

冬天進補聰明吃 不要越補越大洞

◎嘉義長庚中醫科主治醫師 蔡盈盈



專長

一般內科疾病、月經疾病、婦科調理、筋骨痠痛、扭挫傷、糖尿病及代謝症候群體質調理、糖尿病飲食衛教諮詢

寒 冷的冬天特別會讓人想要進補，暖暖身體，因現代社會大家普遍資源較多，食物較豐富，並不需要特別大補。若民眾仍有進補的需求，可挑選一些平補氣血的中藥藥膳來進補，並須注意熱量攝取以免在冬天發胖太多，尤其是慢性病患者吃補更要謹慎，需要諮詢專業的醫護人士，高血壓和糖尿病患者更要避免高油、高鹽的菜餚以免增加身體的負擔。腎臟病患者飲用中藥湯更需要經過中醫師調劑，需嚴格控制鈉、鉀離子的攝取，自體免疫疾病的患者如乾癬、紅斑性狼瘡、類風溼性關節炎等不可食用溫燥的中藥材以免加重疾病症狀，慎選適合體質的補湯方，才能健康吃補，吃補更健康！

以下為一般人民眾冬季可食用的中



●燉煮中藥補湯的鍋具以陶鍋最適宜

藥補湯「補氣暖身湯」，除了常見的黃耆、紅棗、川芎等補氣藥材之外，用黨蔘代替高價的高麗蔘類，麥門冬滋陰，枸杞疏肝明目，陳皮助消化，加入排骨或雞肉煮湯更加美味，暖身又不燥熱。

補氣暖身湯的藥材，包括：黃耆 6 錢、川芎 5 錢、黨蔘 5 錢、麥門冬 5 錢、紅棗 5 錢、枸杞 3 錢、陳皮 1 錢。

作法為將以上食材配 10 碗水浸泡半小時，大火煮滾後文火慢燉 30 分鐘（煮滾時可加入雞一隻或排骨兩斤一同燉煮），食材煮熟後加少量鹽調味即可食用，若當餐吃不完須將藥材撈出不可重複加熱。燉煮的鍋具最好用陶鍋，玻璃、瓷器次之，不銹鋼也可，不可以用銅、鐵、鋁鍋以免金屬離子和藥材產生交互作用。☺