

文／陳潮宗 台灣中醫臨床醫學會理事長

# 補腎益脾胃的秋冬美食 栗子

冬天的路邊攤，傳來陣陣糖炒栗子的香氣，栗子營養豐富，栗肉中含糖及澱粉60%~70%，蛋白質約10%，脂肪約2%~7%，換算成熱量約9粒(2兩)就有111大卡。栗子用途廣泛，栗子具有「益氣補脾、厚腸胃、補腎強筋」的食療效果，適用於脾胃虛弱導致的反胃、腹瀉，或是腎虛腰無力，所以有「千果之王」的稱號，外國人說它是「東方珍珠」，一點也不為過。

## 栗子補腎益脾胃

因為其補腎益脾胃的功效，加上高營養與高熱量，小孩子或老人家營養不良、吃的少，鼓勵吃些栗子來「補」一下，不但有充足的熱量，還可以調整老人腰酸背痛、筋骨酸痛的毛病，或是腸胃不佳、胃口不好的問題；中醫說「腎主骨」，栗子補腎強筋，幫助小孩骨骼發育，還有補脾胃，使消化系統的吸收力變好；年輕人易腰酸背痛，這兒酸、那兒痛的，都是腎虛的表現，以栗子進補最適合。

## 慈禧養顏的栗子

想要養生美顏的人，栗子是「一兼兩顧」的法寶，除了上述補腎益脾胃的好處，栗子亦有美顏功效，清朝慈禧太后為了養生，常吃的「栗子面小窩頭」就是由栗子粉和上麵粉與糖做的，根據記載，慈禧太后到了耄耋之年，仍皮膚細緻、光滑潤澤，或許與愛吃栗子有關。

## 栗子入菜大補帖

栗子的吃法很多，生吃、炒、蒸、煮、燉都美味順口；中國人最熟悉的就是糖炒栗子，日本人最

喜愛栗子洋羹，歐洲的栗子蛋糕—布朗尼，香甜但不膩的風味，適合全家大小一起享用，冬季除了糖炒栗子外，你還有更多的選擇，《評註飲食譜》說栗子在素菜中最好的吃法是用芥菜滷燒栗子，先把生栗剖開一半，使滷汁滲入栗內，吃在口中甜鹹相交，風味絕佳！

氣虛喘咳可用新鮮栗子60克，與瘦豬肉100克、生薑數片，一起燉煮食用，每日1次。冬季的進補聖品「羊肉爐」，加入栗子同燒，可以除去羊肉腥味，增加補益之效。如果本身屬燥熱體質，冬令進補則要喝較溫和的「栗子雞湯」，同樣能補腎強壯、補血調經，適合全家人。

材料：選用栗子20顆，鮮山藥50克、熟地黃10克、雞腿300克、香菇6朵。

作法：

1.剝出栗子肉，山藥削皮，香菇泡水、去蒂，雞肉用水稍為洗一下。

2.所有材料濾掉水後，起鍋，熱油，熱炒山藥、香菇、栗子備用。

3.準備一個陶鍋，放入熱炒後的山藥、香菇、栗子，加入熟地黃、雞肉，少許鹽調味。

4.燉煮30分鐘，即可。

## 不要暴食栗子

栗子雖然美味、健康，但栗子生食過多，難以消化，熟食過多，阻滯腸胃，李時珍說：「若頓食至飽，反致損傷脾胃」，建議要細細嚼食，否則吃太多難消化，每日最多半斤就好，而且不要一次吃完，可當肚子餓時的零嘴；還有栗子可解人參之藥效，故不宜與人參同時服用。

## 十一月特價書籍

有效期間：95年11月16日至95年12月16日

### 1 畜產加工

定價：230元  
優待價：185元



### 2 高品質台灣水果

定價：630元 優待價：500元



### 3 設施園藝技術

定價：800元  
優待價：640元



豐年叢書 內容豐富實用

敬請讀者訂購 利用 (郵購另加掛號郵資60元)

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社 洽詢電話：(02) 23628148分機30或31