

# 上巳節時春正長 烹調美饌養此身

傳說中上巳節是王母娘娘開蟠桃會的日子，巳者，祉也，既除掉致病因素，又祈求福祉降臨。道教仙人養生專家呂洞賓曾經在上巳節於西湖邊賣湯丸的傳說「不負春光不負人，不欺神道不欺貧，有人問我修行法，只種心田養此身。」今天我按日本女兒節的傳統食品，設計了四款養生食譜，各位不妨趁此暮春之際，比肩神仙，在廚房內煮出春天的儀式感，正所謂「上巳節時春正長，烹調美饌養此身！」

上巳節起源於春秋末期，「上巳」是指農曆三月的第一個巳日，魏晉以後將上巳節定在了三月初三，又稱重三或三月三。漢代把「上巳」定為節日，「是月上巳，官民皆絜（潔）於東流水上，日洗濯被除，去宿垢疾（病），為大絜」，這一天，人們主要進行祓禊、畔浴、互贈香草、郊外春遊等活動。唐代杜甫的《麗人行》就是描寫這個節日的盛況，「三月三日天氣新，長安水邊多麗人」。其時，三月三是個非常重要的節日，是古人出門踏青、曲水流觴、列座賦詩的日子，也是青年男女藉郊遊相會表達愛意的好時機。這天又會為小孩舉行「抓周禮」，抓周又稱「試兒」，這一習俗在中國民間流傳已久，它是小孩周歲時舉行的一種

文、圖：小松本太太

預測前途和性情的儀式，是第一個生日紀念日的慶祝方式。人們在要進行抓周禮的寶物旁邊擺放了算盤、書、包子、木槌、毛筆等物品，以寶物抓在手上玩最久的東西為準。抓周禮的核心是對生命延續、順利和興旺的祝願，也反映了父母對子女的舐犢情深，既具有家庭遊戲性質，又有育兒追求的信仰風格。

上巳節的習俗飄洋過海傳到日本，演變成為新曆三月三日「女兒節」，又稱「人偶節」或者「桃花節」，是祝福女孩子幸福平安、健康成長的日子，家中有女孩子的都會擺



農曆三月初三，是中國傳統節日上巳節。圖：新華社

放傳統日本宮廷人偶的女兒節裝飾「雛人形」，擺放這佈置有一個習俗必須要遵守的，就是要在三月三日前的一個星期擺設妥當，三月四日開始收拾，三月中前必須整理並存放，否則家中女孩將來會嫁不出去的！女兒節的傳統食品是寓意夫妻和合的「蛤蜊湯」、「三色菱餅」當中綠色代表健康長壽，白色代表清淨無垢，粉紅



女兒節養生食譜材料

色代表除魔辟邪，集合各種食材的「散壽司」，顏色鮮艷奪目，寓意喜樂繽紛。

## 五目散壽司

材料：  
珍珠米：1.5杯 油：適量 鹽：適量  
小青瓜：1條 紅蘿蔔：1/2條 雞蛋：1隻  
魚肉腸：1條 櫻魚粉：1湯匙 芝麻：1湯匙  
即食火腿片：50克 紫菜：1/4片(縱切)  
水：適量(按包裝指示的米與水比例)

調味：  
醋：3湯匙 糖：1.5湯匙 鹽：0.5茶匙

### 製法：

1. 珍珠米洗淨，放入電飯煲內，注水適量，蓋蓋按鍵，煮飯；
2. 調味拌勻後與煮熟的珍珠米飯拌勻，灑上芝麻成芝麻醋飯，放涼備用；
3. 小青瓜及紅蘿蔔以切菜板削成薄片；
4. 即食火腿片切碎；
5. 雞蛋加入油、鹽拌勻成蛋液，燒熱易潔平底鑊，注入蛋液，以筷子拌炒成碎蛋；
6. 取一圓形模具，置入保鮮紙，將1/3量芝麻醋飯放入模具，灑上即食火腿碎；
7. 在即食火腿碎上灑1/3量芝麻醋飯；
8. 在芝麻醋飯上灑上碎蛋，蓋上餘下1/3量的芝麻醋飯，蓋上保鮮紙，以平底器具均勻按壓成型，靜置備用；
9. 魚肉腸橫切成0.1厘米薄片；
10. 紫菜剪作2厘米闊長條，然後沿長的一端對摺；
11. 將紫菜放在工作面上，打開紫菜，把沙拉醬塗在其中；
12. 將香腸薄片沿紫菜一則排列，排妥之後，將另一則紫菜覆蓋在香腸上成長條；
13. 沿長條一端捲起至末端以沙拉醬黏着收尾成玫瑰花裝飾；
14. 將模具的壽司飯倒扣在大碟上；
15. 將青瓜片、紅蘿蔔片排在壽司飯上，中央綴上櫻魚粉；
16. 以剪紙模具剪出紫菜拌邊，將玫瑰花裝飾置中，即成。



## 香草烤鱸魚

材料：  
原條鱸魚 約400克  
球莖茴香 100克  
意大利芹 10克  
鼠尾草 5克  
蕉葉 1片  
鹽 適量  
橄欖油 2湯匙

### 製法：

1. 原條鱸魚去掉魚鱗、魚鰓及內臟，洗淨，吸乾水分備用；
2. 球莖茴香洗淨，縱切約0.5厘米厚；
3. 意大利芹及鼠尾草以濕布拭淨，切碎；
4. 將半量切好之球莖茴香與切碎之意大利芹及鼠尾草放入大碗內，加入鹽及橄欖油，用手搓揉拌勻成填塞料；
5. 將蕉葉放在烤箱盤上，把剩下之球莖茴香排在蕉葉上；
6. 在球莖茴香上放1/4量填塞料然後置上洗淨鱸魚；
7. 將1/2量填塞料放入魚肚內；
8. 剩下的1/4量填塞料鋪蓋在魚身上；
9. 將蕉葉覆蓋在鱸魚上包裹好；
10. 包妥之鱸魚，放入多士焗爐烤約17分鐘至熟即成。



## 三色寒天

材料：  
粉末寒天 4克  
水 200毫升  
牛奶 200毫升(室溫)  
糖 40克  
奇異果 1個  
士多啤梨 4粒

### 製法：

1. 奇異果洗淨去皮，半量搗爛成奇異果蓉，備用，半量切成1厘米丁粒，放入容器內；
2. 士多啤梨半量搗爛成蓉，半量留作裝飾用；
3. 粉末寒天及水放入小鍋內拌勻；
4. 燒沸水一鍋，將盛載粉末寒天及水的小鍋放入沸水鍋內隔水加熱，其間注意攪拌，至沸騰後保持約1分鐘，加糖，熄火，成為顏色清澈透明的寒天液；
5. 將牛奶加入寒天液拌勻成為牛奶寒天液；
6. 牛奶寒天液均分作三份：一份與奇異果蓉拌勻(A)；一份保持原味(B)；一份與士多啤梨蓉拌勻(C)；
7. 將(A)、(B)、(C)順序注入盛器後靜置至凝固即成。



## 清酒煮蜆

材料：  
帶殼花蛤 500克 車厘茄 200克  
大蔥 100克 小花荳 10克  
橄欖油 1湯匙 水 300毫升  
清酒 150毫升 鹽 適量

### 製法：

1. 帶殼花蛤洗淨備用；
2. 車厘茄洗淨備用；
3. 大蔥切成3厘米長段，用刀尖在兩面刺入刻上「X」；
4. 燒熱鑊，下油，將車厘茄及大蔥段放入，以中火煎至軟；
5. 車厘茄及大蔥段轉軟後，將水注入鑊內，轉大火煮至沸騰後加入帶殼花蛤；
6. 加入帶殼花蛤後轉中火，注入清酒，保持中火，煮至沸騰時加入小花荳後熄火；
7. 小花荳吸收煮汁漲大至軟然後盛出裝盤即成。



## 陳敏之不化妝肌膚更美 常喝「滴雞精」吸營養



由於陳敏之的母乳，令肌膚比前更美。

去年尾誕下兒子的陳敏之，雖然在上個月已開始復工，但仍不時親力親為自己湊仔，放工後即趕回家，她在電話中分享其產後極速修身的心得，她說，其實由於她是餵哺母乳，因此比較容易修身，尤其是現時因困要吃多餐，更加會馬不停蹄地餵哺，使自己不期然地就自然地修身了。

當然，在坐月的時候，特別要注意，敏之稱自己坐月坐得不錯，有陪月協助，還經常為她煲湯水，甚至不同階段煲不同的湯水，以燉湯為主，如冬蟲草燉雞湯、淮山杞子湯，或者補腰骨的湯水，更重要是煲通奶湯，如以木瓜為主要材料，燉出不同的湯水，有助通奶之用。

還有，敏之提到會喝「滴雞精」，原來小小一碗滴雞精，得經過長時間的高溫燜烤、燉滴，才能將雞隻中的營養精華完全萃取出來，再透過反覆的去油手續，不僅鈉含量極低，低熱量及低膽固醇也都不會造成身體額外負擔。每天早上小小一碗，即可喚醒沉睡的身體，給予身體滿滿的朝氣、能量。所以，對敏之來說，現在喝不同的湯水是令身體健康的最重要一環，因為她喝什麼，困困也喝什麼，故她自己也非常注意湯水背後的營養。

談及肌膚保養上，由於她自懷孕起，已不化妝，主要是採用保水為主的護膚產品，沒想到感覺皮膚比以前更好，或許可能是現在湯水足夠，肌膚都變得有光澤，不少朋友都說她最近皮膚靚了。



不過，因為敏之是開刀生仔，所以現在還未可以開始做運動，不過她依然喜歡打羽毛球、游泳、踏單車等運動，或許日後以恢復做運動時就再分配時間做，她還笑說，現在湊仔都是做運動之一，總之希望大家都身體健康！

文：雨文  
協力：BelieveInU.BIU

陳敏之產後極速修身。攝：梁靜儀

## 美得健康

### 保濕亮肌新貴黑糖精

清酒釀酒師不論年紀，總有一對光滑細嫩的雙手，美肌魔力全因雙手得到「發酵」的滋養。KOSE COSMEPORT 運用發酵魔力，精選日本純正黑糖提煉出保濕亮肌新貴——黑糖精，令女生如天使嫩肌般水凝、剔透、有光澤。

黑糖其實是甘蔗製糖製程上第一道產品，甘蔗中天然營養成分得到保留，並經過煉製分子更細，更利於人體的吸收。黑糖是大眾認知的養生健康食品，含有豐富的營養價值，是女生調理身體的聖品，內服對女生的活絡氣血、新陳代謝尤其有效，但其實用於皮膚上，亦有美肌效果。系列精選日本德之島甘蔗提煉的純黑糖，更比一般黑糖蘊含更豐富的營養。

發酵技術能令物質的分子變小，而物質的分子愈小愈能令身體更容易吸收，可以充分發揮精華力量。連一些名貴的專櫃護膚品牌，也是以發酵精華作主要成分，令肌膚重拾年輕。品牌系列以獨家發酵技術激發氨基酸和礦物質等20種亮肌分子，萃取出黑糖精，從內，將只有發酵能產生的20種亮肌細分子，包括氨基酸、有機酸、礦物質，源源不絕注入角質深處，賦予活細胞的儲水能力，重拾彈嫩肌底；從外，去除老廢角質，肌底潤澤透亮，有效改善肌膚新陳代謝，喚醒肌膚的彈性和活力。

文：雨文



全新黑糖精透潤護膚系列，包括精華化妝水、深層清潔濃黑洗面膏、水潤彈力美肌凝露及超濃厚水潤凝膠面膜。