



## 小雪食疗益养生

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-22

小雪时节，宜吃温润益肾的食物，孙思邈《修养法》中云：宜减辛苦，以养肾气。此时可以多吃羊肉、牛肉、鸡肉、腰果、枸杞、芡实、山药、栗子、白果、核桃、黑木耳、黑芝麻、黑豆、桑椹、黄精等。同时可配合药膳进行调养。

### 党参枸杞粥

党参15克，枸杞子10克，粳米100克。上2味洗净，与淘洗干净的粳米一同煮粥，有补肝健脾益肾的功效。

### 益智仁粥

益智仁15克，糯米150克，精盐适量。将益智仁洗净，晒干或烘干后研为细末备用。将淘洗干净的糯米放入沙锅里，加适量清水，用小火煮粥，待粥快好时调入益智仁末、精盐，稍煮片刻即可。有温脾胃、暖肾阳的功效。

### 香菇枸杞牛肉煲

牛肉250克，香菇150克，枸杞子60克，盐少许。牛肉洗净，放沸水锅中氽去血水，捞出切成肉片；香菇用清水泡发后撕成小块；枸杞子洗净，3味同放入沙锅中，加水适量，煲至肉熟烂，调入少许盐即可。有健脾补肾养肝的功效。

### 杜仲牛膝汤

牛膝10克，黑豆100克，杜仲20克，大枣6枚，鸡腿2~4只(约400克)，鸡翅膀2只(约200克)，生姜、葱、精盐、米酒各适量。将牛膝、杜仲洗净入锅，加适量清水煮成药汁，去渣留汁备用。净鸡腿、鸡翅膀洗净，剁成块，和葱、生姜一起放入沙锅中，加适量水、米酒，用大火煮沸，撇去浮沫，改用小火煮，熬成澄清的浓汤，放入洗净的黑豆，待黑豆煮软有香气后，加入大枣及药汁，再熬煮片刻，调入盐即成。有补肝益肾、强腰壮膝的功效。

### 桑椹芝麻糕

桑椹子30克，黑芝麻60克，胡麻仁10克，白糖30克，糯米粉700克，黏米粉300克。将黑芝麻放入沙锅内，用小火炒香。桑椹、胡麻仁洗净后，放入沙锅内，加适量清水，用大火煮沸后，转用小火煮20分钟，去渣留汁。再将糯米粉、粳米粉、白糖放入盆内，加药汁和适量清水，揉成面团，做成糕，在每块糕上撒上黑芝麻，上笼蒸20分钟即成。有健脾胃、补肝肾的功效。

[存档文本](#)