



立冬

吃对食物过好冬

再过几天就立冬了。冬季的饮食调养要遵循“虚者补之，寒者温之”的传统，冬令进补，是国人数千年的习俗。立冬是一个十分重要的节气，又是人们进补的最佳时间。每逢这天，南、北方人都以不同的方式进补，说是只有这样，到了寒冷的冬天才能抵御严寒的侵袭。那么在实际生活中，立冬后我们该怎样注意饮食养生？《饮食学问》与您共同关注——立冬吃对食物过好冬。

吃 宜清淡讲五性

饮食一是要适量清淡。《黄帝内经》讲了一个道理：吃饭的量恰到好处补气，吃多了伤气；味道过厚伤气，味道清淡补气。老子在《道德经》里也讲：过多吃美味的食物伤胃。二是要看食物的属性和身体的需要。任何可食之物都有性，离不开寒、热、温、凉、平五种属性。体内热时应吃凉性的，体内凉时应吃热性的，如胃热应吃寒性的香蕉，胃凉应喝热性的姜汤，如果吃反了会闹出病来。

水果吃得合适是营养，吃得不当有害身体。脾胃虚便秘时不要吃水果，气盛便干时多吃水果。

喝 酒适量茶有别

饮酒要遵循以下规律：一是适量，过量而又不能及时代谢出去，会损害内脏。二是立秋至立冬，要慎喝白酒。这段时间喝白酒，易引起内脏燥热。

喝茶有益健康。茶的一大功能是去秽气，经常喝茶可去人身的异味。可是，茶也分不同的品种不同的性。

绿茶 性凉，适合胃热的人喝。

茉莉花茶 茉莉花性温，胃寒的人喝茉莉花茶暖胃。

红茶 性温助消化，胃凉的人喝有助于暖胃。

乌龙茶 结合绿茶和红茶的特点，属于平性。

补 谷类食物不能少

秋冬季饮食调养，宜用滋阴助阳、热量较高的膳食，也要多吃新鲜蔬菜水果，以避免维生素和矿物质缺乏。碳水化合物、脂肪都是产生热能的营养素，食物中的碳水化合物主要来自粮食和薯类，谷类食物不能减少，成年人日需400克~500克。

脂肪是最浓缩的能量来源，能防止热量散发，促进脂溶性维生素的吸收，它主要来自植物油和动物油脂，冬季日需25克~30克。碳水化合物和脂肪在代谢过程中可以互相转化，用以维持血糖恒定。

蛋白质也能产生热能，人体每日所需的能量10%~15%来自蛋白质，畜禽肉、鱼虾、海参、豆制品、牛奶等，是蛋白质的主要来源。动物内脏、动物血、水产品等，含有较多的矿物质。

怕冷与缺少钙和铁有关，因此，补充富含钙和铁的食物可提高御寒能力。含钙的食物主要包括牛奶、豆制品、海带、紫菜、贝类、鱼虾等；含铁的食物则主要为动物血、蛋黄、猪肝、黄豆、芝麻、黑木耳和红枣等。

推荐几款食疗方

黑芝麻粥

配料：黑芝麻25克、粳米50克。

做法：黑芝麻炒熟研末备用，粳米洗净与黑芝麻入锅同煮，旺火煮沸后，改用文火煮成粥。

功效：补益肝肾，滋养五脏。本方更适于中老年体质虚弱者选用，并有预防早衰之功效。

虫草蒸老鸭

配料：冬虫夏草5枚，老雄鸭1只，黄酒、生姜、葱白、食盐各适量。

做法：老鸭去毛、内脏，冲洗干净，放入锅中煮开至水中起沫捞出，将鸭头顺颈劈开，放入冬虫夏草，用线扎好，放入大钵中，加黄酒、生姜、葱白、食盐、清水适量，再将大钵放入锅中，隔水蒸约2小时鸭熟即可。

功效：补虚益精，滋阴助阳。本方以虫草为主，助肾阳，益精血；以老鸭为辅，滋阴补虚。方中一偏于补阳，一偏于补阴。

西红柿砂糖藕

配料：西红柿2个、藕1节、砂糖适量。

做法：西红柿去皮，开水煮藕(3至5分钟)，两者一并放入盘中，撒上砂糖即可。

功效：健脾开胃，生津止渴。

肉苁蓉羊肉粥

配料：肉苁蓉30克，羊肉150克~200克，大米适量，食盐、味精各少许。

做法：羊肉洗净切片，放锅中加水煮熟，加大米、肉苁蓉共同煮粥，以食盐、味精调味。

功效：温里壮阳，补肾益精，适用于腰膝冷痛、阳痿遗精、肾虚等。

海马童子鸡

配料：虾仁15克，海马10克，童子鸡1只，味精、食盐、生姜、葱、豆粉、清汤

维生素

和纤维素主

要从蔬果中摄取，

多吃萝卜、青菜、木

耳、香菇、海带、苹果、香

蕉、枣、梨、柑橘、核桃、杏仁

等可补充维生素和纤维素。冬季少食生

冷，吃热饭热菜，喝热水。

俗语说，“药补不如食补”，食补在冬季调养中尤为重要。冬季气温过低，人体为了保持一定的热量，就必须增加体内糖、脂肪和蛋白质的分解，以适应机体的需要，所以必须多吃富含糖、脂肪、蛋白质和维生素的食物，补充因冬季寒冷而消耗的热量，还能益气养血补虚，对身体虚弱的人尤为适宜。

各适量。

做法：将童子鸡宰杀后，去毛杂，洗净装入大盆内备用。将海马、虾仁用温水洗净，泡10分钟，分放在鸡肉上，加葱段、姜块、清汤适量，上笼蒸至烂熟。出笼后，拣去葱段和姜块，加入味精、食盐，另用豆粉勾芡收汁后，浇在鸡上即成。

功效：温肾壮阳，益气补精，适用于阳痿早泄、崩漏带下等。

糖醋带鱼

配料：带鱼500克，姜2片，葱1根切段，蒜蓉1勺，糖及醋各4勺，水3/4杯，生粉1勺，酒1勺，盐适量。

做法：

1. 将带鱼冲洗干净，抹干水分，切块，用少许盐、酒稍腌，扑上生粉；

2. 烧锅下油，将带鱼放入油锅内炸约10分钟，至金黄色，达到外焦内软时捞出，沥干油分，装盘；

3. 下油爆香蒜蓉、姜片及葱段，趁热将糖醋汁淋在鱼身上。

功效：增强体质，提高机体免疫力。

番茄烩猪扒

配料：瘦肉500克，番茄300克，洋葱1个，鸡蛋1个，姜汁1勺，葱段少许，酱油1勺，糖2勺，酒、盐各1/2勺，生粉1勺。

做法：

1. 将猪肉洗净，吸干水分，切长方形厚块，用刀背将肉两面捶松，用姜汁、酱油、酒腌约30分钟；

2. 将鸡蛋搅匀，将腌透的肉块投入蛋浆后取出，扑上生粉；

3. 洋葱、番茄洗净后切碎；

4. 烧锅下油，将肉块浸炸至熟，倒出，沥干油分；

5. 烧锅下油，加入葱段、洋葱及番茄，将猪肉回锅

煨至各料皆熟，加入少许糖及盐调味即可装盘。

功效：增强体质，提高机体免疫力。

