

COOL一夏~ 夏日養生飲食

在台灣夏季這麼炎熱的天氣下，容易出現倦怠及食慾不振的情形，大家都知道冬日進補，那夏日就是養生的好時機囉！臺中榮總營養室精心設計讓大家涼一夏，將夏日養生有益的食材入菜，簡單的料理，可在家動手做，大家都能吃的營養均衡、滿足又消暑，讓我們準備好迎接炎炎夏日！

飲食要遵循6大類食物均衡攝取的原則真是一大挑戰，建議可選擇易消化的食物，採清淡可口的烹調方式如清蒸、水煮、滷、涼拌...等，再利用不同的食材特性及調味料增加食慾。利用酸味的食材，調節胃口及刺激食慾，如蕃茄、檸檬，或使用醋調味，也可利用苦味食物如苦瓜，有解暑去熱的功效，夏天要去溼熱消水腫可多利用冬瓜、絲瓜、紅豆、薏仁等食物。俗語說：冬吃蘿蔔夏吃薑，薑有增加食慾、解毒殺菌及驅風散寒的功效，夏天可適度使用達到養生的效果。

4人份



熱量：815大卡
蛋白質：39公克 (19%)
脂肪：23公克 (26%)
醣類：113公克 (55%)

一人份營養成份