

# 长夏始，宜养阳 西瓜翠衣尝一尝

时间飞快，倏忽小暑至，宣告着盛夏正式开启。作为传统二十四节气当中的第11个节气，小暑的来临意味着可能“天天得见”高温预警，“小暑大暑，上蒸下煮”，民间俗谚表述得极为贴切，特别是在既炎热又潮湿的广东，避暑祛暑成为这一时节的头等要务。

无论生活还是工作，这一时节都应以“平心静气”为主要宗旨，“春夏养阳”，亦可趁此时节烹制些当时得令的菜肴，养补结合的同时重点在于化湿解暑。

■新快报记者 陈斌/文 (VCG/图)

## 壹 养生先养心 睡眠饮食同等重要

夏季养生，重点在于先“养心”。

天气炎热，容易令人心烦气躁，导致情绪不稳定、伤身伤心，故小暑节气的养生，首先是精神层面上的“养心”。

心态的平和很重要，心理平衡也是健康长寿的“基石”，特别是现代都市人生活节奏快、各种压力大，能让自己有意地平衡心态是非常有必要的。

好比《黄帝内经》里说的“恬淡虚无”，可以理解为平淡宁静、乐观豁达及凝神自娱的心境，说白了就是对于人生“欲望”的人为干预。欲望没有止境，一个人总想要得更多、要得更好，这是“常态惯性”，但大多数人在“想要更多”的时候，往往忽略了自身能力所及和自身条件所限，从而令“纵欲”成为痛苦的来源。

养心莫善于寡欲，不是没有道理的。

当然，除了心态上的调节、情绪上的纾解，睡眠时间和睡眠质量也同样重要。夏天通常是昼长夜短，一下子就天亮，总感觉睡不够；有条件的人适当午休，以补充睡眠、恢复体力。对原本就体虚、睡眠不好甚至有心血管基础病的人士而言，更应该注意炎夏时节给自己多些休养生息的环境。总之一句话：多乘凉，少出汗，汗为心之液，血汗同源，汗多伤心之阴阳，该出的汗当然还要出，要避免的是过度出汗。

日常饮食以应时、味甘而淡、性稍平凉的食物为主，例如红豆、绿豆、百合、薏苡仁等，利水消肿、清热解暑、消暑生津。另外老话说“春吃芽，夏吃瓜”，夏季瓜果丰收，且瓜果类含水量都比较高，可以弥补一些炎夏人体消耗的水分，补充维生素。

再有，“冬吃萝卜夏吃姜”，其实也说出了养生的要旨即春夏养阳，生姜有健脾养胃、散寒祛暑之效，而且富含维生素B族、膳食纤维等，尤其对于寒底体质的人士，生姜的确是个好东西；夏季吃姜能促进血液循环，不过生姜仅可以作为辅助食材，而且最好是中午前食用，“过午不食姜”是指一天内时辰越晚，人体越是阳气收敛、阴气外盛，这时候再吃生姜，会影响睡眠，或伤及肠道，效果适得其反了。



## 贰 翠衣消暑 简单不简约

炎炎夏日，吃什么好呢？我们推荐一个非常普遍的食材：西瓜皮。

不要笑，也不要嫌弃人家西瓜皮，中医学上西瓜皮有个好听的名字叫“西瓜翠衣”，把西瓜里的瓤和外面带角质层的皮去掉，剩下中间那层如翡翠一般颜色的就是西瓜翠衣，消暑解热、养阴除烦，简单烹制，既美味又可消暑祛燥。

### 01 凉拌翠衣

主要食材：西瓜皮

做法：可以留少许西瓜红瓤以增加口感丰富度；

将西瓜外皮削掉切小块，加入切好的蒜蓉、白砂糖、适量盐，搅拌均匀即可。

### 02 翠衣绿豆汤

主要食材：西瓜皮、绿豆

做法：“消暑神器”绿豆与西瓜翠衣的结合，说是强强联手也不为过，广东人喜欢喝陈皮绿豆沙，今次试试翠衣绿豆汤。

绿豆提前洗净浸泡3-4小时

后放锅中大火煮开，再转小火慢炖煮半小时或40分钟；

下入洗净切好的西瓜皮，再煮沸后关火；

自然冷却后即可饮用。

### 03 凉瓜翠衣

主要食材：西瓜皮、凉瓜

做法：夏季当令食材之一苦瓜，广东人也称“凉瓜”，因其味苦，性寒，有清热之功，能养容颜、降血糖、养血滋肝且“不传己苦与他物”，被誉为“君子菜”。有些凉瓜也可以直接凉拌生吃，所谓用吃顺德鱼生的手法来赏味“凉瓜刺身”。

那么，当“君子”遇上西瓜翠衣又如何呢？先将翠衣拾掇出来切片，加少许盐腌制片刻；

凉瓜洗净切掉头尾部分对半剖开，去除芯里白色的瓤和籽，

切片备用；

锅中烧水，水开后加少量盐和花生油，下入凉瓜片；

水开后将焯好的凉瓜片捞出，冷水过冷；

热锅冷油，下蒜片、小米辣爆香，下凉瓜片翻炒；

再下入翠衣片，加适量盐翻炒均匀，即可出锅。

也可以再加几个青椒切丝一同翻炒，增加成菜的层次和口感，主打一个绿意盎然的清爽。

### 04 爆炒翠衣

主要食材：西瓜皮

做法：将洗净处理好的西瓜翠衣切细丝备用；

热锅冷油，少许小米辣、姜片爆香后，下入翠衣丝大火翻炒；

出锅前以盐、少量糖、生抽调味，即可盛盘，清爽开胃。

### 05 红烧翠衣

主要食材：西瓜皮、五花肉

做法：西瓜翠衣和五花肉均事先处理成麻将牌大小备用；

油热下五花肉，慢煎煸炒出油，释放美拉德反应至肉变色为金黄（这个过程中可适当加料酒或二锅头辟腥增香，也可先给肉飞一遍水再煸炒）；

锅中加入开水，以与肉平面持平为宜，加生抽、老抽等调味；

大火烧开后转中小火，至肉焖熟焖透；

下入切好的翠衣，大火收汁，起锅盛盘；

西瓜翠衣在这道菜当中的角色妥妥“受物”一枚，滋味恐怕比五花肉更胜一筹。

