

健康養生藥膳

- 中國人自古以來很重視食物養生，現今隨著生活日漸富裕，自然增加飲食中肉類的攝取。根據農委會最近的統計發現，飲食習慣正逐漸「外食化」、西化，國人越來越愛吃肉；蔬菜消費量變動不大。
- 根據衛生署最新公布的《國民營養健康狀況調查》，國人平均每人每天攝取蔬果不到五份，連兒童的建議量都沒達到，肉的消耗量卻愈來愈多，可能帶來的健康隱憂值得重視。

- 目前國人營養已有過剩的情形，不再需要特別進補才能度過嚴冬，但是在冷颼颼的冬季，仍然讓人想品嚐一口熱騰騰的麻油雞、薑母鴨、羊肉爐、藥燉排骨等各式補品，同時藉由冬令進補來拉近親友間的感情，更可以帶來一身暖意。但是傳統的進補烹調方法，大多習慣利用家禽、家畜等富含蛋白質及高油脂的食材，這種含有較高量的油脂、膽固醇、熱量、蛋白質及普林的食物吃下肚之後，對年長及身體已有高血糖、高血脂、高尿酸之代謝症候群及腎臟疾病的患者而言，勢必會增加身體的代謝負擔。
- 尤其在這寒冬中，很多人已開始準備進補囉。但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，過個暖冬呢？一定還要注意均衡飲食，正確飲食才能增進健康。

- 養生藥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。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，就可享用一道美味又營養的進補佳餚了。
- 下列介紹幾道平時的家常菜，讓大家平時在家也可以營養與養身兼顧：

玫瑰捲

- 效能：蘋果及葡萄乾含豐富的鐵質，加上蔬菜可增加纖維的攝取，並運用蘋果及葡萄乾及蔬菜中的天然風味，代替了傳統的沙拉，同時可減少油脂的攝取。



玫瑰捲

- 材料：A. 石蓮花2片，萵苣絲20g，紅蘿蔔條 4條
 玫瑰花瓣 2片，碗豆苗5g，苜蓿芽 20g
 香椿 2片
 B. 堅果粉 10g，葡萄乾 少許，枸杞乾 1茶匙
 C. 海苔片 2片
- 做法：1. 將所有材料A洗淨，瀝乾水份備用。
 2. 取一張海苔片鋪上適量作法1材料，再撒上少許材料B的堅果粉、葡萄乾以及枸杞乾，捲起成手卷狀即可。
- 備註：自製堅果粉可以用熟花生、腰果、葵瓜子堅果放入食物調理機（或果汁機）打成粉末即可。

山藥粥

- 效能：山藥又稱山薯含豐富的纖維，且因含有酵素，能幫助消化。在中醫方面認為有滋養的效能，宜作為老人及美容食物。蓮子含多量的維他命和礦物質，中醫上也認為具有滋養、補血、止血、清熱劑。



山藥粥

- 材料：米 1杯，山藥 200g，蓮子 5g，水10~12杯
- 做法：
 1. 將生米1杯洗淨後，加入適量的水，用沙鍋煮成稀粥。
 2. 山藥在粥煮至熟爛時加入，蓮子用研鉢研碎，放入粥內。盡量煮至膠粘度，加入少許鹽即可。

山藥枸杞菠菜

- 效能：山藥中含豐富的維生素及礦物質及酵素等，有滋補作用，菠菜中也含豐富的維生素及礦物質，在中醫上也認為有通利腸胃，止渴潤燥的功效。



山藥枸杞菠菜

- 材料：菠菜 300公克，山藥 70公克，生薑1小段
沙拉油 2小匙
- 藥材：枸杞 1錢
- 做法：1. 菠菜洗淨去頭，切5~6公分長段；山藥去皮切5公分條狀，泡入水中；生薑切小片；枸杞洗淨泡軟瀝乾備用。
2. 取一中華鍋，將鍋燒熱，倒入沙拉油，油溫熱後，加入步驟1的薑片爆香，再加入步驟1的菠菜、山藥及枸杞翻炒4~5分鐘炒至熟軟，再加入所有調味料拌炒約1分鐘即可。

彩椒杏鮑菇

- 效能：甜椒及杏鮑菇含豐富的纖維，同時杏鮑菇為低膽固醇、低熱量的食物，營養健康，同時可增強免疫力，為天然健康食品。



彩椒杏鮑菇

- 材料：杏鮑菇 80公克，三色甜椒 各20公克
- 做法：1. 杏鮑菇洗淨切片；三色甜椒均洗淨、去蒂及籽後切塊；備用。
2. 熱鍋倒入適量油燒熱，放入所有材料翻炒至有香味散出，再加入所有調味料拌炒均勻即可。

翡翠苧菜

- 效能：苧菜含有豐富鐵質及維他命ABC，美味可口。且具有豐富的纖維質。在中醫方面認為具有補氣，除熱的效果，可作為解熱劑和驅風劑，並可作為妊娠的滋養食物。



翡翠莧菜

- 材料：莧菜300g，干貝200g（蛤仔肉100g）
生薑、油少許
- 做法：
 1. 將水燒開加入少許鹽，放入莧菜燙後撈起，浸於冷水後濾去水分。
 2. 干貝前晚浸於水中，並與浸自的水依同煮軟。（干貝可用蛤仔肉代替）。
 3. 將麻油四大匙煮熱，加入切成絲的生薑少許，同炒干貝，次入壓去水分的莧菜，以強火快炒。
 4. 加入燙過干貝的湯汁，調成適度的鹹味，加入用水溶解的藕粉。（若用蛤仔肉，則於炒熟後加入莧菜）

鮮爛芥菜

- 效能：這道菜中含豐富的纖維，且芥菜能增強時食慾。



鮮燜芥菜

- 材料：包心芥菜 300公克，鮮香菇 45公克
胡蘿蔔 15公克，蒜頭 10公克，薑 6公克
- 做法：1. 包心芥菜洗淨，一片片剝下，修剪呈葉片形狀，放入沸水中煮約5分鐘，撈起瀝乾備用。
2. 鮮香菇洗淨頂端劃十字；紅蘿蔔切片；蒜頭切片；薑切絲，備用。
3. 熱鍋，倒入1大匙油，炒香作法2的材料、再放入作法1的芥菜及原味高湯煮至沸騰。
4. 轉小火續燜煮至芥菜熟透，再調味即可。

香菇燉雞湯

- 效能：雞肉中含豐富的蛋白質，搭配香菇的清香鮮美，能增進食慾。香菇的營養價值很高含有豐富的維生素及礦物質，並能幫助兒童的骨骼和牙齒的生長。香菇菌絲體細胞液營養豐富，容易吸收，並具有抗癌作用。



香菇燉雞湯

- 材料：全雞1隻，鮮香菇 45公克，枸杞 1匙
- 做法：
 1. 香菇用水泡20分鐘，然後去蒂。
 2. 雞洗乾淨，將鍋中水燒開，川燙3到4分鐘去血水，然後撈出。
 3. 鍋中加冷水，放入去血水的雞，等鍋中水開時倒入香菇、枸杞，大火燒開，小火慢慢煨30到40分鐘即可。
- 備註：可依個人喜好，將枸杞改成紅棗。

四神排骨湯

- 效能：四神湯主要是當食慾不好、或腸胃消化吸收不良、容易腹瀉或腹部脹滿等症狀，可當成正餐主食。適合小孩子或發育成長的青少年使用。在中醫上具強健脾胃、促進食慾及增強免疫力的功效。



四神排骨湯

- 材料：四神 1杯、排骨 300g
- 做法：
 1. 四神以水洗淨後浸泡1小時。
 2. 小排骨或瘦肉先以熱水川燙或沖洗乾淨。
 3. 將四神及小排骨或瘦肉放入鍋中，加入五碗水燉煮，待熟軟起鍋前再調味。
- 備註：可依個人喜好，酌量添加蓮子。

羅漢菜

- 效能：這道是由多種的菇類、蔬菜所燉煮而成，可增加飲食中的纖維質及礦物質，同時，材料可依季節調整，方便製作。



羅漢菜

- 材料：髮菜為主體，菇類為香菇、草菇、松菇等，及木耳、白木耳等。果實為銀杏、，而在蓮子、荸薺、蘿蔔、胡蘿蔔、白菜、高麗菜、胡瓜、冬瓜、豆芽、竹筍、碗豆、豆腐皮等，亦可選擇容易買到的東西
- 做法：
 1. 髮菜為充分洗後用熱水浸軟。香菇、木耳、蓮子等也用水浸軟待用。
 2. 將植物油放入鍋內煮熟，從較硬的東西先炒，加入浸漬香菇的水及髮菜的水，把菜煮軟。或加蓋用中火煮。
 3. 用豆芽、豆類、昆布等煮湯，或用雞湯，亦可加入蝦仁。
 4. 用鹽、醬油、酒、麻油調味，但不可太鹹。

冰糖銀耳

- 效能：白木耳為菇類的一種，含大量的多糖體，清淡芳香且容易消化，在中醫方面同樣有滋養強壯的功能。



冰糖銀耳

- 材料：白木耳 12g，冰糖 30g，水 3杯
- 做法：將白木耳用水浸漬後，煮至濃稠狀加入冰糖即可。冬季可熱食，夏季可放入冰箱冰涼後吃食。
(同時可在銀耳內加入櫻桃、蜜柑、黃桃、鳳梨、荔枝、龍眼等)

芝麻糊

- 效能：能使大便通暢，並有美肌、黑髮，滋養的效能。

芝麻糊做法非常簡單，不但可每天吃，且對身體有益，吃多也無變成習慣性的疑慮，並可作為促進腸的蠕動。



芝麻糊

- 材料：黑芝麻
- 做法：1. 黑芝麻炒香磨成粉
2. 黑芝麻粉以熱水沖泡即可