

文／陳朝宗 台北市立聯合醫院中醫院區主任醫師

腸胃保健，平安過年

如果想省下過完年後報名減重班的費用，介紹幾道養生藥膳，讓你吃的健康。

大部分的年菜在選材及烹調的過程中，免不了煎炒炸，高油高脂在所難免。再加上應景的糕點、甜食和酒品，使得我們的腸胃負擔比平時增加許多，現代人應該懂得如何避免營養失衡。建議您，新鮮、健康自然的食物，少油、少鹽、高纖，是所有的人都適用的最高指導原則。過年除了重氣氛，可別忘了健康。

既然是一年難得過一次年，團圓飯的菜色當然要豐盛又美味，大魚大肉就免不了，還要來幾杯酒佐餐。放假在家裡閒來無事，打開電視，隨手抓起一把瓜子、又是無花果、花生，一下又是糖果、餅乾，這麼一吃，不知道屯積了多少熱量，而且不知不覺中體重就又上昇。如果想省下過完年後報名減重班的費用，現在就介紹幾道養生藥膳，讓你吃的健康。

養生火鍋

好處：用藥材來提味，更可以避免添加太多調味料，口味盡量清淡比較好。

材料：當歸2片、麥門冬20克、紅棗24顆、海帶400克、香菇100克、金針菇300克、大白菜1公斤、新鮮山藥600克、豆腐300克、白蘿蔔600克、茼蒿600克、肉片（豬或牛肉）600克、薑20克、排骨1200克（8人份）。

作法：先汆燙排骨，再將當歸、紅棗、海帶、薑、排骨加3000CC水熬煮50分鐘。再陸續將以上的食材放下，加鹽調味即可。

川芎檸檬蒸魚

建議：盡量以水煮、汆燙、清蒸或涼拌的烹調方式。

材料：吳郭魚(或鱸魚) 1條、檸檬半顆、川芎10克、薑、蔥、辣椒、酒各少許。

作法：1. 先切開魚肚，去鰓洗淨備用。
2. 用鹽、酒醃漬魚約10分鐘。
3. 將已用開水泡開之川芎置於魚肚中，並於蒸盤周圍擺放少許川芎，及在魚身淋上少許橄欖油，再加以蒸熟。
4. 將薑絲、蔥絲及辣椒用橄欖油爆香後，淋於魚身上以增加其鮮明度。

山楂烏梅茶

好處：吃甜食最好配茶或開水，比較容易飽足，不僅沒有負擔，還可以促進消化，並可消除腸胃的

油膩食物。

材料：山楂15克、烏梅10克、甘草5克。

作法：將山楂、烏梅放入壺中加入500CC的沸水沖泡即可。

芹菜檸檬汁

好處：消除餐後的油膩，效果很好，其實吃完大魚大肉，反而應該多吃蔬菜水果以攝取纖維素，幫助腸胃吸收消化，兼顧營養的均衡。

材料：西洋芹100克、蘋果100克、檸檬半顆。

作法：先將檸檬壓汁備用。再將西洋芹、蘋果加入500CC的水放入榨汁機內榨汁，最後加入檸檬汁及少許的蜂蜜調味即可。

由於年節期間不當的飲食，包括吃太多刺激、油膩的食物、不乾淨的食物，或冷熱合併食用等原因，容易造成腹瀉、腹痛、消化不良等胃腸問題。有些人忌諱過年期間吃藥，可能因延誤就醫而使情況更嚴重，年假也泡湯了…。所以不要暴飲暴食，進食時細嚼慢嚥，維持平常的飲食習慣，應可避免消化不良的發生，如果發現腹部不適、且持續未見好轉，就應立刻就醫診察。

保健穴道

壓揉足三里穴(屈膝凹陷處為犢鼻，下三寸，左右腳各一個)。

原理：足三里穴是陽明胃經之合穴，脾胃在中醫理論中主受納、腐熟水穀…等，為後天之本，經常壓揉本穴，可以使胃氣旺，消化吸收增強，少有腸胃的毛病，抵抗力也可以提高，兒童及青少年發育良好。

注意事項：

- 一、放輕鬆。
- 二、不可用力過猛。
- 三、持之以恆，每天做二、三十分鐘即可。
- 四、隨時隨地可利用休息、等公車、看電視、看書時做。

以上叮嚀，提醒大家在過年期間如何做好腸胃保健，祝福您不論在家或出門，都能平安健康過個好年！