

營養師的小叮嚀

時序進入寒冬，很多人就開始準備進補囉。怎麼補才能益氣補血，讓人在寒冷的氣候下，還能保持良好的精神與體力，過個暖冬。

「藥食同源」，藥是救命的，食物是養生的，扮演的角色並不相同；食物的性質比藥溫和，副作用也比較少。從現代營養學的角度來看，養生食膳其實有別於中醫處方或中藥，可逐漸的改善體質。養生食膳就該像是日常食譜中的一道菜，納入營養均衡標準的考量範圍，兼顧營養和療效。

補腎益氣的最佳食材就如大家所知道的『黑色食物』，主要是指含有黑色素的糧、果、蔬、菌類食品。常用的黑色食品有：黑米、黑麥、紫米、黑蕎麥、黑豆、黑豆豉、黑芝麻、黑木耳、黑香菇、紫菜、發菜、海帶、黑桑椹、黑棗、栗子、龍眼肉、黑葡萄、黑松子等等。經常食用這些食物，可調節人體生理功能、刺激內分泌系統、促進唾液分泌、促進胃腸消化與增強造血功能，提高紅血球含量。而且這些黑色食品都具有益氣補血、強筋骨、滋陰補腎等功效。

除此之外，此次運用的食材也各有療效，如：枸杞子含有多種必須氨基酸，能補腎固精、抗衰老；芡實有健脾止瀉、固腎的功效，與山藥、蓮子類似；冬蟲夏草可滋肺補腎、止血化痰。在日常的菜餚中，善加利用這些兼具療效的食材，無須花大筆錢，就可享用一道道美味又營養的進補佳餚了。

(文 / 花蓮慈濟醫學中心 范鳳鈺營養師)



芡實核桃粥

材料：芡實80克、核桃28克、薏仁80克、白米80克

作法：

1. 先將核桃仁洗淨搗碎，一部份入烤箱略烤備用。
2. 白米、薏仁淘洗乾淨備用。
3. 白米、薏仁加水入鍋，加入碎核桃仁，先用旺火燒開再轉用文火熬煮成粥。
4. 灑上烤過的核桃仁即可。

營養素	重量 (克)	熱量 (大卡)	主食類 (大卡)	豆、蛋類 (份)	油脂類 (份)	蔬菜類 (份)
一人份	300	255	3	-	1	-

杜仲燴三鮮

材料：杜仲4錢、鮑魚菇80、素海參100g、鮮蘆筍240g、百頁糕100g、紅蘿蔔80g

調味料：鹽、糖20g、太白粉少許、生薑、沙拉油30g

作法：

1. 先將杜仲加3碗水熬成1碗水備用，並加入太白粉成太白粉水備用。
2. 其它材料洗淨切丁，並分別用滾水燙過備用。
3. 熱油鍋將生薑爆香，並加入所有材料，最後淋上杜仲太白粉水勾芡即可。

營養素	重量 (克)	熱量 (大卡)	主食類 (大卡)	豆、蛋類 (份)	油脂類 (份)	蔬菜類 (份)	奶類 (份)	糖 (份)
一人份	185	260	-	1	1.5	1.5	-	1



冬草燉栗子

材料：冬蟲夏草80g、薑、黑豆80g、栗子80g、豆雞200g

調味料：鹽、黑麻油20g

作法：

1. 將冬蟲夏草浸入清水30分鐘，略洗後撈起備用。
2. 黑豆、栗子洗淨、豆雞切成塊備用。
3. 將上述洗淨的材料加水入鍋煮。先用大火煮滾，再轉小火慢燉一個半小時即可食用。

營養素	重量 (克)	熱量 (大卡)	主食類 (大卡)	豆、蛋類 (份)	油脂類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)
一人份	250	245	1	2	1	-	-

桑椹獻壽捲

材料：紫米80g、麵粉80g、蛋2個、黑芝麻32g、發泡粉適量

調味料：桑椹醬、鹽、糖

作法：

1. 紫米洗淨後，以蒸籠蒸熟備用。
2. 將麵粉、蛋、發泡粉、鹽、糖、黑芝麻一起拌勻成麵糊。
3. 將蒸熟紫米切成長條形，並鑲上麵糊入油鍋炸酥脆即可。
4. 沾桑椹醬食用，更添美味。(可將桑椹果粒加糖水或蜂蜜，入果汁機略攪碎後當拌醬，顆粒口感豐富。)

營養素	重量 (克)	熱量 (大卡)	主食類 (大卡)	豆、蛋類 (份)	油脂類 (份)	蔬菜類 (份)	糖 (份)
一人份	150	310	2	0.5	2.5	-	1