

國立成大醫院斗六分院新聞稿

蔬食藥膳滋補氣血—健康零負擔的冬令養生

發表日期：99.12.17(星期五)

發表時間：10:00-11:00AM

發表地點：成大醫院斗六分院地下一樓巴肚邀餐廳

發表人：中醫部／廖玉娟醫師・賴美娟營養師

日期：99.12.17

網址：d6www.hosp.ncku.edu.tw

電話：05-5332121 轉 6203

天氣冷颼颼，手腳冷冰冰，受反聖嬰現象影響，今年冷氣團動輒帶來攝氏 10 度低溫，民眾莫不大啖補湯暖身滋補。成大斗六分院中醫部與營養室選在冬至前夕，精心調配一帖老少咸宜、清爽滋補的「健康蔬食十全藥膳」，17 日上午在院內 B1 餐廳現場烹調，陣陣藥膳香氣撲鼻而來，供民眾一飽口福。廖玉娟中醫師建議，依個人體質選用適當藥膳，同時避免過油、過鹹、過酒、高蛋白、高熱量，才能在寒冬中吃出健康、補強體質。

廖玉娟醫師表示，苗條女性、偏胖男性及瘦小學童是中醫臨床最常見的冬季手腳冰冷求診者，其共同特徵多為夏天過食冷飲，脾胃受損，加上熬夜、壓力過大等因素，造成全身氣血循環障礙，種下病因。冬天寒邪刺激之下，手腳自然容易冰冷，甚至可能引發心血管疾病，不可等閒視之。中醫《內經》明確指出「冬不藏精，春必病溫」的觀念，因此適當的溫補具有正面意義。每個人因為遺傳、飲食、生活習慣的不同而有體質差異，掌握食補要點，適時且適量，方可調理身體、養精蓄銳，使血液循環變好，提高免疫力，自然達到健身防病的效果。

成大斗六分院中醫部與營養室以《和劑局方》十全大補湯為基礎做加減，推出「健康蔬食十全藥膳」燉補藥包，藥材為補氣的四君子湯（將人參改成黨參）合補血的四物湯，加黃耆、肉桂，能達到補養氣血，兼助陽固衛的效果，同時再加上補肝腎、強筋骨的續斷，疏肝理氣、調節情緒的香附，與健脾理氣、補養肝脾腎的陳皮、枸杞和紅棗。藥方性溫不熱，能補氣血、陰陽、表裡、內外諸虛，為溫補的理想方劑。

賴美娟營養師指出，環保意識抬頭，許多人開始正視蔬食益處，愈來愈多人響應「週一無肉日」，以蔬食取代肉類，減緩對環境資源的消耗。這道藥膳採用多樣當季天然食材，以葉菜、菇蕈、根莖植物、豆腐、蒟蒻等為主，烹調只用少許麻油爆香生薑，補湯不加酒，強調低油、低鹽、低熱量，由中藥材搭配爆香的生薑與薑汁，將食材甜味自然帶出，口感好，溫補不油膩，營養容易吸收，是一道健康討喜的補湯。她說，這亦不失為親身實踐少肉多素，減碳救地球的好方法。

中醫師廖玉娟說，藥膳食補切忌來者不拒、囫圇下肚，尤其慢性病患者如心臟病、糖尿病、肝病、腎臟病等族群，需依體質選用適當的藥膳，同時避免油、鹹、酒、高蛋白與高熱量，感冒、火氣大時也不宜進補。此外，女性進補的時間以生

理期過後較為適宜。「健康蔬食十全藥膳」燉補包可溫補氣血，具有抒緩身心壓力的效果，請洽成大斗六分院(05)5332121 轉分機 5301 中醫部。

【健康蔬食十全藥膳】

燉補藥包

黨參 5 錢
白朮 4 錢
茯苓 3 錢
炙甘草 2 錢
當歸 4 錢
川芎 2 錢
炒白芍 3 錢
熟地 3 錢
北黃耆 5 錢
肉桂（打碎，包） 3 錢
續斷 4 錢
陳皮 2 錢
香附 2 錢
枸杞 3 錢
紅棗 6 枚

食材

當季生薑
生薑汁
大頭菜
玉米
高麗菜
山藥
生黑木耳
紅蘿蔔
杏鮑菇
秀珍菇
雪白菇
鮮香菇
乾香菇
火鍋豆腐
蒟蒻（要燙）
素肉
芫荽
麻油
鹽巴
冰糖
蕎麥麵

◎食材可依個人喜好調整種類和份量

廖玉娟醫師資歷：

專科別	現職	經歷
中醫一般內科 針灸科	中醫部專任主治醫師	國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院 中醫部醫師
專長		
月經失調、痛經、白帶、產後調理、更年期症候群、子宮肌瘤、發育不良、食慾不振、睡眠障礙、青春痘、感冒、過敏性鼻炎、氣喘、心悸、消化不良、胃腸炎、便秘、腫瘤術後調理、針灸科		

賴美娟營養師資歷：

專科別	現職	經歷
營養	營養師	國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院 營養師
專長		
●體重控制營養照護●糖尿病營養照護●長期照護營養照護		

新聞聯絡人：管理中心行政組／沈雍士

電話：(05)533-2121 分機 6203

Emailto : p307868@dou6.hosp.ncku.edu.tw

成大醫院斗六分院
健康蔬食十全藥膳—漢方養生補品

【食材】六人份

類別	食材	1人重量(公克)	6人重量(公克)	採買量(台斤)
蔬菜類 	杏鮑菇	50	300	0.6
	秀珍菇	20	120	0.2
	雪白菇	20	120	0.2
	鮮香菇	20	120	0.2
	香菇(乾)	5	30	0.1
	生黑木耳	20	120	0.2
	紅蘿蔔	30	180	0.4
	大頭菜	50	300	0.7
	高麗菜	100	600	0.7
	茼蒿	30	180	0.5
	當季生薑			0.5
	生薑汁			100c.c.
	芫荽			1把
	份量		3.5	
蛋白質類 	凍豆腐	50	300	0.5
	素肉(乾)	20	120	0.2
	份量		2	
五穀根莖類 	玉米	50	300	0.6
	山藥	35	210	0.4
	蕎麥麵或冬粉	40	240	0.4
	份量		4	
油脂類	麻油	5	30	6茶匙
	份量		1	
調味料	鹽巴			適量
	冰糖			適量
一人份熱量		600大卡		



【製作步驟】

前處理：		
1、	將所有食材清洗乾淨，薑先拍碎，香菇、素肉(乾)先泡水變軟，茼蒿先燙過備用。	
2、	杏鮑菇、紅蘿蔔、大頭菜切成滾刀塊狀，玉米、山藥、凍豆腐切成塊狀，高麗菜、黑木耳依食材切成適當大小。	
烹調：		
3、	將碎薑以麻油爆香至有些微乾的程度，先加入水、十全藥膳包，以大火滾開後，再轉小火燉煮，並加入杏鮑菇、紅蘿蔔等耐煮食材。	
4、	約30-40分鐘後可將藥材撈起來，加入其它紅棗與枸杞与其它食材(大頭菜、玉米、山藥、凍豆腐、高麗菜、黑木耳、茼蒿、素肉)、薑汁、鹽及適量冰糖再煮約10分鐘左右。	
5、	麵條或冬粉另起鍋煮熟撈起備用。	
6、	食用時，再將麵食與十全藥膳菜料拌合，即為一道色香味俱全的暖冬最佳補品。	

- ◎ 以上食材的放入順序，是依烹調時食物質地而加入。
- ◎ 薑汁使用量可依喜好而酌量增減。
- ◎ 蔬菜類(如菇類)可依個人喜好調整種類與份量。