

三軍總醫院 中醫部

Chinese Medical Department Tri-service General Hospital

健康食補 快樂迎秋

中國人食補是很有學問的，除了要了解體質做為配合藥膳的根據外，不同時令也有特殊的養生之道。在中醫的說法：‘秋天’與人體與‘肺臟’相對應，因此需涼潤身體並保護呼吸系統，為秋天養生的首要原則。由於秋天氣溫漸漸轉涼且氣候比較乾燥，加上早晚溫差大，容易出現呼吸系統的疾病，需注意保暖、避免受寒感冒，即使出現「秋老虎」也不可輕忽。

一般建議秋天進補的藥物與食材多以柔潤溫養為主，也就是滋潤而不能過寒，溫陽而不過於燥熱。常用藥材有：麥冬、玉竹、沙參、芡實、百合、山藥、黨參、黃耆、紅棗、杏仁、山楂、烏梅…等。在蔬菜水果方面：營養師建議可配合秋季的時令蔬果，例如梨子、柚子、甘蔗、葡萄、洋菇、絲瓜、萵苣、黑白木耳與蓮藕、荸薺等。屬虛寒體質的人在烹調上可加些薑、蔥，除了可達陰陽雙補的目的，也有驅寒之功效。

為大家介紹三道秋季養生食補藥膳，讓您健康食補、快樂迎秋。

<p>沙參燉排骨【八人份】</p> <p>材料：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 沙參 1 兩2. 玉竹 1 兩3. 麥門冬 1 兩4. 紅棗 12 粒5. 豌豆嬰苗 100 公克6. 豬小排 2 斤	<p>作法：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 沙參、玉竹、麥門冬、紅棗等藥材稍微沖水洗淨，豬小排以滾水川燙去除血水，豆苗洗淨備用。2. 取燉鍋，將藥材及排骨一同放入，加水蓋住食材高度，小火燉煮至排骨入味。最後將豆苗灑入，即可上桌了。 <p>◆營養成分分析【一人份】</p> <p>熱量：150 大卡 蛋白質：15 公克 脂肪：8 公克 醣類：4 公克</p>
<p>雞汁百合山藥粥【八人份】</p> <p>材料：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 紫山藥 300 公克2. 鮮百合 80 公克3. 核桃仁（熟）60 公克	<p>作法：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 紫山藥去皮切小塊，百合洗淨，蒸熟。核桃仁壓碎、枸杞洗淨備用。2. 荸薺去皮切細末與雞絞肉混合，再

三軍總醫院 中醫部

Chinese Medical Department Tri-service General Hospital

<ol style="list-style-type: none">4. 枸杞 40 公克5. 荸薺 240 公克6. 雞絞肉 600 公克7. 太白粉 24 公克8. 醬油 16 公克9. 植物油 40 公克10. 米 160 公克11. 鹽、白胡椒粉少許	<p>放太白粉、醬油、植物油等攪拌均勻。成品以虎口捏成小球狀，每個 25 克(約 3 公分)，一份 4 顆，平放於小方盤中。</p> <p>3. 雞肉丸子加水約至盤身 1/2 深，蒸熟(或滾水煮熟)，留下雞汁備用。</p> <p>4. 米洗淨加水煮開，放入紫山藥、百合、碎核桃、枸杞煮熟。加入雞汁共同熬煮、調味，最後放入蒸熟的雞肉丸子，即可。</p> <p>◆營養成分分析【一人份】 熱 量：325 大卡 蛋 白 質：22 公克 脂 肪：11 公克 醣 類：35 公克</p>
<p>調和梨子汁【八人份】</p> <p>材料：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 梨子(杏水梨) 8 個(1 個 7 兩、8 個 2000 公克)2. 蘋果 4 個(1 個約 190 公克)3. 檸檬 2 個(1 個 110 公克)	<p>作法：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 將梨子、蘋果洗淨後去核及蒂頭，然後切塊備用，再將檸檬洗淨，壓汁。2. 啟動果菜榨汁機，將備用梨子、蘋果塊分別放入榨汁倒入杯中，最後拌入檸檬汁即完成。 <p>◆營養成分分析【一人份】 熱 量：150 大卡 蛋 白 質：1 公克 脂 肪：1 公克 醣 類：34 公克</p>

三總醫世代電子報 第 0017 期 2005 年 9 月 23 日

作者：營養部