



## 大雪食疗益养生

<http://www.firstlight.cn> 2010-12-06

大雪时节肾气正旺，饮食宜增苦忌咸，补理肺胃。可多吃羊肉、牛肉、鸡肉、鹌鹑、墨鱼、章鱼、北芪、党参、熟地、黄精、枸杞子、玉蜀黍、芋头、花生、山药、栗子及杏脯等食物或药食两用之品。另外，因为大雪时节降水较少，天气干燥，易伤津液，宜多食新鲜蔬菜、水果，如橘子、苹果、冬枣等以生津润燥。同时，冬天是进补的好时机，大雪时节可以结合药膳进补，以下介绍几个药膳食疗方。

### 大枣肉桂糕

白术10克，干姜1克，北芪15克，大枣30克，肉桂6克，面粉500克，白糖150克，发面、碱水各适量。将白术、北芪、干姜、大枣、肉桂放入沙锅内，加适量清水，用大火烧沸后，转用小火煮30分钟，去渣留汁。再将面粉、白糖、发面放入盆内，加药汁和适量清水，揉成面团，待面团发酵后，加碱水，试好酸碱度，然后做成糕坯。将糕坯上笼用大火蒸30分钟即可。有健脾温肾、和胃益气的功效。

### 菟丝子粥

菟丝子30克，粳米150克，白糖适量。将菟丝子洗净并捣碎，放入沙锅中，加适量清水，小火煎汤，去渣取汁，再加淘净的粳米煮粥。待粥快好时调入白糖，稍煮片刻，便可食用。有补肾益精、养肝明目、益脾止泻的功效。

### 枸杞核桃芝麻鸡丁

枸杞子90克，核桃仁150克，黑芝麻50克，嫩鸡肉600克。将去皮的核桃仁用温油炸透，加入枸杞，即起锅沥油。锅烧热注入素油，待油五成熟时，投入鸡丁，炒熟，投入核桃仁及枸杞子炒匀即成。有养肝益肾、健脾益胃的功效。

### 黄精炖肘子

黄精10克，猪肘子750克，党参10克，怀山药20克，大枣5粒，姜、料酒、味精、盐各适量。猪肘子去毛洗净，剁成块，与黄精、党参、怀山药、大枣、姜一同放入沙锅，加适量水，置大火上煮沸，小火煨炖至熟，调入料酒、味精及精盐即成。有补脾益胃养肺的功效。

### 山药枸杞鸡汤

怀山药30克，枸杞子15克，母鸡半只(约500克)，生姜3片，精盐适量。母鸡洗净切块，与怀山药、枸杞子、生姜一同放入沙锅，加适量清水，先用大火煮沸，再用小火熬煮1.5~2小时，调入精盐即成。有养阴健脾、益肾补虚的功效。

[存档文本](#)