

健康補冬料理

文／營養師 楊愷棋

誰說補冬料理只能吃薑母鴨、麻油雞、羊肉爐，其實還有許多食材可以在冬季使身體增加溫暖。

壹、幫助血液循環：寒流來時，薑、蔥白等辣椒性分子，促進腎上腺素分泌，刺激血液循環，使身體暖和。薑、蔥白本身屬於蔬菜類，熱量很低，在冬天入菜可以讓身體暖度提升。但是有腸胃不好者要注意，避免攝取過多的刺激性辛辣食物。



例如：薑片魚湯、薑絲蛤蠣湯、薑蔥白豆腐湯。

貳、要溫暖不要負擔：選擇油脂含量較低的魚、適量的海鮮、雞肉、鴨肉、豆腐。含蛋白質、維生素A等營養成份、維生素A幫助修護黏膜、皮膚。例如：香菇雞湯、蒜頭雞湯、蒜頭蜆湯。喝湯品時、亦要注意適量的鹽分和水份攝取，避免一下喝入過多的湯水，造成身體血管壓力或腎臟的負擔。

參、增加熱量趕走寒意：冬天就會聯想到麻油、麻油具有維生素E、抗氧化、使心血管變年輕，要注意的是，麻油屬於油脂，熱量高，需酌量使用避免肥胖。



例如：麻油海帶，作法簡單如下：海帶芽熱水燙過後、撈起，滴上些許的麻油，就可以上菜了。

肆、預防皮膚乾燥：在低溫季節，皮膚血管收縮，使皮膚乾燥，脫屑，飲食上可



以補充含B2、B6的食物，幫助皮膚維持功能。

例如：全穀類例如五穀飯、糙米飯、添加全麥的食物、蛋、牛奶、堅果、豆漿。

伍、提升免疫力：蔬果富含維生素C，幫助抗發炎，尤其在容易感冒的季節裡，每天都要吃些水果量，提升免疫力。冬季裡的美味水果像是橘子、奇異果、蕃茄、蓮霧、柳丁、草莓等等。



冬令進補餐盤①



麻油海帶芽



蔬菜



橘子



五穀飯



薑片煮魚

冬令進補餐盤②



麻油海帶芽



蔬菜



奇異果



五穀飯



蒜頭雞