夏末秋初

天然飲品解暑熱

文｜吳攸＆斯玟

立秋已過，「秋老虎」持續發威，白天依然炎熱。選對飲品，不僅能消暑解渴，也能因應秋季漸趨乾燥的氣候。

▼歡迎關注
看中國
美食與廚藝

夏秋交替時節，調和體內那份未消的火氣，可試著放慢步調，於樹蔭下感受微風。相較於盛夏大量飲用冰飲，立秋後更適合以常溫或微涼飲品為主，在解渴之餘，也讓身體能更平順地適應季節轉換，迎接秋天的到來。

此時，飲品選擇順應四時養生的飲食智慧，以天然食材為基礎，兼顧消暑清熱、生津止渴與潤肺養燥。不同食材各有風味與特色，有的能幫助散去殘留暑熱，有的能補充水分、舒緩口乾，在季節轉換之際，為身體帶來溫和滋養。

TRINHVAN/ADOBE STOCK



❶古法酸梅湯

提及夏日解暑，最深入人心的莫過於一碗傳統熬製的酸梅湯。古法酸梅湯以烏梅、山楂、甘草、陳皮與桂花為核心。立秋後，氣溫依然炎熱，人體大量出汗，容易流失水分並感到口乾舌燥。烏梅在中藥學中具有「斂肺澀腸、生津止渴」的功效，其酸味能刺激唾液分泌，達到迅速解渴的效果。

此外，炎熱的天氣常讓人食慾不振，這便是俗稱的「疰夏」。酸梅湯中的山楂能消食導滯，陳皮能理氣健脾，兩者相輔相成，能有效喚醒沉睡的胃口。煮好後的酸梅湯放至常溫，入口酸甜微甘，帶有淡淡的桂花香，不僅能帶走滿身燥熱，更是一家老少皆宜的節氣佳飲。

CHAUKHANH/ADOBE STOCK



FOOD SHOP/ADOBE STOCK



❻蜂蜜冬瓜茶

最後推薦的是極具庶民智慧的蜂蜜冬瓜茶。冬瓜是夏日餐桌上的常客，它含有豐富的水分，且幾乎不含脂肪，在中醫裡有著極佳的利尿消腫、清熱解毒功效。它可以幫助身體排出因代謝不暢而積聚的「濕毒」與多餘水分。

將冬瓜切丁，與紅糖或冰糖一同慢火熬煮成濃郁的冬瓜露，飲用時舀出幾匙，兌入溫水或常溫水，再調入少許潤燥護滑的蜂蜜。

這款飲品口感醇厚甜美，冬瓜的涼性被紅糖和蜂蜜的溫潤調和，既能發揮冬瓜利水消腫的特性，又不會過於寒涼而傷了脾胃，是夏末秋初調理身形與氣色的好幫手。

示意圖：NARKYY IMAGE/ADOBE STOCK



❷綠豆百合湯

「綠豆湯」是家家戶戶夏天的必備品，但在立秋之後這個依然炎熱的節氣，將綠豆與百合搭配同煮，效果更佳。綠豆性寒味甘，具有極佳的清熱解毒、消暑利尿作用。不過，綠豆的清熱之力主要在於皮，因此煮湯時不宜熬得過於軟爛，當綠豆剛要開花、湯色呈現澄清的碧綠色時，解暑的效果最為顯著。

高溫常讓人心煩意亂、夜不能寐。此時加入的百合，正有「清心安神、潤肺止咳」的功效。綠豆的清熱與百合的寧心相結合，既能排出體內的暑熱毒素，又能平復因天熱帶來的浮躁情緒，是一道能讓人「心靜自然涼」的時令飲品。

❸麥冬石斛茶

現代人的夏天，往往離不開冷氣。長期身處在乾燥的冷氣房中，雖然體表涼爽，但體內的水分卻在悄悄流失，許多人會出現皮膚乾燥、喉嚨發癢、眼睛乾澀等「陰虛」症狀。此時，最適合泡上一杯由麥冬與石斛組成的節氣茶飲。麥冬能潤肺生津、清心除煩；石斛則被譽為「滋陰聖藥」，能厚腸胃、生津液。這兩種食材非常適合用來「代茶飲」，只需取適量用沸水沖泡，或加入幾片補氣生津的西洋參一起燜煮。它沒有濃烈的藥味，只有淡淡的草本清香，能由內而外地滋潤身體，特別適合需要長時間講話或長待辦公室的上班族，是補充身體底氣的溫和選擇。

NANTAPONG KITTISUBSI/ADOBE STOCK



PHANMINH/ADOBE STOCK



❹蓮心荷葉茶

隨著秋老虎到來，不少地方也會迎來連綿的雨季或悶熱的「桑拿天」，濕熱交加常讓人覺得身體沉重、頭腦昏沉。這時候，一杯蓮心荷葉茶就能起到很好的調理作用。

乾燥的荷葉具有清香升散之氣，中醫認為它能「消暑化濕、健脾升陽」，喝下去能讓人神清氣爽，減輕身體的沉重感。而蓮子心則是蓮子中央的綠色胚芽，味苦性寒，是清心火的良藥。夏至時節心火上炎，容易出現舌尖紅、口腔潰瘍等現象，幾顆蓮子心便能精準地平降心火。雖然這款茶飲帶有一絲苦味，但「苦能燥濕、苦能清熱」，正是順應節氣的養生之道。

LOVELYDAY12/ADOBE STOCK



❺天然椰子水

除了傳統的茶飲與湯劑，大自然在夏天也為我們準備了天然的解暑聖品——椰子水。從現代營養學的角度來看，秋老虎高溫導致的大量排汗，不僅會流失水分，還會帶走身體裡的鈉、鉀等電解質，這也是為甚麼人在大汗淋漓後容易感到四肢酸軟、精神疲倦。

天然椰子水含有豐富的鉀、鎂等礦物質，其滲透壓與人體體液相近，能夠被身體快速吸收，是非常優質的天然電解質飲料。在中醫屬性上，椰子水性涼味甘，具有清熱解暑、生津利尿的作用。在運動後或午後烈日當空時，來上一杯常溫的純椰子水，清甜爽口，能瞬間為身體注滿活力。

東北名菜

小雞燉榛蘑 山珍智慧

文｜斯玟

小雞燉榛蘑用青年土雞和野生榛蘑，與吸滿湯汁的粉條一起炖煮，味道濃郁、口感豐富。



FENGCHEN/ADOBE STOCK

徐建亮/ADOBE STOCK



小雞燉蘑菇招待好女婿

「姑爺領進門，小雞燉榛蘑。」這道名震關東的傳統名菜，典故源於東北農家最高規格的待客美食。每逢新婚女兒帶女婿（姑爺）首度回娘家，岳父母為表達熱烈歡迎，會特地宰殺家中正值半歲、肉質最肥嫩的青年土雞，搭配秋天採集的野生榛蘑，與紅薯粉條一同小火慢燉，肉爛味美、粉條Q彈，充滿濃厚的人情味。

秋季採菇保存一整年

作為靈魂食材的榛蘑看似平凡，卻極具獨特性。它至今幾乎無法人工栽培，完全仰賴大自然的饋贈。榛蘑帶有濃郁的「山野木質香」，且極度「吃油」，能如海綿般吸盡土雞的甘甜油脂，將原本乾澀的菇肉轉化得滑順豐潤，同時將深山野味香氣融入雞湯，成就回味無窮的山珍佳餚。

營養上，榛蘑性平味甘，富含優質植物蛋白、真菌多醣與維生素B群，具備低脂高纖與滋補強身的優點。

蘑以極易吸附湯汁鮮味的特性，不論是搭配白菜與五花肉進行細火慢燉，或是搭配簡單食材，如青椒快炒，與豆腐同燒，都能將其獨特的山野木質香完美融入料理中。

* * *

榛蘑雖全靠秋季人工野採，但透過秋雨後「爆發式簇生」的生態特性，加上「十斤鮮蘑曬成一斤乾蘑」的乾製智慧，讓這份純粹野味得以源源不絕地供應到東北家家戶戶一整年的餐桌之上。

家常小雞燉榛蘑

食材 散養土雞半隻切塊、乾榛蘑50g、東北粉條1把、薑片、蔥段、八角1顆。

調料 醬油2匙、老抽1匙、料酒1匙、食鹽適量（可以根據口味調節）。

做法
①**預處理：** 乾榛蘑溫水泡發30分鐘洗淨，泡發湯汁沉澱濾渣留用；雞肉塊冷水下鍋焯水汆燙後撈出。
②**炒香：** 熱油爆香蔥、薑與八角，下雞肉塊大火翻炒至表面微黃，加入醬油、老抽與料酒炒出香氣。
③**燉煮：** 倒入榛蘑及原湯（補足清水沒過食材），大火燒開後轉小火蓋鍋蓋慢燉35分鐘。
④**收尾：** 加入泡軟的粉條與適量鹽，繼續燉煮10分鐘至粉條吸飽湯汁、軟爛入味即成。



ALEXANDER POTAPOV/ADOBE STOCK