

家庭生活百科全书

张婷婷 编著 第三卷

 中国言实出版社



7597/21573

1544528

家庭生活百科全书

第三卷

张婷婷

编著



中国言实出版社

贵阳学院图书馆



GYXY1544528

川贝蜜枣炖排骨

【功效】

清肺润肺，止咳。对热咳者有一定疗效。

【材料】

排骨250克，川贝母50克，枣10枚，姜2片，盐适量。

【做法】

- ①川贝母放入水中浸泡10分钟；将枣去核洗净备用；排骨洗净切块。
- ②将排骨入水氽烫后捞出备用。
- ③将所有材料放入锅里，加入热水，小火炖1小时，再加盐调味即可。

鹌鹑烩玉米

【功效】

补益五脏，利水消肿。

【材料】

鹌鹑3只，玉米仁150克，松子仁50克，肥猪肉50克，鸡蛋清1个，黄酒、精盐、味精、麻油、胡椒粉、鸡汤、淀粉、猪油、植物油各适量。

【做法】

- ①先将鹌鹑宰杀，去毛、内脏，洗净；将鹌鹑肉、肥猪肉切成玉米粒大小，盛入碗中，加入鸡蛋清、味精、黄酒、淀粉拌匀。
- ②松子仁下沸水锅煮熟捞出，沥干水分，锅中放生油，烧至五成热，将松子仁下锅内炸至金黄色捞出。
- ③放鸡汤、味精、精盐、麻油、胡椒粉、湿淀粉调成芡汁待用。
- ④炒锅上火，放油烧至四成热，投入鹌鹑、肥猪肉粒，泡2分钟，捞出沥干油；原锅倒入玉米粒，并将鹌鹑、肥猪肉放入炒锅，烹入黄酒，倾入调匀的芡汁，烧开后加入猪油炒匀，撒上松子仁即成。

苹果柿子汁

【功效】

生津止渴，清热润肺。

【材料】

苹果150克，柿子150克，白糖适量。

【做法】

- ①把苹果、柿子洗净，去皮核后分别切成小块，加凉开水适量，浸泡3~5分钟。
- ②将苹果块和柿子块榨成汁。
- ③将榨出的汁倒入杯中，加入白糖，拌匀即成。

烩木耳夹心虾

【功效】

排毒养颜，有清理肠胃的功效。

【材料】

水发黑木耳200克，虾仁100克，鲜汤200克，鸡肉蓉50克，芝麻30克，黄酒25克，西红柿50克，生姜汁15克，菠菜叶50克，精制植物油1000克（实耗约100克），葱花、干淀粉、精盐、味精各适量。

【做法】

- ①西红柿切成块；将虾仁上浆后，过油滑开；将泡发好的黑木耳沥干水分，剁成蓉，放入碗中，加精盐、味精、芝麻、鸡肉蓉、干淀粉和鲜汤，搅拌均匀，抓捏在手心，捏成约10克重的丸子，每个丸子包入1粒虾仁。
- ②油锅烧至七成热，将丸子一个个下锅，略炸一下捞出，放入漏勺沥油。
- ③炒锅上火，放油烧热，下葱花、西红柿块煸炒几下，再烹入黄酒、生姜汁，放入鲜汤、精盐、味精，丸子烧开后，略熘入味，下菠菜叶，用湿淀粉勾芡，炒匀盛入盘中即成。

龙眼大枣羹

【功效】

补心血，健脾胃。

【材料】

龙眼肉10克，大枣5个，鸡蛋1个，蜂蜜适量。

【做法】

①大枣去核，洗净；鸡蛋打碎；再将龙眼肉、大枣与鸡蛋搅匀后蒸熟。

②加蜂蜜服食。

金针冬菇炒鸡丝**【功效】**

有养血平肝、补虚宁心、安神定志、清热利尿的功效，对于头晕耳鸣、心悸失眠、小便不利者尤为适用。

【材料】

鸡肉150克，冬菇15克，黄花菜20克，韭黄50克，蒜蓉5克，精盐、味精、白糖、绍酒、湿淀粉、胡椒粉、芝麻油各适量。

【做法】

①鸡肉切丝，加入湿淀粉拌匀；用热水将冬菇泡软，洗净，切成丝，用沸水滚1分钟，沥水备用。

②黄花菜用清水浸软，剪去蒂，洗净，用沸水滚1分钟，沥水备用。

③把精盐、味精、白糖、胡椒粉、芝麻油、淀粉和清水入在碗内和匀成芡汁。

④油锅烧热时投下鸡丝，用筷子搅散，至鸡丝熟时捞起，沥去油。原锅下蒜蓉、冬菇丝、黄花菜、韭黄炒匀，下鸡丝，烹绍酒，调入芡汁迅速炒匀后即成。

（四）冬季食养**1.冬季营养的要诀**

冬季阴盛阳衰，是体虚弱者进补的较好时机。冬季饮食保健主要利用冬季人体肌肤腠理紧闭的生理特征，使药物可以在人体内贮留较长的时间，充分吸收，外泄少等特性，让药效发挥尽致，将身体调理到能接受并适应新的一年各种季节和气候变化的良好状态。

根据冬季寒冷干燥的季节特点,为与冬季气候相适应,在饮食调理上应以保阴潜阳为基本原则。所谓保阴潜阳是指顺乎自然,饮食要以敛阳护阴为原则。中医提出冬季饮食应保温、御寒、防燥,进补为主。保温就是通过饮食以保持体温,即增加热量的供给。御寒是通过饮食以抵御寒冷。据医学研究,人怕冷与体内缺乏矿物质有关。因此,在供给热能的同时,还要注意补充含矿物质的食品。防燥就是通过饮食以防干燥,饮食中注意补充维生素B₂、维生素C等。冬季是最好的进补时机,俗话说“三九补一冬,来年无病痛”。

2.冬季营养需求

(1) 热量。

冬天的寒冷天气会影响人体内分泌系统,使甲状腺素、肾上腺素等分泌增加,而致使人体的蛋白质、脂肪与碳水化合物三大热源营养素的分解速度加快,增加机体的御寒能力,人体热量因此散失过多。在饮食方面,应以补充热量为主,适量摄入富含蛋白质、碳水化合物和脂肪的食物。但为防止诱发老年人其他的疾病,不宜摄入过量的脂肪。而蛋白质则应以优质蛋白质为主,如鸡蛋、鱼类、豆类、瘦肉等,因为这些食物所含的蛋白质容易消化吸收,而且富含氨基酸,营养价值较高。总的说来,蛋白质供应量应限制在常温下的需要量水平,热量增加部分,应以提高碳水化合物和脂肪的供应量来保证。矿物质类供应量,应保持常温下的需要量。摄入足够的动物性食品和大豆,以保证优质蛋白质的供应,适当增加油脂,植物油应达到一半以上,蔬菜、水果和奶类供给要充足。

(2) 维生素。

冬天蔬菜种类数量稀少,人们吃得相对较少,所以人体常会缺乏维生素,出现如口腔溃疡、牙龈出血或肿痛、便秘等症状,这都是缺乏维生素A、B族维生素、维生素C等所致。因此,冬季绿叶蔬菜减少时,可适量吃些红薯、马铃薯、大白菜、胡萝卜、黄豆芽、绿豆芽、油菜等,这些菜类维生素含量丰富,合理搭配,可补充人体所需维生素。

(3) 矿物质。

冬季,因消化吸收和体内代谢的影响,易缺乏钾、钙、铁、钠等元

素，另外因排尿量增多，上述矿物质随尿液的排出量也随之增多，所以应及时补充些含钾、钙、铁、钠的食物，如猪肝、虾米、芝麻、香蕉等。

3.冬季的营养饮食原则

顺应冬季的气候特点，注重养阴，可以收到事半功倍的效果。此外，严寒的天气也使人们的代谢升高，皮肤血管收缩，散热也较少。因此在冬季饮食调配上，可以多增加一些厚味的食物，如炖肉、煮鱼、火锅等。具体来说，冬季饮食营养调理有几个原则：

(1) 多吃高热量食品。

寒冬的饮食原则，一是要有丰富、足够的营养，热量要充足；二是食物应该是温热性的，有助保护人体的阴气。在这一理论指导下，我们应吃的食物包括：肉类中的羊肉、牛肉、火腿、鸡肉、狗肉；蔬菜中的辣椒、胡椒、大蒜、生姜、蘑菇、香葱、韭菜；果品中的核桃、龙眼、栗子、大枣、杏脯、荔枝、橘子、柚子、松子等，既补充足够营养，又保护人体阳气，吃了使身体觉得暖和。

冬季吃火锅对身体也大有裨益。因为吃火锅能温补人体阳气。切忌食黏、硬、生、冷的食物，因为此类食物属阳，易使脾胃之阳受损。但脏腑热盛、上火或发烧时，可适当吃些冷食，但不宜过多、过量，以防损伤脾胃。此外，冬季饮食对正常人来说，应当遵循“秋冬养阳”的原则，多食用滋阴潜阳、热量较高的食物，如藕、木耳、胡椒等，为了避免维生素缺乏，还应多吃些新鲜蔬菜和水果。

(2) 多吃滋润食品。

冬天虽然清爽，但是太过干燥了。当天气的湿度只有22%的时候，难免会唇干舌燥。干燥的冬天又特别容易引起咳嗽，而这类咳嗽差不多都是燥咳，治疗方法也是以润为主。总之，冬天干燥之际，任何人都宜“润一润”，如吃些糖水、胡萝卜马蹄水、川贝炖雪梨等。

(3) 少药补，多食补。

为了增强体质，许多人往往习惯于在冬令时服用些补品。人参、鹿茸、阿胶、黄芪之类固然对人各有益处，但如果服用不当就会带来一些副作用，而适当地进行食补，既经济实惠又没有副作用。所以，冬令进补养生首先应遵循“少药补多食补”的原则。

(4) 少食咸、多食苦。

冬季为肾经旺盛之时，肾主咸、心主苦，从我国医学五行理论来说，咸胜苦，肾水克心水，苦咸味多，就会使本来就偏亢的肾水更亢，从而使心阳的力量减弱，所以，应多食些苦味的食物，以助心阳，这样就能抵御过亢的肾水。

(5) 多吃维生素丰富的食物。

多吃些富含维生素A、维生素B₂、维生素C的食物，寒冷气候使人体氧化功能加强，机体维生素代谢也会发生明显变化。饮食中要及时补充维生素B₂，以防口角炎、溃疡等疾病的发生，维生素B₂主要存在于动物肝脏、鸡蛋、牛奶、豆类等食物中；维生素A能增强人体的耐寒力，可多吃些动物肝脏、胡萝卜、南瓜、红薯；维生素C可提高人体对寒冷的适应能力，对防治感冒、高血压、动脉硬化及心脑血管疾病有良好的辅助治疗作用，应多摄取新鲜蔬菜和水果，如白菜、油菜、菠菜、胡萝卜、豆芽以及柑橘、猕猴桃等。

(6) 多吃含矿物质的根茎类蔬菜。

冬天怕冷是饮食中矿物质缺少的原因，冬季应多摄取根茎类蔬菜，如胡萝卜、百合、山芋、藕、大白菜、青菜等。因为蔬菜的根茎里所含矿物质较多，食盐对人体御寒很重要，可使人体产热功能增强。钙在人体内含量多少可直接影响人体心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性，补充钙可提高机体御寒能力，虾皮、牡蛎、花生、蛤蜊、牛奶等食物的含钙量较高。

(7) 适当补充含硒食物。

在冬春交替之际，肝炎病毒尤其活跃，为预防肝炎保护肝脏，在饮食上应选择富含硒的食物。如动物肝、牡蛎、瘦肉等，不仅可提高人体硒水平，保肝护肝，对预防心血管疾病亦有较好的作用。

(8) 适当补充含铁食物。

有试验证实，贫血妇女体温较血色素正常的妇女低0.7℃，产热量少13%，新陈代谢明显降低，较一般人更怕冷。因此，冬天应多吃些含铁丰富的食物，如动物血、蛋黄、菠菜等。

(9) 适当补充含碘食物。

因为人体甲状腺能分泌一种叫做甲状腺素的激素，具有产热效应，它能加快组织细胞的氧化过程，提高人体基础代谢，增加热量，并使皮肤血液循环加快，产生暖和的感觉。足量的甲状腺素对人体抗寒起着重要作用，含碘丰富的食物有紫菜、带鱼、虾、牡蛎等。

(10) 不能忽视饮水。

有不少人认为冬季寒冷，人体出汗少，可以少饮水或不饮水，这是一种错误的认识。冬天虽然人体出汗少，但组织液通过皮肤蒸发也可失去不少水分，一个成年人一天要失去约600毫升水，这种水蒸发是在不知不觉中进行的，故也称“无感蒸发”。人在呼吸时，也会失水，呼吸道在吸进氧气排出二氧化碳时，必须保持表面的湿润，每天仅此就要消耗掉500毫升水，加上排便失水，人体一天排出的水分约在2500毫升左右。冬季人体只要损耗5%的水分而未及时补充的话，皮肤就会皱缩，肌肉也会变得软弱无力，体内代谢产物滞留，人便会感到疲劳、烦躁、头痛、头晕和无力，甚至还会诱发更为严重的疾病。

(11) 适当吃点生姜。

俗话说“冬有生姜，不怕风霜”。常食生姜能促进血液的循环，可发汗，促进胃液分泌以及肠道蠕动，帮助消化，增进食欲。生姜还有抗氧化作用，临床上常将生姜用于外感风寒、头痛、咳嗽、胃寒、呕吐等症的辅助治疗。

4. 冬季疾病的营养防治

(1) 上呼吸道感染。

冬季是呼吸道传染病的高发季节。寒冷的冬季，人们很容易发生感冒，一些患有慢性支气管炎、哮喘、肺气肿的病人着凉感冒后，常会出现咳嗽、咳痰、胸闷、气喘等症状。而原本症状稳定的过敏性鼻炎患者又开始出现打喷嚏、流鼻水、鼻塞，进而影响睡眠、工作。因此，必须做好冬天的饮食保健工作。

当人体受凉时，呼吸道血管收缩，血液供应减少，局部抵抗力下降，病毒容易侵入。外出可戴口罩，出门在外要尽量站在空气通畅的地方，同时尽量少到拥挤的公共场所。

保持室内空气流通、清新，新鲜空气能够去除过量的湿气和稀释室内污染物。应定时开窗通风，保持空气流通。让阳光射进室内，因为阳光中的紫外线具有杀菌作用。也可用食醋熏蒸房间，起到消毒效果。同时还要注意居所的温度和湿度。

保证充足的睡眠，生活不规律易使免疫系统功能减弱。充足睡眠能消除疲劳，调节人体各种机能，增强免疫力。冬季干燥，应多喝热开水，同时多吃些滋阴润燥的食品，如蜂蜜、杏仁、百合、芝麻、麦冬、梨、银耳、萝卜、莲藕、柿子、桂圆肉等。

香油拌小葱

【材料】

小葱500克，盐5克，醋10克，酱油5克，香油5克。

【做法】

①鲜小葱择洗干净沥干，切成长段。

②撒上精盐拌匀，盛盘；放入醋、酱油、香油拌匀即成。

(2) 冻疮。

冻疮是人体的暴露部位受到寒冷刺激而发生的。不过在人们的想象中，发生冻疮的高峰，应该出现在冬季的严寒期内，而实际情况并非如此。专家指出，在秋末冬初天气还不太冷的时段，手、脚很容易被冻伤，故此时被称为全年中第一冻伤高峰期。

如果属于抗寒能力较差或寒冷过敏型体质者，在气温骤降的情况下，血液要比一般人以更快的速度集中于内脏器官，以保证机体正常工作，但手、脚、耳等边缘部位的血液却因急剧减少，供血不足，致使手、脚、耳等部位的皮肤和表层肌肉温度下降，这样就极容易被冻伤。因此，有人提出预防冻疮的最佳时机是秋末冬初。

归参炖母鸡

【材料】

母鸡750克，当归15克，党参15克，大葱8克，姜5克，盐3克，味精1克，料酒10克。

【做法】

①母鸡收拾干净后洗净，将当归、党参洗净后装入鸡腹内。

②将鸡肉置砂锅内，加适量水，放葱、姜、料酒、盐、味精，炖至肉烂，即可。

(3) 心脏血管疾病。

心脑血管疾病的诱发原因主要有“三高”，即高血脂、高血压、高血糖，以及由此引起的一系列心、脑、肾的损害。除此之外，还有天气和饮食的因素。冬季气温逐渐降低，人体新陈代谢缓慢，人体受冷空气刺激，血管骤然收缩，易导致血管阻塞，血流供应受阻、中断，使血管内的毒性物质不易排出。尤其是每年的11月到来年的3月，是心脑血管疾病猝死的高峰期。

饮食也很重要，长时间暴饮暴食、饮食油脂摄取过多、纤维摄取不够，以及抽烟、喝酒等，都是导致发病的危险因素。

冬季要注意保暖，患者不宜晨练；心态要平衡，不要让情绪起伏太大；适当运动；患者一定要戒烟；清淡饮食，多吃蔬菜；保证大便通畅；食用适量的蛋白质，可以提高机体抗御疾病的能力；供给充足的维生素和食物纤维；补充适量的矿物质和维生素。

五味降压汤

【材料】

紫菜（干）20克，芹菜60克，西红柿100克，荸荠100克，洋葱60克，盐2克，味精1克，胡椒粉1克。

【做法】

①紫菜放水中泡软，将所有菜洗净；芹菜切段；西红柿切片；荸荠去皮切成小块；洋葱切丝留用。

②锅内放入适量清水，将材料一起放进锅内，煮滚后调味即可。

(4) 鼻出血。

鼻出血又称鼻衄，是由鼻腔黏膜内的小血管，尤其是鼻中隔前下方的动静脉血管网破裂引起的。冬季气候寒冷而干燥，鼻黏膜容易结痂，使人产生不适感，常常会用手挖鼻孔，从而导致鼻出血。此外，冬季还是鼻炎

的高发季节，其中的变态反应性鼻炎患者最容易发生鼻衄。

(5) 口角炎。

口角炎是口角皮肤和黏膜交界处发生潮红、脱屑、糜烂、皲裂、出血、疼痛的病症。冬季空气干燥，嘴唇也因为发干而不舒服，一些人自觉不自觉地就会用舌头去舔，唾液暴露在干燥的空气中，会立刻蒸发，从而越舔越干，直接导致嘴唇、口角的干裂，若口腔中的细菌趁机侵入口角，从而引发口角炎。

炒三丝

【材料】

绿豆芽400克，青椒100克，竹笋50克，大葱10克，姜5克，盐6克，味精4克，料酒5克，花生油20克，醋3克。

【做法】

①绿豆芽掐去两头（即豆尖和根）洗净；青椒去籽洗净，切成细丝；竹笋切成丝；葱、姜切成末。

②锅中倒适量花生油烧热，先下入青椒、笋烧煸一下，再放入葱、姜、绿豆芽、盐、味精、料酒，用旺火煸炒均匀，完全炒熟时，淋入醋即可。

(6) 青光眼和雪盲症。

青光眼具有病理性高眼压合并视功能障碍者称为青光眼。此病有很多类型，除先天性外，一般多发生在冬季，尤其在强冷空气过后24小时内容易发作。强冷空气之所以会导致青光眼的发作，是因为气温降幅过大，影响了体温调节中枢，使得植物神经调节异常而干扰了血压，造成眼压波动，继而发病。

雪盲症又称雪光性眼炎，形成此病的主要原因是太阳光中的紫外线经雪地反射到人眼角膜，引起角膜损伤。据研究，当阳光中的300纳米的中波紫外线照射到积雪上，由其反射的阳光射到眼睛后，便有可能导致雪盲症的发生，其症状是畏光、流泪、奇痒、刺痛、水肿、异物感等。

5. 冬季合理进补

冬季进补，养精蓄锐，有助于体内阳气的生发。可多吃温热性食物，以提高机体御寒能力。可选富含蛋白质、维生素，而且易消化的食物，如玉米、小麦、黄豆、韭菜、大蒜、萝卜、黄花菜、羊肉、牛肉、鸡肉、鱼类、虾、水果等。体质比较虚弱的老人，可常饮牛奶、豆浆等，以增强体质；或将羊肉切成小块，加些黄酒、葱、姜炖食，可益气、强筋壮骨。如果不适应肉腥味，可加入数块萝卜去除腥味，若加枸杞子同煮，有兴阳温补的功效。冬季进补，最好先作“底补”，就是打基，可先选用芡实炖牛肉，或芡实、红枣、花生仁加红糖炖，以调整脾胃功能。也可炖些羊肉，加生姜和大枣制成羊肉大枣汤等，也有同样功效。在此基础上，再服补药可增加滋补效力，而且不会发生虚不受补的情况。

6. 冬季营养饮食禁忌

(1) 10、11月（阴历十月）勿食拔霜生菜。

生菜性冷，经霜则寒，寒冷之物会损阳气，食之会诱发疾病。当菜地土壤中缺钼时，许多蔬菜，如莴苣、萝卜、芥菜、韭菜等能从土壤中汲取更多的硝酸盐，而且如果蔬菜保存不善，温暖潮湿，通风不良，有利于某些还原菌（如大肠杆菌、摩根氏变形菌、产气杆菌和革兰氏阳性球菌等）的生长和繁殖，从而促进硝酸盐还原为亚硝酸盐，其含量会随蔬菜腐烂而增长，食之会引起亚硝酸盐中毒。所以这时候尽量不要吃生的蔬菜。

(2) 10、11月（阴历十月）勿食椒。

椒有多种（秦椒、蜀椒、地椒、胡椒、崖椒、蔓椒等），性味皆辛温，辛则发散，温则助阳。初冬，食椒宣发，有违秋冬养阴之义，尤其阴虚之人，四季皆忌。另外，椒粒皮壳中含有挥发油，能引起血压下降、反射性心跳加快和呼吸兴奋，大量食用有轻度麻醉作用，对心脉都会产生一定的损伤。

(3) 11、12月（阴历十一月）慎食四季豆。

四季豆含有皂苷、亚硝酸盐、胰蛋白酶抑制物和植物血液凝集素等有毒物质，在秋末冬初下霜前后常出现四季豆中毒现象，所以，这时候应慎食四季豆。

(4) 12、1月(阴历十二月)勿食薤。

薤,俗称“藁头”,广西、湖南、四川等地栽培最多。鳞茎可作蔬菜,一般加工制成酱菜。性味辛温而滑,含挥发物质,生食有刺激性,引人涕唾,其他月份也尽量不要生食薤。此外,还须注意不可与牛肉同食。

7.冬季营养饮食佳品

冬季自然界阴盛阳衰,阴长阳消达到顶点。寒气冷风侵袭人体,寒邪最易入肾而引起多种疾患,这时要注重温肾抑阴护阳,以提高抗御风寒的能力。就饮食而言,应主要选择性温或有补肾作用的食物。

适合冬季食用的食物如下:畜禽类,如黄牛肉、羊肉、狗肉、猪肚、鸡肉;水产类,如带鱼、鲳鱼、鲈鱼、带鱼、鲫鱼、草鱼、鲢鱼、鳙鱼、黄鳝、河虾、海虾、淡菜、海参;杂粮类,如糯米、高粱、黍米、燕麦;蔬菜类,如韭菜、辣椒、大头菜、香菜、胡葱、大蒜、生姜;果品类,如桂圆、荔枝、红枣、山楂、核桃、栗子等。这类食物能驱散寒冷,温肾而增加体热。其中列举的蔬菜类又味辛,能使肺气宣达,有助于肾气固实。

黑为水,走肾经,如黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳、海带、紫菜、乌骨鸡,多吃这类食物对肾有明显的滋补作用。而黄色蔬菜,如胡萝卜、黄花菜、土豆、山药、南瓜之类,所含色素以黄酮类色素为主,在生理上可减低血管渗透和防止血管破裂。血管遇严寒易收缩硬化破裂,甚至有酿成脑溢血的危险,故此时应多吃黄色类的蔬菜。

此外,冬季固然寒冷,但人们穿衣多、住房暖、活动少,饮食所含热量偏高,体内容易积热,故冬季也会时有肺火显盛的现象。对此,不妨再适当吃些属性偏凉的食物,如白萝卜、大白菜、芹菜、菠菜、冬笋、香蕉、梨、苹果。这样,既有补不足,又可清有余。

附：冬季营养推荐食方

核桃虾仁

【功效】

壮阳补肾。

【材料】

虾仁250克，核桃仁50克，大蒜10克，太白粉1大匙，料酒、葱、盐、糖、植物油各少许。

【做法】

①将核桃仁用7成热的油炸1分钟，捞出滤油；将葱、蒜切末；将虾仁清理干净，然后用料酒、盐、太白粉腌渍约20分钟。

②起油锅，将虾仁过油，捞出。

③重新烧锅，加入1汤匙油，放入葱、蒜炒香，加入虾仁至八分熟时，加入核桃拌炒，并加些许盐和糖调味。

羊肉粥

【功效】

冬季常食羊肉，可益气补虚、温中暖下，还能利肾强阳。

【材料】

羊肉250克，萝卜1个，粳米150克。

【做法】

①将羊肉与萝卜同炖，以除去羊肉的膻味。

②然后取出萝卜，放粳米熬粥。

栗子猪腰汤

【功效】

补肾强腰，温脾祛湿。

【材料】

栗子肉150克，猪腰2个，花椒少许。

【做法】

①将猪腰洗净，切开，去白色筋膜；栗子肉洗净，沥干水分，切成块。

②将栗子用食油煎炒至赤黄色。

③将切好的猪腰、炒好的栗子与花椒同放入沙煲内，加适量的清水，武火煮沸后，改用文火煲至栗子熟烂，调味即可。

荸荠雪梨汁

【功效】

润肺清心，能补充水分。

【材料】

荸荠250克，梨250克，糖50克。

【做法】

①将荸荠和梨洗净，去皮，切成长薄片；一同用洁净纱布绞挤汁液。

②将汁液用凉开水稀释，加糖拌匀即成。

山海双参

【功效】

补气助阳，温肾益髓。

【材料】

人参5克，海参250克，盐适量，胡椒粉少许。

【做法】

①将人参切成2厘米薄片，然后放入瓷碗内，加适量水封密碗口，放置于锅内蒸炖30分钟左右备用。

②海参洗净，切段，加少许油煸炒片刻。

③加入人参与汁同烩熟，加盐及少许胡椒粉食之。

川贝苹果汁

【功效】

有润肺防燥的作用。

【材料】

苹果2个，水梨3个，川贝母15克，白糖适量。

【做法】

①苹果与水梨削皮后，榨成果汁，加适量水调成约150毫升。

②川贝母用水煎浓汁约50毫升。

③三汁混合加白糖冲服用。

海马童子鸡**【功效】**

补肾壮阳，益气填精。

【材料】

海马20克，海龙10克，仔公鸡1只，姜、葱、盐、胡椒粉、味精、料酒各适量。

【做法】

①将海龙、海马用料酒浸泡2小时，洗净泥沙，备用；姜、葱洗干净，姜拍松，葱切段。

②将鸡处理干净后，剁成6厘米见方的大块后在沸水锅内氽去血水。

③将鸡、海马、海龙、姜、葱、料酒放入锅内，加入清水适量，将锅置武火上烧开，撇去浮沫，再用文火煮熟，加入盐、味精、胡椒粉即成。

核桃粥**【功效】**

有温补精髓的作用。核桃肉含丰富的亚油酸，有补肾、养血、健胃和强筋骨的功效。常食核桃粥可增加机体所需热量，增强御寒能力，特别适宜年老体衰、病后虚弱者食用。

【材料】

核桃肉50克，大米100克。

【做法】

①取核桃肉捣碎，大米洗净。

②核桃肉与大米煮粥。