

24節氣 輕蔬食

花蓮慈濟醫院營養科 & 中醫部團隊 合著
原水文化出版

一年四季，該怎麼吃最健康？為了讓民眾能夠順應節氣來享受食材的好滋味，由花蓮慈濟醫學中心營養科及中醫部團隊精心策畫，合著《24節氣輕蔬食》一書，教授美味素食的製作撇步，巧妙運用當季蔬果輕鬆烹調出一道道健康零負擔的佳餚。瞧，好菜上桌囉！



秋分

國曆 9 月 22 日—24 日

初候雷始收聲、次候蟄蟲坯戶、末候水始涸

到了秋分的節氣，天氣已經進入至秋季，在這個晝夜時間相等的節氣，人們在養生中也應該依循陰陽平衡的規律，使機體保持「陰平陽秘」的原則。

中醫師推薦養生食材

南瓜：古人認為吃了南瓜能夠儲備能量好過冬。性溫味甘，入脾、胃經，具有補中益氣、消炎止痛、化痰排膿及可增強機體免疫力等功用。

柚子：性味酸、寒，具有潤肺清腸、生津止渴、補血健脾開胃等功能。柚子含豐富維生素 C 及膳食纖維。體質偏寒、容易腹瀉的人不宜多食，若是有胃酸過多、患有胃食道逆流的人則要少吃。





百頁南瓜燒

準備時間 / 15 分鐘

烹調時間 / 20 分鐘

材 料

南瓜 200g
乾香菇 10g
百頁豆腐 160g
薑末 1g

調 味 料

醬油膏 40g
黑胡椒醬 15g
太白粉 2g
水 50cc

作 法

1. 南瓜洗淨，去皮及籽，切片，蒸熟，備用。
2. 乾香菇沖淨，浸泡水至軟，切片；百頁豆腐切片。
3. 將全部的調味料、薑末放入容器中混勻，備用。
4. 將百頁豆腐片、香菇片、作法 3 放入鍋中，以中火加蓋燜煮至收汁。
5. 加入蒸好的南瓜均勻拌勻，即可食用。

營養成分分析

每 1 份量 116 克，本食譜含 4 份

熱量 (kcal) 148.2	脂肪 (g) 8.6	反式脂肪 (g) 0	糖 (g) 0.05
蛋白質 (g) 8.8	飽和脂肪 (g) 1.3	碳水化合物 (g) 11.7	鈉 (mg) 663

營養師叮嚀

南瓜的可溶性膳食纖維含量也很豐富，有助於降低膽固醇及延緩糖類吸收。100g 南瓜可提供 70 大卡熱量及 2 克蛋白質，內含豐富果膠，與含澱粉的食物混吃，會使碳水化合物吸收減緩，果膠在腸道也會形成凝膠狀，讓消化酶和營養物質的分子無法均勻混合，延緩腸胃排空，增加飽足感。

主廚叮嚀

醬油膏及胡椒醬的用量可依自己的喜好調整鹹度。





冰皮柚香月餅

準備時間 / 10 分鐘

烹調時間 / 25 分鐘

材 料

無糖豆漿 75g 澄粉 8g
沙拉油 8g 麻茸粉（上色） 1g
糯米粉 20g 新鮮柚子果肉 40g
在來米粉 16g 白豆沙 80g

調 味 料

糖粉 50g

作 法

1. 無糖豆漿、沙拉油、糖粉放入容器中拌勻，倒入糯米粉、在來米粉、澄粉，用手抓勻至無顆粒。
2. 放入電鍋中，外鍋 1 杯水煮至開關跳起，續燜 10 分鐘，取出。
3. 加入麻茸粉，用手揉至表面光滑，靜置後冷卻，即完成外皮。
4. 將柚子果肉包入白豆沙，即成內餡。
5. 取適量內餡及外皮，包成月餅狀，放入模型按壓造型，依序全部完成，即可食用。

營養成分分析

每 1 份量 40 克，本食譜含 4 份

熱量 (kcal) 157	脂肪 (g) 4.9	反式脂肪 (g) 0	糖 (g) 4.6
蛋白質 (g) 2.2	飽和脂肪 (g) 0.2	碳水化合物 (g) 25.2	鈉 (mg) 52.7

營養師叮嚀

中秋佳節，月圓人團圓，齊聚烤肉，往往攝取過多油脂，柚子含有豐富的維生素、纖維質及柚皮甙，可降低血液黏稠度，預防血栓及心血管疾病。但柚子的纖維不易消化，吃太多易造成腹部脹氣，腸胃功能不佳者應酌量攝取。

主廚叮嚀

成品一般冷藏可保存 3 天。