

吃对食物不生病系列

尚锦文化

秋冬养生 特效食谱

洪尚纲 编著 萧干佑 审定推荐



补对了，当然不生病

- 秋冬养生10大明星食材全公开
- 营养师推荐168道秋冬养生特效食谱
- 中医专业建议：秋冬饮食生活保健妙招
- 根据体质对症食补，巧用当令食材，养生效果加倍



中国纺织出版社

吃对食物不生病系列

秋冬养生 特效食谱

洪尚纲 编著
萧千佑 审定推荐



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

秋冬养生特效食谱 / 洪尚纲编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.10

(吃对食物不生病系列)

ISBN 978-7-5064-6972-2

I. ①秋… II. ①洪… III. ①食物养生—菜谱

IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第211263号

原文书名:《秋冬养生特效食谱》

原作者名: 洪尚纲

©台湾人类文化事业股份有限公司, 2010

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2010-6947

责任编辑: 卢志林 责任印制: 刘 强

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 7

字数: 116千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

Part 1 不可不知的秋冬养生新观念 5

- Q1** 秋冬养生知多少? 6 **Q6** 喝酒真的可以暖身吗? 10
Q2 秋高气爽, 身体是否易上火? ... 7 **Q7** 补充热量能否改善手脚冰冷? ... 11
Q3 如何依体质进补? 8 **Q8** 哪些人需特别重视秋冬保健? ... 12
Q4 改善虚弱体质, 药补是否有效? ... 9 **Q9** 秋天按摩保健怎么做? 13
Q5 冬天是进补的好时机吗? 10 **Q10** 如何通过按摩, 对抗寒冬? 14

Part 2 168道秋冬养生特效食谱 15

蔬菜类 16

- 菱角口蘑粥 / 16 ● 胡萝卜海带汤 / 17 ● 麦芽山药汤 / 17 ● 洋葱拌金枪鱼 / 18
- 罗勒土豆 / 18 ● 白玉萝卜镶肉 / 19 ● 芋头蒸排骨 / 19 ● 马蹄炒韭菜花 / 20
- 莲藕清炒豇豆 / 20 ● 百合银耳甜汤 / 21 ● 香甜蜜汁金薯 / 21 ● 黄金南瓜炖饭 / 22
- 青椒香炒皮蛋 / 22 ● 彩椒拌金枪鱼 / 23 ● 茶香番茄汤 / 23 ● 茼蒿蛋花汤 / 24
- 蒜酥甘薯叶饭 / 24 ● 清炒黄花菜 / 25 ● 蚝油芥蓝 / 25 ● 肉末拌芥菜 / 26
- 蚝油蒜香菠菜 / 26 ● 韭菜炒肉丝 / 27 ● 小油菜炒咸蛋 / 27 ● 小白菜炒丁香鱼 / 28
- 西兰花炒金枪鱼 / 28 ● 樱花虾炒圆白菜 / 29 ● 三色豇豆 / 29 ● 柠香豌豆沙拉 / 30
- 蚕豆炒黄金蛋 / 30

五谷杂粮、坚果类 31

- 清香茶叶粥 / 31 ● 豌豆燕麦粥 / 32 ● 鲜鱼糙米粥 / 32 ● 枸杞糯米粥 / 33
- 莲藕紫米粥 / 33 ● 香梨薏米粥 / 34 ● 奶香杏仁粥 / 34 ● 桂圆莲子粥 / 35
- 芝麻核桃粥 / 35 ● 核桃炒圆白菜 / 36 ● 松子鸡丝沙拉 / 36 ● 麦香纤蔬沙拉 / 37
- 蜜汁腰果炒虾仁 / 37 ● 白果香煎豆腐 / 38 ● 金薯蒸板栗 / 38 ● 南瓜子蜜豆奶 / 39
- 桂圆花生甜汤 / 39

香料类 40

- 香菜热姜汤 / 40 ● 元气姜汁糯米粥 / 41 ● 祛寒糖醋嫩姜 / 41 ● 蒜香排毒粥 / 42
- 蒜味豆苗时蔬汤 / 42 ● 黄金咖喱什锦豆 / 43 ● 葱香馅饼 / 43 ● 香卤鱿鱼 / 44
- 青蒜炒墨鱼 / 44 ● 芥末鲜虾拌豆腐 / 45 ● 辣炒毛豆鸡丁 / 45 ● 罗勒牛肉卷 / 46

- 黑胡椒牛柳 / 46
- 肉桂苹果泥 / 47
- 奶香肉桂烤甘薯 / 47

豆类、豆制品 48

- 鲜虾豆浆蒸蛋 / 48
- 豆浆鲜奶西米露 / 49
- 豆浆清粥 / 49
- 花生凉拌嫩豆腐 / 50
- 番茄豆腐清汤 / 50
- 黑豆炒圆白菜 / 51
- 腐皮黑豆汤 / 51
- 黄豆魔芋粥 / 52
- 黄豆花生甜汤 / 52
- 姜汁红豆汤圆 / 53
- 红豆山药蜜 / 53

菇蕈类 54

- 豇豆炒双菇 / 54
- 双菇鸡肉 / 55
- 口蘑炒蛋 / 55
- 香芋银耳粥 / 56
- 咖喱银耳烩鲜蔬 / 56
- 凉拌糖醋木耳 / 57
- 黑木耳鸡汤 / 57
- 红烧金针菇 / 58
- 青酱杏鲍菇 / 58
- 黑椒香拌白玉菇 / 59
- 奶油炒双菇 / 59
- 猴头菇肉片汤 / 60
- 小油菜烩草菇 / 60

肉类 61

- 山药鹅肉汤 / 61
- 韭香猪肝生菜卷 / 62
- 养生山药猪肝粥 / 62
- 玫瑰猪肝汤 / 63
- 猪肚四神汤 / 63
- 西兰花炒肉片 / 64
- 香烤野菇鲜肉卷 / 64
- 姜汁羊肉汤 / 65
- 什锦鲜果烩羊肉 / 65
- 土豆烩牛肉 / 66
- 鲜蔬牛肉卷 / 66
- 苹果时蔬炒鸡柳 / 67
- 蒜香鸡肉 / 67

海鲜类 68

- 鲜鱼味噌汤 / 68
- 红糟三文鱼 / 69
- 茶香熏鱼 / 69
- 香煎秋刀鱼 / 70
- 香柠盐烤鲭鱼 / 70
- 麦香蒸鲈鱼 / 71
- 坚果鲜嫩鳕鱼排 / 71
- 泡菜烩金枪鱼 / 72
- 彩蔬炒三文鱼 / 72
- 杏仁烤沙丁鱼 / 73
- 彩椒旗鱼 / 73
- 蔗香鲜鱼汤 / 74
- 黄芪炖鳗鱼 / 74
- 豇豆炒鳕鱼 / 75
- 葱烧鲫鱼 / 75
- 当归炖鲍鱼 / 76
- 白果烩海参 / 76
- 干贝鲜虾蒸豆腐 / 77
- 芋香虾仁炖饭 / 77
- 香柠茄汁小鲍鱼 / 78
- 芹香番茄炒蚬子 / 78

水果类 79

- 高纤苹果饭 / 79
- 酪梨鲜虾寿司 / 80
- 樱桃鲜蔬卷 / 80
- 甘蔗胡萝卜汤 / 81
- 甜柿木耳汤 / 81
- 酸甜山楂枸杞汤 / 82
- 百香蔬果沙拉 / 82
- 水蜜桃鲜虾沙拉 / 83
- 橄榄果香海鲜沙拉 / 83
- 黄金橘香煎蛋 / 84
- 金橘水果茶 / 84
- 酸奶蜜桃蛋饼 / 85
- 黑豆香梨盅 / 85
- 无花果烤柠檬鸡 / 86
- 菠萝苹果炖肉 / 86
- 橙香三文鱼排 / 87

- 木瓜炒墨鱼 / 87
- 橘子奶酪 / 88
- 窈窕莓果冻 / 88
- 葡萄菠萝蜜 / 89
- 蓝莓鲜果汁 / 89
- 麦芽杨桃汁 / 90
- 荔香番石榴汁 / 90
- 青柠果菜汁 / 91
- 蔓越莓蔬果汁 / 91

鸡蛋、蜂蜜、奶制品 92

- 日式纳豆煎蛋 / 92
- 金枪鱼炒蛋 / 93
- 奶香野菇蒸蛋 / 93
- 香醇甘薯鲜奶 / 94
- 鲜奶炖银耳花生 / 94
- 双果酸奶 / 95
- 高钙酸奶豆浆 / 95
- 焗烤三文鱼薯片 / 96
- 奶酪焗烤什锦菇 / 96
- 蜜汁烤鸡腿 / 97
- 香甜蜂蜜松饼 / 97

药膳茶饮 98

- 玫瑰芙蓉茶 / 98
- 茉莉蜜茶 / 99
- 丹参菊花茶 / 99
- 玉竹洋参茶 / 100
- 防风参茶 / 100
- 山楂洋参茶 / 101
- 川七人参茶 / 101
- 薄荷甘草茶 / 102
- 红花甘枣茶 / 102
- 金银花鱼腥草茶 / 103
- 郁金桂圆茶 / 103
- 麦冬知母饮 / 104
- 灵芝茯苓茶 / 104

Part 3 养生达人秋冬生活保健法 105

- ① 秋季养生就要这样做 106
- ② 冬季养生就要这样做 107
- ③ 乐活秋天必吃10大好食材 108
- ④ 5大绝妙好招对抗寒冬 109
- ⑤ 秋季养肺、强身保健操 110
- ⑥ 冬季祛寒、元气养生操 111

◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙	面粉1杯=120克	细砂糖1杯=200克	色拉油1杯=227克
1大匙=15毫升=3小匙	1小匙=1茶匙=5毫升	半茶匙=2.5毫升	1/4茶匙=1.25毫升

◎烹调中所用油如非特别注明，均为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。

◎为便于读者理解，本书中热量单位均采用“干卡”，干卡与干焦的换算如下：

1干卡=4.184干焦

◎本书中食谱仅为辅助食疗，不能替代正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量区别而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。

吃对食物不生病系列

秋冬养生 特效食谱

洪尚纲 编著
萧千佑 审定推荐



 中国纺织出版社

Part 1 不可不知的秋冬养生新观念 5

- Q1** 秋冬养生知多少? 6 **Q6** 喝酒真的可以暖身吗? 10
Q2 秋高气爽, 身体是否易上火? ... 7 **Q7** 补充热量能否改善手脚冰冷? ... 11
Q3 如何依体质进补? 8 **Q8** 哪些人需特别重视秋冬保健? ... 12
Q4 改善虚弱体质, 药补是否有效? ... 9 **Q9** 秋天按摩保健怎么做? 13
Q5 冬天是进补的好时机吗? 10 **Q10** 如何通过按摩, 对抗寒冬? 14

Part 2 168道秋冬养生特效食谱 15

蔬菜类 16

- 菱角口蘑粥 / 16 ● 胡萝卜海带汤 / 17 ● 麦芽山药汤 / 17 ● 洋葱拌金枪鱼 / 18
- 罗勒土豆 / 18 ● 白玉萝卜镶肉 / 19 ● 芋头蒸排骨 / 19 ● 马蹄炒韭菜花 / 20
- 莲藕清炒豇豆 / 20 ● 百合银耳甜汤 / 21 ● 香甜蜜汁金薯 / 21 ● 黄金南瓜炖饭 / 22
- 青椒香炒皮蛋 / 22 ● 彩椒拌金枪鱼 / 23 ● 茶香番茄汤 / 23 ● 茼蒿蛋花汤 / 24
- 蒜酥甘薯叶饭 / 24 ● 清炒黄花菜 / 25 ● 蚝油芥蓝 / 25 ● 肉末拌芥菜 / 26
- 蚝油蒜香菠菜 / 26 ● 韭菜炒肉丝 / 27 ● 小油菜炒咸蛋 / 27 ● 小白菜炒丁香鱼 / 28
- 西兰花炒金枪鱼 / 28 ● 樱花虾炒圆白菜 / 29 ● 三色豇豆 / 29 ● 柠香豌豆沙拉 / 30
- 蚕豆炒黄金蛋 / 30

五谷杂粮、坚果类 31

- 清香茶叶粥 / 31 ● 豌豆燕麦粥 / 32 ● 鲜鱼糙米粥 / 32 ● 枸杞糯米粥 / 33
- 莲藕紫米粥 / 33 ● 香梨薏米粥 / 34 ● 奶香杏仁粥 / 34 ● 桂圆莲子粥 / 35
- 芝麻核桃粥 / 35 ● 核桃炒圆白菜 / 36 ● 松子鸡丝沙拉 / 36 ● 麦香纤蔬沙拉 / 37
- 蜜汁腰果炒虾仁 / 37 ● 白果香煎豆腐 / 38 ● 金薯蒸板栗 / 38 ● 南瓜子蜜豆奶 / 39
- 桂圆花生甜汤 / 39

香料类 40

- 香菜热姜汤 / 40 ● 元气姜汁糯米粥 / 41 ● 祛寒糖醋嫩姜 / 41 ● 蒜香排毒粥 / 42
- 蒜味豆苗时蔬汤 / 42 ● 黄金咖喱什锦豆 / 43 ● 葱香馅饼 / 43 ● 香卤鱿鱼 / 44
- 青蒜炒墨鱼 / 44 ● 芥末鲜虾拌豆腐 / 45 ● 辣炒毛豆鸡丁 / 45 ● 罗勒牛肉卷 / 46

- 黑胡椒牛柳 / 46
- 肉桂苹果泥 / 47
- 奶香肉桂烤甘薯 / 47

豆类、豆制品 48

- 鲜虾豆浆蒸蛋 / 48
- 豆浆鲜奶西米露 / 49
- 豆浆清粥 / 49
- 花生凉拌嫩豆腐 / 50
- 番茄豆腐清汤 / 50
- 黑豆炒圆白菜 / 51
- 腐皮黑豆汤 / 51
- 黄豆魔芋粥 / 52
- 黄豆花生甜汤 / 52
- 姜汁红豆汤圆 / 53
- 红豆山药蜜 / 53

菇蕈类 54

- 豇豆炒双菇 / 54
- 双菇鸡肉 / 55
- 口蘑炒蛋 / 55
- 香芋银耳粥 / 56
- 咖喱银耳烩鲜蔬 / 56
- 凉拌糖醋木耳 / 57
- 黑木耳鸡汤 / 57
- 红烧金针菇 / 58
- 青酱杏鲍菇 / 58
- 黑椒香拌白玉菇 / 59
- 奶油炒双菇 / 59
- 猴头菇肉片汤 / 60
- 小油菜烩草菇 / 60

肉类 61

- 山药鹅肉汤 / 61
- 韭香猪肝生菜卷 / 62
- 养生山药猪肝粥 / 62
- 玫瑰猪肝汤 / 63
- 猪肚四神汤 / 63
- 西兰花炒肉片 / 64
- 香烤野菇鲜肉卷 / 64
- 姜汁羊肉汤 / 65
- 什锦鲜果烩羊肉 / 65
- 土豆烩牛肉 / 66
- 鲜蔬牛肉卷 / 66
- 苹果时蔬炒鸡柳 / 67
- 蒜香鸡肉 / 67

海鲜类 68

- 鲜鱼味噌汤 / 68
- 红糟三文鱼 / 69
- 茶香熏鱼 / 69
- 香煎秋刀鱼 / 70
- 香柠盐烤鲭鱼 / 70
- 麦香蒸鲈鱼 / 71
- 坚果鲜嫩鳕鱼排 / 71
- 泡菜烩金枪鱼 / 72
- 彩蔬炒三文鱼 / 72
- 杏仁烤沙丁鱼 / 73
- 彩椒旗鱼 / 73
- 蔗香鲜鱼汤 / 74
- 黄芪炖鳗鱼 / 74
- 豇豆炒鳕鱼 / 75
- 葱烧鲫鱼 / 75
- 当归炖鲍鱼 / 76
- 白果烩海参 / 76
- 干贝鲜虾蒸豆腐 / 77
- 芋香虾仁炖饭 / 77
- 香柠茄汁小鲍鱼 / 78
- 芹香番茄炒蚬子 / 78

水果类 79

- 高纤苹果饭 / 79
- 酪梨鲜虾寿司 / 80
- 樱桃鲜蔬卷 / 80
- 甘蔗胡萝卜汤 / 81
- 甜柿木耳汤 / 81
- 酸甜山楂枸杞汤 / 82
- 百香蔬果沙拉 / 82
- 水蜜桃鲜虾沙拉 / 83
- 橄榄果香海鲜沙拉 / 83
- 黄金橘香煎蛋 / 84
- 金橘水果茶 / 84
- 酸奶蜜桃蛋饼 / 85
- 黑豆香梨盅 / 85
- 无花果烤柠檬鸡 / 86
- 菠萝苹果炖肉 / 86
- 橙香三文鱼排 / 87

- 木瓜炒墨鱼 / 87
- 橘子奶酪 / 88
- 窈窕莓果冻 / 88
- 葡萄菠萝蜜 / 89
- 蓝莓鲜果汁 / 89
- 麦芽杨桃汁 / 90
- 荔香番石榴汁 / 90
- 青柠果菜汁 / 91
- 蔓越莓蔬果汁 / 91

鸡蛋、蜂蜜、奶制品 92

- 日式纳豆煎蛋 / 92
- 金枪鱼炒蛋 / 93
- 奶香野菇蒸蛋 / 93
- 香醇甘薯鲜奶 / 94
- 鲜奶炖银耳花生 / 94
- 双果酸奶 / 95
- 高钙酸奶豆浆 / 95
- 焗烤三文鱼薯片 / 96
- 奶酪焗烤什锦菇 / 96
- 蜜汁烤鸡腿 / 97
- 香甜蜂蜜松饼 / 97

药膳茶饮 98

- 玫瑰芙蓉茶 / 98
- 茉莉蜜茶 / 99
- 丹参菊花茶 / 99
- 玉竹洋参茶 / 100
- 防风参茶 / 100
- 山楂洋参茶 / 101
- 川七人参茶 / 101
- 薄荷甘草茶 / 102
- 红花甘枣茶 / 102
- 金银花鱼腥草茶 / 103
- 郁金桂圆茶 / 103
- 麦冬知母饮 / 104
- 灵芝茯苓茶 / 104

Part 3 养生达人秋冬生活保健法 105

- ① 秋季养生就要这样做 106
- ② 冬季养生就要这样做 107
- ③ 乐活秋天必吃10大好食材 108
- ④ 5大绝妙好招对抗寒冬 109
- ⑤ 秋季养肺、强身保健操 110
- ⑥ 冬季祛寒、元气养生操 111

◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙	面粉1杯=120克	细砂糖1杯=200克	色拉油1杯=227克
1大匙=15毫升=3小匙	1小匙=1茶匙=5毫升	半茶匙=2.5毫升	1/4茶匙=1.25毫升

◎烹调中所用油如非特别注明，均为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。

◎为便于读者理解，本书中热量单位均采用“干卡”，干卡与干焦的换算如下：

1干卡=4.184干焦

◎本书中食谱仅为辅助食疗，不能替代正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量区别而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。



Part 1

不可不知的秋冬养生新观念

中医最注重养生观念，
掌握不同节气、
顺应季节变化，
把握养生重点，
才能事半功倍。



Q1

秋冬养生知多少？

中医认为，养生要顺应“春生、夏长、秋收、冬藏”的原则

以顺应四时节气为养生要则

《黄帝内经》中提到：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。”意思是说，养生的根本，在于顺应四时节气变化。不论是养阳，还是养阴，都有着一定的规律，最好不要违背。

古人将一年分为24个节气，每一季度各有6个节气。中医认为，天然之气的特性，会随着时间的转换，而有所不同。例如：春天之气主生发、夏天之气主成长、秋天之气主收敛、冬天之气主封藏。我们应该顺应自然，跟着节气的变化来调整生活节奏、饮食等。如此顺应大自然的特性，才能健康长寿。



四季养生要则

季节	养生要则	违逆节气的结果
春	生发	逆春气则少阳不生，容易造成肝气内乱的病变，如胸闷、烦躁易怒
夏	成长	逆夏气则太阳不长，容易造成心气内虚的疾病，如心悸、心神涣散
秋	收敛	逆秋气则太阴不收，容易造成肺气上逆发至病，如咳嗽、呼吸困难
冬	封藏	逆冬气则少阴不藏，容易引起肾虚的病变，如腰膝酸软、尿频

“养生”是一种生活态度和习惯

说到养生，许多人第一个想到的大概是“补”。在中医理论中，养生是全面的概念，从起居、饮食、运动到情绪反应，都涵盖在内。

在中医理论里，养生应该要“饮食有节、起居有常、不妄作劳、形与神俱”。也就是饮食规律；生活作息正常；劳动、运动适度；身心平稳且结合。

把这样的态度和原则，完全落实在生活中，才能称为“养生”。

秋天要“收”、冬天要“藏”

春生、夏长、秋收、冬藏是一年四季各个季节中“气”的特色。根据中医理论，一年四季养的气是不同的气。顺应各个季节的气来进行养生，往后身体才不会出现不适症状。

在中医理论中，秋天要养的是“收敛之气”。因为这时候大自然中的天地之气已经开始收敛，人也要跟着收敛。起居上最好能早睡早起，情绪上尽量保持稳定，日常活动要悠闲一点，别太过激烈。这些都是养收敛之气的大原则。

冬天养生的重点在于“收藏”，主要是为了提供明年春天生发所需要的气力。中医认为，在冬天的时候，大自然都在发挥收藏的特性，人也应该顺应这一现象。起居上要早点睡晚点起，情绪上最好保守点，别太过外放，日常活动忌过度激烈。如此，才能留住精力，等到春天来临时，身体才有足够的能量进行一切活动。

中医认为，四季之间有着密切的关联，任何一个季节都该做好养生，这样身体才能保持健康。

秋天的气为“燥气”，会导致身体出现缺水而上火的情形

秋天的气是“燥气”

《黄帝内经》中记载：“秋三月，此为容平，天气以急……”，“秋三月，此为容平”，说明秋天是收敛的季节，我们在秋天一定要养收敛之气。“天气以急”，说明秋天时，天上的气为“燥气”，燥气会让气候显得干爽，这也是我们常说的“秋高气爽”的原因。

燥气带来了干爽，也带来干燥。干燥会导致身体缺水，当体内的津液不足，身体就会出现上火现象，这就是所谓的“秋燥”。

秋燥会引起上火

秋燥的特殊现象，会导致身体上火，进而出现发炎、口干舌燥、火气大、皮肤干燥等症状。许多人一到了秋天，就会出现全身燥热、皮肤干燥等不适，是秋燥所引起的典型症状。

中医认为，秋气与肺脏相通，秋天的燥气特别容易影响肺脏的运作，一旦燥气太强，就会引发呼吸道疾病，如干咳、喉咙不适等。

除了影响皮肤、呼吸道之外，燥气太强也会影响肝脏的运作。在中医理论中，五行自然与身体相互对应。肺在五行中属于金，肝属于木，金木间的关系为金克木。当燥气太强，导致肺气跟着强时，会出现金克木的现象，因此肝的运作受到影响，进而产生肝火、虚火等现象。肝火、虚火易引发失眠、肠胃不适，如便秘、腹泻等症状。



如何对付秋燥

项目	养生原则	详细做法	注意事项
饮食	多吃滋阴润燥、水分多且易消化的食物	可以多选用能生津退火的食材，如杏仁、百合、银耳、山药、萝卜、梨、豆腐、核桃、芝麻、蜂蜜	少吃辛辣食物 避免寒凉食物 避免油炸食物
运动	多进行温和运动，滋补筋骨	快走、气功、按摩都是不错的选择	避免运动过度
作息	正常作息，早点就寝，不要熬夜	晚上11点左右就寝 早上在8点前起床	熬夜会让燥气更旺盛
情绪	维持情绪上的稳定、安宁	秋燥容易使人心烦气躁，情绪不稳的时候，不妨喝杯玫瑰花茶、菊花茶、甘蔗汁等饮品，有助于稳定情绪	秋天属于沉潜的季节，情绪不适合太过外放。想要做好养生，最好能控制情绪的波动
皮肤	清洁品、保养品该换季	清洁品方面，建议把洁净力强的洁面乳，换成温和型的洗面乳 保养品方面，建议更换高保湿产品	秋冬可以减少去角质的频率，以免损伤肌肤

如何依体质进补？

对现代人来说，冬令进补要补对了才有用，补错了反而更糟

冬天一到，“进补”成了例行公事。真的“有补比没补好”吗？

温补、平补、清补大不同

中医将药膳分为温补、平补与清补，清补也就是凉补。“温补”多采用可促进血液循环、能暖活身体的食材、药材；“平补”多采用容易吸收、不会对肠胃造成负担、性味平和的食材、药材；“清补”多采用较寒凉，具退火、清热、解毒效果的食材、药材。

现代人多半营养充足，不见得需要特别进补。中医强调从生活、饮食中养生。只要饮食均衡，充足摄取六大类食物，就不需额外进补。

3种中医药膳类型对比

类型	保健功效	常用食材	常用药材	适合对象
温补	促进血液循环散寒暖身帮助行气	牛肉、羊肉、鸡肉、杏仁、南瓜、辣椒、花椒、大蒜、葱、韭菜	丁香、五味子、杜仲、何首乌、人参、熟地黄、红枣、当归、天麻、茴香	体质较寒的人
平补	温和滋补身体	苹果、葡萄、草莓、甘薯、空心菜、山药、胡萝卜、花椰菜	牛膝、甘草、银耳、白果、阿胶、枸杞子、茯苓、莲子	一般大众
清补	退火清热解暑养阴补阴	椰子、梨、柚子、葡萄柚、橘子、西瓜、冬瓜、苦瓜、莲藕、绿豆	薏米、女贞子、桑葚、枇杷叶、天门冬、生地黄	体质较热的人

针对体质，适度进补

中医根据热、寒、实、虚、燥、湿来区分不同体质的类型。进补要先了解体质，适时适量才能获得良好效果。

6种中医基础体质分类表

体质分类	表现特征	特别说明
热性	容易口渴 经常嘴破 有便秘困扰 喜欢喝冷饮 小便量少且色黄	综合以上分类方法，大致上来说人体可以分为“实热型”、“燥热型”、“湿热型”、“虚热型”、“虚寒型”、“寒湿型”、“寒实型”、“寒燥型”。不同体质，适合不同药膳类型。特别注意，一个人可能融合两种以上的体质，在进补之前，建议大家先请教中医师，确认自己的体质
寒性	乏力 喜欢热饮 缺少活力 贫血 小便量多且色淡	
实性	活力充沛 行动力强 容易便秘 汗量多 声音宏亮	
虚性	缺乏元气 气若游丝 汗量少 容易腹泻 瘦弱，脸色苍白	
燥性	很容易口渴 容易便秘 身体经常感到燥热 皮肤及口鼻咽喉干燥 经常咳嗽，但多干咳	
湿性	下肢容易水肿 咳嗽多痰 容易腹泻 关节肌肉容易疼痛 容易起湿疹 白带多	

中医认为，药补不如食补，食补不如顺应自然，将身体调整至最佳状态

中药没有毒性、副作用？

中医有句话说“是药三分毒”。很多人认为，中药材取自于天然药物，没有毒性也不会有副作用，实际上这是误解。中药之所以有疗效，是因为偏性所致。偏性可以视为毒性。例如，寒凉性药材的寒凉性，就是偏性。当一个体质燥热的人，食用寒凉性药膳，可以改善不适症状，但若一个体质虚寒的人，食用寒凉性药膳，则药材的寒凉性就成了毒性，可能会引发严重的副作用。

“体质不好，吃中药补一补就好。”不少人有这样的观念。实际上，身体虚弱时，肠胃吸收能力差，不是进补的好时机。此时进补，身体不但吸收不了，可能还会造成肠胃负担，效果适得其反。

药补不如食补

在中医理论中，药材是拿来救急用的，而非调养身体用。当身体出现问题时，可以运用药膳来改善，但这是治标，而非治本。中医说“三分病七分养”，说明药物虽然有疗效，但元气才是最重要的。身体没有元气，光吃药也无济于事。想要治本，不能光靠药物，还需要补充自己的元气。

元气要如何补足呢？唯有食物才能补益元气。食物取的是平和之气，中医认为，每天吃得东西，对于补益身体才有帮助。因此，有“药补不如食补”的说法。

中医认为最佳的养生之道和进补方式，是长期维持营养均衡、时时保持情绪稳定、顺应自然规律、适度活动。把握这几项大原则、大方向，追求健康长寿非难事。

谁不适合传统的进补方式？

传统的进补食材多半富含热量、蛋白

质、脂肪和胆固醇，不是每个人都适合。有下列疾病或体质的人，进补时需调整食材及药材。

哪些人不适合进行传统进补

对象	不适合进补的原因	补充说明
心血管疾病患者	进补食材多为高蛋白、高胆固醇，多吃多负担	心血管疾病包括高血压、高血脂、高胆固醇、心脏病等
肝胆疾病患者	患者体质多属湿热，不适合温补	肝胆疾病包括传染性肝炎、胆囊炎、肝硬化、胆结石等
肠胃疾病患者	补品中的肉类、辛香料、酒类，都会刺激胃肠黏膜，导致病情恶化	胃溃疡、十二指肠溃疡、胃食道逆流、非溃疡性消化不良症候群等，都属肠胃疾病
急性感染症患者	急性感染症患者需要滋阴，进补是火上加油，反而会加重病情	感冒、喉咙痛、咽喉炎、扁桃体炎、肠胃炎、泌尿系统炎症等，都属于急性感染症
痛风患者	传统补品会使病情加重	肉汤中的普林含量高、补品中的酒会阻碍尿酸代谢
燥热体质者	传统补品多属温补，燥热者多吃，易上火	中医里所谓的实证、热症和躁症，都算是燥热体质
阴虚体质者	阴虚体质者需滋阴，传统补品多补阳	滋阴需选择合适药材，胡乱进补效果适得其反

Q5

冬天是进补的好时机吗？

冬天适合“收藏”，把握进补要则，可有效进补

冬天养生重点在“收藏”

古人观察一年四季的变化，得到“春生、夏长、秋收、冬藏”的结论。《黄帝内经》记载：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳。”意思是说，在冬天，连水这么散的物质，都要结冰以发挥最大的收藏特性，就是为了不打扰天地间的阳气。人也应当顺应这一原则，让阳气内潜，让精气聚积在体内，这样春天来临时，才有足够的能量，应对一切活动。

聪明进补才有用

《黄帝内经》提到：“冬不藏精，春必病温。”古代的人认为，应该利用冬天，加强营养的摄取，为健康打好底，如此，春天时节才不会生病。搭配冬藏的特性，冬天确实是进补的好时机。不过，以往生活物资匮乏，在饮食营养摄取上，容易不足，但随着生活水准的提升，现代人已经没有了这样的烦恼。若是继续维持高热量、高蛋白质、高胆固醇的进补方式，对健康反而不利。

严格说来，只要三餐能均衡摄取六大营养素，冬令进补不是必须的。再者，每个人体质不同，市面上的药膳不见得适合所有人。浅尝无可厚非，但若计划要把握冬天时节，调整体质，建议向中医师请教，先了解自己的体质，以及合适的进补方式。



Q6

喝酒真的可以暖身吗？

喝酒暖身只是一时，过量反而容易加速散热

酒精加速血液循环，血管扩张后加速散热

天气冷的时候，很多人都习惯小酌一番，以增加身体的温度。相信多数人都有类似经验，几杯黄汤下肚后，身体会感到一阵温热。酒精确实可以让血管扩张，加速血液循环，让血液能到达末梢神经，手脚因而感到暖和。不过，暖和的感觉并不会持续太久，尤其喝得越多，当血管扩张之后，随之而来的是加速散热。身上的热量散发出去后，身体反而觉得更冷。



在寒冷的冬天，想要保持身体的热量，少量小酌或许可以带来温暖的感觉，但过量饮酒，效果适得其反。总之，光靠喝酒来取暖，并不是个聪明的做法。

搓脚也可以保暖吗？

冬天来临时，手脚冰冷是常见问题。一般人除了利用御寒衣物、袜子来保暖之外，帮自己按摩脚底板，也值得一试。像搓手一样，搓一搓自己的脚底板，能够帮助血液循环，全身会跟着暖和起来。

有一点要特别注意，已经冻透的人，不能用喝酒或搓脚的方式来取暖。这样只会造成冷血回流至心脏，让体内的热量散得更快、更严重。

Q7

补充热量能否改善手脚冰冷？

除了热食外，补充足够热量、选择适当的温热性食材，更是抗寒的重点

摄取足够热量才能不怕冷

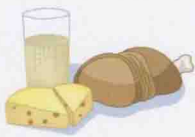
秋冬一到，许多女性及老年人，开始陷入了手脚冰冷的困扰中。从中医的观点来看，冬天手脚冰冷是虚寒症，主要是因为气血运行不顺畅，而导致气血不足、气血两虚的现象。从生理反应来看，当环境温度降低时，人体的基础代谢率会上升，身体对于热量的需求自然增加。如果这时候热量摄取不够，人体会感到疲倦、无力且怕冷。

什么是“基础代谢率”

基础代谢率是指一个人一天内，用来维持最基本的生理活动所需要消耗的热量。

食物的温度对于体温的维持当然有影响。在寒冷的冬天，喝一碗热汤，会感到暖和；吃一根冰棍，一定会感到寒冷。吃热食可以提升体温，但除了温度之外，摄取足够的热量，是抗寒的重点。

食物中的碳水化合物（糖类）、蛋白质和脂肪，是热量的主要来源。想要增加热量，让自己在寒冷的冬天，不再缩着脖子，多摄取富含碳水化合物（糖类）、蛋白质和脂肪的食物，是最直接的方法。



体质偏虚，可多吃温热性的食物

在中医理论中，食物具不同性质，大致可归纳为热性、温性、凉性与寒性。没有温热作用，也没有寒凉作用的食物，就归为平性。

中医认为，食物除了提供身体养分与热量外，还会对身体产生作用。食物的性质，是依照人体吃了这种食物后所产生的反应来决定。热腾腾的食物不见得是热性，食物放凉了之后，也不代表它就是凉性。一切都要看食物吃下肚后，身体的反应。一般来说，会让身体感到温暖、燥热的是“温热性食物”，反之，让身体感到凉且退火的，是“寒凉性食物”。

手脚冰冷的人，多半体质偏虚。多吃温热性食物，能补充气血，改善虚弱体质。冬天若想改善手脚冰冷，建议可以食用温热性食物。



3大食物属性和作用

食物属性	作用	适合食用者	不适合食用者
温热性食物	补虚、祛寒	体质较虚寒、怕冷的人	体质偏燥热的人
寒凉性食物	清热、解毒	体质偏燥热的人	体质较虚寒、怕冷的人
平性食物	健脾开胃	一般大众	无