

# 冬令暖食 小幸福

文 / 黃思齊

入冬以來隨著天氣越來越冷，許多人為了冬天養生或皮膚乾燥的問題而尋求補品，但有時候卻因此造成許多「補過頭」等錯誤觀念！花蓮慈院營養組特地邀請中醫部顏慶仁醫師分享「冬季凍齡藥膳」、「核果塔香醬拌麵」；以及營養師林妘珊設計的「相思黑白配」——黑糖豆腐湯圓，讓民眾可以吃出溫暖，也能吃出健康。

顏慶仁醫師設計出男人、女人、長者、小孩都適合的溫補藥膳，其中包含有補氣的黨蔘、黃耆；補血的當歸、紅棗、芍藥；補肝腎強筋骨的杜仲、首烏；行氣活血的川芎；滋養肺胃之陰的玉竹；健脾去濕的茯苓、白朮；溫經通陽的桂枝等，十多種中藥材熬煮而成的湯頭，搭配山藥、紅蘿蔔、黑木耳、各式青菜與菇類的天然食材。顏醫師表示，藥材本身就有些許甜味，加上食材本身的自然甘甜，這道藥膳完全不需要添加調味料，不用擔心人工調味料對身體造成負擔。

「核果塔香醬拌麵」則是選用黑白芝麻、醬油、烏醋、香油、九層塔、白胡椒粉、糖、鹽調製拌麵醬，搭配紅蘿蔔、小黃瓜切絲、無調味的碎堅果仁以及當令的洛神花，活動現場充滿濃濃的芝麻香味，讓每個民眾吃的讚不絕口。

只有一般湯圓一半熱量的黑糖豆腐湯圓，香Q不黏牙，而且黑糖和豆腐營養豐富又清爽，希望天氣冷的時候，全家一起吃飯可以身暖心暖又健康。





## 冬季凍齡藥膳湯底 (鹹)

### 藥材：

補氣：黨參 5 錢、黃耆 ( 晉 ) 5 錢

補血：當歸 1.5 錢、紅棗 12 顆、芍藥 1.5 錢

補肝腎 ( 強筋骨 )：杜仲 3 錢、首烏 3 錢

行氣活血：川芎 1.5 錢

滋養肺胃之陰：玉竹 1.5 錢

健脾去濕：茯苓 5 錢、白朮 2 錢

溫經通陽：桂枝 3 錢

生薑 8 片，用麻油 28 克 ( 兩大匙 ) 先炒過。

### 食材：

乾香菇 ( 需先泡軟 )、高麗菜、紅蘿蔔、凍豆腐、豆角、山藥、黑木耳、金針菇、杏鮑菇等

### 作法：

所有藥材搭配 2500cc 的水，大火煮滾後，以小火一小時熬煮出藥性，過濾藥渣成湯底，放入各項食材煮熟即可。

主廚小撇步除了白蘿蔔會「解藥」較不適合外，亦可依個人喜好加入豆腐、麵輪、素丸、玉米……等食材豐富內容。另外感冒的人不適合吃補湯，需要注意。

## 核果塔香醬拌麵

食材：

綜合堅果仁、蔬食麵、紅蘿蔔、小黃瓜

食材：

黑白芝麻（依照黑：白為 1：2 的比例，調製 5 份）、醬油（2 份）、烏醋（1 份）、香油（1 份）、九層塔（少許）、白胡椒粉（少許）、糖（少許）、鹽（少許）

作法：

1. 綜合果仁用調理機打成粗顆粒，紅蘿蔔以及小黃瓜分別切細絲。
2. 黑、白芝麻炒香後用調理機打成芝麻醬後，加入其他調味素材續打成綜合調味醬
3. 麵煮熟撈起，加入綜合調味醬拌勻
4. 將拌好的麵放入盤中，盤緣放入洛神花、小黃瓜絲以及紅蘿蔔絲，並將綜合果仁灑在麵上即可。







## 相思黑白配

食材：

1. 黑糖豆腐湯圓：嫩豆腐 100 克、糯米粉 100 克、黑糖 1 匙。
2. 紅豆湯：紅豆 100 克、黑糖 10 匙。

作法：

1. 紅豆先洗淨浸泡六小時後，紅豆體積膨脹約 2 ~ 3 倍即可開始煮，煮開後可以悶燒鍋悶熟，或再以小火煮半小時，依個人喜好甜度酌加黑糖。
2. 用雙手將嫩豆腐、糯米粉以 1 : 1 的比例，攪拌均勻成光滑糯米糰。
3. 將糯米糰再揉成小球狀，用大拇指輕壓成圓形凹槽狀，包入一匙黑糖後搓圓。
4. 將湯圓放入滾水中煮 3 至 5 分鐘，待湯圓浮起，再放入紅豆湯即完成。

【營養師小叮嚀】

黑糖的確具有補血、造血、寧心、安血的好處，黑糖豆腐湯圓比傳統花生或芝麻湯圓熱量少二分之一，並比白糖含有較多的胺基酸、維生素 B2、胡蘿蔔素、泛酸、一些微量礦物質。豆腐含有豐富的蛋白質、鈣、維生素 E、大豆卵磷脂、半胱胺酸等營養素，其中大豆卵磷脂對於神經、血管及大腦的生長發育有益，能預防老年癡呆症。而大豆蛋白不含膽固醇和脂肪，有助於心血管疾病的預防；維生素 E 可以防衰老，女性吃豆腐好處真不少。