



冬季养生喝什么汤

冬季是进补的好时节。在这寒冷的季节,喝上一碗养生汤,你会感觉全世界都是暖暖的。本期给大家推荐几种冬季养生汤的做法。



天麻乌鸡汤

材料:乌鸡1只(约750g),天麻25g,川芎、白茯苓各10g,姜片5g,料酒10g,精盐适量,香菜段少许。

做法:乌鸡放入冷水中,烧开,焯去血沫;中药洗净,放入鸡腹中用线缝好口。把乌鸡放入砂锅内,加入姜片、料酒和适量水,烧开后用小火炖约1小时,放精盐再炖约20分钟至材料熟烂,撒上香菜段即可。

功效:乌鸡舒筋活血、调节内分泌等功效,对老年女性大有益处。天麻、川芎、茯苓对神经衰弱的头昏、头痛、失眠等均有辅助治疗之效。

莲藕猪脊髓汤

材料:连骨猪脊髓500g,莲藕250g,葱段、姜片、料酒、精盐各适量。

做法:将莲藕洗净,切成厚片;猪脊髓洗净,入沸水中余烫后捞出,沥干水分。将猪脊髓与藕片同放入砂锅,加适



量清水,放入葱段、姜片和料酒,用大火烧开后转小火慢炖约150分钟至熟,捞去葱段、姜片加入精盐调味即可。

功效:滋阴补髓。适用于陈旧性腰肌劳损所导致的腰痛、腰膝酸软、四肢乏力等症的辅助食疗。

当归首乌鸡汤

材料:鸡肉300克,首乌15克,当归15克,枸杞15克,姜、葱、盐等调味品适量。

做法:将鸡肉切成小块,与首乌、当归、枸杞、生姜加水同煮,先用大火,煮开后,改文火慢煮1-2小时左右,加



入调味品。

功效:当归甘温补血通经。辛散温通而活血止痛,质润可润肠通便。

排骨萝卜汤

材料:猪小排(猪肋排)250克,辅料:白萝卜100克,调料:盐5克,味精2克,醋5克,大葱10克,姜5克。



做法:将猪小排骨洗净,剁成段;白萝卜去皮,切成块;葱切段,姜切片备用;将锅置于旺火上,倒入清水烧开,下入猪排骨块和醋煮开。撇净浮沫,加入葱段、姜片烧开后,加入白萝卜块,倒入砂锅内,盖上锅盖,改小火煮2个小时;至猪小排骨肉熟烂离骨,拣去葱段、姜片不用,放入精盐、味精调好口味即可。

功效:萝卜排骨汤的功效包括凉血

止血,开胃健脾等,是人们补气补血的最佳秋冬季养生食谱。

小鸡蘑菇汤

材料:整鸡1只,香菇5朵,红枣5个,枸杞10粒,姜片2片,盐少许。

做法:将鸡收拾干净;锅中注入足量的清水,砂锅中倒入冷水放入整鸡,大火煮滚后捞去浮沫,放入姜片、泡过的红枣、枸杞、香菇煮2个小时,喝前撒些盐调味即可。

功效:这道汤可以补气血、养颜,提高免疫力。



鲫鱼豆腐汤

材料:鲫鱼1条,豆腐1大块,姜3片,葱3段,油、盐、胡椒、料酒、鸡精各适量。

做法:鲫鱼开膛去内脏,洗净,擦干,用盐和料酒稍腌待用;豆腐切成1厘米厚的块,砂锅烧热,放入少量油,将鲫鱼放入,煎至两面呈金黄色。加入葱、姜,倒入开水,加盖,烧开后转小火(如果想要汤色雪白,就用大火煲10分



钟),煲40分钟后加入豆腐,再煮5分钟左右,加盐、胡椒、鸡精调味即可食用。

功效:鲫鱼豆腐汤具有催乳、利水消肿、益气和中功效。

红薯南瓜汤



材料:红薯400克,南瓜250克,姜2块,冰糖160克。

做法:红薯去皮切块,洗净,加入清水浸泡30分钟;南瓜洗净去皮,去子,切块。把姜块、红薯放入煲内,倒入水煮滚后再煲10分钟,再加南瓜煲10分钟,下冰糖煲至溶化即可。

功效:这道汤可以补充营养、促进消化、润肠通便。

白玉瑶柱汤

材料:白萝卜1根,干贝8个,鸡骨架2个,盐1小匙,香菇粉半小匙。

做法:白萝卜削去外皮,以挖器挖成小丸状备用;干贝以清水浸泡2小时,再入蒸锅蒸软,撕丝备用。鸡骨架烫



去血的水,洗净后放入锅中加淹过食材的水量,煮约30分钟后将鸡骨挑除。萝卜干贝放入鸡汤中煮20分钟,入干贝丝及调料继续煮10分钟即可熄火。

功效:这道汤具有滋阴润燥、降压降脂、增强免疫力、健脾开胃的功效。

(综合)

图片来源:健康养生网