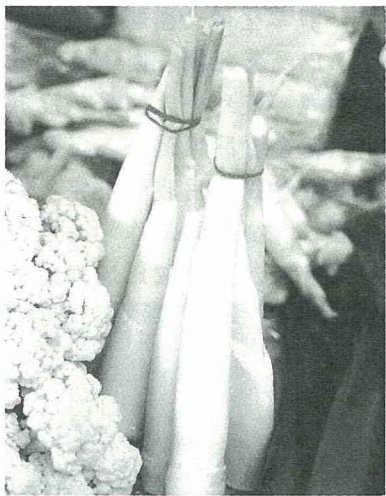


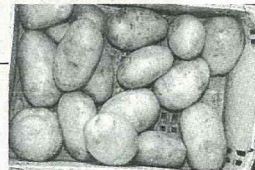


在本刊十月號已提及蔬果所含的營養成份及食用蔬果的好處，也介紹了秋季盛產蔬果種類，在本期將繼續為各位介紹冬季蔬果。



冬季蔬果除了上表所述，還有很多全年生的蔬果也會在冬季生產，例如全年生水果有香蕉、蕃石榴、蓮霧、木瓜、楊桃、蘋果、檸檬、哈密瓜、西瓜、鳳梨、椰子等，全年生蔬菜有蘿蔔、芋頭、甘藷、涼藷、青蔥、大蒜、蒜頭、紅蔥頭、老薑、九層塔、茼蒿、辣椒、韭菜、韭菜花、綠蘆筍、小白菜、青江菜、空心菜、芹菜、萵苣（A菜）、菠菜、芥菜、芥藍菜、莧菜、油菜、蕃藷葉、紅鳳菜、黃豆芽、綠豆芽、高麗菜、包心白菜、韭黃、花椰菜、茄子、大蕃茄、甜椒、四季豆、菜豆、玉米（白、黃）、玉米筍、大黃瓜、小黃瓜、冬瓜、絲瓜、苦瓜、扁蒲、南瓜、佛手瓜、洋菇、草菇、香菇、木耳、金絲菇、鮑魚菇等，大家也可多選用。

月份	蔬菜類	水果類
11月	白蘿蔔、結頭菜、麻竹筍、落花生、萼薺、茼蒿、豌豆苗、包心刈菜、豌豆夾、結球萵苣、皇帝豆、扁豆、茄子 上旬產量漸少：茼蒿、黃秋葵、菱角 下旬開始生產：芥藍菜、冬筍、山藥、花豆、茄子	檸檬、楊桃、芭樂、棗子、奇異果、柿子、紅柿、洛神葵、葡萄柚、檳柑、柳丁
12月	包心刈菜、結頭菜、白蘿蔔、茼蒿、胡蘿蔔、箭竹筍、結球萵苣、馬鈴薯、洋蔥、萵苣、芥藍芽、山芹菜、豌豆夾、豌豆苗、萼薺、皇帝豆、扁豆、冬筍、花豆、茄子、落花生、山藥	金柑、洛神葵、草莓、蕃茄、檳柑、柳丁、棗子、奇異果、檸檬、楊桃
1月	白蘿蔔、皇帝豆、胡蘿蔔、馬鈴薯、冬筍、包心刈菜、芥藍芽、豌豆夾、洋蔥、花豆、扁豆、落花生、蠶豆、萼薺、結球萵苣、豌豆苗、結頭菜、箭竹筍、山藥、茼蒿、蕃茄	桶柑、金柑、草莓、棗子、楊桃



吃火鍋的季節到了 注意減少 油脂及熱量的攝取 宜多選用當季蔬菜

由於冬天少颱風，且雨水較少，因而蔬菜少受水傷，所以在冬天可吃到很多品質佳且價格合理的蔬菜。冬天又是適合吃火鍋的季節，所以在選擇火鍋料時可多選用當季蔬菜，少選用肉類及餃類，如此不但可減少油脂及熱量攝取，也可在飽餐一頓後獲得足夠纖維質

及維生素、礦物質，對於平日魚、肉攝取過多，營養過剩的人而言，是一個經濟又健康的聰明選擇。

目前有許多的料理已將水果當作食材，主要是因為水果除了色澤優美外，水果的香味、酸味、甜味也非常獨特，所以將水果入菜除了可增加菜

心靈與肉體的冬令進補

1999年世界糖尿病日的賀禮

時 令進入寒冬季節，國人冬季進補的傳統觀念，具有歷史、人文、營養的本國特色。適量的蛋白質在寒冬對大多數的糖尿病人與健康人是必要的，配合時令陽明醫院新代謝科主任洪建德醫師將告訴您正確的進補，活動中對「糖尿病人特別容易犯的錯誤飲食」將一一列出，並加以解答，歡迎您踴躍參與。

時間：88年12月11日 星期六

中午12時至下午3時

地點：台北市士林區雨聲街105號

陽明醫院9樓大禮堂

交通：220、267、216（副線）雨農國小站下車
285、279、606雨農國小站下車

本活動另準備有美味的冬令進補便當，先到先送，送完為止。會中又有美術欣賞，並且義賣洪建德醫師的畫作。這些都是平時洪醫師和病友在週三中午所畫的作品，常常在幾十分鐘裡留下了當中的感動。有禪意而素雅、有素描也有粉彩，全部所得都將捐入中華民國糖尿病之友協會，以作為將來服務病人之用。



■配合該講座，陽明醫院舉辦洪建德醫師（右）的畫作欣賞及義賣。

餚的色、香、味之外，還可提昇整道菜餚的營養價值。在日常生活中最簡單的蔬果同食方式就是生菜沙拉，生菜中加入切丁的水果，撒上葡萄乾，沙拉醬以優格或優酪乳取代，如此一道稍加變化的菜餚，除了可增加維生素及礦物質的攝取量外，也可額外攝取到鐵質及鈣質，對於血液的健康或是骨骼的保健都非常有幫助，尤其對於不愛吃蔬菜水果的小朋友或大朋友而言，「優格蔬果沙拉」的確是一道補充維生素及礦物質的超級強棒，大家不妨試試。

在水果入菜的同時，也有一些需注意的事項，在此提醒讀者：

1. 根據廚師的經驗，荔枝

及雞或鴨同煮是不合味的。

2. 柑橘類去膜困難，且去膜果肉經熱烹煮，常不能保有原形，所以不適合入菜。

3. 西瓜經烹煮，其風味、色澤均改變，也不適合入菜。

4. 熟木瓜果肉太軟，且味道太烈，不適合入菜；但生木瓜可入菜。

5. 蘋果入菜不能烹煮太久，以免褐變，表皮及果肉常因長時間烹煮使顏色變黃，果肉質地變鬆變軟。

6. 水果入菜調味避免味精、麻油、蒜類、醬油、豆豉、豆瓣醬的使用，以免影響風味及色澤。

7. 熱炒水果以選擇保水性較佳的水果為原則，以免出水過多，影響原有質感，例如荔枝、芒果是不錯的入菜水果。

8. 水果入菜以生食或快炒為佳，以免營養素遭熱破壞。

9. 容易褐變的水果，如梨子、蘋果、楊桃……等，可用稀釋的檸檬汁或白醋或食鹽水浸泡後再烹調，較可保有原色澤，但浸泡濃度及時間均需注意，以免破壞其原有風味。

水果入菜接受程度因人而異，只要把握原則、精心處理，相信不同的水果均可呈現出不同的口感，大家不妨動手試試！

■