



社區營養推廣中心  
Community Nutrition Promotion Center

## 6 月節氣與當令食材

~~當嫩薑遇到西瓜翠衣~~

陳韋靜 營養師

國曆六月六或七日，太陽過黃經七十五度，稻穀成穗是為『芒種』。有芒作物開始成熟，此時亦是秋季作物播種的最適當時期。黃河流域的稻麥此時皆已吐穗結實，長出細芒，所以叫『芒種』。<sup>(1)</sup>中醫認為「暑易入心」，因此芒種時節的養生應著重對心臟的保養，飲食方面則以祛暑益氣、生津止渴為重點。

目前，市面上正販售著充滿水分且又大又甜的紅西瓜（盛產期 4 至 8 月）是解暑聖品，吃完紅色果肉就把西瓜皮丟掉，但沒甜味又緊巴著綠皮的白肉果肉（翠衣）千萬別丟！它的營養價值一點都不輸紅色果肉喔~從營養角度來看，白肉比紅肉的纖維多，適度攝取能增加飽足感、促進腸道蠕動，改善便秘的困擾。天氣愈來愈熱，就會想選擇吃水分多的瓜類蔬果、生魚片、冷飲等生冷的食物來消暑，但以中醫的觀點來看，這些生冷的食物可能會讓五臟六腑變寒、無法正常運作。民間有句俗語「冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫師開藥方」，意思是食用當令的食材，季節性食療法可以讓我們不生病、不需要看醫師吃藥。處在悶熱酷暑中容易讓人覺得沒胃口吃不下，吃點辛辣食物可以促進食慾，產期在 5~10 月的嫩薑就是夏季促進食慾食材的首選。此篇，我們運用這 2 種當令食材，再搭配一年四季都有生產的清爽的小黃瓜（主要產季 3~11 月）和高纖黑木耳（4~8 月最大盛產期），製作一道清爽開胃又消暑的涼拌菜。

### 美味料理上桌~薑香西瓜翠衣

#### 一、 材料：

西瓜翠衣.....	250 公克	砂糖.....	2 大匙
小黃瓜.....	50 公克	醬油.....	1 小匙

黑木耳.....	50 公克	鹽.....	1 小匙
嫩薑末.....	3 大匙	香油.....	適量
梅醋.....	2 大匙		

## 二、 作法：

1. 木耳洗淨後放入滾水中煮 3~5 分鐘，撈起待涼備用。
2. 預先將梅醋和砂糖混合備用。
3. 削掉西瓜綠皮及多餘的紅肉，切約 0.2 公分薄片後再切絲。
4. 小黃瓜、木耳切絲（同西瓜絲粗細）。
5. 將西瓜皮和小黃瓜放入同一容器，加入 1 小匙鹽拌勻，並靜置約 60 分鐘後，倒掉鹽水。
6. 再放入木耳絲，依序加入嫩薑末、梅醋+砂糖、醬油和香油，拌勻即可食用，醃漬時間長一些可使食材更加入味。

端午節吃粽子時，非常適合搭配這一道可口的涼拌菜，西瓜翠衣和小黃瓜清熱利尿，高纖黑木耳可增加飽足感，幫助排便順暢，又可減少腸道對脂肪的吸收，酸酸的梅醋也可解粽子的油膩感。喜歡嘗鮮的民眾也不妨試試農委會的創意食譜中的「猛龍過薑」。(2)

### ● 材料：

紅龍果 1 顆、嫩薑汁 30c.c.、鮮奶適量、冰淇淋 2 球。

### ● 作法：

將紅龍果切塊、加入冰淇淋、鮮奶混打 2 分鐘，再加入嫩薑汁打 1 分鐘即可。



圖片載自農委會全球資訊網

資料來源：

1. 羅東鎮農會
2. 行政院農委會全球資訊網