

# 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

- 【立冬】寒邪易入侵，補冬補嘴空，適合滋補或食療養生
- 【小雪】天氣轉寒應減少精氣神消耗，除淨燥熱準備過冬
- 【大雪】提高人體免疫和抗寒力，季節蔬菜有益冬天食補
- 【冬至】陽氣弱陰氣盛，調養體質好時機，適合補腎強心
- 【小寒】寒氣最盛，心腎陽氣易不足，宜熱食以滋補身體
- 【大寒】天寒宜早睡晚起，保暖固腎養心，避免過度進補



# 立冬

國曆 11 月 7 日或 8 日

初冬、終也、萬物收藏也

立冬是冬季的第一個節氣，俗話說：「立冬補冬補嘴空。」人們經過大半年的辛勞，消耗了許多體力，所以要在冬天進補來恢復元氣。

## 中醫師推薦養生食材

**山藥：**古性平微溫，能幫助消化，補充體力，很適合用於滋補或食療。

**白木耳：**是營養豐富的滋補品，能滋陰潤肺，益胃生津，潤腸通便，且富含膠質，作為料理食材，不但能保養肺部及腸胃系統，還可順便潤膚養顏呢！







# 豆豉青辣山藥

準備時間 / 5 分鐘

烹調時間 / 10 分鐘

## 材 料

山藥 150g  
青辣椒 10g  
豆豉 5g

## 調 味 料

油 10g

## 作 法

1. 山藥去皮，切小丁；青辣椒洗淨，切小段。
2. 取炒鍋倒入油熱鍋，放入青辣椒、豆豉拌炒至有香氣。
3. 放入山藥丁翻炒，即可起鍋享用。

## 營養成分分析

每 1 份量 170 克，本食譜含 1 份

熱量 (kcal) 238	脂肪 (g) 10.7	反式脂肪 (g) 0	糖 (g) 0
蛋白質 (g) 5.3	飽和脂肪 (g) 0.1	碳水化合物 (g) 30	鈉 (mg) 300

## 營養師叮嚀

山藥屬於全穀根莖類而非蔬菜類，如有糖尿病需注意攝取量，造成血糖過高反而不好。

## 主廚叮嚀

山藥皮中所含的皂角素或黏液所含的植物鹼，會造成手部發癢，削山藥皮時，要記得戴手套。







# 紫心銀耳露

準備時間 / 30 分鐘

烹調時間 / 15 分鐘

## 材 料

紫芋地瓜 240g  
乾銀耳 20g

## 調 味 料

冰糖 60g  
水 800cc

## 作 法

1. 銀耳用清水沖淨，加水泡開，剪掉蒂頭，洗淨，切小片；紫芋地瓜，削皮，切丁。
2. 銀耳、紫芋地瓜放入電鍋中，外鍋水 1 杯，蒸熟，取出。
3. 取一半紫芋地瓜、一半銀耳，放入果汁機中，加入水攪打均勻。
4. 攪打完成後做為湯底，加入冰糖，與剩下的銀耳及紫芋地瓜，加熱，即可食用。

## 營養成分分析

每 1 份量 280 克，本食譜含 4 份

熱量 (kcal) 148	脂肪 (g) 0.1	反式脂肪 (g) 0	糖 (g) 2.6
蛋白質 (g) 1.1	飽和脂肪 (g) 0	碳水化合物 (g) 35.7	鈉 (mg) 53.8

## 營養師叮嚀

銀耳含植物性膠質蛋白質及豐富的礦物質、膠原蛋白、多醣體等，對於穩定血糖及控制膽固醇有輔助的效果。因屬於中高普林食物，在高尿酸者，非急性發作期時可適當使用。

## 主廚叮嚀

銀耳一定要用冷水浸泡，泡開後才可以使用，避免使用熱水浸泡造成軟爛現象。