

立冬养生

多食“5宝”

立冬了,饮食以甘平为主,尽可能多吃土豆、红薯和芋头。它们还有非常好的滋补和减肥效果。

冬日养生,别忘了吃“立冬5宝”,顺应节气营养足,让身体为入冬打好基础。

1. 芋头

冬天吃芋头有益胃健脾、调节中气的功效,对于改善食欲不振、脾胃虚弱、疲倦乏力等不适也有很好的作用。芋头做成各种糕点,口感细腻柔软,别有一番风味。

推荐食谱:【燕麦芋头糕】
 食材:燕麦70克,水120克,香芋110克,糯米粉50克,红枣数颗。
 做法:芋头切片蒸熟,麦片加入开水浸泡至柔软,红枣去核切粒;
 将所有食材混合,捏成小团子后整理成长方形;
 放入电饼铛煎至表面焦黄即可。

2. 山药

山药是种药食同源的食材,它含有丰富的淀粉酶,有利于滋阴润肺,强健脾胃的好处,冬季多食山药是有很多好处的。

推荐食谱:【山药肉饼】
 食材:猪肉200克,山药300克,澄粉100克,盐适量,芝麻适量。
 做法:猪肉用搅拌机搅成泥,山药蒸熟,捣成泥;
 所有的食材混合成团,放入手心搓成一个一个小剂子;
 放入平底锅煎至两面金黄,沿着锅边淋入少许水,盖上锅盖焖熟即可。

3. 红薯

红薯中富含蛋白质、维生素、微量元素等多种营养物质,常吃红薯可以及时补充能量,有利于增强人体的抗病能力。

推荐食谱:【红薯芝麻粄粄】
 食材:红薯7个(大约1000克),饺子粉300克,糯米粉300克,木薯淀粉300克,黑芝麻适量,白糖适量。
 做法:红薯去皮,用擦子擦成沫(没有擦子的话,用刀子剁碎也行);

加入其他食材混合,发酵至两倍大,分成小剂子按扁,包入芝麻白糖馅,用粽叶包起来放入蒸锅大火蒸20分钟即可。

4. 板栗

板栗是碳水化合物含量较高的干果品种,能为人体提供较多的热量,并帮助代谢脂肪,具有益气健脾,厚补胃肠的作用。

推荐食谱:【板栗芝麻饼】
 食材:南瓜一块,澳麦粉400克,酵母4克,板栗200克。
 做法:板栗蒸熟,加入白糖,用擀面杖捣成板栗泥备用;
 南瓜蒸熟后,加入面粉、酵母揉成面团,包入板栗泥,做成小饼,醒发半个小时;
 小饼膨大后放入油锅,小火煎至两面金黄即可。

5. 藜麦

藜麦含有丰富的蛋白质,营养价值极高。并且口感软嫩,易消化,能够调养补虚。经常食用,可以提高人体的免疫功能,增强抗病能力。

推荐食谱:【藜麦窝头】
 食材:燕麦70克,红枣20克,藜麦70克,全麦粉90克,零卡糖适量,鲜酵母10克。
 做法:藜麦浸泡一个晚上,稍微多加点水,用煮粥键煮好;
 趁热加入燕麦和全麦粉、零卡糖,醒十分钟左右,让燕麦充分吸收水分,变得柔软,稍微放凉后加入酵母揉成面团;
 将面团分成剂子,搓成窝头的形状,放入蒸锅;
 醒发二十分钟后,大火蒸15分钟就可以了。
 松软的燕麦馒头,饱腹感特别足,寒冬吃它,既能补足身体必须的蛋白质,还能减肥哟!

立冬时节,天气变得越来越冷,也越来越干燥了,生活上要注意驱寒保暖、及时添衣;饮食上,要注意少吃生冷之物,多吃这5种粗粮早餐,为入冬打好基础。

来源:新浪网

冬天的头一个月养生的重点一是温补肾阳,二是滋养肾阴。养肾阴可以喝墨鱼汤,补肾阳可以吃小茴香,日常可以常喝红香茶。

红香茶的做法非常简单——

主料:小茴香9克、甘草6克。

配料:喜饮茶的人,可以配红茶3克,血脂高的人,可以加山楂30克(注意孕妇不要加)。

做法:

1. 锅烧热,不放油,放入小茴香炒一两分钟。可以一次多炒点,放瓶子里储存。

2. 每次取9克,和其他原料一起沸水冲泡饮用。

功效:适合冬季胃寒、宫寒、小腹冷痛、手脚冰凉的人饮用。

小茴香是厨房里必备的调料,也是一味中药,它专

立冬时节

喝一杯红香茶



门治一个“寒”字。对于人体下半身的寒湿、气滞、疼痛等问题也有作用。女性宫寒痛经、男性疝气、老年人腰痛、小朋友遗尿、遇冷腹痛等,都可以用小茴香调理。

需要注意的是,小茴香是调理寒症的,如果有实火,比如牙龈红肿热痛可以暂停,等到上火症状消除之后再喝。

红茶是这道茶方的药引,可以增强小茴香健胃的效果。

山楂可以防治心血管疾病、软化血管,同时还有降血压、降胆固醇的作用。

甘草可以调和药性,解百草毒,同时还能调理敏感和老化皮肤。当皮肤屏障被破坏、反复发作皮炎时,可以用它来补养皮肤,内服、外用效果都很好。

这道茶在立冬节气喝可以温补肾阳,同时也能散寒、温胃、理气。

允斌