

冬季滋補也能很甜蜜

撰文◎中醫部中藥組藥師 賴沛亨



身為臺灣人是一件幸福的事，臺灣地理環境適中、四季分明，不同季節都有美味香甜的水果可以品嚐。而在中醫的觀點裡大自然的節氣除了跟萬物生長有關，連我們的保養養生之道也是跟季節息息相關。

首先在《黃帝內經·素問》中就針對人的長壽養身方法有詳細的記載：「夫四時陰陽者，萬物之根本也。所以聖人春夏養陽，秋冬養陰……冬三月，此謂閉藏……」

所謂春生、夏長、秋收、冬藏，冬天是生機潛伏，萬物蟄藏的時令。在冬天最適合補養腎氣、進補養藏，內經有云：「冬不藏精，春必病溫。」意思是如果冬天不好好保養、保護我們先天之本腎氣，等到來年春天，身體氣機應該要開始生機勃發的時候，就會因為冬天厚

積不足而生病。

那麼，冬天要如何保養腎氣呢？在中醫觀點裡有「黑色入腎」的說法，黑色是能引導氣血入腎的顏色。常見的黑色食材包括：黑豆、黑芝麻、黑米與黑木耳等，民眾平時如能經常食用，就能達到滋補腎氣的作用。

今天跟大家介紹一款冬季養身甜點，讓大家可以在家輕鬆製作，今年春節圍爐期間與家人一同享用，為來年的健康打好基礎。

食材功效

一、**黑米**：黑米富含水溶性的花青素，具有強力的抗氧化作用可消除自由基減緩老化與身體發炎的作用，而中醫觀點黑入腎，常食能滋陰補腎增強活力。

二、**黃精**：為百合科多年生草本植物黃精的根莖，性甘、平，有補脾益氣、滋腎潤肺的功用。在現代藥理中發現其有增強免疫力功能、抗衰老、抗疲勞增強代謝與強心等作用。

三、**龍眼肉**：無患子科性甘、溫，能補益心脾、養血安神為性質平和的滋補良藥。

四、**枸杞子**：為茄科落葉灌木植物寧夏枸杞子的成熟果實，性甘、平，有補肝腎、明目的功效。在現代藥理中顯示對造血功能有促進作用；還能抗衰老、抗腫瘤、保肝及降血糖。

製作步驟

一、黑米前一日洗淨後加750毫升的冷水於冰

❁ 黑金米糕 ❁

| 米糕主體材料

- 黑米250公克
- 圓糯米250公克
- 黃精50公克（剪碎）
- 龍眼乾50公克（剪碎）
- 二砂糖 40公克

| 芋泥材料

- 芋頭300公克
- 鮮奶油100毫升
- 白砂糖50公克

| 拌料材料

- 枸杞子50公克
- 葡萄乾50公克
- 白蘭地30毫升

| 淋醬材料

- 椰奶100毫升
- 鮮奶油100毫升
- 白砂糖30公克





箱中浸泡冷藏約十二小時（如果選用的是紫糯米就不用提前浸泡），圓糯米洗淨後浸泡半小時即可。

二、枸杞子與葡萄乾提前一天分別加入15毫升白蘭地混合，並放在冰箱中冷藏。

三、把泡過枸杞子與葡萄乾後未完全吸收的白蘭地倒出來，將黃精與龍眼肉混合在剩餘的白蘭地中，並放置三十分鐘。

四、芋泥做法：芋頭切薄片先以電鍋蒸三十分鐘，起鍋混入砂糖趁熱搗碎後加入鮮奶油，可依喜好加牛奶或椰奶調整芋泥溼潤度。

五、將黑米、圓糯米與黃精、龍眼肉全部混合，放入電鍋內鍋，再加入400毫升浸泡過黑米的水。

六、電鍋外鍋加入一杯半的水，按下開關，等開關跳起後再悶二十分鐘。

七、倒入二砂糖與酒漬葡萄乾、枸杞子與米糕

體拌勻，外鍋再加半杯水蒸十分鐘。

八、模具塗上一層椰子油或無味道的植物油，以一層糯米再鋪一層芋泥再一層糯米，堆疊後冷藏半小時。

九、鍋中加入白砂糖與一點水，使糖外觀略為溼潤，中火加熱直到砂糖不斷冒出小泡後轉小火，等砂糖顏色開始轉深後，倒入鮮奶油攪拌讓糖溶化，等到混合均勻，就可加入椰奶一起煮至濃稠，即成焦糖淋醬。

十、選一個漂亮的餐盤把芋泥米糕倒扣脫模後，淋上焦糖醬即可享用。

今天所介紹的材料，大部分都屬於質潤滋膩，易助溼邪的性質（不易消化），而選擇在冬天食用這道甜點，則剛好利用冬季人的陽氣內收，體內的熱剛好可以吸收、消化掉平常不易消化的食物，所以是一道很符合節氣享用的養生甜點。

