

養肺食譜

示範 / 王靜慧、鄭明珠、范志興、莊雪卿 攝影 / 李進榮

營養師的小叮嚀

天氣開始轉暖為涼，是養肺的好時節，許多人在秋天開始進補，期待冬天時可以健康渡過。保養肺部除了採用一般傳統的進補方式，其實當季盛產的食材是最能滋養肺部的食物，只要慎選新鮮食材經由適當的烹調，吃的美味又能養肺並非難事。

根據中醫的說法，肺與皮膚、大腸相關連。肺好的人皮膚潤澤有光，經由良好的肺部保養是具有養顏美容功效的。此外還可以利用泄大腸以利肺氣的方法，多吃高纖食物，讓排便通暢，也益於肺部保養。

從營養的觀點來看，肺臟與人體的免疫息息相關，健康的肺部，不容易發生感冒、過敏，所以怎麼吃對肺好，對健康來說就很重要了。中醫有所謂的「色白入肺」，指食用白色的食物，例如：山藥、菱角、豆腐及白蘿蔔等，可以入肺經，對肺有一定的幫助。

此份食譜大量採用了秋冬當季盛產的食材，例如：柿子、菱角、菇類、秋葵等，同時也使用了許多白色的食材入菜。烹調時注意避免使用太刺激的調味料，使用簡單的烹調方法及清淡的調味，同時考慮到均衡的營養素攝取才是最健康的。

其中，「烤酸奶奶酪」以富含益生菌的酸奶及豆腐來提供足夠的蛋白質；「雪泥壽喜鍋」以秋天盛產多種的菇類及青菜為主，提供了豐富的維生素、礦物質及纖維；「義式鍋巴飯」是以多種全穀類食物為主食，也含有豐富的維生素、礦物質，同時纖維素也很高喔，最後再加一道湯品。希望各位大德在家中做菜時除了各種食材的效益外，同時考慮到六大類食物的攝取，不要偏重任何一類的食物，這是很重要的喔！

註：每道食譜為四人份。

(文 / 花蓮慈濟醫學中心 陳靜怡營養師)



烤酸奶酪

材料： 酸奶600c.c.、柿乾4塊、板豆腐320克

作法：

1. 柿乾一半切碎，一半切小塊。
2. 豆腐絞乾去除水分，壓成泥。
3. 酸奶中加入柿泥及柿子丁，小火煮滾，小心攪拌不要結塊，加入豆腐泥拌勻。
4. 倒入模子中，放入烤箱以200度烤5分鐘即成。

	熱量 (卡)	主食類	豆類	奶類	蔬菜	水果	油脂
份數 (Exchange) / 人	1020	-	4	4	-	4	-

雪泥壽喜鍋

材料： 白蘿蔔1根、炸豆皮(小)60克、菠菜200克、秋葵150克、凍豆腐160克、金針菇200克、味淋3茶匙、素油膏4茶匙

作法：

1. 白蘿蔔去皮磨泥。
2. 炸豆皮、凍豆腐泡軟，擠去水分。
3. 菠菜、金針菇、秋葵洗淨切段。
4. 蘿蔔泥放入砂鍋中，加入油膏、味淋拌勻，煮開。
5. 加入豆腐、豆皮及蔬菜即成。

	熱量 (卡)	主食類	豆類	奶類	蔬菜	水果	油脂
份數 (Exchange) / 人	647.5	-	6	-	7.5	-	2



義式鍋巴飯

材料：糙米160克、紫米80克、燕麥80克、黃豆40克、蕃茄乾50克、荷蘭豆200克、黑橄欖50克、百頁結100克、九層塔30克、橄欖油2湯匙

作法：

1. 糙米、紫米、燕麥、黃豆泡水1小時，入電鍋中蒸熟。
2. 百頁結煎黃。
3. 砂鍋加熱，備用。
4. 橄欖油加熱，放入蕃茄乾、黑橄欖、百頁結及九層塔炒香，加少許鹽拌入蒸熟的雜糧飯，最後將飯放入砂鍋中即可。

	熱量 (卡)	主食類	豆類	奶類	蔬菜	水果	油脂
份數 (Exchange) / 人	1680	16	6	-	2	-	4

菱角湯

材料：菱角160克、珊瑚草(濕)100克、炸豆包50克、廣陳皮2片

作法：

1. 豆包切小塊。
2. 廣陳皮加適量水煮15分鐘後，撈去廣陳皮。
3. 加入菱角煮熟，起鍋前放入珊瑚草。
4. 最後加入適量鹽調味即可。

	熱量 (卡)	主食類	豆類	奶類	蔬菜	水果	油脂
份數 (Exchange) / 人	250	2	2	-	-	-	-