

## 彩園通訊 第八期

2015 年 7 月 7 日 小暑



暑，表示炎熱的意思，小暑為小熱，還不十分熱。意指天氣開始炎熱，但還沒到最熱。這時江淮流域梅雨即將結束，盛夏開始，氣溫升高，並進入伏早期。

小暑前後，中國南方大部分地區各地進入雷暴最多的季節。華南東部，小暑以後因常受副熱帶高壓控制，多連晴高溫天氣，開始進入伏早期。

小暑是二十四節氣的第 11 個節氣，也是人體陽氣最旺盛的時候，“春夏養陽”。所以人們在工作勞動之時，要注意勞逸結合，保護人體的陽氣。

《百度·百科》儘管受全球氣候異常影響，彩園的菜菜們損失慘重，但仍是帶給我們很多驚喜。

番薯、辣椒、秋葵、通菜、萵筍、憂遁草……收穫頗豐啊！



鮮嫩的秋葵



生長期長達

6個月的番薯

辣妹？！



莧菜是一種較耐熱的植物，在中國自古就作為野菜食用。莧菜能補氣、清熱、明目、減肥清身、防止便秘，且對兒童牙齒和骨骼的生長可起到促進作用。還具有促進凝血、增加血紅蛋白含量並提高攜氧能力、促進造血等功能。



莧菜無論是做湯、與蒜頭清炒，還是煮粥、絞汁食用，都很美味。在這次的午餐會中，包水餃的餡料就是用莧菜作為主要食材，如果你也覺得好食，我們就一起來學習一下做法吧。

材料：莧菜 300 克（3 人份）、豬肉餡 250 克、木耳 5 朵、蒜頭 2 個、水餃面皮調料：鹽、醬油、橄欖油（植物油）、十三香等香料、老薑 2 片

過程：1、將莧菜洗淨、焯水、瀝乾水分，切成碎末；木耳泡發，切成碎末；蒜頭切

成碎末；老姜兩片切成碎末，備用

2、肉餡中放入鹽、醬油（少量，調色用）、香料、蒜末，薑末，攪拌

後放置 10 分鐘

3、將莧菜、木耳末放入已調好味道的肉餡中攪拌均勻，即成餡料

4、用水餃面皮包上適量餡料，美味的水餃就做完啦！

注意：除了以上材料，我們還特別加入了有解表散寒、行氣和胃效用的紫蘇。如果你也喜歡，歡迎來彩園取用。

七月活動時間表：

7 月 15 日，星期三，上午 9 點至 11 點，收通菜、秋葵、辣椒、香草；給果樹施肥、給蔬菜噴苦楝油

7 月 22 日，星期三，中午 12：30 至 14 點，林炳炎樓下，收通菜、莧菜，共用餐！

感謝彩園澆水隊成員：

梅姐, 麗嫦, Eliza, Johnny, Josephine, Wendy, KC, Ted, Kyle 辛勤的付出!!!