

美人馆
美人养生系列 04

beauty
life
health

冬

季 Winter

滋补养生法



图书在版编目 (CIP) 数据

冬季滋补养生法 / 三采文化编著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.2

(美人馆·美人养生)

ISBN 7-81036-867-2

I. 冬... II. 三... III. 女性—保健—食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 010144 号

中文简体字版 ©2006 由汕头大学出版社发行

本书经台湾三采文化出版事业有限公司授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

冬季滋补养生法

编 著: 三采文化

责任编辑: 廖醒梦 梁志英

责任校对: 蒋惠敏

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广东信源彩色印务有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 3

字 数: 120 千字

版 次: 2006 年 4 月第 1 版

印 次: 2006 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 6500 册

定 价: 15.00 元

ISBN 7-81036-867-2/TS·126

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 177 号祥龙阁 3004 室 邮编 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



冬

季 Winter

滋补养生法

养元气，补美丽！打造水嫩白皙的健康美人！

● 进补篇 ● 美容瘦身篇 ● 保暖篇 ● 防病篇

一本全方位照顾你身心的现代养生书，

一书在手，一季无忧！

三采文化 ◎ 编著

汕头大学出版社

CONTENTS

目录



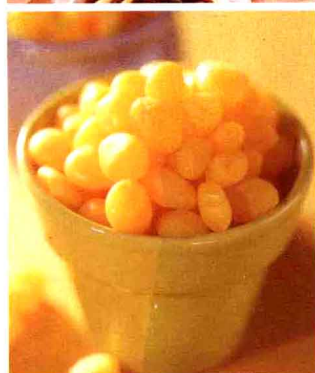
冬季节气故事	4
冬日元气美人计划书	6
冬天养生妙法	8

进补篇

● 冬令食补原则	10
● 常见进补药膳大分析	11
● 7种冬季精选食材	15
● 8种美颜养生火锅	18
● 9种冬季最该吃的养生药材	24
● 12种香甜诱人冬季蔬果	28
● 喝自己酿的养生酒	32
● 教你做喜庆过年菜	39

美容瘦身篇

● 冬天如何保养皮肤	44
● 冬季养肤首部曲——美白	45
● 冬季养肤二部曲——保湿	46
● 绝对好眠的精油提案	48
● 8道去脂茶饮	52



保暖篇

- 手脚冰冷是疾病征兆? 56
- 6帖冬季温暖处方笺 57
- 8杯暖呼呼茶饮 60
- 泡个热情似火暖身澡 62



- 退化性关节炎&僵直性脊椎炎 66
- 冠状动脉心脏病 72
- 冬季湿疹 79

最简单的养生运动“拍手功” 85

冬季饮食相忌 90

摆设一室的冬季活力幸运花 92



[冬季节气故事]

Story

冬至，吃汤圆的日子，除了这一天，
冬天的节气还有什么有趣的特色及习俗呢？

你觉得，节气对你来说太过遥远吗？其实，节气除了是先民智慧累积的成果外，直至今日，仍影响着现代人的生活哦！

例如冬至，就算你忘了，但是每到这一天，家人的叮咛、好友的吆喝，甚至是电视强力放送的广告，都在提醒你：今天是冬至，来碗热呼呼的汤圆吧！

除了冬至，冬天的节气还有许多有趣的特色及习俗呢！在忙忙碌碌的生活中，何不暂时停下脚步，看看周遭景致的变化、感受一下季节更迭的韵律，这样子的生活会更有趣哦！



廿四节气怎么来的？

简单地说，廿四节气就是地球绕日公转一周，位于公转轨道上的廿四个点，每一点就代表一个节气，到了什么节气就会有什么气候，所以古代的农民就靠这一套节气制定法，作为农业活动的指标，也是从前人们生活起居不可或缺的准则。

立冬

农历十月，
公历 11 月 7~8 日

在中国北方，此时天气即非常寒冷，但在某些偏南地区，不但还没有寒冬的感觉，甚至可能还会偶尔出现“十月小阳春”（指农历十月）的气温回升现象。

● 节气小语：

立冬时节，万物活动渐趋休止、准备蛰伏过冬，人们也会在此时进补，藉营养补品恢复元气、抵御寒冬，也顺便慰劳一下自己；所以有句俗话说“补冬补嘴空”，举凡八珍、十全，或是当归鸭、羊肉炉等，都是冬令进补的美味佳肴。

小雪

农历十月，
公历 11 月 22~23 日

气候寒冷，天空偶尔会降下片片雪花，当然这种景象在地处偏南的地区还是比较少见的。此时最容易让人感受到冬天气氛的，是那冷飕飕的北风送来的阵阵寒意。

● 节气小语：

阵阵刺骨的寒风，不仅令人招架不住，也容易引起口鼻等呼吸道的不适，所以在外出时，应穿着保暖、防风的衣服，或是搭配口罩使用，保护自己过个健康、舒适的冬天。



大雪

农历十一月，
公历12月7~8日

中国北方早已是一片白雪霏霏的景象，而一些南方地区的气候虽还没冷到足以下雪的程度，但是一波波的寒流，还是让人忍不住直打哆嗦，冬衣也正式派上用场了。

●节气小语：

“大雪冬至雪花飞，搞好副业多积肥”，人们盼着在大雪节气中看到“瑞雪兆丰年”的好兆头，可见大雪节气的到来，预示着来年的吉祥与否。从中医养生的角度看，大雪已到了“进补”的好时节。



冬至

农历十一月，
公历12月22~23日

冬至是一年中夜晚最长的一天，过了这一天后，白天便会慢慢加长。所谓“冬至不过不寒”，说明过了冬至后，寒冷的天气才真正来临。

●节气小语：

古人过冬至，又称“过小年”，对它是相当重视的，即使到了现代，仍然保留了冬至夜吃汤圆的习俗。冬至，又被称为“冬节”，根据习俗，汤圆象征圆满、团圆，吃了冬节圆、过了冬节就多长一岁，叫做“添岁”；传统的汤圆分为红、白两色，白色的叫“银丸”，红色的叫“金丸”，在冬至夜里全家围坐在一起搓圆仔、吃汤圆的情景，是许多人小时候最鲜明而温暖的记忆。

小寒

农历十二月，
公历1月5~6日

民谣说：小寒大寒，冷成冰团。顾名思义，小寒天气预示着开始进入冬季最寒冷的季节，部分地区甚至会有霜冻。



●节气小语：

古称农历十二月为“腊月”，在腊月初八这天有着吃腊八粥的习俗，也就是用糯米、桂圆、莲子、红枣、葡萄、腰果、核桃、白果、栗子等食材，可能只取八样，或是不限八样，熬成甜粥后用来拜佛祭祖，并互相馈赠。在寒冬中喝上一碗香甜温热的腊八粥，不但能温暖全身，而且还有健脾、开胃、补血的功效哦！

大寒

农历十二月，
公历1月20~21日

一年的最后一个节气，在寒流不断入侵下，北方地区常会出现摄氏零度以下的低温，不过民间也有句俗话说：“大寒不寒，春分不暖”，虽然现在的温度低得吓人，但也代表明年有个好的开始哦！

●节气小语：

岁末时节，为迎接即将到来的除夕、新年，人们开始忙着除旧布新、准备年货，过年的喜气显现在每个人的脸上，围炉、聚餐、出游等活动更是热络不已。不过过年时往往吃得多、动得少，美好的年段也就成了肥肉上身的危险期，所以怕胖的人还是得节制一下口腹之欲哦！

冬日元气

[美人计划书]

plan Beauty

中医在判别人体体质时有许多种划分法，如寒、热、虚、实等，但若应用在一般人身上，则可大约分为阳证和阴证两大类，这两种体质在冬日应该如何养生呢？



阳证体质篇

以一般人来说，大抵可分为阳证和阴证二大体质，阳证即包括热证、实证，阴证即包括寒证、虚证。千万别被这些名词吓到哦，其实分辨自己的体质很简单，只要测试几个小小的问题就能水落石出，然后你就能开始进行与你最速配的养生计划啰！

饮食计划

所谓“热者寒之、寒者热之”，阳证体质者平时宜多食凉性食物。但是冬天气温偏低，故可稍作调整，吃一些较平性的食物，如玉米、莲子、山药、牛肉、芝麻等。

补养计划

阳证体质者，最忌冬天盲目地滋补，因其身体机能偏于兴奋、代谢旺盛，如果吃太多补品，反而会导致阳气元盛，导出现嘴破、便秘等症状，对身体有害无益，因此冬天进补时要特别注意温补性药物的分量，必要时可稍减，平时则可多利用一

些平性的药材，如芡实、红枣、枸杞等。

运动计划

虽然此类体质者，冬季较不易怕冷，但是适量的运动仍有助身体健康、保持心情愉快；平时可多做一些柔软性的体操运动，让身体觉得热、稍微出汗即可。

阳证体质速测表

阳证可包括热证、实证，以下为阳证体质的特征：

1. 脸色潮红
2. 口干舌燥，喜喝冷饮
3. 舌上有厚厚的黄色舌苔，舌质红绛
4. 易口苦、口臭、口干
5. 鼻腔黏膜容易肿胀出血
6. 胸闷热
7. 胃腹胀、怕按压
8. 小便赤黄、大便燥结
9. 四肢僵硬，脖子紧，肩膀易酸痛
10. 脉搏跳得又快又强
11. 情绪浮躁、说话声音大



山药



玉米



红枣



芝麻



枸杞

饮食计划

◎**气虚**：气虚体质往往是虚寒体质表现，所以可多服用温热性食物如：姜、葱、龙眼肉、羊肉、红豆等。

◎**血虚**：生活中有许多可补血的食物，如菠菜、蜜枣、红凤菜、葡萄干、金针菜、龙眼肉、黑豆、发菜、胡萝卜等。

◎**阴虚**：宜吃性味较凉寒平的食物，如：菠菜、黑芝麻、生梨、香蕉、鲜藕、桑椹、鸭肉、鹅肉等。

◎**阳虚**：宜吃性味温热平的食物，如：羊肉、鸡肉、虾米、韭菜、核桃仁等。

补养计划

体质虚寒的人，最适合在冬天时摄取温热的食物进补，而不同虚证的人，适合吃的补药也有所不同哦！

◎**气虚**：补气最好的中药材是参类或是黄芪，另外则有黄精、白术、茯苓、山药、扁豆、甘草、大枣等。

◎**血虚**：补血最常见的即是四物，平时亦可多利用何首乌、当归、熟地、龙眼肉、枸杞子等药。



鲜藕



红凤菜



茯苓



杜仲

◎**阴虚**：可选用生地、沙参、麦冬、玉竹、枸杞、桑椹、女贞子、山药、百合等药。

◎**阳虚**：可从肉桂、肉苁蓉、菟丝子、黄精、杜仲、鹿茸、冬虫夏草等药中选用。

运动计划

体质虚寒的人常会有手脚冰冷、腰酸背痛的现象，因此平时可多散步，或是做甩手运动，有空时多活动腰部也是有效的养生法则。

阴证体质速测表

根据中医辨证原则，虚证体质者可分为以下四类：

◎**气虚体质**：中气不足，不喜欢说话，胃口不佳，容易疲倦，不耐劳动，稍动则头晕、气短、出汗，平时易感冒。常见于手术后或是中老体衰的人。

◎**血虚体质**：脸色苍白萎黄无光泽，口唇指甲苍白，有时会头晕眼花、心慌、健忘、失眠、手足发麻，女生经量较少等。常见于女性。

◎**阴虚体质**：形瘦弱，两颧赤红，口燥咽干，手心、脚心不分季节经常性发热，头昏眼花，睡眠品质不好，皮肤干燥，便秘，小便较黄，食用辛辣温燥或油炸食物就会产生热性症状。常见于喜欢熬夜的人。

◎**阳虚体质**：脸色白、精神不振，嗜睡，喜热食，四肢冰冷畏寒，腰膝酸痛无力等。常见于男性，易有阳痿、早泄的症状。

[冬天养生妙法]



冷飕飕的冬天，你总是忍住手脚冰冷就捱了过去？

还是自在地享受冬季的万种风情呢？

如果你想摆脱前者，期待有个健康的身体、做个漂亮的元气美人，那可绝不能错过这最有效的冬季养生法宝哦！

若以季节来谈论养生，冬天无疑是最被人们所重视的一个季节，究竟，冬季养生有何奥妙呢？

为何冬天要养生？

寒冷的冬天一到，街市旁显著的“红面姜母鸭”、“羊肉炉”等招牌，立即挟着养生的口号与热腾腾的香气，让人忍不住登门大啖几口、补上一补！

的确，冬季进补是养生健体的最好时机，老祖宗代代流传下来“冬令进补，来年打虎”、“冬不藏精，春必病温”等名言，充分说明中国人对冬季养生重视的程度。冬天气温下降，容易影响人体的抵抗力，抵抗力差的人就可能受到细菌及病毒感染，产生疾病，所以，冬天若能藉由食物、药材甚至是起居、运动等方式来御寒、增强抵抗力，疾病自然不会找上门来，也才能轻松过冬、快乐地迎接来年！

冬天宜养肾

寒冷的冬天，因循环系统及代谢的功能较差，所以属水宜养肾。中医学所指的肾与西医不尽相同，它包括泌尿、生殖、内分泌及脑的部分功能，如果这些功能发生异常，则身体的各种疾病也会一一浮现。中医认为，肾气虚衰是人体衰老的主因，所以注重养肾，才能让你的青春永驻喔！

冬天宜进补

以传统中医学解释之，冬季天寒地冻，自然万物都处于休养闭藏的状态，阳气潜藏、阴气转盛，为求阴阳平衡，在饮食上就要“避寒就温”，不宜再吃寒凉的食物，必须进食一些温阳的食物或药材，来使阳气固密、阴气平和，而冬天药膳多有温补作用，便能符合此时所需来调整体质。

至于如何吃补也是有学问的，首先便是了解自己的体质，选择适合的药膳补品，食用时避免太多肉类，多加些蔬菜均衡营养，这样才能补得真正健康哦！

冬天起居宜调整

冬天昼短夜长，清晨时温度极低，所以不宜起得过早，以免室内室外温差太大，造成身体不适，甚至威胁生命安全（如心脏病患者），古籍中建议冬季宜顺应节气而“早卧晚起”，便是基于这个道理。

冬天运动宜适时

适当的运动可增强抵抗力，但是在冬天，运动的时间必须要调整，尤其是心血管疾病患者，如果在天正寒冷时出门运动，因温差变化太大，血管适量不良，可能会造成中风、脑溢血、心肌梗塞等危险，故冬天应等日出天亮后再出门运动。

进补篇

冬天，是个休养生息、储备能量的季节，老祖宗们在这个季节，总喜欢炖炖补补，一家人围享受着热腾腾的药膳或火锅，仿佛，再冷的空气也被阻挡在外了。而以现代人的角度来看，虽早已不必强调进补，但若是能灵活地运用一些药材与食材，不仅是一场尽情享受美食的味觉飨宴，滋补养生与增强免疫力的效果也会更好！

例如，吃火锅时，若能精选一些药材、食材或汤底，就可以达到美颜、益智与补血的效果！而橘子、枸杞、大蒜、梅子和洋葱等，如何酿成一罐罐颜色好看又非常好喝的养生酒？此外，同样是喝茶，何不善用当季最适合的药材，来煮出一壶香甜好喝又具有消脂、祛寒，以及能增强免疫力的茶饮呢？冬季的美食，绝对是幸福而丰富的。



10 冬季进补原则

11 常见进补药膳大分析

15 7种冬季精选食材

羊肉/牛肉/姜/红豆
地瓜/红凤菜/香菇

18 8种美颜养生火锅

优格海鲜锅/高纤低脂锅
素食保健锅/牡蛎海鲜锅
姜丝羊肉锅/鱼头火锅
味噌高钙锅/五福临门鲍鱼锅

24 9种冬季最该吃的养生药材

黄芪/人参/山药/玉竹/当归
龙眼肉/肉桂/杜仲/冬虫夏草

28 12种香甜诱人冬季蔬果

洋葱/马铃薯/白萝卜/菠菜
花椰菜/豌豆/柳橙/葡萄
草莓/番茄/释迦/杨桃

32 喝自己酿的养生酒

蔬果养生酒/药材养生酒

39 教你做喜庆过年菜

[冬令食补原则] Health Rule

冬令进补是中国人传统的观念，
尤其在寒冬中，任谁都抵挡不了那一锅锅热腾腾，
仿佛正在伸手招唤你的食补美味！
但是，你真的补对了吗？可别补出一肚子火气喔！

姜母鸭、羊肉炉、药炖排骨……热呼呼的蒸气、香喷喷的气味，莫不引人垂涎三尺、食指大动！

中国人为何爱进补？

传统中国农业社会，春耕夏耘秋收冬藏，忙碌了一整年的人们，总想在冬天休养一下身体，储备来年的精力，而冬天气温低，人们经常手脚冰冷，为了御寒，更增添了冬令进补的合理性。

不过，对于饮食已经高度精致化、养成过剩的现代人来说，冬天进补的意义应该是“养生保健”更甚于滋补的，尤其是常待在冷气房、缺少运动、压力大而容易有血液循环差、冬季畏寒的人，若能了解自己的体质、选择合适药膳来进补，就能够达到调养体质的效果；但如果只是盲目地大补特补，反而会补出一堆后遗症哦！

挑对时机，才能补得健康！

食用药膳最佳时机其实是早晨，早上空腹吃药膳身体的吸收率最好，补充的精神元气在一整天也用得上！但现代人的饮食及生活方式实在不太可能这样实行，所以晚上吃也可以。要在饭前吃比较好，而中午则不适合吃补。如果药膳只煎汤而没有加入其他肉类或蔬菜，那么最好饭后喝，以避免有些性味偏寒凉的药材吃了之后，胃会不舒服。

人们的饮食习惯中常把这些药膳当成宵夜来吃，如姜母鸭、药炖排骨等，但这样的饮食方式是很危险的，因为药补的食材通常都较营养，热量偏高，把它当成宵夜来吃，会造成肥胖及血脂升高的健康危机！

炖煮药膳的窍门

要煮出健康又好吃的药膳，有以下的一些小秘诀喔！

中药材在烹煮前，先用清水略为冲洗去除杂质，以清水浸泡半小时后，再加入其他食材，然后加水淹过肉及药材；大火煮滚后，再转成小火续煮45分~1小时即可。

若是用电锅炖药膳，炖熟之后，最好再焖个30分钟到1个小时，让中药材的药效及香味充分发挥。

而药膳中的药材用量，搭配的肉类或蔬菜及调味料，则可以依照自己的口味及体质加以调整，不必拘泥于药膳食谱中的用量。

素食药膳健康低卡进补

素食族在冬天也想补一下的话，可以用香菇做成的素肉代替肉类，再多加些青菜，不但兼具养生食补的效果，且对养成过剩又怕胖的现代人来说，更能以这种素食药膳进补的方式来健康进补！

[常见进补药膳大分析]

热呼呼的补品，真是寒风中最温暖的安慰，

不过在你大啖补品之前，可得先补补知识，才能让你吃得健康又有元气哦！

01 >> 十全大补汤

材料：当归、川芎、白芍、党参、白术、茯苓各3钱，熟地、黄芪各5钱，炙甘草1钱，肉桂1钱半，乌骨鸡或小母鸡1只，米酒2汤匙。

功效：本汤品是四物汤加上四君子汤，再搭配黄芪、肉桂而成。四君子汤和黄芪可补气，四物汤补血，肉桂祛寒温血；在冬天经常感到手脚冰冷、皮肤干燥、贫血、精神虚弱、想增强体力的人皆可食用，现代医学也发现十全大补汤可防癌及增强免疫力。

这样吃更健康：口干舌燥、便秘等热性体质者，或者是孕妇，都不适合食用肉桂。

不适合吃的人：风寒感冒、高血压、心脏病患、手术伤口未痊愈、身体烦热者，或是女子月经期间，都不适合食用。

02 >> 人参鸡

材料：人参、党参各3钱，黄芪、淮山各5钱、枸杞2钱，当归2钱半，玉竹4钱，桂圆肉1钱半，乌骨鸡或小母鸡1只，米酒2汤匙。

功效：人参能大补元气，当归、枸杞、桂圆肉能补血，而加了性味微寒的玉竹，能中和桂圆肉及人参的热性，是一道血气双赢的营养温补药膳，对于经常心悸、失眠、疲劳的人，或是女性痛经、经期不顺、怕冷畏寒的人都适用。

这样吃更健康：体质偏热的人，可以党参代替人参、减少桂圆肉而酌量增加玉竹的分量。

不适合吃的人：高血压患者及妇女经期内皆不适合服用，大便干硬、容易上火的热性体质者则少吃。



03 >> 姜母鸭

材料：当归、川芎、桂枝各3钱，熟地4钱，鸭半只，老姜2大块，米酒3汤匙，盐适量。

功效：鸭肉滋阴补虚，老姜祛寒，两者搭配，温热但不燥，非常适合畏寒肢冷、体质虚弱的人食用，至于当归、川芎、熟地则有补血功效。

这样吃更健康：心血管疾病患者，在吃的时候应减少姜和酒的分量。

不适合吃的人：气喘病人、慢性疾病患者，或是经常失眠、便秘、有痔疮、容易上火的人，都不适合吃喔！



04 >> 药炖排骨

材料：当归、桂枝、枸杞各2钱半，川芎1钱半，熟地、淮山各4钱，红枣6钱，排骨1斤半，米酒2汤匙，盐适量。



功效：这是一道较温和的气血双补药膳，可活血化淤、让全身温暖，四肢经常麻木酸痛、眼睛模糊不清，或是年纪较大者都适合食用。

这样吃更健康：桂枝性温，体质热者可减少桂枝的用量。若加入鹿茸、淫阳霍炖煮，则对男女性功能障碍和不孕症有一定的改善效果。

不适合吃的人：感冒、高血压、冠状动脉硬化、高血脂症者，应减少摄取。

05 >> 当归鸭

材料：当归3钱，川芎1钱半，桂枝5钱，黄芪4钱，枸杞6钱，老鸭半只，米酒1汤匙，姜数片，盐适量。

功效：鸭肉补虚滋阴，所用之药材也多有补气、活血的功效，因此可以提高人体免疫力、促进气血循环、改善手脚冰冷，并治疗血气虚弱所引起的头晕、疲倦心悸。

这样吃更健康：体质燥热之人可以减少桂枝的分量。

不适合吃的人：热性感冒、大便滑泻、肠胃功能不佳者应酌量食用。



06 >> 羊肉炉

材料：当归、黄芪各4钱，川芎、桂枝、陈皮、广皮各2钱，熟地、枸杞、肉桂各3钱，炙甘草5分，红枣5钱，香料包1个，羊肉2斤，姜少许，盐适量。

功效：羊肉性味甘热，而肉桂、桂枝亦属热性药材，加上当归、黄芪、枸杞、川芎、甘草等补气又补血的药材，能促进血液循环，让你全身热呼呼！举凡贫血、虚弱气短、男子性功能不佳、女子分泌物不正常者等皆可食用。

这样吃更健康：体质较热的人可在锅中添加金针菇、白菜等凉性蔬菜，可以中和羊肉炉的热性，避免上火。

不适合吃的人：高血压、心血管疾病、痛风患者，或是感冒、便秘、经常口干舌燥心烦的热性体质，均不适合食用羊肉炉。



07 >> 麻酒鸡

材料：鸡 1 只，老姜 2 大块，麻油 200 克，米酒 2 瓶，糖少许。

功效：鸡肉含有丰富的蛋白质，姜能活血健胃，姜皮还能利尿消肿，麻油则性味甘凉，能养血润燥。麻酒鸡一向是产后孕妇的滋养圣品，而一般人如果体虚寒弱，吃这道麻油鸡可补气血，使你手脚不再冰冷。

这样吃更健康：体质偏热的人要减少老姜的用量，而产後一周内的孕妇最好不要加米酒，若有便秘的情况，老姜也要少用。

不适合吃的人：热性体质（火气大、口干舌燥、嘴破、大便干硬）不适合食用麻油鸡。



麻酒鸡



四神汤

08 >> 四神汤

材料：薏仁、莲子、山药各 5 钱，芡实、茯苓各 3 钱，猪肠适量，米酒 3 汤匙。

功效：莲子可降心火、养心安神，薏仁促进体内水分的代谢等功效，具美容、消炎和提高免疫力之多种疗效。对现代人来说，多吃四神汤能清热解毒、健脾止泻、安神，是养生价值高又不上火的健康食物哦！

这样吃更健康：猪肠可用排骨或猪肚代替，排骨可强筋健骨，猪肚则可保健脾胃。

不适合吃的人：便秘者不适合食用。

莲子



09 >> 烧酒鸡

材料：当归、枸杞各3钱，川芎、淮山各2钱，参须、炙甘草各1钱，黄芪、黑枣各1两，香料包1包，鸡一只，米酒4瓶。

功效：当归、川芎补血，黄芪、参须补气，枸杞养血，是一帖能有效行气活血的药膳，对脸色苍白、女性经痛、恍惚健忘、四肢冰冷者皆有效。

这样吃更健康：一般多以米酒代水烹煮，虽然香味浓郁、还能提高抗寒能力，但酒精含量及热量也偏高，建议让酒精完全挥发后再起锅食用。尤其是体质偏燥热或高血压、心脏病患者，仅可加少量酒调味，且要让其完全挥发后再食用。

不适合吃的人：烧酒鸡属热补，感冒、肝火旺盛、肠胃炎、气喘、糖尿病、高血压、心脏血管疾病以及酒精过敏者都不适合食用。



冬令进补，聪明吃就不怕胖！

只要掌握一些小技巧，就可以在冬季进补时，只补进你需要的营养，而不吃进使你身材走样的热量脂肪，让你隔年春天脱下大衣时不必东遮西掩！

Tip1 / 肉类先去皮后再炖煮。

Tip2 / 吃之前，先捞起浮油。

Tip3 / 多加些青菜，既能均衡饮食，也可避免吃进太多肉。

Tip4 / 适时喝一些消脂茶，如山楂绿茶、决明子茶等。

补过头了怎么办？

原本想好好地犒赏一下自己的身体来抵御寒冬，没想到吃完后却出现口干舌燥、嘴破、心悸、眼睛分泌物突然增多、大便干结的现象吗？提醒你，这就是补过头了！这时可以多吃一些较寒凉性的水果、蔬菜或食物，如梨子、白萝卜、空心菜、笋子、冬瓜等，或是喝一些消脂降火的茶饮，如决明子茶、参须茶（选择凉补、价位较低的）来均衡一下你体内的燥热之气，消消火喔！

[7 种冬季精选食材] Winter food

进补篇

养生，不是非得靠药材不可哦！

正所谓“药食同源”，许多我们日常所见的普通食物，可都是深藏不露，具有优异的养生功效哦！

羊肉

◎ **养生小辞典** → **性味**：性温，味甘。

功效：补中益气、强健体魄，益气血、温中暖下、安心止凉，医书称其可“治腰膝羸弱、壮筋骨、厚胃肠”，故可治疗产后的体弱、腹痛和贫血。除食用外，亦可药用，有补血、养肝、明目的功能。**注意事项**：阴虚火旺者不宜食用，否则更容易产生口疮、口干咽燥、夜寐不安等情形。若正值感冒、牙痛、扁桃腺发炎、咽痛、便秘、痢疾期间，也要避免吃太补的羊肉。

◎ **红肤料理餐** → 1. 姜丝羊肉汤

材料：羊肉片半斤，当归3片，姜丝半杯，米酒半杯，冰糖、盐少许。

做法：当归加6杯水熬煮约20分钟，再放入羊肉片、姜丝及调味料，煮沸后捞净浮沫即可食用。

◎ **红肤料理餐** → 2. 羊肉炉

材料：当归1两，黄芪5钱，党参4钱，黑枣、何首乌、杜仲各3钱，花椒1钱，麦门冬2钱，带皮羊肉2斤，生姜4钱，酒少许。

做法：羊肉切块川烫后，将全部药材放入锅中，加水及少量酒，先以大火煮滚，捞除浮沫后改为小火，炖煮约一小时即可。



牛肉

◎ **养生小辞典** → **性味**：性平，味甘。

功效：健脾益胃，滋补强壮，医书记载：“牛肉，消水肿，除湿气，补虚、令人强筋骨，壮健”。牛肉含人体必需的氨基酸、蛋白质、脂肪、维生素B群、锌等，铁质尤其丰富。

注意事项：煮肉质较老的牛肉时，前一晚可先在牛肉块（不要分切小块）上涂抹一层芥末粉，可让肉质变嫩，次日洗净再烹调即可。炖红烧牛肉之前，腌好的牛肉先进烤箱，把肉烤至表面金黄色，能减少脂肪，然后炖煮时加入红酒，更美味。

◎ **红肤料理餐** → 1. 番茄牛肉

材料：牛肉块、粉丝、番茄、姜片适量，调味料（酱油3匙，糖1/2小匙，胡椒粉少许）。

做法：先将牛肉加酱油腌浸，粉丝泡软切段，番茄切块。起油锅爆香姜片，牛肉放入炒至变色后，倒入2杯水煮沸，除浮沫，再以小火煮20分钟。加进粉丝、番茄与调味料，煮至番茄变软即可。

◎ **红肤料理餐** → 2. 水果牛柳

材料：牛排肉2片，苹果1个（去皮切条），洋芹2支（切条烫熟），罐头凤梨（菠萝）2片，A料（酱油1汤匙，生粉1茶匙），蚝油2汤匙，油、姜片适量。

做法：牛排切条烫熟，加调味料A拌腌入味，过油炸至熟，沥出。爆香姜片及蚝油，再放入洋芹、苹果、凤梨及牛肉炒匀即可。

