

MS
名师

名师文化生活编委会
编著



Qiudong
19.80元
Zibu Yangsheng

秋冬

滋补养生汤谱

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

秋冬
滋补养生
食谱

常州大学图书馆
藏书章

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·



图书在版编目(CIP)数据

秋冬滋补养生汤谱/名师文化生活编委会编著. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2011. 10
ISBN 978-7-5381-6799-3

I. ①秋… II. ①名… III. ①食物养生—汤菜—菜谱
IV. ①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第191948号

秋冬滋补养生汤谱

名师文化生活编委会◎编著



出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 213mm

印 张: 7

字 数: 110千字

出版时间: 2011年10月第1版

印刷时间: 2011年10月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-61990629)

责任编辑: 郭 莹 名 实

文字编辑: 曾远慈 夏 琦

封面设计: 61 刘誉

版式设计: 林 希

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-6799-3

定 价: 19.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6799

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司

HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mswbook.com



目录

CONTENTS

第一章 秋冬如何进补

秋冬为什么进补	8
秋季养生宜“养收防燥”	8
冬季养生重在防寒健肾	8
养生无须太“大补”	9
进补要分清个人的体质	9
进补要注意营养均衡	10

第二章 生津润燥汤

苦瓜酸菜脊骨汤	13
西红柿煮蛋饼	15
醋香冬瓜汤	17
豆泥酸菜汤	19
三丝泡菜汤	21
香芹杞叶鱼片汤	22
白菜豆腐汤	23
鹌鹑蛋银耳汤	24

洋葱西红柿豆腐汤	25
三鲜豆腐汤	26
冬瓜胡萝卜排骨汤	27
莲藕红枣汤	28
萝卜橄榄瘦肉汤	29
冰糖银耳木瓜汤	30
水果桂花汤	31
牡蛎豆腐汤	32
苹果雪梨瘦肉汤	33
木瓜牛奶饮	34
银耳莲子汤	35
北杏仁炖雪梨	36
冬菇瘦肉猪胰汤	37
银耳胡萝卜瘦肉汤	38
南杏仁炖雪梨	39
红枣无花果绿茶饮	40
金针菇豆腐肉片汤	40
冬瓜田鸡汤	41
银耳百合瘦肉汤	41
樱桃银耳汤	42
豆腐鲑鱼汤	42
百合银耳莲子汤	43

百合莲子瘦肉汤	43
茼蒿蛋白汤	44
苹果银耳瘦肉汤	44
鸡蛋金银花汤	45
桂圆莲子鸡蛋汤	45
党参薏仁乌鸡汤	46
西洋菜瘦肉汤	46
银耳木瓜炖瘦肉	47
莲子百合炖猪心	47
柠檬叶煲猪肺	48
黄豆炖猪蹄	48
海米生菜紫菜蛋汤	49
核桃鹌鹑蛋炖豆腐	49
海参鹌鹑蛋汤	50
芋头鱿鱼汤	50
西洋参红枣甲鱼汤	51
灵芝银耳冰糖饮	51
酸菜双瓜汤	52
酸菜黄豆汤	52
西红柿蛋汤	53
西红柿虾米鸡蛋汤	53
西红柿煮虾	54
西红柿豆芽芦笋汤	54



第三章 滋补养生汤

柠檬炖乳鸽	57
西红柿炖鲍鱼	59
山楂煮鲤鱼	61
双冬炖酒香鱼头	63
金针菇鲤鱼汤	65
鸡蛋姜醋猪蹄汤	67
酸菜煮猪血	69
酸辣猪血紫菜汤	71
乌梅炖黄花鱼	73
红薯狗肉汤	74
枸杞叶猪肝汤	75
柚子肉炖鸡	76
核桃栗子红枣煲鸡	77
黄花菜鸡肉汤	78
海参鸡肉汤	79
山药胡萝卜鸡腿汤	80
艾叶煲鸡心	81
松蘑炖鹌鹑	82
滋养麻雀汤	83

补益狗肉汤	84
山药排骨汤	85
南瓜红豆排骨汤	86
西红柿洋葱牛腩汤	87
菜干无花果瘦肉汤	88
什锦香菇鸡肉汤	89
眉豆花生鸡爪汤	90
洋葱排骨汤	91
板栗莲子乌鸡汤	92
雪耳燕窝瘦肉汤	93
雪耳鸭肫瘦肉汤	94
萝卜排骨丸子汤	95
芥菜莲藕肉丸汤	96
银耳海参瘦肉汤	97
百合芝麻猪心汤	98
花生红枣炖猪蹄	99
苹果炖牛肉浓汤	100
黄花菜木耳炖牛肉汤	101
冬菇炖牛肉汤	102
莲藕红豆牛肉汤	103
胡萝卜牛骨汤	104
白萝卜炖羊肉	105

海参羊肉汤	105
菠菜羊肝汤	106
芹菜红枣鱼尾汤	106
芋头排骨海参汤	107
西红柿羊排汤	107
三鲜鳝丝汤	108
榴莲心煲鲫鱼	108
酸菜炖牛肉	109
香菇木耳淡菜汤	109
水蛇淡菜煲	110
百合乌龟汤	110



第四章 补气药膳汤

杏仁萝卜炖猪肺	113
甘麦红枣汤	115
霸王花猪肺汤	117
沙参老鸭汤	119
天冬益母草甲鱼汤	121
无花果雪梨煲猪肺	123
首乌白术鸡汤	125

五味豆腐汤	127	枸杞萝卜炖羊肉汤	156
当归龙眼炖羊肉汤	129	当归萝卜羊肉汤	157
西洋参淮山乳鸽汤	131	鹌鹑蛋人参汤	158
赤灵芝鸡腿煲	133	羊肉复元汤	158
南杏参地老鸭汤	135	砂仁羊肉汤	159
枸杞黄精鹌鹑汤	137	生姜炖牛肚	159
白鸽益寿汤	139	归枣牛筋花生汤	160
虫草排骨鲍鱼汤	141	核桃牛膝牛骨汤	160
猪胰淡菜汤	142	广木香大肠汤	161
五爪龙菊花鲮鱼汤	143	麦冬腊鸭头猪脚汤	161
枣芪瘦肉泥鳅汤	144	莲子芡实猪肚煲	162
鸡骨草猪胰鲫鱼汤	145	砂仁黄芪炖猪肚	162
白术黄豆鲤鱼汤	146	川贝南北杏猪肺汤	163
当归炖鲤鱼汤	147	决明子排骨汤	163
鲤鱼补血汤	148	首乌玉竹猪肺汤	164
陈皮杏红炖羊肉	149	菠菜肝片汤	164
太子参冬瓜田鸡汤	150	四味猪肝汤	165
壮阳狗肉汤	151	红参枸杞猪心汤	165
双鞭壮阳汤	152	枸杞香菜猪心汤	166
强体羊肾汤	153	虫草炖猪脑	166
白萝卜羊腩汤	154	天麻炖猪脑汤	167
桂枝当归炖羊肉	155	黑豆枣杞排骨汤	167

秋冬
滋补养生
食谱

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

前言

PREFACE

炎炎长夏，耗津伤阴，而秋季是阴长阳消的时候，此时万物收敛，肺气内应，宜以养阴为主，食养则以滋阴、养肺为要。冬天，大地收藏，万物皆伏，肾气内应而主藏，养生应以养肾为主，食补重在健肾防寒。

一碗汤的距离

健康离您有多远？——一碗汤的距离！

秋冬季节进补万万不能盲目，一定要补得恰当。中医向来推崇“天人相应”，认为只有因人、因时、因地选择适当的食材和方式进补才会有好的效果，如果盲目进补，不仅不能强身健体，还可能引起身体不适，甚至引发疾病。

为了让您能在家中轻松煮出健康好汤，进补强体，我们以中医四季养生理论为基础，编辑出版了最新的这本《秋冬滋补养生汤谱》，为大家奉上适宜秋冬时节养生保健的汤饮。

《秋冬滋补养生汤谱》不止带给您“靓汤可养生”的知识和理念，更详细介绍了诸多适宜秋冬季节的保健养生汤谱的制作方法，并附有相应的秋冬健康养生的知识。全书体例简洁、制作精美，食材、烹制步骤全图解，实用易查，让您查得轻松，学得迅速，做得惬意。

遵循季节进补养生规律，品味秋冬汤品的精髓。一书在手，自己 and 家人的健康尽在掌握之中，然后感慨：原来健康真的只有“一碗汤的距离”！

编者

2011年7月于广州

目录

CONTENTS

第一章 秋冬如何进补

秋冬为什么进补	8
秋季养生宜“养收防燥”	8
冬季养生重在防寒健肾	8
养生无须太“大补”	9
进补要分清个人的体质	9
进补要注意营养均衡	10

第二章 生津润燥汤

苦瓜酸菜脊骨汤	13
西红柿煮蛋饼	15
醋香冬瓜汤	17
豆泥酸菜汤	19
三丝泡菜汤	21
香芹杞叶鱼片汤	22
白菜豆腐汤	23
鹌鹑蛋银耳汤	24

洋葱西红柿豆腐汤	25
三鲜豆腐汤	26
冬瓜胡萝卜排骨汤	27
莲藕红枣汤	28
萝卜橄榄瘦肉汤	29
冰糖银耳木瓜汤	30
水果桂花汤	31
牡蛎豆腐汤	32
苹果雪梨瘦肉汤	33
木瓜牛奶饮	34
银耳莲子汤	35
北杏仁炖雪梨	36
冬菇瘦肉猪胰汤	37
银耳胡萝卜瘦肉汤	38
南杏仁炖雪梨	39
红枣无花果绿茶饮	40
金针菇豆腐肉片汤	40
冬瓜田鸡汤	41
银耳百合瘦肉汤	41
樱桃银耳汤	42
豆腐鲑鱼汤	42
百合银耳莲子汤	43

百合莲子瘦肉汤	43
茼蒿蛋白汤	44
苹果银耳瘦肉汤	44
鸡蛋金银花汤	45
桂圆莲子鸡蛋汤	45
党参薏仁乌鸡汤	46
西洋菜瘦肉汤	46
银耳木瓜炖瘦肉	47
莲子百合炖猪心	47
柠檬叶煲猪肺	48
黄豆炖猪蹄	48
海米生菜紫菜蛋汤	49
核桃鹌鹑蛋炖豆腐	49
海参鹌鹑蛋汤	50
芋头鱿鱼汤	50
西洋参红枣甲鱼汤	51
灵芝银耳冰糖饮	51
酸菜双瓜汤	52
酸菜黄豆汤	52
西红柿蛋汤	53
西红柿虾米鸡蛋汤	53
西红柿煮虾	54
西红柿豆芽芦笋汤	54



第三章 滋补养生汤

柠檬炖乳鸽	57
西红柿炖鲍鱼	59
山楂煮鲤鱼	61
双冬炖酒香鱼头	63
金针菇鲤鱼汤	65
鸡蛋姜醋猪蹄汤	67
酸菜煮猪血	69
酸辣猪血紫菜汤	71
乌梅炖黄花鱼	73
红薯狗肉汤	74
枸杞叶猪肝汤	75
柚子肉炖鸡	76
核桃栗子红枣煲鸡	77
黄花菜鸡肉汤	78
海参鸡肉汤	79
山药胡萝卜鸡腿汤	80
艾叶煲鸡心	81
松蘑炖鹌鹑	82
滋养麻雀汤	83

补益狗肉汤	84
山药排骨汤	85
南瓜红豆排骨汤	86
西红柿洋葱牛腩汤	87
菜干无花果瘦肉汤	88
什锦香菇鸡肉汤	89
眉豆花生鸡爪汤	90
洋葱排骨汤	91
板栗莲子乌鸡汤	92
雪耳燕窝瘦肉汤	93
雪耳鸭肫瘦肉汤	94
萝卜排骨丸子汤	95
芥菜莲藕肉丸汤	96
银耳海参瘦肉汤	97
百合芝麻猪心汤	98
花生红枣炖猪蹄	99
苹果炖牛肉浓汤	100
黄花菜木耳炖牛肉汤	101
冬菇炖牛肉汤	102
莲藕红豆牛肉汤	103
胡萝卜牛骨汤	104
白萝卜炖羊肉	105

海参羊肉汤	105
菠菜羊肝汤	106
芹菜红枣鱼尾汤	106
芋头排骨海参汤	107
西红柿羊排汤	107
三鲜鳝丝汤	108
榴莲心煲鲫鱼	108
酸菜炖牛肉	109
香菇木耳淡菜汤	109
水蛇淡菜煲	110
百合乌龟汤	110



第四章 补气药膳汤

杏仁萝卜炖猪肺	113
甘麦红枣汤	115
霸王花猪肺汤	117
沙参老鸭汤	119
天冬益母草甲鱼汤	121
无花果雪梨煲猪肺	123
首乌白术鸡汤	125

五味豆腐汤	127	枸杞萝卜炖羊肉汤	156
当归龙眼炖羊肉汤	129	当归萝卜羊肉汤	157
西洋参淮山乳鸽汤	131	鹌鹑蛋人参汤	158
赤灵芝鸡腿煲	133	羊肉复元汤	158
南杏参地老鸭汤	135	砂仁羊肉汤	159
枸杞黄精鹌鹑汤	137	生姜炖牛肚	159
白鸽益寿汤	139	归枣牛筋花生汤	160
虫草排骨鲍鱼汤	141	核桃牛膝牛骨汤	160
猪胰淡菜汤	142	广木香大肠汤	161
五爪龙菊花鲮鱼汤	143	麦冬腊鸭头猪脚汤	161
枣芪瘦肉泥鳅汤	144	莲子芡实猪肚煲	162
鸡骨草猪胰鲫鱼汤	145	砂仁黄芪炖猪肚	162
白术黄豆鲤鱼汤	146	川贝南北杏猪肺汤	163
当归炖鲤鱼汤	147	决明子排骨汤	163
鲤鱼补血汤	148	首乌玉竹猪肺汤	164
陈皮杏红炖羊肉	149	菠菜肝片汤	164
太子参冬瓜田鸡汤	150	四味猪肝汤	165
壮阳狗肉汤	151	红参枸杞猪心汤	165
双鞭壮阳汤	152	枸杞香菜猪心汤	166
强体羊肾汤	153	虫草炖猪脑	166
白萝卜羊腩汤	154	天麻炖猪脑汤	167
桂枝当归炖羊肉	155	黑豆枣杞排骨汤	167

第一章

秋冬如何进补



秋冬为什么进补

民间广泛流传着“今冬进补，明年打虎”，“三九补一冬，来年无病痛”的俗语。秋冬燥，人体阴津受损，常会口干咽燥，此时利用膳食汤品进补更容易被人体吸收和蕴蓄，不仅能固本培元，使身体正气恢复，而且有利于驱病祛邪，使体内的阴、阳、气、血、津液得到充实，促使身体达到最佳的状态。

秋冬进补与平衡阴阳、疏通经络、调和气血有密切关系。老年人由于机体功能减退，抵抗能力低下等因素，在寒冷的季节，更宜进行食补。这对改善营养状况、增强机体免疫功能、促进身体康复等方面更能显示出药物所不能替代的效果。

此外，冬令进补还能调节体内的物质代谢，使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内，有助于体内阳气的升发，为来年的身体健康打下良好基础。冬令进补应顺应自然，注意养阳，以滋补为主。根据中医“虚则补之，寒则温之”的原则，在日常膳食中应多吃温性、热性、特别是温补肾阳的食物进行调理，以提高机体的耐寒能力。

秋季养生宜“养收防燥”

初秋暑气未消，秋阳余炎，气温仍然较高，加之时有阴雨，湿度偏高，让人感觉更加闷热，故有“秋老虎”之说。但白露以后，雨水渐少，天气干燥，昼热夜凉，此时尤易患病，所以又有“多事之秋”的讲法。因此，秋令养生应遵循“养收”的原则，以保养内守之阴气。

秋季养生宜悦情。秋季气候日渐干燥，阳气渐收，阴气渐长，易使人情绪产生波动，或烦躁，或伤感，从而引起忧郁、悲伤。故秋季养生要调摄精神，要保持神志安宁，心平气和，以减缓秋季肃

杀之气对人体的影响，从而使人心情愉快。

养生的关键是要注意调整饮食，在食物选择上应以甘平润燥、养肺生津之类为主。少吃葱、姜等辛味食物，多吃酸味果蔬，如橘子、柠檬、猕猴桃和西红柿等，百合、麦冬、荸荠、山药、猪肺、莲子、藕等也可以多吃，另外可适当选用一些宣肺化痰、清热生津的中药，如西洋参、川贝、杏仁等，对预防疾病、缓解秋燥都有积极作用。



秋季的养生也要从养肺、润肺、补肺入手。身体的血、津液与痰是一体的，会相互转化，因此身体血液不良的部分自然津液就不足，易导致皮肤干燥、

失眠、便秘。为了适应秋季天气多变的气候特点，应注重秋季养生，提早调理自己的身体。

秋季养生宜保胃。秋凉之后，外则暑阳渐炽，内则微阴初生，昼夜温差变化大，是脾胃病高发季节，特别是有溃疡的患者更易复发，首当调养脾胃。故患有慢性胃炎或者胃、十二指肠溃疡的人，要特别注意胃部的保暖，适时增添衣服，夜晚睡觉盖好被褥，以防腹部着凉而引发胃痛或加重旧病。在秋季一般应少吃多餐，多食熟软、开胃、易消化的食物，少进或勿进油腻食物，不宜过食寒凉之品或生冷、不洁的瓜果，否则会引起湿毒滞肠中，致使腹痛、泄泻。

冬季养生重在防寒健肾

冬季阴气强盛，寒冷闭藏，万物萧条，人们经受春、夏、秋三季的辛劳，气血均有所耗损，这时人体需要适当休养生息。加之冬季气温下降，人体需要补充热量以抵御寒气，并为来年的勃发而积贮营养和能量，因此冬季应该注意适当进补。

冬季养生应顺应自然界闭藏之规律，以“敛阴护阳”为根本。适当进补，调节阳气。冬季的主气为寒，而寒为阴邪，易伤人体阳气。阴邪伤阳

后,人体阳气虚弱,生理机能受到抑制,就会产生一派寒象。常见情况有恶寒、脘腹冷痛等。冬季对应的脏器是肾脏,中医认为肾是先天之本、生命之源,它的机能强健,则可调节机体适应严冬的变化,否则就会使新陈代谢失调而发病。因此,冬季养生重点是“养肾防寒”。

冬季是万物蛰伏的季节,自然界的许多蛰伏生物这时期都进入“冬眠状态”。对人而言,人体的生理功能也是处于较低水平状态,在进入冬季以后,体内贮藏功能逐渐增加,特别是三九严冬时期,能使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内。故冬季饮食切忌黏硬、生冷类食物,否则易使人体阳气受损,饮食调养应以“补”为主。补法中以炖补为佳,炖补制作时间长,有利于营养消化吸收,而且还可以适当加入药材,以增强食疗功效。材料要选用温补中药,可增强人体脏腑活力,不仅有益于冬令的防病强身,还能来为来年的健康打下基础。

中医认为,寒为阴邪,最寒冷的节气也是阴邪最盛的时期,根据中医“虚则补之,寒则温之”的原则,要注意养阳,以滋补为主,多吃温性、热性、特别是温补肾阳的食物进行调理。这样益于平衡阴阳,调和气血,提高机体的耐寒能力,增强免疫功能,还可促进病体康复,显示出药物所不能替代的效果。日常食物中属于热性的食物主要有辣椒、肉桂、花椒等;属于温性的食物有糯米、刀豆、香菜、芦笋、芥菜、生姜、葱、大蒜、杏仁、红枣、桂圆、荔枝、乌梅、佛手、栗子、核桃仁、杏仁、羊肉、猪肝、猪肚、火腿、狗肉、鸡肉、鲑鱼、鲢鱼、虾、海参等。除了多吃温热食物,还可适当选用药膳进补,提高身体抵抗病毒的能力。

养生无须太“大补”

秋冬进补虽好,但万不能盲目乱补。秋季阳气渐收,阴气渐长,人体内的阳气也随之内敛,如果“秋冬养阴”没有把握好,就会影响来年的阳气生发。秋季的滋补重点在调理好脾胃,补肺益肾纳气,以性味平和的食材来养体内的“阴分”。

饮食要遵循“秋冬养阴”、“无扰乎阳”的古训。《饮膳正要》中说,“冬气寒,宜食黍以热性治其寒。”也就是讲,冬季要少食生冷,但也不宜燥热。

因此,要有的放矢地食用一些滋阴潜阳、热量较高的膳食,同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏。但是,也须注意各地区的气候条件迥然有别,进补的方法也不同。北方冬季寒冷,可酌补温热的食品,如牛、羊、狗肉等;而南方冬季相对气候较温和,进补应清补甘温之味,如鸡、鸭、鱼类为宜;气候干燥的地方,应多吃甘润生津的食品,如水果、蔬菜、冰糖为宜。此外,还要因人而异,不可乱补,特别是药补时,最好有医生指导。

进补要分清个人的体质

秋冬进补的基本原则是虚则补之,具体步骤大致如下:首先在秋天气候凉爽时,可先服用一些较为平和的补品,也就是达到“底补”目的。秋季的“底补”是作为进补的先导,为冬季“进补”做好准备。“底补”宜选用北芪、冬虫夏草、当归、枸杞、党参、红枣、花生米、芡实、山药、龙眼肉、核桃仁、百合、莲子、薏仁等性味平和的滋补品,日常食物则包括鸡、鸭、鱼、肉、排骨、豆类、蔬菜等。

进补的时候,应先分清个人的体质,是气虚、血虚、阴虚还是阳虚?对症进补,才能事半功倍。

由于人的体质有阴、阳、虚、实之分,滋补品亦有寒、凉、温、热的区别,所以应在医生指导下,首先明确诊断自己的体质类型,然后再选择合适的滋补品。

气虚一般是因为体弱引起的,后天缺少调养或者久病不愈也容易引起气虚。多见体倦乏力、面色苍白、气短喘息、懒言声低、饮食不佳或大便溏泄、舌淡苔薄白等表现。气虚食补可选用山药、鱼类、黄豆、红枣、莲子、桂圆、百合等,药补可选用人参、黄芪、党参、炒白术等,成药可选用人参健脾丸、四君子汤、补中益气丸等。

血虚一般表现为面色黯淡无光或萎黄、心悸、眩晕、气短、疲乏无力,指甲色淡、失眠多梦等症状。血虚食补可选用猪肉、鸡肉、龙眼肉、动物肝、猪血、红枣、骨头汤等,补血药可选用当归、阿胶、熟地等,成药可选用养血安神丸、天王补心丹等。

阴虚是肾阴液不足所致的病症,多由久病伤肾、热病、先天不足、房事过度、失血津亏等引起,主要表现是腰膝酸软或疼痛、眩晕耳鸣、失眠

多梦、形体消瘦、潮热盗汗、五心烦热、咽干舌燥等症状。阴虚食补应以鹅肉、鸭肉、鳖、龟、牡蛎肉、藕、银耳、芹菜、菠菜、猪肝、猪肾、芝麻、麦冬等为主，如鸭肉同当归炖服，有补血、润肠、通便之功。药补可选用补阴药，如生地黄、熟地黄、龟板等。

阳虚是由于脾、肾阳气不足引起的，大多伴随大肠功能失调，表现为或腹泻或便秘、吸收不良综合征、溃疡性结肠炎或习惯性便秘。阳虚体质的人应该多吃性质温热、具有补益肾阳、温暖脾阳作用的食物，如粳米、狗肉、羊肉、鸡肉、猪肚、淡菜、韭菜、辣椒、刀豆、肉桂等，少吃性质寒凉、易伤阳气或滋腻味厚难以消化的食物，如荞麦、苡麦、豆腐、猪肉、鸭肉、松子、花生、黑木耳、苦瓜、茭白、芹菜、冬瓜、茄子、空心菜、菠菜、龙眼、香蕉、蜂蜜等。



误区2.以补品代替食补。不少人都有“多吃补品，有病治病，无病强身”的想法，特别是老年人，对松茸类的补品偏爱有加。其实，一般人从一日三餐的饮食中，就能摄入足够的营养，如果吃太多补品，不但起不到进补的作用，而且还会产生腹胀、食欲下降等副作用。

误区3.不因因人而异。专家提醒，“秋补”要因人而异，体质偏热的人就不要吃太多羊肉、狗肉等热性食物，否则会加重秋燥。但阳虚体质者如果一味清热也会适得其反。建议身体虚弱、患有慢性疾病的人，最好在医生的指导下进补。

在秋冬季节补益身体，首先要注意均衡，肉类、蔬菜、水果都要吃，以达到平衡营养。如果出现消化不良、积食等症状，建议可以吃一些消食养胃的食物，比如杏仁、薏米等，尤其是杏仁，效果甚佳。中药典籍《本草纲目》中列举了杏仁的

三大功效，即润肺，清积食，散滞。清积食是说杏仁可以帮助消化、缓解便秘症状，在《现代实用中药》中，对杏仁的功效也有这样的描述：“杏仁内服具有轻泻作用，并有滋补之效。”对于年老体弱的慢性便秘者来说，吃杏仁效果更佳。另外，杏仁中含有优质的植物蛋白，还含有铁、锌、钙、锰等矿物质元素以及多种维生素，尤其是维生素E含量在坚果类食物中名列前茅，而且富含大量膳食纤维，每天吃一些不但能及时补充身体所需的营养素，其中的活性物质还有润肺、降血糖、抗炎镇痛等功效。在冬天，不妨多喝杏仁露，一瓶250毫升的杏仁露相当于50颗杏仁的营养含量，尤其适合中老年人。杏仁露作为植物蛋白饮料，能缓冲肉类等酸性食物对身体产生的不良作用。

另外，在秋冬季节补身体，还要注意多吃五谷杂粮，比如各种颜色的玉米、薯类，以及土豆、南瓜等；多吃山药、百合、白扁豆、莲子、莲藕、梨等蔬果；食物烹调尽量多用蒸、煮、炖之法，并少油少盐。

进补要注意营养均衡

经过夏季炎热酷暑的“折磨”，人体内的蛋白质、微量元素、脂肪等营养物质损耗了不少。随着天气日渐寒冷，人们的胃肠道迎来了修复期，胃口也变得越来越好。虽说冬季是补身体的最佳时间，但如果方法不对，补过了头，也会适得其反。

人体能量的变化与季节、气候等环境因素密不可分。秋季之后，人们的食欲普遍比夏天有所增加，加之气温变化、活动少，人体的基础代谢率就会大大降低，这时身体就需要补充更多的能量来适应这种变化，也就是民间常说的“贴秋膘”。但很多人在“贴秋膘”时，普遍存在不少误区。

误区1.肉吃得太多。肉类虽然美味可口，但相对不易消化，如果吃得太多，尤其是对胃肠功能不好或逐渐减弱的老年人来说，常常是不堪重负，出现胸闷、腹胀、厌食、消化不良、腹泻等病症。而肉类在消化过程中的某些“副产品”，如脂类、糖类物质又是心脑血管病等常见病多发的诱因。