛋白霜，並以切拌的方式攪拌均勻
13. 將攪拌好的麵糊倒入已鋪好烤紙的烤盤中
14. 用橡皮刮刀將麵糊表面抹平整
15. 抹平表面後，將烤盤由上往下於桌面上敲兩下，將多餘的泡沫震掉，並放入已事先預熱好的烤箱內，以溫度 170 度烤 25 分鐘，時間到時先不取出蛋糕，於烤箱內多燻 5 分鐘
16. 後取出，將蛋糕從烤盤中移出，並將四邊的烘焙紙撕開，放置鐵架上待完全冷卻
17. 完全冷卻後，墊一張新的烘焙紙，將蛋糕翻面，從底部將烘焙紙撕開
18. 先用刀在放置內餡的同一面，輕輕劃 2-3 條不切斷的線條（捲的時候中心不容易裂開）
19. 抹上已放涼備用的芋泥餡
20. 抹好內餡後，即可開始捲蛋糕，由靠近操作者身體的這一側開始往前捲起，邊捲一邊往前推，邊捲邊整型
21. 將捲好的蛋糕用烘焙紙兩側捲緊固定，放置冰箱內冷藏 4 小時，定型後再取出切片



夏天天氣炎熱，總是會有幾餐吃不下飯，只想吃點甜甜冰冰的東西，使用夏天盛產的芋頭做成的芋泥蛋糕捲，特別適合在沒有胃口的時後吃上一兩片。