

# 未補先知！ 正確補冬強身&食譜示範

文·圖／臨床營養科 營養師 黃淳蔚

**氣**候漸漸轉涼，冬日氣息漸濃，滿街上藥燉排骨、薑母鴨、麻油雞、藥膳鵝肉冬粉、羊肉爐、何首烏燉雞湯、藥燉排骨、當歸土虱湯、十全牛肉湯、四神湯、人參燉雞、桂圓紅棗茶、蓮子銀耳湯的香氣四溢，在寒冷的冬日回到家能喝上一碗熱騰騰燉湯是最幸福的滋味！進補前，我們要來「未補先知」一下，進補4大招建議如下，讓您了解冬令進補藥膳如何正確補冬強身！

## 第1招 認識常見食補中藥材

枸杞、紅棗、桂圓肉、當歸、麥門冬、何首烏、人蔘、杜仲、熟地、白芍、茯苓、芡實、四神、四物、八珍、十全、川芎、黃耆、桂枝等，需依照個人體質諮詢中醫師適合的中藥種類及份量，要注意找有認證的廠商購買，避免藥材農藥或重金屬殘留的問題，並多次清洗、浸泡、汆燙藥材後使用陶鍋或瓷鍋燒製菜餚及燉湯，在秋冬之際暖身暖胃補氣強身。



各式香氣四溢的燉湯，是冬日最溫暖的幸福滋味。

## 第2招 進補食材的選擇及天然調味

### 一 進補食材怎麼選？

- 1 減少烹調用油，並選擇低脂去皮脂及肥油的肉，燉煮後可再去除漂浮在湯上的浮油以減少脂肪的攝取。
- 2 避免使用飽和脂肪且膽固醇較高的內臟食材（例如：豬肚、腦髓、腰子、肝臟、雞心、牛肚、牛舌、魚卵），以降低心血管疾病的發生。

### 二 調味走天然路線

- 1 多選用天然調味食材，例如：蔥、薑、蒜、乾香菇等，增添燉湯的風味。
- 2 枸杞、甘草、紅棗、桂圓也具有天然的甜味，可酌量加入湯中提味。

- ③ 麻油及酒宜視個人體質添加，鹽巴及調味粉要減量。
- ④ 需注意燉湯的鈉、鉀及普林的含量比較高，有痛風、高血壓及慢性腎病患者不宜食用。

### 第3招 進補套餐搭配全穀雜糧類及蔬菜水果

#### 一 蔬菜

富含維生素、礦物質、植化素（胡蘿蔔素、茄紅素、花青素、多醣體），含膳食纖維促進腸胃蠕動促進代謝，選擇當季盛產蔬菜減少農藥殘留又新鮮，在燉湯中加入蔬菜，例如：高麗菜、菇類、玉米筍、蘿蔔、芹菜等一起燉煮，建議每餐攝取蔬菜1.5~2份（煮熟後約1平碗）。

#### 二 全穀雜糧類

富含維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維，種類有糙米、麥片、蕎麥、紫米、薏仁、馬鈴薯、芋頭、蓮藕、地瓜、玉米、山藥、蓮子、荸薺、菱角、豆子、皇帝豆、鷹嘴豆等，根據國健署建議每天至少攝取1/3全穀及未精製雜糧，可加入白米中燉煮，亦可加入湯中熬煮。

#### 三 水果

富含維生素及礦物質，種類建議多變化，例如：木瓜、芭樂、葡萄、蘋果、柳橙、龍眼、荔枝、桃子、棗子等，建議每天至少攝取2份水果（每份約1個拳頭大）。

### 第4招 營養均衡進補套餐食譜示範

#### 一 全穀飯

可依據個人喜好添加糙米、紅藜、紫

米、蕎麥、薏仁、蕎麥、大麥、小米、燕麥入白米中（建議比例全穀：白米=1：2），充分混勻，蒸煮完成裝入碗中。

#### 二 薑母燒鴨肉

薑片用麻油煸香，再放入去皮鴨肉，酌量加入米酒去腥，酌量鹽巴調味，切片後盛盤。

#### 三 荷蘭豆炒玉米筍、彩椒燒菇、烤蛋蕃茄盅

① 荷蘭豆炒玉米筍：可先將食材以中藥熬煮的燉湯燙熟，讓其充滿中藥香氣，再起鍋熱油爆香薑絲加入食材炒製。

② 彩椒燒菇：麻油加入薑絲香煎鴻喜菇，再加入彩椒切絲慢火拌炒。

③ 烤蛋蕃茄盅：蕃茄挖洞後底部放黃耆，再打入一顆蛋炙烤。

#### 四 藥膳燉雞湯

雞丁去皮用薑片炒香，再加入切片牛蒡及藥材包燉煮，起鍋前加入枸杞燒製。

#### 五 水果拼盤

以當季色彩繽紛的新鮮蘋果、柳丁、香橙、芭樂切好擺盤。



營養均衡又健康的冬令進補套餐示範。

#### ▼ 參考資料

衛生福利部國民健康署<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=36>