



節氣飲食-春分

所謂的 24 節氣是以太陽照射地球角度區分，因地球繞著太陽轉一年是 360 度，每 15 度就是一個節氣，而「春分」正好是一年當中晝夜等長的日子，從中醫角度來看，春分是人體陰陽平衡的重要節氣。春分養生著重在肝，要避免易上火的刺激食物，飲食應清淡、多吃當季時令蔬果，蔬菜部分像是韭菜、豆芽菜、小黃瓜、春筍、菠菜、高麗菜等；水果如草莓、桑葚、櫻桃等。因春天是花開的季節，中藥材部分則推薦花草茶、菊花茶、枸杞茶等。



接下來就以當季蔬菜-春筍入菜餚，來教大家製作合宜春分飲食喔！

● 春筍特性：

- ✓ 含有豐富的纖維質、維生素 C、鉀及磷，對於幫助腸胃蠕動、對於降低血壓及血脂有益處。
- ✓ 中醫臨床研究發現，春筍味甘性寒，具有滋陰益血，清熱化痰、利膈爽味、止渴利尿等功效。
- ✓ 要特別注意有腎臟疾病、易結石的民眾要特別注意儘量不要吃春筍，因為春筍中的草酸、鉀、磷含量極高，可能造成電解子代謝異常或結石風險增加。另外有消化道疾病的人也不宜吃春筍，因粗纖維較高，易造成腸胃蠕動快，可能會造成消化性潰瘍、胃出血等病情加劇。



膳食纖維



維生素 C



鉀

- ✓ 春筍入菜：春筍排骨蛤蠣湯、春筍炊飯

春筍排骨蛤蠣湯 (6 人份)

食材：春筍 600g、排骨 300g、蛤蠣 200g、鹽適量

作法：

1. 排骨川燙去血水、蛤蠣吐沙、竹筍切片
2. 將川燙好的排骨加水，以大火煮沸，之後加入春筍，轉至中火煮約 50 分鐘，至筍子熟透。
3. 起鍋前放入蛤蠣，以鹽調味，蛤蠣開後即可熄火。
4. 1 人份熱量

三大營養素	克數	三大營養素比例(%)
蛋白質	8.7 g	34%
脂質	5.3 g	46.5%
碳水化合物	5 g	19.5%
熱量	102.5 kcal	

春筍炊飯 (6 人份)

食材：春筍 600g、乾香菇 20g、雞胸肉 270g、紅蘿蔔 60g、白米 320g、糙米 160g、蔥少許、薑少許、醃料(醬油 1 湯匙、米酒 1 湯匙、胡椒 1/2 小匙、鹽 1/2 小匙、糖 1 小匙)

作法：

1. 雞胸肉切丁，加入醃料拌勻。
2. 乾香菇泡水切塊，春筍、紅蘿蔔切丁，白米、糙米洗淨備用。
3. 起油鍋，炒香薑片及蔥，加入雞胸肉丁煎上色，並加入白米、糙米一同翻炒，少許鹽巴調味。
4. 將步驟 3 倒入電子鍋內鍋，加入 1 杯泡香菇水，在加入 1 杯開水，以一般煮飯模式即可，時間到半一半在悶 15 分鐘即可享用。
5. 1 人份熱量

三大營養素	克數	三大營養素比例(%)
蛋白質	19.8	20.6%
脂質	4.5	10.5%
碳水化合物	66.3	69%
熱量	385kcal	

參考資料：行政院農委會：<https://www.coa.gov.tw/ws.php?id=2507776>

元氣網：<https://health.udn.com/health/story/6039/3042894>

每日頭條：<https://kknews.cc/health/ergplr.html>