

冬季营养又健康 喝靓汤

随着冬季的到来,天气寒冷,这时更要注重养生保健,食疗以喝汤最佳。那么冬季适合喝什么汤呢?下面小编精选多个养生汤供你参考。



克、淮山50克以及适量盐、葱、姜、料酒。

做法:先将猪手洗净、切块,将淮山切块。将所有材料及适量的葱、姜、料酒放入锅中,加清水小火炖1小时20分钟左右,加入盐稍煮。

功效:花生猪手汤具有滋润肌肤,增加皮肤弹性的功效。

莲藕排骨汤

材料:排骨750克、新鲜莲藕2段。

做法:排骨洗净切段,清水漂20分钟。将水沥干。莲藕洗净去皮,切小段后用刀拍松。将全部材料放入锅内,加清水1500毫升,大火煮滚后改小火煲3小时左右即可。煲好后加盐调味。

功效:此汤可清热消痰、补血养颜,凡贫血、心跳失眠者皆可食用,常服令人神色添彩。

黑豆鹌鹑汤

材料:鹌鹑1只、枸杞子8克、红枣10克、黑豆30克。

做法:上述材料洗净后,将枸杞、红枣、黑豆稍浸泡;鹌鹑去毛清洗干净,切半;将所有材料放入炖盅,加清水1500毫升,隔水炖2小时,饮用时加盐调味。

功效:鹌鹑富含蛋白质、无机盐、维生素等营养成分,可健脑益智、养神。枸杞子可补肾益精、养肝明目、抗疲劳,能增强体力和智力;黑豆能补脾润肺、养阴生津、强化筋骨、滋阴补肾。此汤膳具有滋补固肾,益气补血之功效,非常适合冬天养生饮用。

生姜黄芪炖羊肉

材料:生姜、黄芪各50克,羊肉250克,食盐适量。

做法:先将生姜、黄芪、羊肉切块洗净。羊肉余水后捞出,并撇去浮沫。加入适量冷水至另一砂锅中,水开后放入羊肉、姜片和黄芪,然后用文火炖2小时,最后加入适量食盐即可。

功效:常吃羊肉可以抵御寒冷,还能修复胃黏膜,起到护胃的作用;黄芪有益气温阳、调补脾胃的作用。本品可用于治疗脾胃虚寒所致的畏寒反胃、身体瘦弱等症。

海带豆腐汤

材料:海带、豆腐各250克,姜片、葱丝、盐、鸡精适量。

做法:将海带洗净切丝,豆腐切块,先用炒锅将姜片、葱丝爆香,加入豆腐、盐,翻炒至豆腐微黄,再放入海带,翻炒约1分钟,加水(漫过主料1厘米),加入鸡精,武火烧10分钟,剩少许汤即成。

功效:在寒冷的冬天,海带具有御寒的作用。而豆腐含有丰富的蛋白质、卵磷脂、维生素等。此外海带豆腐汤值得推荐给经常吸烟的男士,海带与豆腐有阻碍人体吸收尼古丁的功能,同时还可帮助身体排出体内毒素。

萝卜炖羊肉汤

材料:萝卜500克、羊肉250克、植物油、料酒、酱油、盐、白糖、葱、姜少许。

做法:将羊肉、萝卜洗净切块,分别焯水备用。锅内放入油,油热至七成时,加白糖,用铲子不断地搅拌至糖冒泡时放入翻炒,待肉均匀上色后,放酱油,同时放葱段、姜片。盖上锅盖炖5分钟后放入热水,用大火炖开

后,放料酒,改为文火炖。待肉六成成熟时,将萝卜倒入锅内,放盐,把肉和萝卜炖烂熟即可。

功效:白萝卜具有清热生津、消食化滞、开胃健脾、顺气化痰等功效。羊肉具有补血益气、温中暖肾的作用。这两种食材搭配在一起,具有补中养胃,益肾壮阳等作用。尤其适用于病后体虚,腰膝怕冷,食欲不振等症。

枣杞乳鸽汤

材料:乳鸽2只、葱1段、大枣10颗、姜3片、枸杞20颗、盐1小勺、香油1/2小勺。

做法:鸽子处理干净,然后用清水冲洗干净,烧开后一壶水,将鸽子焯烫并清洗,处理好的鸽子放进锅里,放入切好的葱段、姜片,加入大半锅水开火,红枣和枸杞事先用清水浸泡;等到锅里水烧开后,用大勺将锅中的浮沫打出,放入大枣转最小火慢慢炖煮2小时;2小时后,鸽子基本炖好,将泡好的枸杞放入锅中,加入1小勺盐和几滴香油,接着炖煮15分钟,15分钟后即可关火喝汤吃肉。

功效:中医认为鸽肉有补肝壮肾、益气补血、清热解毒、生津止渴等功效。现代医学认为鸽肉有壮体补肾、生机活力、健脑补神、提高记忆力,降低血压、调整人体血糖、养颜美容、延年益寿等功效。

山药炖鸡汤

材料:农家鸡一只、山药一根、枸杞一小把、葱姜、料酒、盐适量。

做法:鸡宰杀后,清理干净腹腔,剁成小块,葱姜洗净,姜切片,葱打成葱结。切好的鸡块放入锅中,加入足量冷水,烧开。撇去浮沫。加入一汤匙料酒,放入姜片葱结。煮开后转小火,加盖,慢炖大约30分钟。山药去皮切成小块,加入锅中,继续加盖炖10分钟。枸杞用清水冲洗下,开盖加入,继续加盖炖10分钟,开盖加盐调味即可。

功效:鸡汤味美营养丰富,且具有抗疲劳美容养颜的功效,能帮助人们有效抵御严寒,驱走流感,如果将鸡肉和山药一起炖还可以起到补肾、消炎的作用。

红参黄芪猪瘦肉汤

材料:红参、当归各5克,杞子、牛膝各10克,黄芪25克,甘草2片(中药房均有售),猪瘦肉300克。

做法:上述材料洗净备用,

中药稍浸泡;猪瘦肉可切块或不切块。一起下瓦煲,加入清水2500毫升(约10碗量),武火滚沸后改文火煲约2小时,下盐便可。

功效:有益气补血、护肝补肾的功效,为冬季养生的靓汤,尤宜老人养生之用。

花果杏仁汤

材料:猪瘦肉200克,南、北杏各15克,蜜枣5颗,无花果10颗。

做法:瘦肉洗净,切成块,放入煲内;再放入其它的食材,加六碗清水,煲3-4个小时即可。

功效:无花果清热,利于呼吸道系统;南北杏清痰止咳,润肺养阴;加上蜜枣,更是滋养的好方女。

酸辣鱼头煲

材料:三文鱼头1个重约450克,洋葱150克切件、椰汁半杯、冬菇功汤包1包、西红柿3个(去皮去核切件)。

调味:糖3/4茶匙,盐适量。

做法:1、鱼头切开(太大的鱼头切为4件),洗净控干水,洒少许胡椒粉腌5分钟,沾一层很薄很薄的生粉,抹匀。

2、烧热锅,下3汤匙油,放入鱼头,用慢火煎至微黄色,盛起。

3、烧热锅,下1汤匙油,放洋葱、西红柿略爆炒,下冬菇功汤包及椰汁,用筷子或木勺子搅动,使汤包溶化,加水2杯半煮滚,不要加盖,用中慢火煮10分钟,待汤料入味,下调味及鱼头约煮10分钟,煮时要翻动,无需加盖,原煲上桌。

功效:有补虚劳、健脾胃、暖胃和中的功能,可治消瘦、水肿、消化不良等症。

芝麻益肤汤

材料:黑芝麻50克,柠檬半个,雪梨一个,鸡蛋一只(或鹌鹑蛋四只),红枣6颗。

做法:洗净黑芝麻后,放于搅拌机搅匀,打成糊状;柠檬切片;煲内放两碗水,先煲红枣(去核)10分钟,后放入雪梨(切块);待10分钟后,放入鸡蛋、柠檬片,煮5分钟;最后再加入黑芝麻,以及一匙蜂蜜,调匀即可食用。

功效:芝麻有润肠,润肌肤的功效,更能乌黑头发。用以上的材料来煲汤,能够防止皮肤冬季龟裂、脱皮,常喝能够使皮肤光滑。

(中华美食网)

美味猪蹄做法



卤猪蹄

原料:猪蹄450克、花生38克、香料1包、香菜少许、味精1/6茶匙、冰糖19克、酱油1大匙、海山酱1/4茶匙。

做法:1、猪蹄切块,用水烫过取出备用。
2、将猪蹄、花生及香料等一同入锅用大火煮15分钟。
3、煮好的卤猪蹄放入大碗,上置香菜点缀。

备注:海山酱是一种甜辣且带五香味的酱料,其原料大多是五香料、糖、醋、辣椒酱、淀粉等。



葱炖猪蹄

原料:葱50克、猪蹄4个、食盐适量。

做法:将猪蹄拔去毛桩洗净,用刀划口;将葱切段,与猪蹄一同放入锅中,加水适量和食盐少许,先用武火烧沸,后用文火炖煮,直至熟烂即成。

功效:补血消肿。适用于血虚,四肢疼痛、浮肿、疮疡肿痛等症。



红烧猪蹄

原料:猪蹄750克。
调料:盐、葱各13克,姜8克,香油、料酒各25克,花椒5粒,冰糖50克,汤1300克。

做法:
(1)将猪蹄刮毛洗净,剃去爪尖劈成两半,用水煮透后放入凉水中。姜、葱拍破待用。

(2)香油烧热放入冰糖,待冰糖融化后加入猪蹄、料酒、葱、姜、盐、花椒,汤烧开后除去浮沫,用大火烧至猪蹄上色后,移至小火炖烂,收浓汁即成。



猪蹄瓜菇汤

药材:红枣30克、黄耆、枸杞子各12克,当归5克。

原料:猪前蹄1只、丝瓜300克、豆腐250克、香菇30克、姜5片、盐少许。

做法:1、香菇洗净泡软去蒂,丝瓜去皮洗净切块,豆腐切块备用。
2、猪前蹄去毛洗净剁块,入开水中煮10分钟,捞起用水冲净,黄耆、当归放入过滤袋中备用。

3、锅内入药材、猪蹄、香菇、姜片及水10杯,以大火煮开后,改小火煮至肉熟烂(约1小时),再入丝瓜、豆腐再煮5分钟,最后加入盐调味即可。

功效:养血、通络、下乳、适用于产后体质虚弱、乳汁不足者。

(美食)



山药小排汤

材料:小排400克、枸杞10克、胡萝卜30克、生姜3片、山药150克、家乐猪骨汤浓汤宝1块、3碗水约750毫升。

做法:先将排骨洗净,放入沸水中焯去血沫,接着,将山药、胡萝卜洗净、去皮、切成滚刀块。然后,在锅内倒3碗清水,加入姜片,直至水煮沸,将浓汤宝放进锅中,搅拌至完全融化。最后,将小排、胡萝卜、山药和枸杞一齐放入,待水沸腾冒气后扣上盖子加热15分钟。

功效:黄豆、山药和各种肉类都能补钙,黄豆还富含铁质,能青春常驻。

花生猪手汤

材料:花生80克、猪手300

