

# 健胃食譜

示範 / 王靜慧、鄭明珠、范志興、莊雪卿 攝影 / 李進榮

## 營養師的小叮嚀

「胃」是一囊狀構造，位於肝臟與橫隔膜的下方。胃容量的大小，會因性別及食量大小而有所差異。主要負責儲存及初步消化食物的作用。由於現今生活步調較為緊湊，不良的生活與飲食習慣或情緒壓力未能獲得適度的紓解，致使多數人或多或少皆曾出現胃部不適的症狀。

日常生活中，「健胃整腸」的方式包含：

1. 不接觸菸、酒：吸煙易刺激胃酸分泌；過度飲酒則會降低胃黏膜的抵抗能力。
2. 定時定量。
3. 細嚼慢嚥，使消化液能與食物充分混合。
4. 飲食以清淡為主：少食油膩、甜食及避免刺激性食物(如咖啡、茶及可樂等)。
5. 用餐期間，避免喝下過多的湯汁或飲料。
6. 保持愉快的心情，壓力與焦慮易刺激胃酸分泌。
7. 適度運動。

腸胃不適時，在食材的選擇上，宜以軟質、低刺激性飲食為主。如：「蔬菜類」以嫩葉、瓜類為主；減少竹筍、芹菜等粗纖維多的食物。「水果類」則以去皮、籽及粗纖維少的新鮮水果為主。「主食類」則不宜攝食糯米及油酥糕餅製品。「豆類」則以加工後的豆製品為主，如：豆漿、豆腐及豆花等。

「調味料」的選擇上，則需減少辣椒、胡椒、芥末、咖哩及沙茶醬的使用頻率。「烹調方式」宜以蒸、煮方式為主，減少油煎、油炸使用次數。當極度不適時，則建議短暫禁食或進食少量的米湯、無油菜湯及藕粉(湯)等。待症狀改善後，再循序漸進至正常飲食。

此外，亦可將健脾胃的藥膳食材，如蓮子、富含黏液質及澱粉酶的鮮山藥、芡實、薏仁等，在均衡飲食原則下，應用於日常膳食中(如：四神湯、銀耳蓮子湯、綠豆仁薏仁湯等)以增加飲食的豐富性。

註：食譜中的吉利丁是植物性凝膠，在一般食品材料行中皆可購得。

(文 / 慈濟醫學中心 童麗霞營養師)



# 滑蛋野蕨

**材料：**野蕨(又名過貓)嫩葉400公克、雞蛋2顆、生薑1塊、油1匙。

**作法：**

1. 將生薑切成細絲狀備用。
2. 將野蕨洗淨切段備用。
3. 鍋內備滾水，放入薑絲及油後，倒入野蕨，再拌入蛋清，熟後撈起盛盤。

---

# 木瓜奶凍

**材料：**紫山藥150公克、木瓜100公克、原味優酪乳4湯匙、吉利T適量、水適量、布丁模型4個、香草葉片4片

**作法：**

1. 紫山藥去皮後，2/3打汁，1/3燙熟切丁備用。
2. 木瓜去皮去籽，切丁備用。
3. 備滾水，加入山藥汁及吉利T拌勻。
4. 待吉利T溶解後，依序拌入山藥丁及木瓜丁。最後倒入布丁盒中，待其冷卻後置於冰箱中。
5. 食用前再淋上優酪乳，並以香草葉片裝飾即可。



# 小米粥

**材料：**蓮藕粉20克、白米2/3杯、小米1/3杯、黨蔘、水及鹽適量。

**作法：**

1. 黨蔘加水滾煮熬汁，湯汁備用。
2. 小米與白米洗淨、浸泡1小時後備用。
3. 以黨蔘湯汁加水，將米及小米煮成粥，拌入蓮藕粉煮沸後，再加入適量鹽巴調味即可。
4. 利用水果的甜味來取代醬料，可減少油脂或糖份的攝取。

---

# 花生豆腐腦

**材料：**淺綠色海藻50公克、市售老豆腐1塊、蓮子(乾)20公克、細花生粉3湯匙、在來米粉100公克、枸杞10公克、油1茶匙、太白粉、鹽及水適量。

**作法：**

1. 海藻用熱油炸酥，拌少許鹽備用。
2. 蓮子浸泡後，蒸熟備用；枸杞用熱水洗過後，撈起備用。
3. 老豆腐去邊，與花生粉、在來米粉，加上少許水拌勻成泥狀，加入蒸熟的蓮子，與枸杞拌勻，倒入方型或便當盒模型(底部抹油)，蒸熟成塊狀，倒出並切片、裝盤，撒上炸酥的海藻。
4. 食用時鹹度不夠，可沾些許醬油膏或胡椒鹽提味。