

# 冬季御寒暖身汤

## 暖身暖胃又暖心

冬季已至,气温渐寒,相信怕冷的你已经开始囤过冬保暖物资了,除了防寒保暖,饮食上更要吃暖。小时候常听老人说“外穿三层不如里穿棉”,意思是说,肚子里吃暖和了才不冷,比穿好几层衣服都管用,说的也有道理。冷飕飕地下班回来,能喝上一碗热乎乎的汤,从头暖到脚,让你在这个冬天不再寒冷,由内而外助你暖出滋润好气色。

文/图 记者 张琳



### 改善手脚冰凉暖身汤

要说什么汤喝完能让身体快速发暖,当属山药羊肉汤了,山药具有益肺止咳、改善体质等功效,羊肉则具有补肝明目、温补脾胃、补血温经的功效,同时羊肉含有很高的蛋白质和丰富的维生素,且易被消化,二者相结合可谓是冬天食补的首选。

山药羊肉汤所需食材为羊肉500克、山药1根、胡萝卜1根、大葱两三段、姜3片、花椒若干粒、盐若干、胡椒粉若干、小茴香一小把、大料若干。先将羊肉冷水下

锅焯一遍备用,山药和胡萝卜切块备用。锅中放水,将葱段、姜片、花椒、小茴香、大料一起放入锅中大火煮开,放入焯好的羊肉后转小火慢炖1个半小时至2小时,待羊肉炖至软烂后放入山药、胡萝卜继续中火炖30分钟左右,撒盐、胡椒粉、小香葱即可出锅。

**注:**山药羊肉汤一般人均可食用,但因羊肉与山药皆为温补类食品,体热易上火的人建议少食用。



### 补气养血五红汤

很多女生夏季贪凉,长期坐办公室得不到适当的锻炼,导致一到冬天便手脚冰凉,气血不畅,这时候便需要多喝些五红汤了,五红汤里的红小豆、黑米、红皮花生等,都是对体寒女生极其友好的食材,其可以促进身体新陈代谢,同时促进血红蛋白的生成,增强身体免疫力。

五红汤所需食材为红小豆100克、黑米50克、红糖适量、红皮花生50克、红枣

10颗。将食材洗好后,一起放入锅中,锅中加入1.5至1.8升水(建议用电炖锅或电饭煲),炖足1—2小时即可。五红汤可一周一次,每次喝两天,可以直接当作早饭或晚饭的主食,坚持几周,还你由内而外好气色。

**注:**喝五红汤时不宜大量食用生冷食品,此外,脑血栓患者、感冒发烧患者、腹泻患者、经期女性不宜食用五红汤。

### 暖身补钙汤

牛骨萝卜汤,相信大家都不陌生,牛骨和萝卜中含有蛋白质、微量元素等多种营养成分,中医一直认为,牛骨萝卜汤具有一定温中健脾的功效,非常适合脾胃虚寒的人食用,此外,萝卜具有一定的通气、润肠、平喘的作用,可以起到缓解消化不良的作用。

牛骨萝卜汤所需食材为牛骨适量、清水约牛骨的4倍量、白萝卜(中大)1根、研磨白胡椒粒适量、料酒适量、葱结1至2个、姜适量(分两次用)、盐适量、葱花适量。牛骨提前1小时用清水浸泡,去除骨内血水及多余

油脂,白萝卜削皮后切成滚刀块,锅内加入清水将牛骨冷水下锅,加入姜块、葱结、料酒,中大火煮沸再煮5分钟,撇去浮沫,焯好的牛骨用清水清洗至不再浑浊,锅内加入牛骨、胡椒、姜块、牛骨4倍的水(水尽可能一次性加够),大火煮30分钟转小火慢熬约1个半小时,熬至1小时左右时放入白萝卜块、盐,大火煮沸转小火熬30分钟,直至萝卜熟透调味即可。

**注:**易拉肚子的人、痛风患者、消化道溃疡的患者、三高人群不宜食用牛骨萝卜汤。