

## 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，就可享用一道道美味又營養的進補佳餚了。

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。