

〔心素食儀〕

彩色丸子大補湯

文、攝影 / 黃思齊

傳統節氣裡的「立冬」，也有人稱之為「補冬」。因為古人認為冬天的天氣寒冷，需要補充營養，花蓮慈濟醫院中醫部陳中奎中醫師教大家如何辨識自己的體質，進而選用適合的寒補或溫補食譜，營養師鄭安君也教大家親手做出健康可口的「彩色丸子」進補料理！

體質燥熱要涼補 虛寒者溫補

「氣虛、陰血虛以及氣滯都可能會是氣血失調原因！」進補要適合自己的體質，才不會引起反效果。陳中奎中醫師表示，一般人的體質可以簡單分成「燥熱」與「虛寒」兩種，燥熱體質的人，因為體內的陽氣熱氣無法順利送到四肢，平時容易怕熱，或者有口乾舌燥、嘴破、牙齦腫脹、長青春痘、便秘或痔瘡出血等症狀，所以，不適宜一味的溫補。建議選用黃精、玉竹、首烏、晉耆、枸杞、麥冬、大棗等，滋陰補氣的藥材，「涼補」的方式更適合體質燥熱的民眾。

至於虛寒體質的人，因為本身陽氣不

足，如果再加上長期吃冰或過度食用生冷食物加重體內寒氣，或者服用過量苦寒性質的清熱解毒草藥、草茶，最明顯的特徵就是，冬天一到就很容易手腳冰冷。所以，可以選用黨蔘、白朮、茯苓、炙甘草、當歸、川芎、熟地、白芍、肉桂、黃耆、淮七等，以十全大補湯的藥材為基底去適當增減，用「溫補」的方式來達到補氣、補血、去寒的功效。

有了湯底，當然也要有搭配的料！鄭安君營養師表示，許多人對於「食補」的觀念，大多停留在要大魚大肉，或者高油高熱量的食材，但其實營養均衡就是最好的食補，所以要教大家利用豆腐與荸薺揉出彩色丸子。

豆腐本身具有豐富的蛋白質，可以提供人體運作必須的胺基酸，再加上玉米（黃色）；麻荳粉、毛豆仁（綠色）；胡蘿蔔（紅色）；黑木耳、香菇（黑色）；芋頭（紫色）等，富含膳食纖維、維生素、卵磷脂、不飽和脂肪酸等營養素，而且有抗氧化、抗凝血、低熱量等好處。🌱

彩色丸子

食譜提供：鄭安君營養師

食材：(25-30顆)

板豆腐 1/4 板 (約 525 公克)、高筋麵粉 約 125 公克、蒟蒻粉約 100 公克、荸薺 約 6 顆、胡蘿蔔約 100 克、玉米粒切末 約 100 克、麻芋純粉約 35 克、毛豆仁 約 100 克、新鮮黑木耳約 75 克、芋頭 丁約 100 克、乾香菇 2 朵許

作法：

1. 板豆腐搗成泥狀，荸薺切丁或磨碎備用。
2. 各顏色食材 (胡蘿蔔、玉米粒、毛豆仁、木耳、芋頭、乾香菇泡軟) 切丁末備用。
3. 各色食材分別與荸薺丁、板豆腐泥拌勻，加一點鹽調味，然後拌入蒟蒻粉與高筋麵粉。
4. 用湯匙或手捏成丸，放入滾水中，煮至丸子浮起即成。



作法：

1. 鍋中置入中藥材後，加水蓋過藥材即可。
2. 水煮滾後，轉至中小火熬煮 30 到 60 分鐘。
3. 撈起藥包後，依個人口味加入水稀釋濃度。
4. 可依個人喜好加入胡蘿蔔、白蘿蔔、玉米、高麗菜、香菇等食材熬煮。
5. 依個人喜好，添加適量調味料，即成一道補湯。

立冬補湯

食譜提供：陳中奎中醫師

中藥材：

涼補(適合燥熱體質)

黃精 6 錢、玉竹 6 錢、首烏 3 錢、黃耆 (晉耆) 4 錢、枸杞 3 錢、麥冬 6 錢、大棗 30 顆



溫補(適合虛寒體質)

黨蔘 2 兩、白朮 2 兩、茯苓 2 兩、炙甘草 5 錢、當歸 1 兩、川芎 1 兩半、熟地 3 兩、白芍 3 兩、肉桂 2 錢、黃耆 (晉耆) 2 兩、淮七 2 錢

