



本系列图书入选 2004 年知识工程 — 中华全民读书书目
国家食品药品放心工程系列图书

食 疗保健康系列 39

冬季养生

DONGJI YANGSHENG SHILIAOFANG 食疗方

薛晓琳 周俭 编著



中国医药科技出版社



本系列图书入选 2004 知识工程 — 中华全民读书书目
国家食品药品放心工程系列图书

食疗保健康系列 39

冬季养生

DONGJI
YANGSHENG
SHILIAOFANG

食疗方

薛晓琳 周俭 编著

轻松做菜

简单煲汤

以食代药

吃出健康

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

冬季养生食疗方 / 薛晓琳, 周俭编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2005. 1

(食疗保健康系列; 39)

ISBN 7-5067-3139-8

I. 冬... II. ①薛... ②周... III. 食物疗法

IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 127979 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 刘海燕 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 889 × 1194mm 1/32

印张 1 1/2

字数 38 千字

印数 1-5 000

版次 2005 年 1 月第 1 版

印次 2005 年 1 月第 1 次印刷

制版 北京市佳虹文化传播有限责任公司

印刷 北京建筑工业印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN7-5067-3139-8/R · 2614

定价 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换
(我社已出版《食疗方系列》VCD, 供选用)

出版者的话

随着人们生活水平的提高，人们的健康意识也在增强，正逐步由以前的“有病被动治疗状态”向“主动参与疾病预防状态”转变，因此，将浅显易懂且实用性强的食疗科普读物奉献给大家显得非常有必要。

“是药三分毒”，“药补不如食补”。在日常生活中，科学的饮食配膳可以使人们在享受美味的同时，得到身体的滋补与调理，从而达到“有病治病、无病防病”的目的；而且饮食保健还具有安全、无毒副作用、方便实用、易于坚持等特点。鉴于此，我们组织策划了这套图文并茂，集科学性、实用性为一体，制作精美的《食疗保健健康系列》丛书。

该丛书共 40 个品种，继 2004 年 5 月份首批推出 20 个品种后，现推出第二批共 20 个品种，主要介绍一些常见疾病的食疗保健法以及如何通过饮食达到美发、明目、美容、四季养生等目的。该丛书具有以下特点：（1）所选配方原料搭配科学，易于购买，方便操作。（2）图片与文字形成紧密结合。文字精炼，浅显易懂，指导性强；彩图与文字结合，给人以直观、赏心悦目的视觉效果。（3）结构安排新颖合理，内容中西医并重。每道菜均分设了主料、配（辅）料、制作要领、食谱特点、保健小语、营养成分分析 6 个小版块，重点分析了主料与成品的营养成分及该食疗方的制作注意事项、食谱特点及保健作用。希望本丛书的出版能帮助大家吃出学问，吃出健康！

目 录

小常识	1		
嫩姜羊肉	6	海带炖鸭	26
板栗烧鸡	8	雪菜肉丝汤	28
尖椒土豆丝	10	胡萝卜牛肉汤	30
扒羊肉	12	粉丝羊排汤	32
枸杞牛肉	14	羊肝粥	34
胡萝卜烧肚片	16	薏米黑米粥	36
姜汁菠菜	18	红薯黑米粥	38
黄花菜炖猪蹄	20	豆腐羹	40
白果鸡丁	22	阿胶鸡蛋羹	42
黄花菜炖鱼	24		



小 常 识

1. 冬季的气候特点是什么？

冬季从立冬开始，经过小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，直至立春前一天。“冬者，天地闭藏，水冰地坼”，冬季之风为北风，其性寒。“寒”是冬季气候变化的主要特点。从自然界万物生长规律来看，冬季是万物闭藏的季节，自然界呈现阴盛阳衰，各物都潜藏阳气，以待来春。

2. 在冬季人体会有哪些生理变化？

(1) 人体的新陈代谢速度会变得缓慢，以尽可能地保持体力，但同时也降低了人体抵抗疾病的能力。冬季自然界阴气最盛，阳气最弱，阴长阳消达到顶点。人体顺应自然变化，冬季精气封藏。冬季寒主令，寒邪最易入肾而引起多种疾患，这时要注重温肾，抑阴护阳，以提高抵御风寒的能力。

(2) 天冷血管收缩造成血液供给不足而导致手脚冰冷，女性尤其多见，应注意平时不吸烟，避免摄入过多含咖啡因的食物，如：咖啡、浓茶、可乐等等，多吃性温热的活血食物，注意保暖及健身，避免长时间固定不动的姿势和精神集中，如持续使用电脑达7小时以上。

(3) 冬季皮肤的血管经常处于收缩状态，汗腺、皮脂腺的分泌明显减少，易出现皮肤干燥，还有人会出现皮肤瘙痒、红肿，严重的还会出现不规则的皲裂和脱皮，尤以下肢部位最明显。应注意洗澡次数不要太频，一天一次即可，而且最好不要用香皂洗澡，水温也不要太高，尽量用含有滋润成分的浴液，洗过澡后应涂抹含有保湿成分的润肤膏，例如凡士林。此外，饮食调理不失为一种好方法。

3. 如何预防冬季常见疾病?

(1) 支气管炎、哮喘: 天气变冷后, 易发慢性支气管炎、支气管哮喘。

对策: 适度锻炼; 衣物不宜过厚或过薄; 居室要经常通风换气, 保持空气清新; 养成良好的生活习惯, 如不吸烟、不酗酒等; 注意饮食调摄和多饮水。

(2) 流行性感冒: 冬季气候寒冷, 适宜于某些细菌或病毒生存, 加之人体抵抗力下降, 所以, 容易发生流行性感冒。

对策: 平时加强体育锻炼, 做好防寒保暖工作, 合理增减衣服, 少到公共场所去。减少发生流感的诱因。注意均衡饮食和养成良好的生活习惯。如有患病并高热不退、神志昏迷、抽搐者, 应送医院救治。

(3) 关节炎: 一般地说, 当冬季日温度变化在3度以上, 气压变化大于1千帕以上, 相对湿度变化大于10%以上, 感到关节痛的人就会明显多起来。关节附近多是肌腱、韧带等血管分布较少的组织, 本来血液供给就相对不足, 再加上四肢经常地暴露在外, 所以更容易散失热量, 使关节僵硬而疼痛不止。

对策: 注意肢体保暖和健身, 在温水泳池中游泳是不错的选择。

(4) 痛风症: 痛风性关节炎是一种有家族遗传倾向的代谢病, 因体内尿酸过多, 结晶沉积在关节部位所致。痛风经常在冷天的夜晚发作。

对策: 注意饮食, 防止过胖, 避免摄入动物心、肝、肾、脑以及蚝、沙丁鱼等食物, 并应严格禁酒, 避免诱发因素, 还要多喝水来促进代谢。对于那些有痛风症家族病史的人来说, 要进行必要的医学监护。

(5) 中风: 中老年人应注意中风的发生。冬季人体受冷空气刺激后, 常导致交感神经异常兴奋, 全身毛细血管痉挛性收缩, 易引起血压升高, 再加上中老年人对外界环境变化的适应性、应激性和抵抗力降低, 因此, 极易导致中风的发生。

对策: 适当增加室外活动时间, 从夏季开始就坚持抗寒能力的锻炼是十分有益的。必要的医学监护(如定期监测血压)及合理的饮食调摄也是非常重要的。

(6) 季节性忧郁症: 冬季情绪出现问题的机会也渐渐增高。专家认为这与日照时间的缩短有关, 因为研究发现热带地区的抑郁症发病率普遍较

低。所以，有季节性忧郁症之说。冬季人体大脑中5-羟色胺分泌失常，从而引发季节性抑郁症。季节性情感障碍通常随着年龄的增长、病程的延长、抑郁的症状有逐渐加重趋势。

对策：除了参加心理辅导，一定的抗忧郁剂药物治疗外，光疗可以作为有效辅助疗法，让自己多晒太阳非常必要，良好的生活习惯和饮食调摄也不可忽视。

(7) 鼻出血：鼻部出血的现象在冬季最容易发生，这与气候干冷使鼻腔黏膜变得干燥脆弱，很容易受伤而导致小血管破裂有关。如果是患有高血压病的人，流鼻血的情况则较为紧急。尤其是一些抗高血压的药物会使末梢血管扩张，导致出血量相当多。

对策：轻微的出血可让采取患者半坐卧或侧卧位，头部稍向前低的姿势，改用嘴巴呼吸来保持气道通畅，并以手指压迫鼻翼止血，约10分钟左右流血多自然减少或停止。多量或快速的出血，尤其是合并高血压或其他病症，往往需要向医生紧急求助。

平时需多饮水，并保持室内空气流通，如果条件允许可采取空气加湿加湿的方法，给自己制造一个湿润的小环境，给身体一些时间适应季节转换时变得干冷的空气。

4. 冬季饮食注意事项有哪些？

(1) 冬季进补：按照中医天人相应，时脏对应的理论，冬季属肾，肾主藏精而为生命之元，故冬月为四季进补的最佳季节。意思是说天气与人体是相对应的，而在机体方面四季时令对应五脏，冬季宜调理肾脏，肾是生命之元，因此冬季进补重要的是滋补肾脏，肾强壮人体亦强壮。黄牛肉、羊肉、狗肉、猪肚、鸡肉；带鱼、鲳鱼、鲈鱼、刀鱼、鲫鱼、草鱼、鲢鱼、鳙鱼、黄鳝、河虾、海虾、淡菜、海参；糯米、高粱、黍米、燕麦；韭菜、辣椒、大头菜、香菜、胡葱、大蒜、生姜；桂圆、荔枝、红枣、山楂、核桃、栗子；黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳、海带、紫菜、乌骨鸡等有补肾作用。偏于阳虚的食补以羊肉、鸡肉等温热品为宜。偏于气阴不足的食补以鸭肉、鹅肉为好。

冬季进补有三戒：一戒胡乱进补，不可一味温肾壮阳，一般来说，中年人以健脾胃为主，老年人以补肾气为主；二戒一味进补滋腻厚味，对于

身体虚弱，脾胃消化不良，经常腹泻、腹胀者，首先要恢复脾胃的功能，只有脾胃消化功能良好，才能保障营养成分的吸收；三戒留邪为寇，在患有感冒、发热、咳嗽等外感病症时，不要进补，以免留邪为寇，反而有损身体。

(2) 饮食调养有三宜：一宜粥糜，古代养生家多提倡深冬晨起喝些热粥。粥中宜加入红枣、麦片、羊肉、红薯等。二宜温热之品，以取阳生阴长之义。如宜吃牛肉、羊肉、狗肉、桂圆肉、枣、蛋、山药、糯米、韭菜等。三宜坚果之品，冬日多吃点核桃、板栗、松子以及花生、葵花子、芝麻、黑豆、黑米等。

(3) 补泻搭配：冬季虽寒冷，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，不妨再适当吃一点属性偏凉的食物，如白萝卜、大白菜、芹菜、菠菜、冬笋、香蕉、生梨、苹果。这样，既可补不足，又可清有余。

5. 如何合理调整冬季饮食？

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，对提高老年人的耐寒能力和免疫功能，尤其使那些患有慢性疾病或身体虚弱的人安全、顺利地越冬，是十分必要的。

(1) 应保证热能的供给：冬天寒冷的气候影响人体的内分泌系统，使人体的甲状腺素、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，冬天的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。但对于老年人来说，脂肪摄入量不能过多，以免诱发其他疾病。蛋白质的供给量以占总热量的15%~17%为宜，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、豆类及其制品等，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。

(2) 补充维生素：冬天由于蔬菜的数量少，品种单调，人体易出现维生素摄入不足的现象，如缺乏维生素A、维生素B，特别是缺乏维生素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。

为了预防这些情况的发生，冬季可适当吃些薯类，如甘薯、马铃薯等，它们均富含维生素C，红心甘薯还含较多的胡萝卜素。薯类不仅可补充维生素，还有清热解毒的作用。此外，冬季除吃大白菜外，还应选择圆白菜、心里美萝卜、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均较丰富。要经常调换蔬菜品种，合理搭配，就能补充人体对维生素的需求。

(3) 补充矿物质：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。老年人由于消化吸收和体内代谢因素的影响，往往易缺乏钾、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而流失，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。



嫩姜羊肉

主料

羊肉 (200克): 性大热, 味甘。功能益气补虚, 温中暖胃, 温元阳, 御风寒。富含蛋白质、脂肪以及钙、磷、铁、维生素等。现代研究冬季常吃羊肉可增加消化酶, 保护胃壁、助消化, 并能抗衰老。

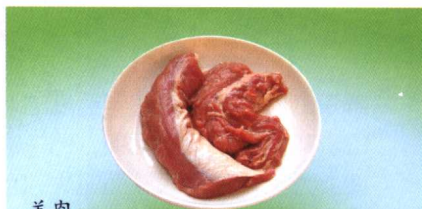
姜丝 (50克): 性温, 味辛。功能发汗解表, 温中止呕, 化痰止咳。主要成分为姜醇、姜烯、姜辣素, 天门冬素、哌啶酸-2, 以及谷氨酸、天门冬氨酸、丝氨酸、甘氨酸等。现代研究表明, 姜有促进消化液分泌, 增进饮食的作用。

青椒 (50克): 性大热, 味辛。功能温中散寒, 开胃消食。含辣椒碱, 辣椒红素, 龙葵苷, 大量维生素C, 柠檬酸, 酒石酸, 苹果酸及微量挥发油。现代研究发现, 辣椒素能抑制多种致病菌。

蒜苗 (50克): 又名青蒜, 性温, 味辛。功能醒脾气, 消谷食。含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维以及钙、磷、铁、锌、铜、硒、镁等营养物质。

配料

酱油、植物油、熟油、甜面酱、黄酒、湿淀粉、精盐各适量。



羊肉



姜丝



青椒



蒜苗



食谱特点

咸香软嫩。
有益气补虚，补
肾壮阳的功效。



保健小语

1. 适宜冬季进补食用，可增加热量，补养气血，增强机体抵抗力和抵御寒冷。
2. 身体虚弱，阳气不足，畏寒无力，腰膝酸软的中老年人可食用。
3. 感染性疾病发热期间及高血压病患者或平素肝火偏旺之人不宜食用。
4. 春夏阳气偏盛之时不宜食用。

制作要领

1. 将羊肉洗净切成丝，放入碗中，倒入料酒、精盐搅拌均匀，腌15分钟。蒜苗择洗干净后切段，青椒去籽，洗净，切丝。将湿淀粉、酱油放入碗内，搅拌均匀成汁。

2. 锅中倒入适量植物油，七成熟时放入青椒煸炒，再下入羊肉丝，稍加炒拌，加入姜丝、甜面酱和蒜苗，翻炒均匀，用淀粉勾芡，再翻炒几下即可出锅。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质					
				维生素A (μgRE)	尼克酸 (mg)	维生素C (mg)	维生素E (mg)	钙 (mg)	磷 (mg)	钾 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	硒 (μg)
1713.77	36.27	25.96	9.33	82.81	8.90	42.29	1.17	41.82	306.58	738.17	5.67	6.24	58.99



板栗烧鸡

主料

板栗 (300克): 性平, 味甘。功能养胃健脾, 补肾强筋, 活血止血。富含蛋白质、脂肪以及钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素C和维生素B₁。

鸡 (500克): 鸡肉性温, 味甘。功能温中, 益气, 补精, 填髓。富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸以及维生素A、维生素C、维生素E等。

配料

葱、姜、黄酒、精盐各适量。

食谱特点

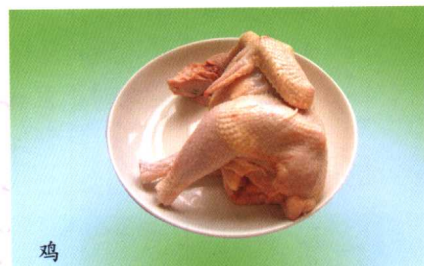
咸香可口, 营养丰富。有健脾益气, 补肾强筋的功效。

制作要领

1. 将鸡洗净, 切成大块, 板栗洗净备用。
2. 锅内放入清水、鸡块, 大火烧开后, 去除浮沫, 加入板栗、葱、姜、黄酒, 炖至熟烂时, 加入精盐调味即可。



板栗



鸡





保健小语

1. 适宜于肾虚、腰膝酸软无力之人或身体羸弱、气血不足者食用。
2. 妇女体虚浮肿、月经不调、神疲乏力者及孕妇产后体虚、乳汁缺少者适宜食用。
3. 感冒发热、内热偏盛者、高血压、血脂偏高者不宜食用，小儿少食板栗。

营养成分分析

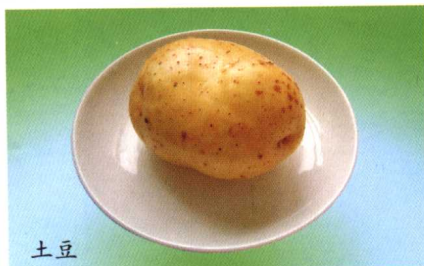
热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质					
				维生素A (μgRE)	尼克酸 (mg)	维生素C (mg)	维生素E (mg)	钙 (mg)	磷 (mg)	钾 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	硒 (μg)
4164.3	73.77	32.7	105.57	235.2	20.4	57.6	13.16	70.5	728.4	1889.1	7.26	4.97	41.49



尖椒土豆丝

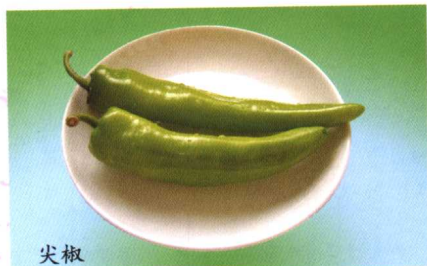
主料

土豆 (500克)：性平，味甘、淡。功能补气，健脾，消炎。含碳水化合物、蛋白质、脂肪、赖氨酸以及维生素和多种微量元素，尤其钾含量较高。现代研究证明，土豆与全脂奶粉同用，可提高其营养价值，常食用土豆，还可预防结肠癌。



土豆

尖椒 (100克)：性大热，味辛。功能温中散寒，开胃消食。含辣椒碱，辣椒红素，龙葵苷，大量维生素C，柠檬酸，酒石酸，苹果酸及微量挥发油。现代研究发现，辣椒素能抑制多种致病菌。



尖椒

配料

香醋、植物油、葱丝、姜丝、蒜片各适量。



制作要领

1. 将土豆洗净，去皮切成丝，在凉水中浸泡2分钟以除去淀粉，捞出沥水。

2. 锅中加入适量植物油，用火烧热，再放入葱、姜、蒜、尖椒丝爆锅后，倒入土豆丝翻炒，再加入醋、盐，迅速炒熟即可出锅。



食谱特点

咸辣适中。有健脾益气，开胃燥湿的功效。

保健小语

1. 脾虚胃寒，食欲不振之人食用能促进食欲，祛寒止痛，增强体力。
2. 阴虚火旺，有疖肿之人不宜食用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质				
				维生素A (μgRE)	尼克酸 (mg)	维生素C (mg)	维生素E (mg)	钙 (mg)	磷 (mg)	钾 (mg)	铁 (mg)	硒 (μg)
1575.24	10.58	1.19	85.71	71.38	5.59	178.98	2.34	50.2	215.72	1782.96	4.35	4.19



扒羊肉

主料

熟羊肉 (300克): 性大热, 味甘。功能益气补虚, 温中暖胃。富含蛋白质、脂肪以及钙、磷、铁、维生素等。现代研究冬季常吃羊肉可增加消化酶, 保护胃肠, 助消化, 并能抗衰老。

配料

植物油、湿淀粉、酱油、花椒油、黄酒、葱末、姜丝、清汤、食盐、味精各适量。

食谱特点

濡软可口。有健脾滋补, 温肾壮阳的功效。

制作要领

1. 将熟羊肉切成长8厘米, 宽3厘米, 厚1厘米的条, 放入盘中。
2. 锅中加入适量植物油, 用大火烧至六成热, 加入葱、姜末, 炒出香味, 倒入清汤、酱油、黄酒、食盐, 然后将羊肉整齐地放入, 煮开后, 改用小火, 煨5分钟左右, 用淀粉勾芡, 即可出锅。



熟羊肉

