

香港有機資源中心 著

廿四  
節氣  
有機食譜

# 前言

在阿迪斯阿貝巴舉行的第 11 屆保護非物質文化遺產政府間委員會上，中國申報的項目「二十四節氣——中國人通過觀察太陽周年運動而形成的時間知識體系及其實踐」入選聯合國教科文組織《人類非物質文化遺產代表名錄》。

中國古人將太陽周年運動軌跡劃分為 24 等份，每一等份為一個「節氣」，以觀察自然環境，如溫度變化、降雨等為基準。具體包括：立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨、立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑、立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。二十四節氣形成於黃河流域，以觀察這一區域的天象、氣溫、降水和物候的時序變化為基準，逐步為全國各地所採用。二十四節氣始於立春，終於大寒，周而復始，是中國人世代相傳的生產和日常生活的時間指南，對指導農民的農事活動尤為重要。二十四節氣被標注在通用日曆中，為中國民眾廣泛使用，並為多民族共用。中國的一些儀式和節慶也與二十四節氣息息相關，如壯族霜降節、九華立春祭等。二十四節氣也被編入一些謠諺中。隨着中國城市化進程加快和現代化農業技術的發展，「二十四節氣」對於農事的指導功能逐漸減弱；但在當代中國人的生活世界中依然具有多方面的文化意義和社會功能，鮮明地體現了中國人尊重自然、順應自然規律和適應可持續發展的理念，這一遺產專案的多種功能增強了其作為一種非物質文化遺產的存續力，並使其持續為社區的文化認同做貢獻。這一遺產專案的知識通過正規和非正規的教育方式傳承。

# 香港有機資源中心簡介

## 成立背景

隨着九十年代世界各國積極發展有機農業，以配合消費者對健康食品 and 環境保護的關注，再加上因香港的都市化及經濟轉型令本地農業不斷萎縮，政府在 2000 年開始協助業界發展有機農業，積極為農民帶來新的發展方向及開拓有較高回報的市場。要使有機產品市場能夠健康而迅速地發展，實有需要制訂一套適用於有機農業的有機標準及認證系統。

「香港有機資源中心」(Hong Kong Organic Resource Centre, 英文簡稱「HKORC」, 以下簡稱「本中心」), 成立於 2002 年 12 月, 在 2003 年 3 月正式啟動, 是首個獲蔬菜統營處農業發展基金撥款, 負責建立本地有機產品認證系統, 以進一步推動本地有機農業發展的非牟利機構。其管理的香港有機資源中心認證有限公司, 負責處理有機產品認證的申請事宜。

## 抱負

本中心將致力提高本地農民、消費者及市民大眾對有機作物及產品認證的認識, 並努力推動可持續發展的有機農業, 藉此確保香港市民享受到安全和優質的食物, 為下一代締造一個生態平衡的生活環境。

## 長遠目標

本中心會以專業、專注及無私的態度, 為有機產品制訂一套公平、公正、公開的有機標準及認證系統, 並予以確實執行。同時, 本中心亦會為業界提供技術支援及市場資訊, 為消費者提供有機耕種知識及消費者訊息。



## 總監的話

本中心繼之前出版的《有機低碳食譜》，今次以二十四節氣為主題，為大家提供配合四季時令的健康食譜。二十四節氣，代表天文氣象變化的規律，萬物生長的特點，為農民提供農耕的參考指引。其實二十四節氣亦代表着順應天然的種植方法，這正是有機耕種的重要原則，有助維持土壤健康和生物多樣性，資源有效地循環，令生態系統可持續發展，對氣候起着穩定作用，也是人類可在地球延續生活的關鍵。

透過廿四節氣食譜，中心希望市民對順應自然規律和可持續發展的理念增加關注。

順應時節揀選時令本地蔬菜，不但有益健康，且有利環境。因為不同季節生長的作物各有異同，順應天氣和自然規律種植蔬果，病蟲害會較少。善用季節氣候條件，更可促進作物收成，蔬果生長得更優質健康，且符合可持續發展的理念。

所以是次邀請了多年來支持本中心的顧問名廚營哥為我們就二十四節氣及相應的時令作物，創作出 48 款健康美味的有機食譜，期望市民藉此了解不時不食、不時不種的道理，多選購當茬的本地有機食材，食得安心健康之餘，同時支持本地有機農業，以及有助平衡生態環境。



## 顧問簡介

徐欣榮 Edwin Tsui (營哥)

現為東區尤德夫人那打素醫院（東聯網）一級營養膳食廚師，設計醫院之健康餐單。營哥擔任多個專業中醫藥膳學會、餐飲學會、中國飯店協會等之顧問、評委及協會名廚。由 2010 年開始為香港有機資源中心每年一度的「全城有機日」作推廣大使，利用本地有機農產品及海產設計健康菜式。更於社區積極推廣及設計大小型「本地農產品有機宴」及低碳環保的「本地低碳健康宴」。

營哥多年來獲電台及電視台邀請擔任嘉賓主持及健康飲食顧問。亦為多間報章、健康雜誌作食評工作，以及健康烹飪講座示範及評審工作。他還編寫多本健康飲食書籍。2015-2017 年獲委任為香港環保局可持續發展委員會小組委員。

### 健康飲食雜誌編寫顧問：

《至 FIT 至營「新口味」》/《至 FIT 至營「新女性」》/《名人飯堂》鮮入為煮/《藥膳仁生》/《低碳飲食救地球》/《美食與健康》樂活健康飲食文化專欄/《生活閒情》都市病健康食譜專欄及健康宴設計菜式/《醫德好》醫食同源食譜專欄/《現飲雜誌》中醫食療、食譜專欄/《兒童快報》營哥 My Kitchen/《香港飲食年鑑 2008-2019》/《現代餐飲業經營管理》/《食療偏方》/《坐月子調理良方》/《港人港菜》

### 媒體飲食專欄、節目嘉賓主持及顧問：

（亞洲電視）《食得健康》、《越食越有機》、《合府統請》、《低碳健營好煮意》、《四季養生堂》（合家歡靚湯）/（無線電視）《健康奇案錄》/ 香港電台第一台 / 蘋果日報 / 香港經濟日報 / 新報

### 烹飪培訓導師：

煤氣烹飪中心 / 佛山電視台 / 佛山鎡朝飲食集團——廚藝大學堂

### 飲食評委：

香港旅遊發展局——美食之最大賞 2009 ~ 2016(初賽評委及組別總評委)

## 推薦序

二十四節氣起源於黃河流域。更早的時候，沒有四季之分，只有春秋。遠在春秋時代，定出仲春、仲夏、仲秋和仲冬等四個節氣。以後不斷地改進與完善，到秦漢年間，二十四節氣已完全確立。

古人認為天地之生萬物也，以養人，天地萬物與人類的生活息息相關。節氣的變化亦然。中國以農立國，二十四節氣是古人為適應天時、地利，取得良好的收成，在長期的農耕實踐中，綜合了天文與物候、農業氣象的經驗所創設。每個節氣的專名，均含有氣候變化、時間地點和農作物生長情況等意義，時至今日已經成為現代人日常活動的重要依據。

一年四季，二十四節氣形成了氣象萬千的自然現象。人與自然界是一整體，二十四節氣的變化同時影響人體生理，而為人體提供所需營養及與人的臟腑又有密切關係。所以人的飲食養生亦應該順應時節，符合四季更替的自然規律以達到健康長壽的目的。

中國地大物博，南北兩方物產豐富、品種繁多，四季各有不同食材供應，不同地方有不同的習俗和飲食習慣，配合四季時序創作出各式時令食譜。所謂不時不食，古人的智慧帶給我們無盡口福和養生食譜，實為中國人的無價資產。飲食養生是匯集了中國數千年民間智慧的文化，而香港有機資源中心出版的《二十四節氣有機食譜》更為箇中精髓。

香港有機資源中心監督委員會 主席  
梁劉柔芬女士，GBS, JP



## 推薦序

原始人類跟所有生物一樣，必須進食才能生存，但是食物不會自己走入人的口中，人必須在自然界找尋和攝取食物。

人類的祖先在樹上生活，大致以花果維生，雖然採摘花果無需特別技能，但是樹林不是整年處處都有花果，要存活繁衍，必須知道不同季節甚麼地方會長出甚麼花果。幾乎可以肯定，遠古的人類祖先已經認識一年四季周而復始，以及把季節聯繫到食物的供應。

二、三百萬年前我們的祖先轉移到草原生活，食譜擴闊到「飛、潛、動、植」，但是人類依然必須留意春去秋來、夏熱冬寒，以及整個生態環境相連的變化，調節搜集食物的行為，才能全年得到充分和合適的食物，保持身體健康，存活至今。

人類長期生活在一處地方，每年重複吃同樣的食物，體質會出現微妙的變化，舉例說：秋冬季芋頭當荳，誰的身體能夠這時從芋頭攝取最多的有利成分，便會取得生存和繁衍的相對優勢，經過多代的遺傳，愈來愈多人的身體有能力於秋冬季從芋頭攝取最多的有利養分，推而論之，人群久居一地，身體會演化，不同季節都以最優狀態從當季長出的食物攝取營養，從自然界取得最大的好處。

我們想身體好，最佳策略就是順應天時，吃當荳的農產品，因為最匹配經過演化調節的身體，古人說「不時不食」，是從經驗中得出的真知灼見。中國傳統的二十四節氣，以冷熱、雨雪、物候等表徵季節時令，方便人們記憶歲月推移，如果我們按照節氣的提示，把當荳食材加入到日常飲食，將會從自然界得到最大的好處。

香港有機資源中心出版的《二十四節氣有機食譜》，把中國二十四節氣聯繫到農業和適時的蔬果，又邀得名廚撰寫食譜，我們手執一書便可以煮出既滋味又滋養的好餸，最重要是配合時令，從「天人合一」中得到最佳的養生效果，實在是莫大功德。



林超英先生，SBS

## 推薦序

二十四節氣由來已久，遠在秦漢年間，古人已經把對氣候的了解融入節日文化、生產儀式和民間風俗，例如每逢「霜降」，由於正適逢秋冬交界，是一年以來最適合進補的絕佳時機，所以有句諺語叫做「一年補透透，不如補霜降」，每一個家庭都會購買滋陰養肺、驅涼暖胃的食材，在冬季前及早固本培元；又例如「冬至」，北方人會吃餃子，南方人則有吃湯圓的習慣，這一天即使人們工作有多忙碌，總是要一家人聚首一堂吃飯慶祝，是個寓意團圓的好日子。以上可見通過節氣變化調整食膳足以達到強身健體的作用，同時節氣也成為中國人十分重視的傳統喜慶節日，延續至今，意義非凡。

雖然大家知道飲食應該隨氣候轉變而有所調整，但很多人都忽略了選擇食材的重要性，而《二十四節氣有機食譜》所介紹的本地有機食材就是很好的選擇。本地有機農產品擁有良好的種植及養殖技術，無添加任何化學農藥、化學肥料或基因改造種子及材料。我們可以於周末農墟、食品展銷會、超級市場、街市，以至一年一度的「本地有機水產節」、「本地漁農美食嘉年華」選購，味道是否更清更甜，見仁見智，但使用有機產品及食材肯定可以讓用家一同為保護可持續農業及環保出一分力；所以書中的菜式都建議使用本地有機食材，除了藉此使香港市民更能認識本地有機農業，也希望大家可以多加支持有機健康飲食，推動環保理念，務求令大家吃得更開心、更放心、更有意義。

此外，是次更邀得東區尤德夫人那打素醫院一級營養膳食廚師兼中國國家級評委名廚——徐欣榮先生負責編製有機食譜。我十分佩服徐先生一向努力不懈參與本地有機及低碳活動，並年年身體力行現身「全城有機日」大力推廣有機飲食的優點，這次他以深入易出的烹調手法融合古人智慧，再配合本地有機新鮮食材，雙劍合璧之下必定能為家人調製有充足營養的健康食膳，我在此誠意推薦此書給各位。

何俊賢議員，BBS



## 推薦序

近年市民對健康飲食的要求愈來愈高，亦帶動了有機食品的需求，當中尤其以本地有機農業產品最受歡迎。香港浸會大學香港有機資源中心自 2002 年成立起，致力協助本地有機農業發展，向業界推廣有機耕種、不再使用農藥和化肥。實際上，近年屢有食物問題傳出，農藥殘留亦持續引起公眾關注；有機耕作注重天然的生產過程，亦沒有農藥殘留的問題，難怪有機食品愈來愈受市民歡迎。

以農民的角度來看，有機農業耕種除為他們提供了一個潛在回報更高的選項，也保護了寶貴的農地：有機的耕作方式能保持土壤的養分不致大量流失，防止土地退化的問題，確保土地可以作可持續發展。有機耕種既能為市民提供優質的本地產品，又可以維持農民生計，更可以保護環境，可謂「三贏」。

此外，香港市民亦愈來愈注重健康，多菜少肉，甚至如我般長期素食，除了對自己的健康有益，亦更加環保。香港每人每年的碳排放量約 29 噸，當中因消耗肉類而產生的碳排放佔了相當份額，當中包括養殖、運輸帶來的碳排放和污染。所以，要保護環境，每天的生活習慣也非常重要，本地有機的產品美味之餘，還能夠大幅降低我們飲食產生的碳排放。市民對有機生活的意識日漸提高，香港有機資源中心多年來的不懈努力貢獻很大。

是次香港有機資源中心邀得東區尤德夫人那打素醫院一級營養膳食廚師兼中國國家級評委名廚——徐欣榮先生編著有機食譜，融合古今飲食知識，為市民提供既健康又美味的食物，我當然大力支持。我衷心向各位讀者推薦本書，希望各位能夠從中找到有關有機健康飲食的知識，實踐更健康的綠色生活，一起保護環境！

葛珮帆議員，BBS, JP



# 目錄

2	前言	14	春	90	秋
3	香港有機資源中心簡介				
4	總監的話				
5	顧問簡介（營哥）				
6	推薦序－梁劉柔芬女士	16	01 立春	92	13 立秋
7	推薦序－林超英先生	22	02 雨水	98	14 處暑
8	推薦序－何俊賢議員	28	03 驚蟄	104	15 白露
9	推薦序－葛珮帆議員	34	04 春分	110	16 秋分
		40	05 清明	116	17 寒露
11	二十四節氣與農業的關係	46	06 穀雨	122	18 霜降
		52	夏	128	冬
		54	07 立夏	130	19 立冬
		60	08 小滿	136	20 小雪
		66	09 芒種	142	21 大雪
		72	10 夏至	148	22 冬至
		78	11 小暑	154	23 小寒
		84	12 大暑	160	24 大寒
				166	參考書目

# 二十四節氣 與 農業的關係

## 二十四節氣 與黃道示意圖



### 何謂二十四節氣？

中國以農立國，二十四節氣是中國古人以立竿測影的方法，參考日影的長短和角度來推敲「太陽繞地球運動」（古人未知應為「地球繞太陽運動」）的規律，而制定出來的補充曆法，以指導農事生產。二十四節氣起源於中國的黃河流域，春秋時代已現雛型，及至秦漢年間完整確定二十四節氣的劃分，平均歸屬於春、夏、秋、冬四季，分佈在全年十二個月之中。

一般來說，每月有兩個節氣，與陽曆（俗稱「西曆」或「新曆」，現時世界上最通用的曆法，按地球繞太陽運轉的規律制定）配合時，在每月上旬的俗稱為「節氣」，其規律為上半年四至六日，下半年六至八日，包括立春、驚蟄、清明、立夏、芒種、小暑、立秋、白露、寒露、立冬、大雪和小寒；在每月下旬的則俗稱為「中氣」，其規律為上半年十八至二十二日，下半年二十二至二十四日，包括雨水、春分、穀雨、小滿、夏至、大暑、處暑、秋分、霜降、小雪、冬至和大寒。但與農曆（俗稱「舊曆」，考量月亮地球及地球繞太陽運轉的規律制定的曆法，「陰陽曆」的一種，偏向「陰月陽年」）配合時，閏年的閏月只有一個節氣，沒有「中氣」。

莫小看二十四節氣共短短四十八個字，它們其實已反映了各個季節的氣候和物候等特質，記錄了自然的脈動、生命的周期：

類別	節氣	自然特質
季節	立春、立夏、立秋、立冬	四季之始，根據氣候變化定位
降水	雨水、穀雨、小雪、大雪	顯示降雨、降雪的時間和強度
物候	驚蟄、清明、小滿、芒種	動植物隨着天氣轉變所出現的候應現象
天文	春分、夏至、秋分、冬至	太陽高度變化的轉折點，也是二十四節氣的開端
氣溫	小暑、大暑、處暑、小寒、大寒	反映天氣炎熱和寒冷程度
水汽	白露、寒露、霜降	近地面水汽隨着天冷程度而凝結的狀況

## 二十四節氣與農業的關係

俗語有云：不時不食，不時不種。在以農為本的中國，人民很早就從氣象中得知，凡事要順應天時，才會事半功倍，故戰國末年思想家韓非子道：「非天時，雖十堯而不能冬生一穗。」意指即使有十個像堯一般的賢君，亦不能在寒冬種出一株麥穗；勉強種植不合時令的作物，不僅事倍功半，病蟲患或會更厲害，可想而知，大自然對農業的影響是何其重要。

以「小滿不滿，麥有一險」為例，提醒農民在小滿時要留意田間水量是否足夠，要灌好「麥黃水」，加強小麥的長勢，免影響麥子灌漿乳熟，繼而減少收成；「大暑不割禾，一天少一籮」則指大暑多風雨，農民得適時收割早稻，避免風雨影響收成；「大雪飛，好攢肥」表示即使大雪紛飛，是冬閒的時間，但這也是積肥的好時機，包括收集爛葉枯枝、清理禽畜圈舍，將物料用作堆肥，為新一年的耕作計劃作好準備！

由於中國的農民大都目不識丁，很多農耕和節氣知識都是靠口耳相傳，一代一代的流傳下來，因而出現了各式通俗易懂的「農諺」，例如這首《二十四節氣氣候農事歌》就簡明描述了黃河中原地帶農民一年四季的生活：

立春陽氣轉，雨水沿河邊，驚蟄烏鴉叫，春分地皮乾；  
清明忙種麥，穀雨種大田；立夏鵝毛住，小滿雀來全，  
芒種開了鋤，夏至不拿棉，小暑不算熱，大暑三伏天；



立秋忙打靛，處暑動刀鎌；白露煙上架，秋分無生田，  
寒露不算冷，霜降變了天；立冬交十月，小雪地封嚴，  
大雪江封上，冬至不行船，小寒進臘月，大寒整一年。

以下這首流行於淮河流域的農諺，則反映出地域上的特色：

一月有兩節，一節十五天；立春天氣暖，雨水糞送完；  
驚蟄快耙地，春分犁不閒；清明多栽樹，穀雨要種田；  
立夏點瓜豆，小滿不種棉；芒種收新麥，夏至快犁田；  
小暑不算熱，大暑是伏天；立秋種白菜，處暑摘新棉；  
白露要打棗，秋分種麥田；寒露收割罷，霜降把地翻；  
立冬起完菜，小雪犁耙閒；大雪天已冷，冬至換長天；  
小寒快買辦，大寒過新年。

由此可見，在幅員廣闊的中國，隨着各地地勢、氣候和品種的差別，同一個節氣所施行的農耕措施也不盡相同。以位處亞熱帶的香港為例，冬天本應不下雪，故霜降、小雪和大雪已不適用，但 2016 年 1 月 24 日就以 3.1 度成為本港有記錄以來第五低溫，大帽山和鳳凰山等高地更跌至零度以下而結霜及下冰雨，同年卻又打破了天文台七項高溫紀錄，十月的平均最高氣溫高達 29.1 度，同月的一場暴雨亦令秋季累積總雨量多達 1078.8 毫米，成為歷年之冠！極端氣候明顯擾亂了四季秩序，叫農民苦不堪言：「一星期四季，叫我們怎樣下種？」

既然二十四節氣似乎已經跟不上近年的氣候劇變，對我們還重要嗎？當然——聯合國教科文組織<sup>1</sup> 在 2016 年 12 月就正式將二十四節氣列入《人類非物質文化遺產代表名錄》，其宣言亦指出，隨着當代中國急速發展和城市化，二十四節氣對農事的指導功能已逐漸減弱，惟它在現今中國人的日常生活仍起着多方面的文化意義和社會功能，例如「冬至大過年」，是家人團聚歡宴的大日子，而清明拜祭祖先仍是十分流行的習俗。

二十四節氣亦體現了古時中國人尊重自然、順應自然規律和適應可持續發展的理念，這與強調人類及其他物種與大自然和諧共存的有機理念可謂不謀而合，冀能憑藉二十四節氣這個中國傳統智慧喚醒大家對環境保育的關注；而因應節氣，認識各種時令蔬果的特性，多加利用當茬的有機食材烹煮菜餚，與眾同享自然好滋味。

<sup>1</sup> 聯合國教科文組織：<http://zh.unesco.org/news/er-shi-si-jie-qi-ru-xuan-ren-lei-fei-wu-zhi-wen-hua-yi-chan-dai-biao-ming-lu>

# 小滿

● 陽曆 5 月 20 ~ 22 日

● 太陽到達黃經 60°

小滿指早收的初夏作物長得逐漸飽滿，但未完全成熟，反映此時的物候現象，也象徵農民眼見植物快高長大、收成在即，心靈上有小小滿足的意思。

所謂「小滿之日苦菜秀」，當中所指的苦菜就是香港人常吃的油麥菜，像苦瓜一樣，是解夏熱的時令作物，在小滿時節長滿遍野，因而有「吃苦菜」的食俗。苦菜亦是古人最早食用的其中一種野菜，往往在饑荒時靠吃苦菜來填飽肚子。

此時，中國大部分地區已逐漸進入夏季，萬物繁茂，生長最旺盛，也是人體生理活動最旺盛的時期；加上氣溫升高，食物容易腐壞，蒼蠅等昆蟲逐漸增多，導致痢疾桿菌等病菌生長繁殖，抵抗力下降時，容易染病，謹記保持環境清潔。

## 木瓜

屬水果類作物，有「百益果王」之稱，有助消化之餘還能消暑解渴、潤肺止咳，亦含有大量水分、碳水化合物、蛋白質、脂肪、多種維他命及多種人體必需的氨基酸，多吃木瓜有助增強機體的抗病能力。木瓜果實味美、產量豐富而生產期短，很受種植者喜愛；但市面上的基因改造木瓜泛濫，種植前，應先確認種子為無基改品種，以及避免使用果攤售賣的木瓜果實種子。



當茬月份



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



## 冬瓜

屬瓜類作物，果實是葫蘆科中最大的，可重逾二十斤，宜老收，不應與近親的節瓜一起種植，以避免雜交。冬瓜水分豐富，含維他命 C、維他命 B1、維他命 B2，有助利尿補水解毒，避免水腫。冬瓜還含有亞油酸和丙醇二酸，分別有助降膽固醇及防止人體發胖。冬瓜對腎炎水腫有消腫作用，適合糖尿病及高血壓者食用；宜選身重肉厚，瓜皮有均勻白灰者。



當茬月份



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



# 本地木瓜桃膠 雪蓮子紅棗糖水

分量 | 6人

## 材料 | ingredients

- 本地木瓜 1/2 個（切件）  
（約 400 克）
- 桃膠 12 枚
- 雪蓮子 12 粒
- 紅棗 6 枚（去核）
- 冰糖 120 克
- 水 1.5 公升

## 做法 | method

- 1 桃膠及雪蓮子浸發一夜。
- 2 紅棗浸軟去核，切半。
- 3 本地熟木瓜去皮去籽，切件。
- 4 煲中量好水分，加入冰糖、桃膠、雪蓮子、紅棗煲滾，再加入木瓜塊，用中火煲約 20 分鐘，即可食用。

### TIPS

#### 營養小貼士

- 1 傳統農家把半生熟的木瓜放入米缸內一夜，自然待至木瓜熟透才食用。
- 2 若把木瓜切件當生果食用，可加少許檸檬汁食用，有助消化。





# 石灰大冬瓜肉粒湯

分量 | 6人

## 材料 | ingredients

- 石灰大冬瓜（連皮）600 克（約 1 斤）
- 本地健營豬肉 160 克（約 4 兩）
- 乾冬菇 3 朵
- 瑤柱 2 粒
- 柴魚 40 克（約 1/3 條）
- 本地蝦米少許
- 水 3 公升

## 調味 | seasoning

- 鹽 1 茶匙
- 黃糖 1/2 茶匙
- 麻油少許

## 做法 | method

- ❶ 將柴魚、冬菇、瑤柱及本地蝦米浸泡蒸軟備用。
- ❷ 柴魚、瑤柱用手撕碎。
- ❸ 蒸熟冬菇，豬肉及冬瓜切粒。
- ❹ 豬肉粒加入少許醃料（鹽、胡椒粉、生粉及麻油）。
- ❺ 煲中燒滾水，放入柴魚、冬菇、瑤柱及本地蝦米，用慢火滾 15 分鐘。
- ❻ 最後加入肉粒和冬瓜，煮至軟身，再加入調味，即可飲用。



TIPS

### 營哥小貼士

- ❶ 這是從前農家的消暑飲用滾湯，而且在夏天配合湯飲更能增加食慾。
- ❷ 冬瓜皮及籽可用於夏天煲祛濕冬瓜水，是廚餘之寶，健康又消暑。



# 芒種

- 陽曆 6 月 5 ~ 7 日
- 太陽到達黃經 75°

芒種是種植的分界點，農諺「芒種忙忙種」便是提醒農民要在芒種前，種好該種的夏季禾穀，因為芒種後時有暴雨、大風或冰雹等異常天氣，倘無法及時收割，會對作物造成嚴重損害，故農民得好好觀察氣象安排搶收時間。

芒種至夏至這段時間，也是「夏收、夏種、夏管」的「三夏」大忙季節，除忙着收割已成熟的作物外，還要趕在芒種前播種，視乎地區種植粟米、大豆和穀子等生長期有限的作物，好讓秋天可以收成；另要在芒種後，為春種的莊稼追肥補水，防治病蟲害，作好生長後期的管理，全年的生產量才有保證。

芒種前後，雨量增多、氣溫升高、空氣潮濕，此時正值江南的梅子長得黃熟，我們俗稱這種雨天為「黃梅雨」或「梅雨季」；芒種時的雷雨有利植物成長，因而有「芒種打雷年成好」之說。

## 芒果

屬水果類作物，原產於印度和馬來西亞等熱帶地區，本港部分認證有機農場也有種植；果實大，果肉香甜多汁，是很受香港人歡迎的水果，常用來製作各式中西甜品。芒果含蛋白質、維他命 A、維他命 B、維他命 C、膳食纖維、β 胡蘿蔔素、鉀、鎂和鈣等，能消滯止渴，抑制動脈硬化和高血壓，以及預防癌症；惟糖分高，不宜糖尿病患者食用。



當產月份

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



## 粟米

屬果類作物，又名玉米，可作飼料、鮮食及提煉成粟米油。粟米含豐富碳水化合物、蛋白質和纖維質，以及維他命 B1、B2、B6、C、菸酸 (Niacin)、賴氨酸 (Lysine) 和色氨酸 (Tryptophan)，是非常有營養的穀類食物。一般來說，粟米愈甜，蟲害愈多，但因超甜粟米味道較佳，亦較受人歡迎；有機種植的甜粟米也可以生食，但糖分會隨着採收後愈遲食用而下降，宜儘快食用。



當產月份

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



# 二十四節氣有機食譜

## 主編

黃煥忠教授 MH, JP

## 編委

馮婉儀、倫思雅、鍾基定

## 攝影

繆靜嘉

## 策劃

Pheona Tse

## 責任編輯

Eva Lam

## 封面設計

Work Koo

## 美術設計

Nora Chung

## 出版者

香港浸會大學香港有機資源中心  
香港浸會大學浸會大學道校園  
陳瑞槐夫人胡尹桂持續教育大樓 1201 室  
電話：3411 2384  
傳真：3411 2373  
電郵：hkorc@hkbu.edu.hk  
網址：http://www.hkorc.org/  
http://www.facebook.com/hkorc



香港有機資源中心



香港有機資源中心  
Facebook

萬里機構出版有限公司

香港鰂魚涌英皇道 1065 號東達中心 1305 室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：http://www.wanlibk.com

http://www.facebook.com/wanlibk



萬里機構



萬里 Facebook

## 發行者

香港聯合書刊物流有限公司  
香港新界大埔汀蘭路 36 號  
中華商務印刷大廈 3 字樓  
電話：2150 2100  
傳真：2407 3062  
電郵：info@suplogistics.com.hk

## 承印者

美雅印刷製本有限公司

## 出版日期

二零一九年三月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

Copyright ©2019 Wan Li Book Company Limited.

Published in Hong Kong

ISBN 978-962-14-6953-7

所有內容及照片之版權由香港浸會大學香港有機資源中心擁有，未經書面同意，不得翻印或轉載。「香港浸會大學香港有機資源中心」是本港唯一獲蔬菜統營處農業發展基金資助，負責建立本地有機產品認證系統的非牟利機構。中心致力提高業界及市民大眾對有機及有機認證的認識。保障市民的消费權益之餘，亦努力推動可持續發展的有機農業，確保香港市民可享用安全優質的有機食物，為下一代締造一個生態平衡的生活環境。