

四季进补04

100道营养丰富、进补显著的冬季靓汤

71道汤中食物的营养功效精辟解析

因时养生，因人食补

主编 / 深圳市金版文化发展有限公司

广东靓

汤

冬季

常言道：吃肉不如喝汤

蔬菜水果汤 肉蛋海鲜汤 谷豆药材汤……食材广泛
清热解毒汤 滋润养颜汤 养心安神汤……功效全面
这一滴入口，唇齿留香的广东靓汤哟

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

冬季广东靓汤 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2006. 10
(四季进补)

ISBN 7-5442-3529-7

I. 冬... II. 深... III. 保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第094387号

SIJI JINBU 04 —— DONGJI GUANGDONG LIANGTANG
四季进补04 —— 冬季广东靓汤

- 主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云 周诗鸿
封面设计 深圳共鸣设计顾问
出版发行 南海出版公司 电话(0898) 66568511(出版) 65350227(发行)
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206
电子信箱 nhcbgs@0898.net
经 销 新华书店
印 刷 深圳彩视电分有限公司 (0755) 82262979
开 本 711mm×1016mm 1/48
印 张 16
版 次 2006年10月第1版 2006年10月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5442-3529-7
定 价 79.20元(共4册)
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

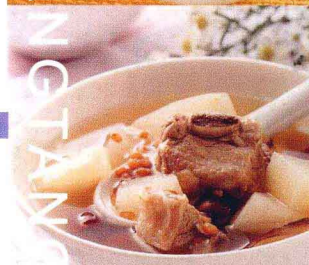
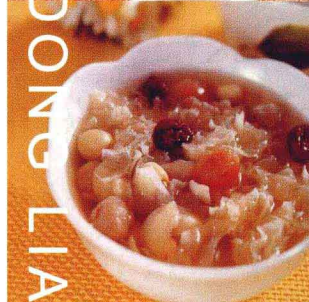
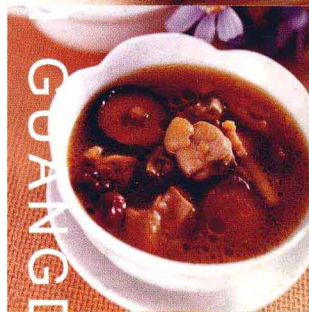
Http://www.ch-jinban.com



四季进补

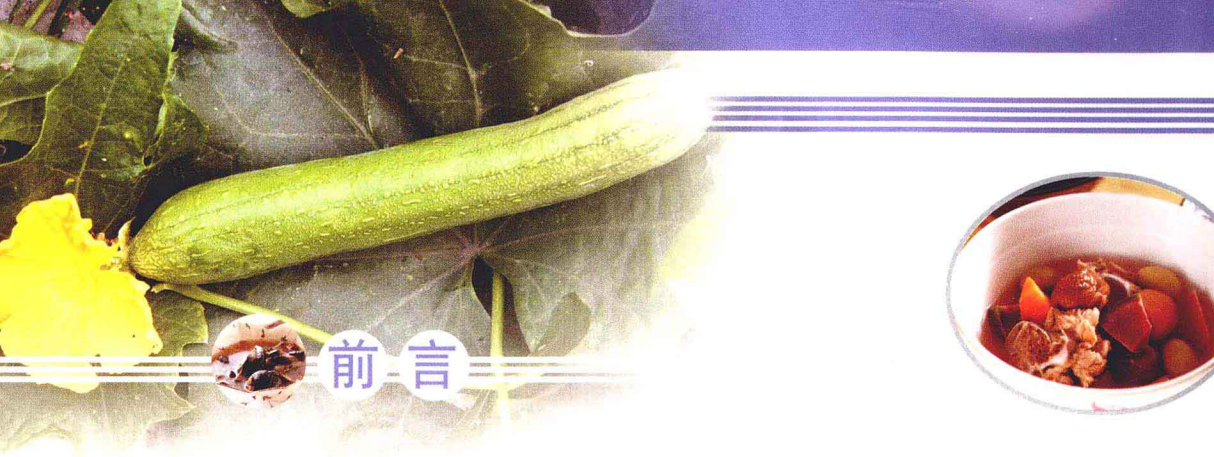
04

冬季 广东靓汤



GUANGDONG LIANGTANG

南海出版公司



前言

冬季，始于农历的立冬，止于次年的立春，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒6个节气，即农历的10月、11月和12月。冬季的气候特点主要是寒冷，由于日短夜长，人们大都减少户外活动，早睡早起；平时则添衣加被，避免受寒潮的侵袭。

严冬季节，寒气逼人，人体的生理活动需要更多的热能来维持。中医学认为，冬季是人体阳气潜藏的时候，也就是说，人体的生理活动有所收敛，并将一定能量贮存于体内，为来年的“春生夏长”做好准备；同时，又要有足够的能量来维持冬季热能的更多支出，提高机体的抗病能力。所以，冬季的饮食养生，应主要选择具有补气填精、滋养强壮作用的食物，同时注意顺应自然、适度调整寒热以维持人们的身心健康。

在进补的同时，考虑到每各人的体质不同、年龄有别，选择的食材和进补方法是有区别的。最好在进补之前先了解自身情况，然后有针对性地进行“引补”，把身体的基础打好了，滋补功效会更加明显，就不易发生“虚不受补”的情况。

本书根据冬季宜食温热食物的原则，从营养和食疗角度出发，精选100道营养丰富、进补显著的广东靓汤。翔实的文字、细致的营养分析以及精美的图片都能给您带来赏心悦目的感受。



Contents

冬季广东靓汤 | 目录



四季饮食养生小百科6

柴胡枸杞羊肉汤22

〔营养分析〕 羊肉

豆腐海带鱼尾汤24

〔营养分析〕 海带

黄芪豆芽牛肉汤26

〔营养分析〕 黄豆芽

萝卜橄榄猪骨汤28

〔营养分析〕 橄榄/萝卜

四神沙参猪肚汤30

〔营养分析〕 山药/茯苓

✓ 北沙参玉竹兔肉汤32

〔营养分析〕 玉竹/北沙参

姜片海参炖鸡34

〔营养分析〕 海参

木瓜墨鱼汤36

〔营养分析〕 木瓜

土茯苓鳝鱼汤38

〔营养分析〕 土茯苓/鳝鱼

鲜人参炖鸡40

〔营养分析〕 鸡肉



巴戟黑豆汤42

〔营养分析〕 黑豆

杜仲核桃兔肉汤44

〔营养分析〕 核桃

山药熟地乌鸡汤46

〔营养分析〕 泽泻

枸杞炖甲鱼48

〔营养分析〕 甲鱼

海马炖寿龟50

〔营养分析〕 海马

六味地黄鸡汤52

〔营养分析〕 茺萸

海底椰参贝瘦肉汤54

〔营养分析〕 海底椰/西洋参

木耳竹茹血藤汤56

〔营养分析〕 鸡血藤/黑木耳

莲藕排骨汤58

〔营养分析〕 莲藕/猪肉

人参腰片汤60

〔营养分析〕 人参

参芪泥鳅汤62

〔营养分析〕 泥鳅

生姜肉桂炖虾丸64

〔营养分析〕 肉桂/虾

竹荪排骨汤66

〔营养分析〕 竹荪

鹿茸川芎羊肉汤68

〔营养分析〕 川芎

Contents

冬季广东靓汤 | 目录



萝卜排骨汤70

〔营养分析〕萝卜

枸菊肝片汤72

〔营养分析〕菊花/猪肝

龟板杜仲猪尾汤74

〔营养分析〕龟板

巴戟羊藿鸡汤76

〔营养分析〕巴戟天/淫羊藿

罗汉果鸡胗汤78

〔营养分析〕罗汉果

田七冬菇炖鸡80

〔营养分析〕三七/香菇

菟丝子煲鹌鹑蛋82

〔营养分析〕菟丝子

黄精牛筋煲莲子84

〔营养分析〕黄精/牛蹄筋

芡实扁豆老鸭汤86

〔营养分析〕芡实

黄芪糯米炖鲈鱼88

〔营养分析〕鲈鱼/黄芪

蛤蚧麻雀汤90

〔营养分析〕蛤蚧/生姜

山药五宝甜汤92

〔营养分析〕银耳

五加皮牛肉汤94

〔营养分析〕五加皮

二冬生地炖龙骨96

〔营养分析〕麦冬/生地

栗子凤爪汤98

〔营养分析〕栗子

山楂山药鲫鱼汤100

〔营养分析〕山楂

老鸭猪肚汤102

〔营养分析〕鸭/猪肚

参苓红枣鸭汤104

〔营养分析〕茯苓

猴头菇螺片汤106

〔营养分析〕猴头菌

参杞香菇瘦肉汤108

〔营养分析〕党参

西洋参无花果甲鱼汤110

〔营养分析〕西洋参

灵芝土茯苓炖乌龟112

〔营养分析〕乌龟/灵芝

麦枣甘草萝卜汤114

〔营养分析〕甘草

核桃沙参姜汤116

〔营养分析〕南沙参

虫草炖乳鸽118

〔营养分析〕冬虫草/鸽肉

鹿茸猪舌韭菜汤120

〔营养分析〕鹿茸

四物炖豆皮122

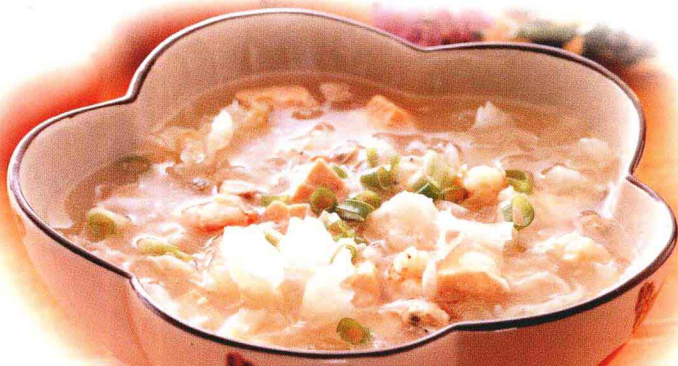
〔营养分析〕香菇

阿胶淮杞炖水鱼124

〔营养分析〕阿胶

红枣枸杞煲生鱼126

〔营养分析〕乌鳢/红枣





雪耳海鲜汤128

〔营养分析〕 鲑鱼

杜仲鹌鹑汤130

〔营养分析〕 杜仲

香菇花生鲜蚝汤132

〔营养分析〕 花生

丹参桃红乌鸡汤134

〔营养分析〕 乌鸡

灵芝淮山枸杞鸡汤136

〔营养分析〕 灵芝

川芎当归黄鳝汤138

〔营养分析〕 黄鳝

十全大补乌鸡汤140

〔营养分析〕 白术

辛夷花鹌鹑汤142

〔营养分析〕 鹌鹑

淮杞牛肉汤144

〔营养分析〕 牛肉

丝瓜猪肝汤146

〔营养分析〕 丝瓜

党参炖猪手148

〔营养分析〕 猪蹄

肉苁蓉黄精鳃汤150

〔营养分析〕 肉苁蓉

党参马蹄猪腰汤152

〔营养分析〕 萆薢/党参

甘草蛤蜊汤154

〔营养分析〕 当归

洋参炖乳鸽156

〔营养分析〕 鸽肉

参须枸杞炖鳗158

〔营养分析〕 鳗鱼

枸杞哈什蚂甜汤160

〔营养分析〕 哈什蚂

鳗鱼枸杞汤162

〔营养分析〕 枸杞

三参炖三鞭164

党参苁蓉黑豆淡菜汤165

牛鞭汤166

寄生首乌鸡蛋汤167

熟地首乌猪蹄汤168

巴戟杞子乳鸽汤169

麦冬炖猪肚170

茸杞红枣鹌鹑汤171

玉米淮山猪胰汤172

生姜肉桂炖猪肚173

莲藕章鱼猪脚汤174

萝卜干蜜枣猪蹄汤175

花旗参乌鸡汤176

红豆杞子泥鳅汤177

莲子桂圆炖猪脑178

乌贼汤179

二参猪腰汤180

海参鹌鹑蛋汤181

花旗参炖鹌鹑182

桑寄生连翘凤爪汤183

枇杷花炖鱼翅184

火炭母炖猪大肠185

薏仁猪肠汤186

鸡骨草田螺汤187

麦冬淮山田鸡汤188

百合桂圆猪脑汤189

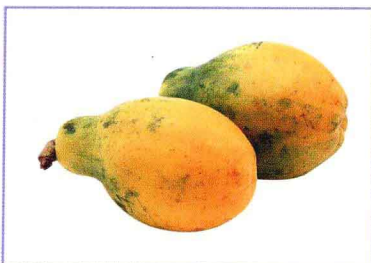
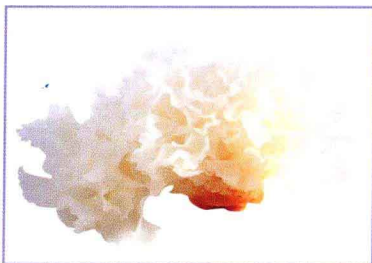
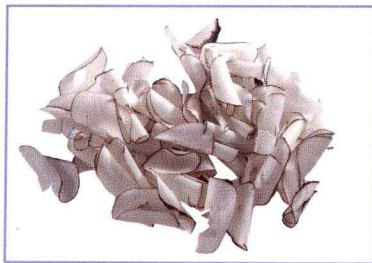
灵芝红枣兔肉汤190

桑枝薏仁水蛇汤191

肉苁蓉羊肾汤192

四季饮食养生小百科

SIJI YINSHI YANGSHENG XIAOBAIKE



冬季的气候特点及人体代谢的改变

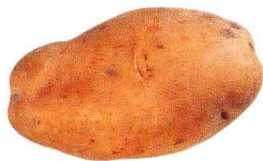
冬三月是指立冬后的10月、大雪后的11月和小寒后的12月。冬季气候寒冷，阴盛阳衰。人体受寒冷气温的影响，机体的生理功能和食欲等均会发生变化。因此，合理地调整饮食，保证人体必需营养素的充足，对提高人体的耐寒能力和免疫功能，使之安全、顺利地越冬是十分必要的。

首先，应保证热能的供给。冬天的寒冷气候影响人体的内分泌系统，人体的甲状腺素、肾上腺素等分泌增加，从而促进和加速蛋白质、脂肪、碳水化合物三大类热源营养素的分解，以增加机体的御

寒能力，这样，就造成人体热量散失过多。因此，冬天营养应以增加热能为主，可适当多摄入富含碳水化合物和脂肪的食物。对老年人来说，脂肪摄入量不能过多，以免诱发老年人的其他疾病，但应摄入充足的蛋白质。蛋白质的供给量以占总热量的15%~17%为好，所供给的蛋白质应以优质蛋白质为



主，如瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类等，这些食物所含的蛋白质不仅便于人体消化吸收，而且富含必需氨基酸，营养价值较高，可增加人体的耐寒和抗病能力。



其次，应适当补充维生素，矿物质和微量元素。冬天是蔬菜的淡季，不仅蔬菜的数量少，品种也较单调，尤其是在我国北方，这一现象尤为突出。因此，一个冬季过后，人体往往出现维生素不足，如缺乏维生素C，并因此导致不少老人发生口腔溃疡、牙龈肿痛、出血、大便秘结等症状。其防治方法首先应扩大食物来源。冬天绿叶菜相对减少，可适当吃些薯类，如甘薯、马铃薯等。它们均富含维生素C和B族维生素，特别是维生素A。多吃薯类，不仅可补充维生素，还有清内热、去湿毒作用。此外，在冬季上市的蔬菜中，除大白菜外，还应选择白萝卜、胡萝卜、黄豆芽、绿豆芽、油菜等。这些蔬菜



中维生素含量也较丰富。如果经常调换品种，合理搭配，还是可以补充人体维生素需要的。冬季的寒冷，还可影响人体的营养代



谢，使各种营养素的消耗量均有不同程度的增加。老年人受消化吸收和体内代谢因素的影响，往往缺乏钾、钙、钠、铁等元素，再加上冬季人体尿量增多，使上述无机盐随尿液排出的量也增多，因此，应及时予以补充。可多吃些含钙、铁、钠、钾等丰富的食物，如虾米、虾皮、芝麻酱、猪肝、香蕉等。

冬季进补知识

“夏至天天热，秋分夜夜凉”，这句时谚是指秋分以后天气渐渐转凉，人们出汗减少、食欲增加，故秋后适宜进补。

进补需辨虚。进补是一种增强体质、改善机体

虚弱状态的方法，适用于各种虚证，有增强或改善人体功能状态，补充营养物质、改善新陈代谢、增强人体抗病能力的作用。

所谓虚证，一般说来，有气虚、血虚、阳虚、阴虚等不同类型。气虚补气、血虚补血、阴虚滋阴、阳虚助阳，某一脏腑虚损，则补其脏腑。

补气是治疗气虚证的一种方法。适用于久病或重病以后，以及素体虚弱的人，如倦怠无力、呼吸少气、动则气喘、面色苍白、食欲不振、懒于言语、肠鸣便溏、脉弱等证。常用补气药物有人参、白术、黄芪、党参、太子参等。

补血是治疗血虚证的一种方法。适用于头晕目眩、耳鸣耳聋、心悸失眠、面色无华、月经不调、脉细等证。常用补血药物有阿胶、地黄、当归、紫河车、桂圆肉等。

补阳是治疗阳虚证的一种方法。所谓阳虚，主要是指肾阳虚而言，临床主要症状表现为腰膝酸痛、下肢软弱、畏寒肢冷、阳痿早泄、溺后余沥、小便频数。常用补阳药物有鹿茸、淫羊藿、锁阳、仙茅、补骨脂等。

滋阴是治疗阴虚证的一种方法。所谓阴虚，主要是指肾阴虚而言，临床主要症状表现为身体消瘦、口干咽燥、虚烦不眠、大便

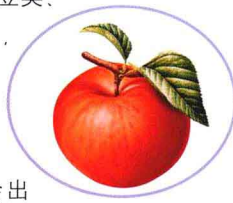


燥结、小便黄赤、午后颧红、潮热盗汗。常用补阴药物有生地、石斛、百合、玉竹、龟板、麦冬等。有些补益中药本身就是食品，药食同源，且较易为人们所接受。

冬季饮食

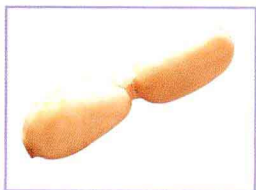
秋冬换季时节，首先要保持饮食清淡，不吃重油腻味的食物，减轻肠胃负担；另外还要多吃富含维生素和高纤维素的食物，如蔬菜、水果、豆类和薯类，能促使体内疲劳时所存积的代谢物得以排除；多吃含钾食物，如干果、豆类、

海产品等，能维持细胞水分，增强其活性。此外，含咖啡因的食物，如茶、咖啡、巧克力等也能增强呼吸深度。



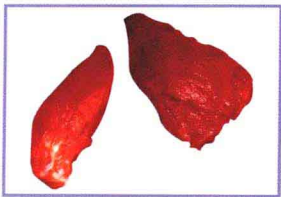
秋冬时节，人们往往会出现不同程度的口、鼻、皮肤等部位的干燥感，应吃些有生津养阴、滋润多汁的食品，少吃辛辣、煎炸食品。同时，中医认为，肺与秋气的关系十分密切，因此应多吃有润肺生津作用的食物，如百合、银耳、山药、秋梨、藕等。

另外，一定要注意饮食卫生，不喝生水，注意适量饮食，不吃腐败变质和被污染的食物，脾胃虚寒者尤应禁忌，以免造成肠胃消化不良，发生各种消化道疾病。



冬季女性滋补

女性由于对饮食比较挑剔，所以胃肠功能一般不佳。冬季，一些原来患有胃病的人常易复发，严



重者还会引起胃出血、胃穿孔。医疗气象学研究认为，这是由气温、气湿、气流等气象要素变化较大引起的。入冬

以后，北方来的冷空气不断向南侵袭，人体受到冷空气刺激后，血液中的化学成分组氨酸增多，胃酸分泌大量增加，胃肠发生痉挛性收缩，抵抗力和适应性随之降低。因此，天气转凉后需预防胃病复发，注意饮食调养。胃病患者的饮食应以温软淡素为宜，做到少吃多餐、定食定量，使胃中经常有食物中和胃酸。同时，还应注意进食时细嚼慢咽，以利于消化吸收，减轻胃肠负担。

一到冬季，很多女性便会感到全身发冷，手、足等末梢部位尤甚。为什么女性更怕冷？研究表明，

耐寒能力较差的女性与男性相比，

血液中铁元素含量不足，血浆甲状腺素水平降低。铁是制造血红蛋白的重要原料，担负着身体内氧的运输代谢功能，若女性膳食中含铁较低，易患缺铁



性贫血，致使营养素得不到充分的氧化，产热不够就容易感到寒冷；甲状腺素具有生热效应，它能使基础代谢增高，皮肤血流循环加快，如果长期缺碘便会影响甲状腺激素的合成，机体的御寒能力也会因此降低。

因此，营养学家指出，女性应每日摄入18毫克铁，但大多数妇女没有

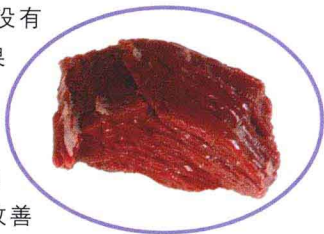
达到这个标准。如果在饮食上选用一些

补气助阳的食物，使代谢加快、分泌功

能增强，可有效地改善

畏寒现象。当然，除了保证一定

的食量，摄入充足的热量外，应有意识地多吃些富含铁质的食物。比如：



1. 肉类：肉类中以狗肉、羊肉、牛肉、鹿肉、獐肉、公鸡肉、鸭肉、鹌鹑肉、鲫鱼肉、乌龟肉、章鱼肉、草鱼肉的御寒效果为最佳。它们富含蛋白质、碳水化合物及脂肪，产热量多，有益肾壮阳、温中暖下、补气生血之功效。

2. 根茎类蔬菜：据研究，女性尤其是老年人怕冷与体内无机盐缺乏有关。胡萝卜、山芋、青菜、大白菜、藕、菜花、大葱、土豆等根茎类蔬菜中含有大量的矿物质，可将它们与肉类御寒食物掺杂食用。

3. 含铁食物：缺铁性贫血的女性容易怕冷，因此应多食一些含铁的食物，如动物血、蛋黄、驴肉、猪肝、牛肾、羊舌、黄豆、芝麻、腐竹、黑木耳等。

4. 含碘食物：人体的甲状腺可分泌一种叫甲状腺素的激素，具有产热效应，而甲状腺素由碘和酪氨酸组成。酪氨酸可由体内“生产”，碘需靠外界补充。海带、紫菜、贝壳类、牡蛎、沙丁鱼、菠菜、鱼虾等食物含碘丰富，不妨选择食用。

冬季养生八宜

一宜出汗少：冬属阴，以固护阴精为本，宜少泄津液。故冬“去寒就温”，预防寒冷侵袭是必要的。但也不可暴暖，尤忌厚衣重裘、向火醉酒、烘烤腹背、暴暖大汗。

二宜健脚板：健脚即健身。必须经常保持脚的清洁干燥，袜子勤洗勤换。每天坚持用温热水洗脚时按摩和刺激双脚穴位。每天坚持步行半小时以上，活动双脚。早晚坚持搓揉脚心，以促进血液循环。此外，选一双舒适、暖和轻便、吸湿性能好的鞋子也非常重要。

三宜防犯病：冬季气候易诱使慢性病复发或加重，寒冷还刺激心肌梗死、中风的发生，使血压升高，溃疡病、风湿病、青光眼等病症状加剧。因此，冬季应注意防寒保暖，特别是预防大风降温天气对机体的不良刺激，备好急救药品。同时还应重视耐寒锻炼，提高御寒及抗病能力，预防呼吸道疾病发生。

四宜水量足：冬日虽排汗排尿减少，但大脑与身体各器官的细胞仍需水分滋养，以保证正常的新

陈代谢。一般每日补水不应少于2000~3000毫升。

五宜调精神：冬天易使人身心处于低落状态，改变情绪的最佳方法就是活动，如慢跑、跳舞、滑冰、打球等，是消除冬季烦闷、保养精神的良药。

六宜空气好：冬季室内空气污染程度比室外严重数十倍，应注意常开门窗通风换气，或在室内放一台负离子发生器，以清洁空气、健脑提神。

七宜粥调养：冬季饮食忌振黏硬生冷。营养专家提倡晨起服热粥、晚餐宜节食，以养胃气。特别是羊肉粥、糯米红枣百合粥、八宝粥、小米牛奶冰糖粥等最为适宜。

八宜入睡早：冬日阳气肃杀，夜间尤甚，古人主张“早睡早起”。早睡以养阳气，迟起以固阴精。

冬季食物选择

冬季在抵御寒气的同时也要注意，散寒助阳的温性食物往往含热量偏高，食用后体内容易积热，常吃会导致肺火旺盛，其表现为口干、舌燥等。如何才能压住“燥气”呢？中医认为，最好选择一些“甘寒”食品，也就是属性偏凉的食物来制约。

冬天可选的“甘寒”食物比较多。比如，可在进补的热性食物中添加点甘草、茯苓等凉性药材来减少热性，避免



冬季补充能量的误区

冬季寒冷，人们食欲多有增加，但这并不意味着在冬季人体需要更多的热量。

现代科学研究证明：人体在冬季所需的能量与其他季节的差距并不大，因为人体的“激素钟”在寒冷气候下，运转有所改变，甲状腺功能增强，去

甲腺上腺素分泌增多，从而加

速了体内大多数组织、细胞的氧化过程，增加产热，此时应进行耐寒力锻炼从而增强适应能力。

若忽略了人体本身的生理耐寒力，而一味依赖食物御

寒，过多地食用高热能、高脂肪的食物和酒类等，就可造成和加重心血管病。同时整个冬天下来，可长一身赘肉，民间即有“冬季又长肚子又长腰”的说法，会给本来就胖或心血管功能不佳者，带来许多不利影响。因此，妥善调理冬季饮食，是冬季自我保健之关键。

对肥胖的人来说，冬季是减轻体重、控制肥胖的大好时机。此时，肥胖者晚餐应少吃，并安排清淡一些的食物。由于晚间人体异生作用大，营养

进补后体质过于燥热。平时的饮食中，也可以选用凉性食物，如龟、鳖、兔肉、鸭肉、鹅肉、鸡肉、鸡蛋、海带、海参、蜂蜜、芝麻、银耳、莲子、百合、

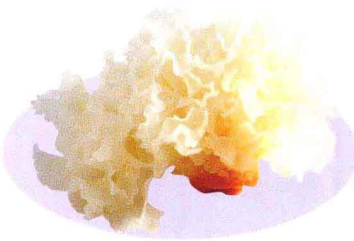
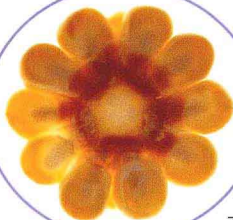
白萝卜、大白菜、芹菜、菠菜、冬笋、香蕉、生梨、苹果等。冬季很多人喜欢炖牛肉，最好在其中加些萝卜。民间有“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”的说法。这是因为，萝卜味辛甘、性平，有下气、消积、化痰的功效，它和牛肉的“温燥”可以调剂平衡，不仅补气，还能消食。

凉性食物虽然有镇静和清凉消炎的作用，但它并不适用于所有的人。平常有燥热、手脚心发热、盗汗等阴虚症状的人，可以适当选择“甘寒”食物。比如，鸭肉性凉，可以补虚、除热、和脏腑、利水，对于伴有虚弱、食少、低热、便干、水肿的心血管

病人更为适宜。

一般来说，胃脾虚寒的人不宜进食寒性食品和凉性补药，反而可以吃一些常人不宜过量食用的热

性火锅，如狗肉、羊肉火锅等。但也要注意不要补过量，热量摄入太多会聚在体内，容易上火，导致阳气外泄，对人体营养平衡造成破坏。



素易成脂肪而储存，而且晚间活动量小，晚餐丰盛，容易引起血脂升高，并易于沉积在血管壁上，为动脉硬化埋下隐患。

妇女冬季应增加无机盐和维生素的摄入，尤其是钙和铁应有充分的供应。老人和儿童及体质虚弱者或慢性消耗性疾病患者，生理耐寒能力差，寒冷对他们有很大的威胁，需要补充优质蛋白质。蛋白质、脂肪和碳



水化合物三者应保持合理的比例，三者应分别占13%~15%、25%~35%、60%~70%为宜。老人冬季宜常吃粗粮、杂粮和薯类，如玉米、荞麦、燕麦、红薯、马铃薯等。羊奶、兔肉、动物肝、动物血、豆腐、芝麻酱、红糖、虾米、虾皮以及带色叶菜也都适于冬季进食。

另外，死鳖、死鳝鱼不能吃。鳖、鳝鱼体内含有很高的蛋白质，蛋白质中又以组氨酸为多，死后细菌会将组氨酸分解为组胺。组胺是一种对人体有害的毒物，当达到一定的浓度后，人



吃了就会中毒。鳖、鳝鱼不同于其他鱼，它们的生命力强，离开水以后，生命力逐渐减弱，以致处于濒死状态，此时体内的蛋白质结构已开始崩解，体

内外细菌开始向肌肉深层发展。一旦死亡，细菌生长加快，并产生大量组胺。所以，凡是死鳖、死鳝鱼一律不吃为好。

儿童的冬季饮食

每日三餐营养的科学合理搭配是最重要的。俗话说：“药补不如食补。”冬天可以多食用红枣、莲子、糯米、山药、龙眼肉和藕等；鸡、鸭、鱼、肉、

蛋和奶等都是高蛋白、高脂肪的食物，

适当食用可以增加热量，具

有同样作用的还有香菇、木耳、鸽子、黄鳝、大豆和板栗等。同时，做到荤素搭配，千万不要忘记多吃蔬菜和水果以及



维生素、纤维素和粮食、淀粉

之类的食品。用红枣、太子参和桂圆汤等来调补是最适合孩子的。

专家提醒，儿童进补要适当，最好多咨询医生。如果方法和用量不适当，反而会造成胸闷和性早熟等不良反应。

有三类孩子需要考虑在冬天适当进补。第一类是先天不足、身体发育缓慢的孩子。第二类是一贯体弱多病，容易发生感冒、咳嗽、支气管炎、哮喘和肺炎的孩子。对这两类孩子进补不仅可以预防发病，还能增加抵抗力。但是在进补之前必

须先服“开路药”，并且治好疾病。只有等到病已痊愈，而且能够正常饮食，才可以进补。第三类是脾胃虚弱、消化道功能差、食欲不振、容易腹泻的孩子，这类小孩应让医生先了解孩子体质以后才开始进补。

另外，体弱的幼儿应该使用清膏进补。补药不可太滋腻，否则很难消化吸收。如果用重药滋补，还会影响小儿自身内脏。而身体发育完好、没有疾病的孩子是不需要用药物进补的。

冬季煲汤的技巧

冬季气候很干燥，人们喝上一碗热乎乎的滋补汤，该是件很美的事情。精通厨艺的人都知道，要煲出一锅靓汤，需要用各种辅料，通过多种渠道，将美味合一。通过喝汤真正起到强身健体、防病治病的作用，在汤的制作和饮用时一定要遵循科学原则，否则就可能出现偏差。

1. 选料要适宜

这是做好鲜汤的关键所在。用于制汤的原料，通常为动物性原料，如鸡肉、鸭肉、猪瘦肉、猪肘子、火腿、鱼类等。采购时应注意必须选鲜味足、异味小、血污少的食材。这类食品含有丰富的蛋白质和核苷酸等，家禽肉中能溶解于水的



含氮浸出物，是汤鲜的主要来源。

2. 炊具要选择恰当

制鲜汤以陈年瓦罐煨煮效果最佳。瓦罐是由不易传热的石英、长石、黏土等原料合成的陶土，经过高温烧制而成，其透气性、吸附性好，还具有传热均匀、散热缓慢等特点。煨制鲜汤时，瓦罐能均衡而持久地把外界的热传递给内部原料，相对平衡的环境温度，有利于水分子与食物的相互渗透，这种相互渗透的时间维持得越长，鲜香成分溶出得越多，汤的滋味越鲜醇，食品质地越酥烂。

3. 火候要适当

煲汤火候的要诀是“大火烧沸，小火慢煨”。这样可使食物蛋白质浸出物等鲜香物质尽可能地溶解出来，使汤鲜醇味美。只有用小火长时间慢炖，才能使浸出物溶解得更多。

4. 操作要精细

注意调味用料投放顺序，特别注意熬汤时不宜先放盐，因盐会使原料中水分排出、蛋白质凝固、鲜味不足。通常60~80摄氏度易引起部分维生素破坏，而煲汤使食物温度长时间维持在85~100摄氏度，故在汤中加蔬菜应即放即吃，以减少维生素C的破坏。汤中适量放入味精、香油、胡椒、葱、蒜等调味品，使其别具特色，但注意用量不宜太多，以免影响汤的原味。



冬季壮阳

1. 养生益寿：养生益寿者除了注意起居和调养精神外，冬补也很重要。冬补的方法有两种：一是食补，二是药补。冬补的药物有：人参、阿



胶、鹿茸等。人参补气，对气虚、体弱、四肢无力、过度疲劳、头晕眼花、耳鸣等虚弱的人最为合适。阿胶是滋阴补血良药，具有补血止血、滋阴润燥的功能，适用于血虚眩晕、心悸失眠、虚劳咳嗽、便血等患者滋补调养。

2. 培补阳气：阳虚者，冬令常会流清涕，手足冰凉，易生冻疮，小便清长，夜尿频频，大便稀薄，阳物不举。这类人可用熟附子、干姜、人参、羊肉等。



3. 预防冬令病：一些慢性病每逢寒冬容易发作，如慢性支气管炎、咳嗽气喘，还有冻疮、尿多症等。这类病多为肾亏、阳虚外寒，可用温

药和之，如熟附子、肉桂、肉苁蓉、海马、狗肾、人参、甘草、枸杞子等配合使用。

冬季进补六戒

冬季来临，许多人都开始注意进补健身，但是，有关专家告诫说，进补是有一定的学问的，应该遵循以下几项原则：

1. 戒乱进补

首先，应该了解自己该不该补，属于何种体质，何脏何腑有虚。一般而言，中年人以补益脾胃为主，老年人以补益肾气为主。但具体到个人，又有气虚、血虚、阴虚、阳虚、气血阴阳共虚等不同。要认真分析，最好在有经验的医生指导下判定。这样，才能有的放矢，不犯虚虚实实之戒。

2. 补而戒腻

对身体状态不太好，脾胃消化不良者来说，首先是要恢复脾胃的功能，否则服再多的补物也是无用。因此，冬令进补不要过于滋腻厚味，以易于消化为准则。

3. 补而戒偏

中医认为，气与血、阴与阳虽然是互相对立的两个方面，但是又互为生长。冬令进补时也要注意兼顾气血阴阳，不可一味偏补，防止过偏引发其他疾病。

4. 外感戒补

在患有感冒、咳嗽等外感病症时，不要进补，以免留邪为寇、后患无穷。

5. 戒以贵贱论英雄

对于如何进补，最好能在医生指导下进行。对于补药，不要抱着越贵越好、越贵越有效的想法。

6. 戒惟补药而补

对于想健身长寿者来说，光靠补药不是好办法，还要注意适当的运动锻炼、饮食调整、多用大脑（做脑操）、避邪就静等，才能达到真正意义上的养生。

冬季进补有学问

当今社会，工作繁忙，生活紧张，体力与脑力消耗很大，多数中青年健康透支，不同程度上会出现一些“未老先衰”的征兆，也就出现所谓“乏力症群”“亚健康”的状态。以中医来说就是出现不同程度的各种虚证，

应该对不同的虚证应用不同的补品进行进补，才是正确的有益的方法，否则会得不偿失，甚至有害无益。



气虚：主要为神疲乏力、气短、倦怠等乏力症群，也就是指全身精神不佳、体力不济。代表补品为人参，包括西洋参、白参（生晒参）、野山参、红参（朝鲜参、高丽参）等。一般说气虚而稍偏热

的，如患有高血压、糖尿病、冠心病、慢性肝炎、更年期综合征者应服用西洋参；单纯气虚者可服用白参（生晒



参）；气虚较严重者可服用野山参，因为野山参补气的功效显著；气虚偏寒的应用红参（高丽参）进补，红参有补气温阳的功效。

血虚：相似于现代医学的贫血症，指经常出现头晕、眼花、面色萎黄、失眠、多梦、月经过多等症状。代表补品为阿胶、当归等。阿胶就是驴皮胶，有补血、止血的功效，除了用阿胶熬制膏方外，还可作为妇女补血调经的常用补血药。

阳虚：一般是指除了气虚证之外，还有畏寒、怕风、四肢发凉等症状。代表补品为鹿茸。鹿茸的壮



阳功能较强，可磨粉或浸酒后服用；但阴虚内热者应禁忌，否则有可能引起出血、烦热不安等不良反应。