

跟著節氣做料理 時令蔬果來入菜

九芥藍、十芹菜

文、圖／貓尼先生



季節開始出現轉換，漸漸的能夠感受到氣候正在變化，一別前幾個月的煩躁悶熱以及揮汗如雨，以往出門總是得帶上陽傘遮陽或者是手裡拿著扇子，才能在酷暑之下得到一些解脫，隨著時序來到了9月，早出晚歸的人們開始感受到涼意，並且取而代之的是外出都得多帶件薄外套或者禦寒物品才不至覺得冷，悄悄地秋天已經開始展露出他的樣貌，正在一步一步的改變你我的生活態樣。

從傳統節氣上的變化來看，9月到10月總共會經歷4個節氣：白露、秋分、寒露、霜降。「白露」是天氣真正開始轉涼的時候並且出現露水的節氣，露水是指因溫度降低，水氣在地面或者接近地面上的物體時凝結的水珠稱為露，白露的命名也由此而來。俗話說：「白露秋分夜，一夜冷一夜」，此時的悶熱的風漸漸地被微涼的風所取代，冷空氣下降的頻率加快，又因太陽直射地球的位置南移，北半球日照時間減少，因而氣溫下降的速度也逐漸加快。白露之後，秋天正式登場，從這個季節開始，容易覺得口乾舌燥、皮膚乾裂等徵狀，因此需要適當的補充些富含維生素的蔬食瓜果等食物，便可預防因天氣逐漸乾燥所引發的不適；「秋分」是晝夜等長的節氣，並且在24個節氣中屬於較特別的存在。一為太陽直射地球赤道，因而形成24小時晝

夜均分且全球無永晝永夜的氣象型態，另者則是秋分這天正好位於秋季的正中間，平分了秋天，於是秋分之「分」因此而命名；「寒露」在古代，將露視為天氣由涼轉冷的標誌，寒露之後，露水增多，氣溫下降的速度很快，又於秋季時空氣乾燥，正是感冒最易發生的時節，天氣冷，抵抗力下降，必須要積極的做好應對措施，才不至於風邪趁體虛入侵；「霜降」是秋季的最後一個節氣，顧名思義就是露水形成後因遇冷空氣凝結成霜的狀態，天氣更冷，開始有霜凍的狀態，故命為霜降。此時開使出現樹葉枯黃凋落的景像，更顯得秋意蕭瑟。

夏秋季節轉換之時變化大，夏日高溫高濕的酷熱，讓人貪涼多食用了冰品冷飲，會使身體多有虛耗，因而有「夏日過後無病三分虛」的俗語，進入了秋季，就是「陽消陰長」的過渡階段，如何讓身體在冬天來臨之前調節和恢復機能，利用當季食材來達到養生保健就顯得非常重要。

秋天氣候乾爽，燥氣導致身體缺水而上火，容易出現口鼻乾燥、咽乾口渴、皮膚乾澀、便秘等症狀，除了多喝湯水降燥以外，還可以利用蔬菜中大量的膳食纖維，促進腸道蠕動，達到身體平衡的狀態。本次要介紹的芥藍菜與芹菜都是水分及維生素多的當季蔬菜，秋天多喝水多吃當季蔬

菜，就是最棒的健康養生之道。

芥藍菜正式的學術名稱被稱為「綠葉甘藍」，與大白菜及高麗菜同屬十字花科的親戚蔬菜，營養價值極高，含有豐富的維生素A、C、鈣、蛋白質等，芥藍還含有多酚化合物，適量補充有助改善免疫系統，並幫助抑菌。比較特別的是，其中含有一種有機鹼，這使它本身帶有一些苦澀味，不但能刺激人的味覺神經，增進食慾，還可加快胃腸蠕動，有助消化保健腸胃。

芹菜喜冷涼，特別適合在涼爽氣候和短日照條件下營養生長旺盛，所以在秋冬季是非常適合芹菜生長的季節，也是很適

合吃芹菜的時機。芹菜味甘，含有膳食纖維、粗纖維、β胡蘿蔔素、維生素A、維生素C、鉀、鈣、鐵、鈉等眾多營養成分，並且對利尿、降血壓、解便秘等有極大的功效。

古人常說醫食同源，在正確的時節吃進對時的食材，不但能有效預防病源還可以強身健體。本次跟著節氣做料理，時令芥藍、芹菜來入菜，利用當季的蔬菜製作簡單兩道家常菜，不僅吃進營養，也能在秋天好好保養身體，跟著節氣吃當季，就是最簡單快速又方便的養生方式。🍲



芥藍拌牛肉



食材 芥藍菜 ... 約 200g
牛肉片 ... 約 200g
蒜 ... 2 顆
薑 ... 1 小段
沙茶醬 ... 1 大匙
太白粉 ... 半匙
醬油 ... 1 大匙
蠔油 ... 1 大匙
糖 ... 1 大匙
鹽 ... 適量

作法 1. 醃肉：牛肉片加入半匙太白粉，清水一大匙，沙茶醬一大匙，適量沙拉油，攪拌均勻後醃製一小時
2. 一小匙油熱鍋，薑末下去爆香，加入芥藍菜，並加入一大匙糖及醃過菜量一半的水量後，加蓋悶煮 1 分鐘，撈起備用

TIP 芥藍菜含有有機鹼，使得菜本身會帶有苦澀味，川燙時放入些許糖，可以幫助去除苦澀

3. 起油鍋（油稍多些），放入薑、蒜片爆香，再將醃製好的牛肉放入快炒至大部分都變色，加入醬油及蠔油調味，並放入些許清水拌炒均勻即可將牛肉起鍋
4. 川燙後的芥藍菜先放鋪於盤底，將牛肉淋至芥藍菜上即完成



香炒芹菜



- 作法**
1. 將芹菜切段備用
 2. 豆腐切方型小塊，起油鍋半煎炸使豆腐表面呈金黃色，並於煎製的過程中加入些許鹽巴調味
 3. 接著爆香薑、蒜末及辣椒末，並加入絞肉一起炒香
 4. 待絞肉呈現金黃色時，倒入適當的鹽及些許醬油調味，再加入芹菜進去翻炒均勻
 5. 等芹菜香氣出現後，加入些許胡椒粉，並將煎好的豆腐一併倒入混合均勻
 6. 加入少許冷水拌勻後，即可起鍋

食材

芹菜 ... 1 把
 豆腐 ... 半塊
 絞肉 ... 50g
 薑 ... 1 小段
 蒜 ... 3 顆
 辣椒 ... 適量
 胡椒粉 ... 適量

