

“入冬五宝”，顺应节气营养高

■ 一美

中医认为“春夏养阳，秋冬养阴”，秋冬季节是人体最舒适、消化吸收功能最好的时候。按照天人相应的中医养生原则，立冬季节正是适时进补，吸收营养物质，补充机体消耗的最好季节。本期介绍“立冬五宝”，顺应节气营养高，为入冬打好基础。

一、萝卜

白萝卜调节肝火，润燥还不上火。而且冬季干燥，吃萝卜可以改善皮肤状态，补充营养。

推荐做法：【白萝卜鸡蛋汤】

1. 萝卜去皮、切成细丝；一小把白玉菇洗净、切成小段；再煎几个鸡蛋备用。

2. 砂锅中加少许底油，放入葱花爆香，把萝卜丝放进去翻炒1分钟，断生以后放入白玉菇，倒进去半锅开水，放入煎好的鸡蛋，盖上锅盖炖煮15分钟。

3. 一直把汤炖浓白，加点盐、鸡粉调味即可，清香有营养，常喝顺气还开胃。

二、红薯

红薯有着“长寿食品”的美誉。不要光吃精制米精面，一定要多吃粗粮，而红薯就是粗粮的一种。益气力，健脾胃，有助于排便和清理肠道。

推荐做法：【红薯丸子】

1. 准备红薯一块，把红薯切成片，把水烧开，上锅蒸熟，切得稍微薄一点，蒸的时候节省时间，红薯蒸熟以后取出放在盆中，用勺子按压成红薯泥，加入糯米粉50克，用手团成红薯团。

2. 和好以后，用手揪下一个小面剂子，用手心揉成小圆球，揉成大小均匀的小圆球以后，全部放在盘中。

3. 锅内烧水，水烧开以后下入红薯丸子，盖上锅盖煮5分钟后，红薯煮熟捞出来，放入盆中备用。

4. 再煮一点红糖水，把红糖水煮到充分沸腾，出锅倒入红薯丸子盆中，再撒上一点熟芝麻就可以食用了，这道香甜软糯的红糖红薯丸子就做好了。

三、山药

山药是一种药食同源的食材，它含有丰富的淀粉酶，有利于滋阴润肺、强健脾胃，而且可改善肌肤干燥，在冬季食用山药是很有好处的。

推荐做法：【山药炒木耳】

1. 准备山药一根，把外皮削干净，切成均匀的薄片；适量的木耳，用凉水浸泡2个小时，把木耳泡透让它充分吸收水分蒸发，以免炒的时候，木耳突然遇热膨胀而炸锅；再切点红椒片、葱丝备用。

2. 炸葱油：把锅烧热，多加一些植物油，油温五成热时倒入葱丝，开小火浸炸，经常搅动把里面的葱油炸出来，葱丝炸干、炸成金黄色时倒出来，用葱油炒出来的菜更香。

3. 把山药和木耳放入锅中，焯水一是为了让食材更容易炒，二是把木耳中多余的水分释放出来，以免冷水遇到热油造成炸锅，大约煮30秒钟，放入红椒片稍微余一下水，倒出来放入清水中过凉，避免食材在余温下回软。

4. 再次把锅烧热，加入刚刚炸好的葱油，油温五成热时，把食材倒入锅中翻炒均匀，加入食盐2克，味精1克，转大火快速翻炒化开调料，再勾入一点水淀粉增加调料的吸附力，淋入少许明油提亮色泽，翻匀以后即可装盘，这道清脆爽口的木耳山药就做好了。

四、板栗

栗子性味甘温，富含碳水化合物和多种人体所需的营养素，尤其钾含量是苹果4倍，常吃栗子不仅强身健体，还可以起到很好的御寒作用，是延年益寿的营养佳品。

推荐做法：【板栗炖鸡】

1. 准备适量的板栗去壳。



小葱切成段、生姜切成片，再倒入适量的料酒，抓揉出葱姜汁备用。两个鸡腿剁成均匀小块，放入盆中，加入一勺食盐、倒入葱姜和料酒，用手抓

匀腌制30分钟。

2. 蒜苗用刀背拍散，斜刀切成段；大葱切成马蹄片，生姜切成薄片放在同一个盆中，再放入一片白芷、两粒八角、两片香叶、几个干辣椒；另外准备适量的冰糖备用。

3. 把锅烧热，油温五成热时放入葱姜、干辣椒等小料，开小火爆出香味。然后倒入鸡块翻炒几下，放入冰糖、用勺子把冰糖敲碎，继续翻炒出糖色给鸡块上色。

4. 大约炒3分钟，鸡块炒香以后淋入一点老抽调色，把颜色炒均匀，沿锅边加入适量的清水、水量要没过鸡块，加入胡椒粉2克，倒入准备好的板栗，盖上锅盖转小火焖煮20分钟。

5. 20分钟以后挑出锅中的香料，大火收汁，汤汁基本上收干后，放入蒜苗段、加入一勺鸡精，翻炒至蒜苗断生，淋入一点明油提亮色泽、美味即成。

五、鲫鱼

鲫鱼含不饱和脂肪酸，常吃鲫鱼不仅能补充蛋白质，还能减少肥胖，降压降脂。

推荐做法：【鲫鱼炖豆腐】

1. 准备小鲫鱼两条，用刀从腹部剖开，去除黑膜。接着在鱼背上面，轻轻地划上几刀。嫩豆腐一块，斜切成块；生姜一块去皮，切成姜片，煮汤的时候丢进去。

2. 锅内倒油，热锅凉油。再用吸油纸，吸干鱼身上的水分后，把处理好的鲫鱼放锅里煎。一面泛黄后，煎另一面。

3. 锅内加入开水，倒入切好的豆腐块，放入切好的姜片。盖上锅盖，开大火煮两分钟后，转为小火。小火慢炖几分钟。锅内加入食盐，2分钟后，即可装盘。

