



簡單作！營養夠！

獨居長者 的整合素食御膳

一個電鍋蒸出四季好營養（上）



撰文／台北醫學大學名譽教授 楊玲玲博士

（美）國哈佛大學生物學教授愛德華·威爾遜 (Edward O. Wilson) 表示，2011 年世界人口已突破 70 億大關，相對會使糧食、能源供需不均，地球上的糧食將不足以讓所有人飽腹。由於地球生物圈の後備資源相當有限，且無法補充，應該將為解決急速成長的人口帶來的負面影響所有的穀物都用來餵養人類而不是牲口，因此建議全人類最好開始吃素，方能改善接踵而至的問題。地球只有一個，為了下一代子孫的未來，吃素可以保護環境，降低地球暖化的速度。事實上，追溯到古希臘，哲學家蘇格拉底、柏拉圖都是素食者，顯示吃素除了有益健康，也代表智慧。中國傳統素食相傳是成湯滅夏桀於乙卯日、武王滅

商紂於甲子日之後，歷代為避免重蹈覆轍，便於這些日子齋戒，修養心性，初一與十五茹素遂變成為習俗。另有為健康達到長生不老及成仙目的的茹素。近年來之研究發現素食可以控制體重、預防肥胖、及肥胖相關疾病的優點，隨著食品加工技術的進步，一些仿肉製品，如素雞、素鴨、素火腿、麵筋或素肉罐頭等食品均屬高鈉食品，因此建議選用新鮮食材自行烹調最健康。

作者近日來著力於以營養學為基石，整合中、西醫理論和科學研究成果，設計健康、養生之素食。對素食者及長照樂齡之「食品安全」及「營養均衡」餐飲推廣，一向不遺餘力。



氣血雙補安神粥

材料：

酸棗仁 30 克、茯神 15 克、黨參 40 克、五味子 15 克、桂圓肉 30 克、糯米半杯、冰糖適量。

作法：

- 1 酸棗仁洗淨，用毛巾吸乾，放於砧板上用刀背壓碎，和茯神、黨參、五味子一併放入電鍋之內鍋中加水 6 杯，外鍋加水半杯煮至開關跳起，紗布過濾取高濃汁。
- 2 米洗淨泡於少量清水中一小時，再加入已熬煮的濃汁、桂圓肉煮至成粥，加適量冰糖即可食用。

說明：茯神和茯苓相同，除補脾利水外，具有較強之鎮靜、安神作用。茯神寄生於松樹，配合五味子斂肺滋腎，可以有生津斂汗的效果。一般來說發汗過多，身體疲倦，元氣缺失時，除五味子外，可加補氣的黨參，常用於神經衰弱，過度疲勞而失眠；尤其是耳鳴、眩暈則換酸棗仁相配合，可減輕症狀。



2 滋陰生津 益智補氣福圓茶

材料：

桂圓肉 20 克、麥門冬 10 克、人參鬚 10 克。

作法：

- 1 人參鬚切成數段後，和桂圓肉、去蕊之麥門冬，一併放入鍋中。
- 2 內鍋加水 4-6 杯，外鍋加水 1 杯。
- 3 煮至開關跳起，略冷即可濾渣，茶飲冷、熱皆宜。

說明：桂圓主要作用在補血、鎮靜、健胃及滋養；人參大補元氣，但參鬚價廉且富含人參皂甘，同時又不會太熱性；麥門冬具有滋陰生津，作者之研究室之藥理研究發現可增強造血功能，三樣同煮，有氣血滋補兼顧。