



野薑花又名蝴蝶花(蔡孝思/攝)

●編者的話

當蝴蝶花翩翩飛起……

金風送爽的仲秋時節，到郊外有水的地方去，或池塘邊，或小溪畔，總會見到一大群迎風飛舞的白蝴蝶，遠遠送來陣陣清香，那就是在本省各處濕地生長極為茂盛的野薑花，花姿細緻形如蝴蝶，香氣馥郁沁人心脾，雖是野生植物，却十分優雅而富於詩意。

當蝴蝶花翩翩飛起，表示時令節氣已經轉變，除了添衣禦寒之外，最受國人重視的，恐怕就是飲食調養了。今年農曆9月22日（國曆11月8日）為立冬，傳統上這一天是冬令進補的日子。

執教於實踐家專家政科的周美惠女士，提出現代化的“秋補”觀念。她認為立冬進補之前，應該先讓腸胃有個緩衝期，由夏日的清淡，逐漸轉為滋補食物的濃郁。入秋之後大量上市的牛蒡與山藥，是高纖維保健食品，不妨多吃，改變傳統的當歸、人參和枸杞。秋天更是農作物豐收的季節，讓喜愛素食者可以充分享受多樣化的菜蔬，不僅物美，而且價廉。

我們還特別推荐台南縣東山鄉特產的龍眼干，天涼時節，一杯熱騰騰的桂圓茶裡，少不了它！