**立冬养生食谱大全**

|  |
| --- |
| 文章目录 **[一、立冬养生食谱大全](https://www.ys137.com/slys/1629317.html" \l "p1)**  [1. 立冬养生喝什么汤](https://www.ys137.com/slys/1629317.html" \l "p1_c1)  [2. 立冬养生喝什么粥](https://www.ys137.com/slys/1629317.html" \l "p1_c2)  [3. 立冬养生的其他食谱](https://www.ys137.com/slys/1629317.html" \l "p1_c3)  **[二、立冬如何进行饮食养生](https://www.ys137.com/slys/1629317.html" \l "p2)**  [1. 立冬饮食的原则](https://www.ys137.com/slys/1629317.html" \l "p2_c1)  [2. 立冬饮食的常识](https://www.ys137.com/slys/1629317.html" \l "p2_c2)  **[三、立冬如何养生保健](https://www.ys137.com/slys/1629317.html" \l "p3)**  [1. 立冬的运动养生](https://www.ys137.com/slys/1629317.html" \l "p3_c1)  [2. 立冬的饮食养生](https://www.ys137.com/slys/1629317.html" \l "p3_c2) 立冬[养生食谱](https://www.ys137.com/baike/139434.html" \t "https://www.ys137.com/slys/_blank)大全1、立冬养生[喝什么汤](https://www.ys137.com/yinshi/414939.html" \t "https://www.ys137.com/slys/_blank)1.1、花生煲猪蹄 制作原料:猪蹄500克,花生米适量,盐、南腐乳等调味品适量。  制作方法:先将猪蹄洗净开边,油锅烧热后将生姜爆香,放入猪蹄,加入南腐乳,炒匀,然后加适量水,加入花生,加入调味品,慢火煲两小时左右,待猪蹄软熟。  禁忌:腹泻者少食。  适宜人群:适用于[肾阴虚](https://www.ys137.com/yinshi/317573.html" \t "https://www.ys137.com/slys/_blank)不足之腰膝酸软,津液不足之[皮肤干燥](https://www.ys137.com/meirong/146412.html" \t "https://www.ys137.com/slys/_blank),[气血不足](http://www.ys137.com/yinshi/143956.html" \t "https://www.ys137.com/slys/_blank)之产后少乳及痈疽、疮毒者。 1.2、归参炖乌鸡 立冬养生食谱大全  制作原料:党参30—50克,当归20克,乌鸡1只,生姜、葱、盐、料酒等调味品适量。  制作方法:乌鸡与当归、党参及适量调味品同放入炖盅内,隔水炖l一2小时, 即可。  适宜人群:适用于肝‘肾不足之遗精、带下、白浊,血虚之月经不调,脾肺气虚之消瘦及气阴两伤者。 2、立冬养生喝什么粥2.1、薏仁山药粥 做法:先把生薏苡仁60克煮至烂熟,而后将生山药60克捣碎、柿霜30克切成小块,同煮成糊粥。  功效:补肺、健脾、养胃,适用于[阴虚内热](https://www.ys137.com/zyys/149975.html" \t "https://www.ys137.com/slys/_blank)、劳嗽干咳、大便泻泄,食欲减退等一切脾肺气虚的病症。 2.2、粳米甘蔗粥 做法:用新鲜甘蔗,榨取汁约100-150毫升,兑水适量,同粳米煮粥。  功效:清热生津、养阴润燥,适用于热病恢复期津液不足所致的心烦口渴,肺燥咳嗽,大便燥结。 3、立冬养生的其他食谱3.1、木耳山药炒莴笋 对于一些不喜欢吃太过油腻的人来说,羊肉炖萝卜似乎太过重口味了。没关系,下面就给你介绍一款清淡的木耳山药炒莴笋。  [黑木耳](https://www.ys137.com/zyys/138903.html" \t "https://www.ys137.com/slys/_blank)含有非常丰富的铁,常吃能养血补血,让你即便在冬天也不会觉得冷;另外木耳还含有胶质,可将身体消化系统内的灰尘杂质集中吸附,排除体外,起到清理肠胃排毒的作用。  山药纤维素含量高,并提供大量黏液蛋白,可减少皮下脂肪的堆积,且常吃对脾胃大有好处。 3.2、糖醋带鱼 立冬养生食谱大全  食材:带鱼。  做法:将带鱼冲洗干净,抹干水分,切块,用少许盐、酒稍腌,扑上生粉;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;下油爆香蒜茸、姜片及葱段,再倒入糖醋料煮开,趁热将糖醋汁淋在鱼身上。  功效:增强体质,提高机体免疫力。 立冬如何进行饮食养生1、立冬饮食的原则 1.1、咸味入肾补益阴血。根据“秋冬养阴”,“冬季养肾”的原则,冬季可以适量多吃点鲜味食物,如海带、紫菜以及海蜇等,具有补益阴血等作用。  1.2、多温热少寒凉。天冷的时候,适量增加蛋白质、脂肪以及维生素和矿物质的吸入,对抵御低温很有好处。例如多吃一些糯米、高粱、栗子、大枣、核桃仁、桂圆、韭菜、南瓜、生姜、牛肉、羊肉等温热性质的食物。 2、立冬饮食的常识 2.1、常吃动物肝脏、胡萝卜。动物肝脏、胡萝卜可增加抗寒能力。寒冷气候使人体维生素代谢发生明显变化。增加摄入维生素A和维生素C,可增强耐寒能力和对寒冷的适应力,并对血管具有良好的保护作用。维生素A主要来自动物肝脏、胡萝卜、深绿色蔬菜等,维生素C则主要来自新鲜水果和蔬菜。  2.2、吃辣的可以祛寒。辣椒中含有[辣椒素](https://www.ys137.com/ydys/369366.html" \t "https://www.ys137.com/slys/_blank),生姜含有芳香性挥发油,胡椒中含胡椒碱。它们都属于辛辣食品,冬天多吃一些,不仅可以增进食欲,还能促进[血液循环](https://www.ys137.com/ysrq/508547.html" \t "https://www.ys137.com/slys/_blank),提高御寒能力。 立冬如何[养生保健](https://www.ys137.com/baike/148184.html" \t "https://www.ys137.com/slys/_blank) 立冬养生食谱大全 1、立冬的[运动养生](http://www.ys137.com/ydys/" \t "https://www.ys137.com/slys/_blank) 冬季锻炼不可少,适量的运动可增强身体抵抗力来抵挡疾病的侵袭。专家强调,冬天寒冷,人的四肢较为僵硬,锻炼前热身活动很重要。如伸展肢体、慢跑、轻器械的适量练习,使身体微微出汗后,再进行高强度的[健身运动](https://www.ys137.com/ydys/139597.html" \t "https://www.ys137.com/slys/_blank)。衣着要根据天气情况而定,以保暖防感冒为主。运动后要及时穿上衣服,以免着凉。此外,有心脑血管疾病的人应禁止做[剧烈运动](https://www.ys137.com/ydys/415343.html" \t "https://www.ys137.com/slys/_blank),如打球、登山等。患有[呼吸系统](https://www.ys137.com/jbk/501535.html" \t "https://www.ys137.com/slys/_blank)疾病的中老年人,应避免寒冷的刺激,运动应在日照充足时,避开早晚,以免诱发疾病发作,而老年人室外运动更应注意保暖。 2、立冬的[饮食养生](http://www.ys137.com/yinshi/" \t "https://www.ys137.com/slys/_blank) 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》里也讲道: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。任何可吃食之物都有性,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。又如:每年立秋至秋分之间气候燥热,不宜吃辛辣之物,易引发胃和大肠燥热火气上攻,导致耳聋、耳鸣等症。 |

**鲢鱼**

鲢鱼，味甘，性温。入脾、肺经。富含蛋白质、脂肪、维生素B2、维生素PP、钙、磷、铁等。将其煎，煮或煨熟食用，有治疗脾虚气弱、少气乏力、或脾胃虚寒、饮食减少等功效。

**胖头鱼**

胖头鱼属高蛋白、低脂肪、低胆固醇鱼类，对心血管系统有保护作用。胖头鱼富含磷脂及可改善记忆力的脑垂体后叶素，经常食用，能暖胃、祛头眩、益智商、助记忆，延缓衰老。秋冬季节，经常吃些胖头鱼还能起到润泽皮肤的美容作用。

**核桃**

核桃，性甘、平温、无毒，被人们誉称为“保健食品”、“长寿果”，500克核桃肉相当于2500克鸡蛋或3500克牛奶的营养价值。常食核桃，能减少肠道对胆固醇的吸收，对保持心血管健康、内分泌正常、抗衰老等起一定的重要作用，非常适合经衰弱、身体消瘦、高血压和冠心病患者食用。

**板栗**

栗子味甘，性温，入脾、胃、肾经，能够养胃健脾，补肾强筋，活血止血等。栗子是碳水化合物含量较高的干果品种，能供给人体较多的热能，并能帮助脂肪代谢，有“铁杆庄稼”、“木本粮食”之称。栗子含有丰富的维生素C，是老年人理想的保健果品，适当多食可以起到预防和治疗骨质疏松、腰腿酸软、筋骨疼痛、乏力等的效果。

**山药**

山药味甘、性平，补而不滞，不热不燥，具有补脾养胃、补肺益肾、聪耳明目、助五脏、强筋骨等功效，可用于治疗脾虚久泻、慢性肠炎、肺虚咳喘、慢性胃炎、糖尿病、遗精、遗尿等症。《本草求真》：“入滋阴药中宜生用，入补脾肺药宜炒黄用。”