

爱心家肴
Aixin Jiaoyao
好吃易做家常菜

近100款滋补又好味的靓汤
1000余张细致入微的分解步骤图

四季滋补，养生保健，
一煲好汤，滋养全家。

附赠制作精良的二维码视频

好吃易做的

元气汤煲

主编○张云甫

编写○格润生活等

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

爱心家肴 好吃易做家常菜
Aixin Jiaoyao

好吃易做的
元气汤煲

主编 ○ 张云甫

编写 ○ 格润生活等

字图书馆
书章

图书在版编目(CIP)数据

好吃易做的元气汤煲 / 张云甫主编; 格润生活等编写.

-- 青岛: 青岛出版社, 2018.1 (爱心家肴系列)

ISBN 978-7-5552-6463-7

I. ①好… II. ①张… ②格… III. ①汤菜—菜谱

IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第312447号

- 书 名** 好吃易做的元气汤煲
主 编 张云甫
编 写 格润生活等
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真)
0532-68068026
选题策划 刘海波 周鸿媛
责任编辑 石坚荣 贺 林
封面设计 丁文娟 叶德勇
制 版 青岛帝骄文化传播有限公司
印 刷 青岛新华印刷有限公司
出版日期 2018年2月第1版 2018年2月第1次印刷
开 本 16开(787毫米×1092毫米)
印 张 10
字 数 200千
图 数 1100幅
印 数 1-8000
书 号 ISBN 978-7-5552-6463-7
定 价 29.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017

0532-68068638

建议陈列类别: 生活类 美食类



PREFACE

用爱做好菜 用心烹佳肴

不忘初心，继续前行。

将时间拨回到2002年，青岛出版社“爱心家肴”品牌悄然面世。

在编辑团队的精心打造下，一套采用铜版纸、四色彩印、内容丰富实用的美食书被推向了市场。宛如一枚石子投入了平静的湖面，从一开始激起层层涟漪，到“蝴蝶效应”般兴起惊天骇浪，青岛出版社在美食出版领域的“江湖地位”迅速确立。随着现象级畅销书《新编家常菜谱》在全国摧枯拉朽般热销，青版图书引领美食出版全面进入彩色印刷时代。

市场的积极反馈让我们备受鼓舞，让我们也更加坚定了贴近读者、做读者最想要的美食图书的信念。为读者奉献兼具实用性、欣赏性的图书，成为我们不懈的追求。

时间来到2017年，“爱心家肴”品牌迎来了第十五个头头，“爱心家肴”的内涵和外延也在时光的砥砺中，愈加成熟，愈加壮大。

一方面，“爱心家肴”系列保持着一如既往的高品质；另一方面，在内容、版式上也越来越“接地气”。在内容上，更加注重健康实用；在版式上，努力做到时尚大方；在图片上，要求精益求精；在表述上，更倾向于分步详解、化繁为简，让读者快速上手、步步进阶，缩短您与幸福的距离。

2017年，凝结着我们更多期盼与梦想的“爱心家肴”新鲜出炉了，希望能给您的生活带来温暖和幸福。

2017版的“爱心家肴”系列，共20个品种，分为“好吃易做家常菜”“美味新生活”“越吃越有味”三个小单元。按菜式、食材等不同维度进行归类，收录的菜品款款色香味俱全，让人有马上动手试一试的冲动。各种烹饪技法一应俱全，能满足全家人对各种口味的需求。

书中绝大部分菜品都配有3~12张步骤图演示，便于您一步一步动手实践。另外，部分菜品配有精致的二维码视频，真正做到好吃不难做。通过这些图文并茂的佳肴，我们想传递一种理念，那就是自己做的美味吃起来更放心，在家里吃到的菜肴让人感觉更温馨。

爱心家肴，用爱做好菜，用心烹佳肴。

由于时间仓促，书中难免存在错讹之处，还请广大读者批评指正。

美食生活工作室

2017年12月于青岛

第一章 四季养生 滋养全年



- | | |
|---------|---|
| 1. 春季养生 | 6 |
| 2. 夏季养生 | 7 |
| 3. 秋季养生 | 8 |
| 4. 冬季养生 | 9 |

第二章

喝汤看天气 四季滋补汤



春季滋补汤

- | | |
|---------|----|
| 菠菜土豆牛骨汤 | 12 |
| 葱香土豆羹 | 14 |
| 土豆牛肉羹 | 15 |
| 鸡肉酥汤 | 16 |
| 口蘑肥鸡汤 | 18 |
| 荠菜烩草菇 | 19 |
| 口蘑汤泡肚 | 20 |
| 樱桃蚕豆羹 | 22 |

夏季滋补汤

- | | |
|---------|----|
| 薏米冬瓜肉片汤 | 24 |
| 奶汤蒲菜 | 26 |

- | | |
|---------|----|
| 大碗冬瓜 | 28 |
| 什果汤圆羹 | 30 |
| 南瓜毛豆汤 | 32 |
| 卷心菜牛肉汤 | 34 |
| 什蔬土豆汤 | 36 |
| 金钩挂玉牌 | 38 |
| 虾皮菜蛋汤 | 40 |
| 酸辣腐竹汤 | 41 |
| 蘸碟豆花 | 42 |
| 酸辣鸡丝汤 | 44 |
| 双豆鸡翅汤 | 46 |
| 粉条炖土鸡 | 47 |
| 玉米炖鸡腿 | 48 |
| 川香土豆兔肉煲 | 50 |
| 泰式土豆汤 | 52 |
| 泰式姜味土豆汤 | 54 |
| 酸汤绿豆丸 | 56 |

秋季滋补汤

- | | |
|-------|----|
| 枇杷百合汤 | 58 |
| 酸辣银耳羹 | 59 |
| 石榴银耳汤 | 60 |

枸杞炖银耳	62	韩式土豆酱汤	84
杂粮银耳汤	63	参鸡汤	86
冰糖银耳蛋羹	64	萝卜丝鸡蛋汤	88
香菜鸡肉羹	65	蘑菇玉米土豆汤	89
柚子炖鸡汤	66	罗宋汤	90
土豆鸭肉煲	68	五香腊肉土豆煲	92
芙蓉豆腐	70	土豆肥肠煲	94
金蒜臭豆腐煲	72	葱香土豆羊肉煲	96
酸辣鸡蛋汤	73	奶油猴头菇	98
排骨莲藕汤	74	俄罗斯酸菜口蘑汤	100
锅仔泥鳅片	76	菌汤排骨火锅	102
冬季滋补汤		泰国酸辣排骨汤	104
意式奶油土豆汤	78	麻辣排骨烩菜	106
法式土豆火腿浓汤	80	推纱望月	108
韩式泡菜土豆汤	82		

第三章

煲给家人的 养生汤



女性调养汤

山楂红薯羹	110
鲜奶口蘑	112
韩式嫩豆腐锅	114
八珍美容蛋汤	116

一桶满谷鲜	118
意大利牛肝菌浓汤	120

产后调养汤

奶汤鲫鱼	122
黄花菜炖猪蹄	124
奶汤锅子鱼	126
香菜草鱼汤	128
平桥豆腐羹	130

老年人滋补汤

竹荪肝膏汤	132
竹荪芙蓉汤	134
草菇蛋白羹	136
花旗参黑鱼汤	137
芋头排骨汤	138
汽锅山药胡萝卜排骨	140
羊骨汤氽鱼片	142

学生日常汤

意大利牛肉汤	144
荷包蛋清汤	145
沙茶排骨煲	146
番茄牛肉羹	148
清炖豆芽排骨汤	150
椰汁海鲜浓汤	152
黄椒鱼头煲	154
双椒鲢鱼	156
农家炖小排	158
糙米排骨汤	160

经典菜肴之视频二维码



百合煮香芋



板栗煨鸡



腐竹煲猪肚



笋干炖鸭脯



羊肉丸子萝卜汤



猪大肠烩卷心菜

前言

PREFACE

用爱做好菜 用心烹佳肴

不忘初心，继续前行。

将时间拨回到2002年，青岛出版社“爱心家肴”品牌悄然面世。

在编辑团队的精心打造下，一套采用铜版纸、四色彩印、内容丰富实用的美食书被推向了市场。宛如一枚石子投入了平静的湖面，从一开始激起层层涟漪，到“蝴蝶效应”般兴起惊天骇浪，青岛出版社在美食出版领域的“江湖地位”迅速确立。随着现象级畅销书《新编家常菜谱》在全国摧枯拉朽般热销，青版图书引领美食出版全面进入彩色印刷时代。

市场的积极反馈让我们备受鼓舞，让我们也更加坚定了贴近读者、做读者最想要的美食图书的信念。为读者奉献兼具实用性、欣赏性的图书，成为我们不懈的追求。

时间来到2017年，“爱心家肴”品牌迎来了第十五个年头，“爱心家肴”的内涵和外延也在时光的砥砺中，愈加成熟，愈加壮大。

一方面，“爱心家肴”系列保持着一如既往的高品质；另一方面，在内容、版式上也越来越“接地气”。在内容上，更加注重健康实用；在版式上，努力做到时尚大方；在图片上，要求精益求精；在表述上，更倾向于分步详解、化繁为简，让读者快速上手、步步进阶，缩短您与幸福的距离。

2017年，凝结着我们更多期盼与梦想的“爱心家肴”新鲜出炉了，希望能给您的生活带来温暖和幸福。

2017版的“爱心家肴”系列，共20个品种，分为“好吃易做家常菜”“美味新生活”“越吃越有味”三个小单元。按菜式、食材等不同维度进行归类，收录的菜品款款色香味俱全，让人有马上动手试一试的冲动。各种烹饪技法一应俱全，能满足全家人对各种口味的需求。

书中绝大部分菜品都配有3~12张步骤图演示，便于您一步一步动手实践。另外，部分菜品配有精致的二维码视频，真正做到好吃不难做。通过这些图文并茂的佳肴，我们想传递一种理念，那就是自己做的美味吃起来更放心，在家里吃到的菜肴让人感觉更温馨。

爱心家肴，用爱做好菜，用心烹佳肴。

由于时间仓促，书中难免存在错讹之处，还请广大读者批评指正。

美食生活工作室

2017年12月于青岛

第一章 四季养生 滋养全年



- | | |
|---------|---|
| 1. 春季养生 | 6 |
| 2. 夏季养生 | 7 |
| 3. 秋季养生 | 8 |
| 4. 冬季养生 | 9 |

第二章

喝汤看天气 四季滋补汤



春季滋补汤

- | | |
|---------|----|
| 菠菜土豆牛骨汤 | 12 |
| 葱香土豆羹 | 14 |
| 土豆牛肉羹 | 15 |
| 鸡肉酥汤 | 16 |
| 口蘑肥鸡汤 | 18 |
| 芹菜烩草菇 | 19 |
| 口蘑汤泡肚 | 20 |
| 樱桃蚕豆羹 | 22 |

夏季滋补汤

- | | |
|---------|----|
| 薏米冬瓜肉片汤 | 24 |
| 奶汤蒲菜 | 26 |

- | | |
|---------|----|
| 大碗冬瓜 | 28 |
| 什果汤圆羹 | 30 |
| 南瓜毛豆汤 | 32 |
| 卷心菜牛肉汤 | 34 |
| 什蔬土豆汤 | 36 |
| 金钩挂玉牌 | 38 |
| 虾皮菜蛋汤 | 40 |
| 酸辣腐竹汤 | 41 |
| 蘸碟豆花 | 42 |
| 酸辣鸡丝汤 | 44 |
| 双豆鸡翅汤 | 46 |
| 粉条炖土鸡 | 47 |
| 玉米炖鸡腿 | 48 |
| 川香土豆兔肉煲 | 50 |
| 泰式土豆汤 | 52 |
| 泰式姜味土豆汤 | 54 |
| 酸汤绿豆丸 | 56 |

秋季滋补汤

- | | |
|-------|----|
| 枇杷百合汤 | 58 |
| 酸辣银耳羹 | 59 |
| 石榴银耳汤 | 60 |

枸杞炖银耳	62	韩式土豆酱汤	84
杂粮银耳汤	63	参鸡汤	86
冰糖银耳蛋羹	64	萝卜丝鸡蛋汤	88
香菜鸡肉羹	65	蘑菇玉米土豆汤	89
柚子炖鸡汤	66	罗宋汤	90
土豆鸭肉煲	68	五香腊肉土豆煲	92
芙蓉豆腐	70	土豆肥肠煲	94
金蒜臭豆腐煲	72	葱香土豆羊肉煲	96
酸辣鸡蛋汤	73	奶油猴头菇	98
排骨莲藕汤	74	俄罗斯酸菜口蘑汤	100
锅仔泥鳅片	76	菌汤排骨火锅	102
冬季滋补汤		泰国酸辣排骨汤	104
意式奶油土豆汤	78	麻辣排骨烩菜	106
法式土豆火腿浓汤	80	推纱望月	108
韩式泡菜土豆汤	82		

第三章

煲给家人的 养生汤



女性调养汤

山楂红薯羹	110
鲜奶口蘑	112
韩式嫩豆腐锅	114
八珍美容蛋汤	116

一桶满谷鲜	118
意大利牛肝菌浓汤	120

产后调养汤

奶汤鲫鱼	122
黄花菜炖猪蹄	124
奶汤锅子鱼	126
香菜草鱼汤	128
平桥豆腐羹	130

老年人滋补汤

竹荪肝膏汤	132
竹荪芙蓉汤	134
草菇蛋白羹	136
花旗参黑鱼汤	137
芋头排骨汤	138
汽锅山药胡萝卜排骨	140
羊骨汤氽鱼片	142

学生日常汤

意大利牛肉汤	144
荷包蛋清汤	145
沙茶排骨煲	146
番茄牛肉羹	148
清炖豆芽排骨汤	150
椰汁海鲜浓汤	152
黄椒鱼头煲	154
双椒鲢鱼	156
农家炖小排	158
糙米排骨汤	160

经典菜肴之视频二维码



百合煮香芋



板栗煨鸡



腐竹煲猪肚



笋干炖鸭脯



羊肉丸子萝卜汤



猪大肠烩卷心菜

第一章

四季养生 滋养全年

四季养生就是按照春、夏、秋、冬，
温、热、凉、寒的变化来养生，
让养生和天时气候同步。

一年有二十四个节气，
每个季节都有六个节气，
这些节气正是养生的重要节点。

在这些重要的节点上，
我们按照当时的气候特点，
或补或清，或润或调，
选用合适的药材与食材，
配合合理的饮食、作息习惯，
全年均衡地滋养身体。



1

春季养生

春季气候特点

[立春]

立春在每年阳历2月3至5日之间，这时气候变暖，气温逐渐上升，万物更新，冬眠动物开始复苏。我国民间认为立春为春季的第一日，是冬寒向春暖转化的开始，人们要注意气候的变化，以防气候乍变引起外感。立春之日起，人体阳气开始升发，肝阳、肝火、肝风也随春季阳气的升发而上升。所以，立春后应注意肝脏的生理特征变化，保持情绪稳定，使肝气条达。

[雨水]

雨水在每年阳历2月18日至20日，这时我国大部分地区严寒已过，雨量逐渐增加，气温渐渐上升。春季以立春作为阳气升发的起点，到雨水时阳气逐渐旺盛，故应特别注意肝气疏泄条达。养生者宜勃发朝气，志蓄于心，身有所务。

[惊蛰]

惊蛰在每年阳历3月5日至7日，天气转暖，气候多变。人体肝阳之气渐升，阴血相对不足，养生宜顺应阳气的升发，饮食起居应顺肝之性，助益脾气，令五脏平和。

[春分]

春分在每年阳历3月20或22日。此时节应当保暖，使人体在活动后有微汗，以开泄皮肤，使阳气能外泄，气机畅达。春天是高血压病多发季节，容易产生眩晕、失眠等并发症。

[清明]

清明在每年阳历4月4日或5日。此时阴雨潮湿，易使人疲倦嗜睡，乍暖乍寒的天气易使人受凉感冒，患扁桃体炎、肺炎等病。春季又是呼吸道传染病如百日咳、麻疹、水痘等的多发季节。清明后，多种慢性疾病易复发，如关节炎、哮喘等，相应人群在这段时间内要忌食发物，如海产品、笋、羊肉等，以免旧病复发。

[谷雨]

谷雨在每年4月20日或21日。由于气温升高和雨量增多，人体在这段时间内更易困乏，要注意锻炼身体。谷雨是种花养草的好时机，种花养草能使人精神焕发。

春季进补原则

① 春季肝旺之时，要少食酸性食物，否则会使肝气更旺，伤及脾胃。

② 中医认为“春以胃气为本”，故应改善和促进消化吸收功能。不管食补还是药补，都应有利于健脾和胃、补中益气，确保营养能

被充分吸收。

③ 因为春季湿度相比冬季要高，易引起湿温类疾病，所以进补时，一方面应健脾以燥湿，另一方面食补与药补也应注意选择具有利湿渗湿功效的食材与中药材。

④ 食补与药补补品的补性都应较为平和，除非必要，不能一味使用辛辣温热之品，以免在春

季气温上升的情况下加重内热，伤及人体正气。

春季进补适用食物

糯米、粳米、栗子、莲子、大枣、菱角、菠菜、芥菜、牛肉、猪肚、牛肚、鸡肉等。

春季进补适用中药

茯苓、白术、黄精、山药、熟地、太子参、地丁、蒲公英、败酱草等。

2

夏季养生

夏季气候特点

夏天进补，冬病夏治，是夏季养生保健的一项重要原则。处于夏至日与立秋之间的三伏天，是一年中最炎热的时候，也是人体调补和治疗宿疾的最佳时机之一。

[立夏]

立夏是夏季开始的第一个节气，在每年阳历5月5日或6日。此时我国大部分地区农作物生长旺盛，气候逐渐转热，但早、晚一般还比较凉爽。初夏季节应早睡早起，多沐浴阳光，注意情志的调养，要保持肝气的疏泄，否则就会伤及心气，使人在秋冬季节生病。

[小满]

在每年阳历5月21日或22日。夏季万物生长最旺盛，人体生理活动也处于最旺盛的时期，消耗的营养物质为四季之中最多。应及时适当补充，才能使身体不受损伤。时至小满，春困夏乏，人精神不易集中，应经常到户外活动，吸纳大自然清阳之气，以满足人体各种活动的需要。

[芒种]

芒种在每年阳历6月5日或6日，我国长江中下游地区将进入多雨的黄梅时期。在芒种后数日

“入梅”（进入梅雨季节），一般持续一个月左右。黄梅时节多雨潮湿，由于湿气能伤脾胃，从而影响消化功能，故此时要注意保护脾胃，并少食油腻食品。

夏季阳气旺盛，天气炎热，稍有不慎即易染病，如急性肠胃炎、中暑、日光性皮炎、痢疾、乙脑伤寒等夏季易发的疾病，应注意预防。

[夏至]

夏至是二十四节气中较重要的一个节气，在每年阳历6月21日或22日。夏至以后，太阳逐渐南移，白昼自此逐渐缩短。由于太阳辐射到地面的热量仍比地面向空中发散的多，故在短期内气温继续升高。

[小暑]

在每年阳历7月7日或8日。“出梅”（梅雨季节结束）在小暑与大暑之间，各地气候不同，日期略有差异。夏季万物繁荣秀丽，天地气交，人们可晚睡早起，适当活动，使体内阳气向外宣泄，才能与“夏长”之气相适应，符合夏季养“长”之机。老人、儿童、体弱者应适当减少户外活动，避免中暑。

[大暑]

大暑在每年阳历7月22日或23日，正值中伏前后，我国大部分地区已进入一年中最热的时间。

近年来空调病的发病率逐渐升高，与天气炎热时人们将室内的温度调得过低有关，建议控制在27℃左右即可。

夏季进补原则

① 宜清淡可口，避免用黏腻败胃、难以消化的进补食材与药材。

② 重视健脾养胃，促进消化吸收功能。

③ 宜清心消暑解毒，避免暑邪。

④ 宜清热利湿，生津止渴，以平衡高温带来的体液的消耗。

夏季进补适用食物

薏米、蚕豆、莲子、荞麦、白扁豆、绿豆、大枣、菱角、莲藕、丝瓜、苦瓜、冬瓜、西瓜瓤、西瓜皮、芦荟、黑木耳、猪肚、猪肉、牛肉等。

夏季进补适用中药

西洋参、太子参、黄芪、茯苓、石斛、地骨皮、黄精、香薷、鲜荷叶、鲜竹叶、鲜藿香、鲜薄荷等。

3

秋季养生

秋季气候特点

[立秋]

立秋在每年阳历8月7日或8日，我国习惯将立秋作为秋季的开始。立秋后阳气转衰，阴气日上，自然界由生长开始向收藏转变，故养生原则应转向敛神、降气、润燥、抑肺扶肝，这样才能保持五脏无偏。饮食增酸减辛，以助肝气。

[处暑]

处暑在每年阳历8月23日或24日。此时，我国大部分地区气温逐渐下降，雨量减少，空气中的湿度也相对降低，使人有秋高气爽之感。但此时燥气也开始生成，人们会感到皮肤、口鼻干燥，故应注意秋燥的预防，多吃甘寒汁多的食物，如各种水果、麦冬、芦根等。即使有时气候

还偏炎热，也不宜多食冷饮冰糕，以保护脾胃。

[白露]

白露在每年阳历9月7日或8日。我国大部分地区气候转凉，空气更加干燥，会产生口干咽燥、干咳少痰、皮肤干燥、便秘等症状。秋天还是风湿病、高血压病容易复发的季节，所以要注意保暖，夜晚可盖薄被，以免引发旧疾或感染新恙。晨起外出应衣着保暖，勿空腹，但食勿过饱。

[秋分]

秋分在每年阳历9月23日或24日。秋风送爽，是人们感觉最舒适的一个时节，故在此时应多去户外活动。秋分时节宜动静结合，调心肺，

动身形，畅达神态，流通气血，对身心健康大有裨益。

[寒露]

寒露在每年阳历10月8日或9日。由于天气渐渐寒冷，人体血管也开始收缩，应注意预防冠心病、高血压、心肌炎等病复发。小儿、老人尤其要随时留意免受风寒，但又要注意适当“秋冻”。这种保养方法使人体的毛孔处于关闭状态，抗寒的能力大大增强，对体弱者预防感冒极为有益。

[霜降]

在每年阳历10月23日或24日。阴气更甚于前，切忌受寒，晨起宜略晚，以避寒气。体内有痰饮宿疾的人，每到这一季节容易发作，预防方法除谨避风邪外，还应注意饮食起居，避免醉饱及生冷。

时值霜降，人体脾气已衰，肺金当旺，饮食五味以减少味辛食物，适当增加酸、甘食物为宜，酸、甘化阴可益肝肾，而甘味入脾，可以巩固后天脾胃之本。

秋季进补原则

养阴是秋季养生的基本原则，秋季进补的原则为滋阴润燥、养肺。

- ① 注意食物的多样化和营养的均衡。
- ② 宜多吃耐嚼、富含膳食纤维的食物。建议

选择具有润肺生津、养阴清燥作用的瓜果蔬菜、豆制品及食用菌类。

- ③ 宜多食粗粮，如红薯等，预防便秘。

秋季进补适用食物

龟肉、鳖肉、黄鳝、牡蛎、猪肝、猪肺、兔肉、鸭肉、鸭蛋、龙眼肉、燕窝、蜂乳、蜂蜜、牛奶、白木耳、香菇、甘蔗、梨、香蕉、马蹄、山药等。

秋季进补适用中药

西洋参、百合、蛤蚧、沙参、太子参、地骨皮、阿胶、天冬、麦冬、熟地、枸杞、黄精、玉竹等。

4

冬季养生

冬季气候特点

[立冬]

立冬在每年阳历11月7日或8日，我国民间习惯将立冬作为冬季的开始。黄河中、下游开始结

冰，万物收藏，人们要特别注意防寒保暖，以保护人体阳气。

[小雪]

小雪在每年阳历11月22日或23日。天气逐渐寒冷，人易患呼吸道疾病。特别是小儿，很容易患感冒和支气管炎。这个时节仍应坚持慢慢穿衣，不要一下子穿得太厚。穿衣原则是以不出汗为度，避免汗孔大开，引风邪寒气侵入人体。此时节要适当减少户外活动，注意保暖，避免阳气的消耗。

[大雪]

大雪在每年阳历12月7日或8日。此时节人应早睡晚起，保持沉静愉悦。避免受寒，保持温暖，室温以16~20℃最为理想，湿度以30%~40%为宜。

[冬至]

冬至又称“冬节”或“大冬”，在每年阳历12月22日或23日。冬至是一年中白昼最短、夜晚最长的一天，是天地阴阳气交的枢机。阴盛阳衰，阴极生阳，一阳萌动，是人体阴阳气交的关键时刻，

也是一年中最寒冷时期的开始，生活起居要注意防冻保暖。许多宿疾易在这一时期发作，如呼吸系统、泌尿系统疾病，且发病率相当高。

[小寒]

小寒在每年阳历的1月5日或6日，此时要注意防寒保暖，减少户外活动。冬季阳气在内，阴气在外，人们应早睡晚起，不要让皮肤出汗耗阳，使人体与“冬藏”相应，但仍应积极参加健身运动，运动量以适度为宜。

[大寒]

大寒是冬季最后一个节气，也是一年中最后一个节气，在每年阳历1月20日或21日。大寒正值三九后，气温很低，人体应固护精气，滋养阳气，将精气内蕴于肾，促进脏腑生理功能。在大寒时节，更应注意防寒保暖，预防冻疮和促进四肢末梢的血液循环。大寒虽为最严寒的时节，但离春天已经不远了。

冬季进补原则

① 冬季进补应以补肾健身为主，培本固元，增强体质。

② 可以选择补益力较强、针对虚证的补品。只要对虚证的诊断准确，整个冬季都应坚持进补，必能增强体质，促进健康。

冬季进补适用食物

糯米、胡桃肉、羊肉、狗肉、牛肉、鹿肉、虾、猪肾、鸽蛋、鹌鹑、鸡肉、黄鳝、海参、鱼鳔、黑豆、黑芝麻、黑米、羊肾、韭菜等。

③ 虽然冬季可以服用滋腻的补品，但还是要控制每次的进补量，避免倒胃口，影响正常的饮食和今后的进补。

④ 冬季是老年人容易发病的季节，如恰逢旧病发作或发烧等，应暂停进补，待病情稳定后再结合疾病致虚的情况进补。

冬季进补适用中药

冬虫夏草、黄狗肾、海马、旱莲草、人参、鹿茸、补骨脂、益智仁、杜仲、牛膝、山药、何首乌、苁蓉、巴戟天、枸杞、骨碎补等。