



# 補冬

## 健康進補過冬天



冬天是進補的時節，尤其是立冬到冬至前後更是進補的旺季。不過你想讓自己吃得健康、吃出健康，可要謹記以下小秘訣！

### ◆ 進補食物特點：

多肉類、內臟類、高蛋白、高脂肪、高膽固醇

高湯、酒、麻油、沙茶、豆瓣等沾醬



麻油雞



羊肉爐



藥膳排骨

### ◆ 高補冬飲食小技巧

#### ✓ 增加新鮮蔬菜：

如新鮮菇類、筴白筍、洋蔥等。

#### ✗ 避免攝取加工食品：

如餃子類（蛋餃、燕餃）、貢丸、火腿等

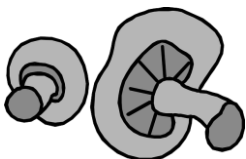
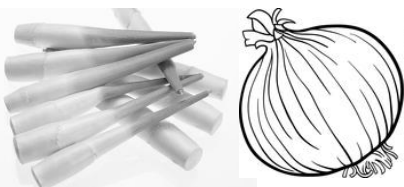
#### ✓ 自製沾醬調味料：

##### 1. 迷迭香烤肉醬：

醬油 2 匙 + 醋 1 匙  
+ 迷迭香少許

##### 2. 梅汁烤肉醬：

梅漬肉 3 塊 + 醋 1 匙 + 糖 1 匙  
+ 沙拉油少許 + 醬油 1 匙



## 範例一：蔬菜麻油雞麵 ( 471 大卡 )

麻油 2 小匙 (10 克)

米酒 2 大匙 (30 克)

去皮雞肉 2 兩 (熟重 70 克)

金針菇 50 克

筍蒿 50 克

紅棗、枸杞等調味藥材熬煮

白飯 8 分滿 (或麵線 1 碗半)

## 範例二：薑母鴨蔬菜鍋 ( 471 大卡 )

黑麻油 2 小匙 (10 克)

米酒 2 大匙 (30 克)

去皮鴨肉 2 兩 (熟重 70 克)

高麗菜 50 克、青江菜 50 克

香菇 25 克

適量老薑、當歸、紅棗熬煮

麵線 1.5 碗

◆ 進補仍要均衡飲食：每天需要\_\_\_\_\_大卡熱量及\_\_\_\_\_克蛋白質

