

三、饮食养生

1. 饮食要点

立冬饮食，当以养肾为本。冬气通于肾，肾主封藏，为先天之本。此时宜多食核桃、板栗、黑木耳、黑豆等入肾之品，以助肾气封藏，固本培元。为抵御严寒，亦可适当进食牛肉、羊肉、乌鸡、鹌鹑等热量较高之品，以滋阴潜阳，同时配以甘润生津的水果，如梨、冬枣、橘子、龙眼等，使阴阳相济，补而不燥。

此时节既不可过量食用生冷寒凉之物，损伤脾阳；亦不宜过量食用燥热之物，扰动阳气。可选用鸡肉、鸭肉、山药、南瓜、萝卜等甘温平和之品。

2. 食疗方

(1) 黑木耳炒山药

材料：黑木耳8朵，山药、胡萝卜、葱、生姜、大蒜、植物油、盐适量。

做法：黑木耳泡发，山药切片焯水。热锅倒油，下葱姜蒜煸香，加入山药片炒半分钟，再加入黑木耳一起炒熟，最后加盐调味。

功效：养血益胃，益气养阴，补肾固精。

(2) 归参炖乌鸡

材料：乌鸡半只，当归20克，党参20克，生姜、葱、调料适量。

做法：将乌鸡洗净，砍成块，焯水后与姜片、当归、党参一起放入砂锅中，加入足量清水，大火煮沸后转小火慢炖1.5小时，出锅前加盐调味，撒上葱花。

功效：补中益气，健脾益肺，补血生津。

(3) 海参粥

材料：海参10克，粳米100克，生姜、盐适量。

做法：将海参泡发切片，与粳米、姜丝一同放入砂锅，加入500毫升清水，以小火煮至海参软烂，加盐调味即可。

功效：补肾益精，养血滋阴，调节免疫力，延缓衰老。

（4）栗子饭

材料：油栗仁 20 颗，大米 100 克，调料适量。

做法：将油栗仁与大米放入电饭锅中，加入适量清水和盐煮熟，淋入寿司酱油和少许香油拌匀即可。

功效：益气健脾，补肾壮阳。

（5）番茄萝卜炖牛腩

材料：牛腩 250 克，西红柿 2 个，白萝卜 1 根，洋葱、生姜、葱、香料、盐、冰糖适量。

做法：牛腩切块焯水。锅中油热，下姜片、葱段、八角、桂皮、香叶炒香，加入牛腩翻炒，再放入西红柿块炒出汁，加入适量热水，大火烧开后转小火炖 1 小时，放入白萝卜块、洋葱丝和冰糖，再炖 40 分钟至食材软烂，加盐调味即可。

功效：下气消食，润肠通便，增强免疫力。

3. 节气特色茶饮

（1）菟丝子覆盆子饮

材料：菟丝子 5 克，覆盆子 5 克，黄芪 3 克，冰糖适量。

做法：将所有材料放入茶壶中，加入 800 毫升水，大火煮开后小火煮 10～15 分钟。

功效：补肾固精，养肝明目，益气健脾。



菟丝子覆盆子饮材料

（2）当归大枣茶

材料：当归片 10 克，大枣 5 颗，龙眼肉 5 克，红糖适量。

做法：将当归、大枣、龙眼肉一同放入茶壶中，加入 800 毫升水，大火煮开后转小火慢炖 20 分钟左右，取药汁加入适量红糖。

功效：补益心脾，养血补血，温暖身体。



当归大枣茶材料