

推薦初冬 幾款潤肺美食

蜜棗性味甘、平。能夠益氣生津，潤肺。平時煲湯或者煮糖水的时候可以放入幾粒蜜棗。

蜂蜜性味甘、平，入脾、肺、大腸經。功能補中，潤燥，解毒。常用於治療肺燥咳嗽。《藥品化義》記載「如怯弱咳嗽不止，精血枯槁，肺焦葉舉，致成肺燥之症，寒熱均非，諸藥鮮效，用老蜜日服兩許，約月，末有不應者，是燥者潤之之義也」。其實估計很多人都知道蜂蜜是一種百利而無一害的絕佳食品。每天清晨起床的時候倒1到2調羹，用溫水沖開，空腹飲用，長此以往不僅能潤肺，而且可以解毒養顏。

白蘿蔔《日華子本草》說它「能消痰止咳，治肺癆吐血」。《四聲本草》認為它「亦主肺嗽吐血」。《隨息居飲食譜》則記載它有「治咳嗽失音，咽喉諸痛」的功能。性味辛甘、涼，入肺、胃經。含葡萄糖、蔗糖、果糖、維生素C、萊菔甙等。

金橘性味甘酸、平溫、無毒。入肺、胃經。甘甜潤肺，開胃健食，止渴生津。桔子都有此功效，不過最有益身體的是水果攤上售的小金橘，完全應該把它納入自己的日常水果單中。



冬季宜吃溫熱性食物

俗話說：「冬季進補，春季打虎；冬季不補，春季受苦。」意思是說，冬季是四季之中人體進補的最好時節，人們應該利用這個好時節來補益身體。在冬季利用飲食養生的方法，是進補的最佳選擇。

冬季飲食養生的總原則是：1.適量進食高熱量的飲食以補充熱量的消耗，2.增加溫熱性食物以增強機體的御寒能力，3.補充足夠的維生素和礦物質。也就是說，冬季除了應該適當多進食一些五穀雜糧外，還應該注意補充足夠的蛋白質、維生素、礦物質及適量的脂肪類食物。

傳統養生學認為，冬季應該多食用一些偏於溫熱性的食物，特別是能夠溫補腎陽的飲食，以增強機體的御寒能力。下面介紹幾個適合於冬季進補的方法。

1.當歸生薑羊肉湯：當歸20克、生薑30克、羊肉500克、黃酒、調料適量。將羊肉洗淨，切為碎塊，加入當歸、生薑、黃酒及調料，燉煮1~2小時，食肉喝湯。有溫中補血、祛寒強身的作用，適用於神疲乏力、面色蒼白、畏寒肢冷等血虛及陽虛的人群。

2.羊腎粥：羊腎(或豬腎)1只，大米100克，調料少許。將羊腎切開，剔去內部白筋，切為碎末，大米洗淨，加入適量水及調料，煮1小時食用。有益氣壯陽、填精補髓的作用，適用於虛弱無力、腰膝酸軟、畏寒怕冷、性功能減退等腎陽不足的人群。

3.核桃仁餅：核桃仁50克，麵粉250克，白糖少許，將核桃仁打為碎末，與麵粉混合在一起，加水適量，攪拌均勻，烙為薄餅食用。有補腎御寒、潤腸通便的作用，適用於腰痛腿軟、肺虛咳嗽、大便干結等肺腎虛的人群。



主料：海魚一條（超市中的鯡魚、鱈魚或海鰻均可製作此湯）
配料：洋蔥頭2個、大蒜8瓣、番茄2個。
香料：茴香、香芹、香菜。乾辣椒，土豆各適量。另配蒜茸麵包一根。

調味料：白葡萄酒、生抽醬油、色拉油、鹽、胡椒粉各適量。
製作：海魚清洗淨後將魚骨魚頭剔下，剁成小塊入鍋中，添加些許白葡萄酒大火煮開，再改小火熬成濃汁魚湯，關火後，待其稍涼將魚頭骨過濾掉備用；魚肉切成小塊，洋蔥、蒜瓣均切成碎末，鍋置爐上，倒入適量的油燒熱，倒入切碎的蔥頭、蒜瓣煸炒出香味；再將剝好的魚塊入鍋中，炸成兩面呈黃色，撈出瀝乾油放入煮好的魚湯中煮沸，再下入切好的番茄塊及一點茴香、香芹、香菜及鹽、胡椒粉燒開，煮約半小時；再將少許的生抽醬油淋入魚湯中，使其顏色看去更好。將一個土豆煮熟去皮壓成泥備用，另取蒜瓣與乾辣椒均剁成碎末，放入研鉢中，加少許的鹽磨成粉；再將土豆泥放入研鉢中，倒入適量的食用油研磨攪拌成膏狀。待魚湯煮好時，將製作好的土豆泥再倒入湯裡，攪拌均勻即可裝入湯盆中，另將蒜蓉麵包切成厚約2厘米的薄片，入烤箱中烤製麵包表面酥脆，一併上桌，配上自己喜愛的調味汁、烤麵包一併上桌即可。

點評：海魚湯是款很美味的湯，與我們常喝的海魚湯有著本質的不同口味，湯魚鮮宜人，口味濃郁，酸辣適中。茴香、香芹、香菜等香料祇用一點點，主要是起到調味去腥的作用。家庭大多是以中式湯為主，此次為您介紹了這款西式較有營養的湯品，相信喜愛西餐的您一定會試著嘗嘗鮮的。此湯清淡可口，味道獨特，配上烤的酥脆的蒜蓉麵包及其他自己喜愛的生沙拉或菜餚，就是一頓健康營養且能讓女性瘦身的美味佳餚了。

風味海魚瘦身湯

製作過程



配餐選擇蒜蓉麵包



魚籽拌泥蒿

主料：泥蒿、魚籽醬（超市有售）調味料：鹽、味精、白糖、香醋。

製作：泥蒿掐成小段洗淨瀝乾水分，鍋置爐上，加入適量的清水燒開，將洗淨的泥蒿入開水中氽燙至泥蒿成碧綠色，撈出瀝乾水分，放入一隻大盤中，加入鹽、味精、白糖、香醋拌勻後，加入一大勺魚籽再次拌勻即可。

點評：此菜顏色亮麗、入口清脆爽口，是道營養豐富且少油膩的時令菜餚。魚籽超市中有售，選擇魚籽醬最好選擇顆粒較大的魚籽，太少的魚籽拌出菜入口感覺不到魚籽的美味，成菜也顯示不出菜餚色澤。