

滋补御寒窝在家里过个暖冬



1

五花肉酥海带

原料:海带、五花肉、葱姜蒜、香菜、干红椒、八角、花椒、味极鲜、香油

做法:

- 1.葱姜蒜改刀处理,五花肉切片备用。
- 2.海带洗净表面的盐分,浸泡一小时,然后把海带横断,卷成海带卷儿。
- 3.热油锅,将五花肉放入煸香。
- 4.将海带卷放入锅中,添入没过海带的水,放入味极鲜,八角、花椒,大火烧开后转小火焖制1个小时。
- 5.加入适量盐,淋入香油,放少许香菜,盛出,装饰红椒即可。

Tips:含碘食物不可少。紫菜、海带、海蜇、大白菜、玉米等含碘食物可以促进人体甲状腺激素分泌。

2



蜜烧薯丁

原料:红薯、紫薯、冰糖、白芝麻、淀粉

做法:

- 1.红薯、紫薯洗净去皮,切成1厘米左右的方形小块,裹上一层薄薄的干淀粉。
- 2.锅里放适量油,烧热后放红薯、紫薯块慢煎。
- 3.煎至上下左右每个面都略微焦黄后,盛出备用。
- 4.将锅清洗干净,放入冰糖,并加入一点水,煮至冰糖融化冒泡。
- 5.等糖色开始变黄,转为小火,倒入煎好的红薯和紫薯块,晃动锅子,均匀地裹上糖汁,撒上芝麻就可以了。

Tips:多尝试根茎类食物。人怕冷与机体无机盐缺乏有关。百合、山芋、藕、胡萝卜、青菜等含有丰富的无机盐。

3



香焖羊肉

原料:羊肉、干香菇、红枣、葱、姜、八角、四物包一个、食盐、料酒、老抽适量

做法:

- 1.羊肉洗净,准备好香菇、红枣等所有配料。
- 2.汤锅中加水,放入姜片、葱白,把水烧开后放入羊肉焯去血水后,捞出洗净,并控干水。
- 3.锅中热油,放入姜片、葱白、八角、香叶煸香。
- 4.倒入羊肉翻炒至表面干香的状态。调入少许料酒或者白酒,再调入适量老抽,翻炒至上色。
- 5.倒入适量开水,加入泡发好的香菇、红枣、四物包,然后盖起盖子烧开。
- 6.把羊肉连汤一起倒入砂锅中,中小火焖煮2小时。出锅前10分钟调入少许食盐。

Tips:肉类要适量。羊肉、牛肉御寒效果好。它们含蛋白质、碳水化合物及脂肪高,有益肾壮阳、温中暖下、补气活血等功效。吃这些肉,可使阳虚之体代谢加快,内分泌功能增强,从而达到御寒保暖作用。

4



干锅辣白菜

原料:白菜、五花肉、青尖椒、盐、味精、白糖、酱油、醋、蚝油、红油

做法:

- 1.将白菜切段,五花肉切薄片,辣椒切小段备用。
- 2.坐锅点火倒油,下五花肉煸熟,加入干辣椒、尖椒翻炒。
- 3.调入酱油、蚝油、盐,下入白菜后,淋入红油,加白糖,烧至入味即可。

Tips:辛辣食物因人而异。冬天吃点辣椒可抵御寒冷,并能防止因受潮湿而引起的关节痛、腰腿痛和胃虚寒症。例如,辣椒可刺激食欲、增进消化,能使心跳加快、末梢毛细血管扩张,流向体表的血液增加,但需注意的是,不要过多食用,以免上火。

5



菠菜猪肝粥

原料:菠菜、猪肝、姜、大米、盐、鸡精、香油、枸杞、香葱、胡椒粉

做法:

- 1.大米洗净熬成粥。
- 2.猪肝切片,飞水捞出,冲净血沫待用。
- 3.姜切丝,葱切末,枸杞用水泡开,菠菜用开水烫一下捞出切段(为了去除菠菜里面的草酸)。
- 4.将粥煮滚后放入猪肝片、菠菜,姜丝加入盐、鸡精、胡椒粉调味,放入枸杞,出锅装碗,淋少许香油,撒香葱末即可。

Tips:多吃含铁食物。贫血,产热量少,增加铁质摄入后,其耐寒能力明显增强。因此,怕冷人群可有意识地摄入含铁量高的食物,如动物肝脏、菠菜、蛋黄等。