

# 冬天吃什么暖身驱寒 冬天湿气重还是夏天湿气重

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678038323151993.html>

范文网，为你加油喝彩！

## 当归羊肉汤

1

功效：当归是中药，其味偏甘，性辛、微温，归肝、心、脾三经，有补血活血、调经止痛、润肠通便的效果，羊肉也属于温补肉类，归胃、脾、肾经，有温中暖肾，益气补虚的功效，两者搭配炖汤服用，不仅可以驱寒暖身，还能补血调经、滋阴补肾，男女老少皆可食用，尤其适宜血虚萎黄、月经不调、虚寒腹痛、风湿骨痛、肠燥便秘的人群食用。

原料：当归30克，生姜60克，羊肉500克。

做法

- 1、将当归、生姜洗净，切片。
- 2、羊肉剔去筋膜，置沸水锅内稍烫，捞出晾凉，横切成长短适度的条块。
- 3、然后将羊肉条块及生姜、当归放入洗净的砂锅内，加入清水适量。
- 4、用武火煮沸，除去浮沫，改用文火炖至羊肉熟烂即可。

## 生姜红糖大枣水

2

功效：生姜性微温，归肺、脾、胃经，具有解表散寒、温中止呕、温肺止咳、解毒的功效，红糖味甘、温，归脾经、胃经和肝经，具有补中缓急、活血化瘀和调经的功效，大枣味甘、温，归脾、肝胆经，具有益气、宁心安神的功效，三者搭配可暖身驱寒、解表止咳、活血调经等，适宜冬季手脚冰冷、畏寒怕冷、风寒感冒、脾胃寒症、肺寒咳嗽、宫寒经痛的人群服用，常喝可保健强身、补血益气、防治感冒，但不能多喝，否则容易上火。

原料：红枣70克、姜70克、红糖50克、枸杞5克、水1000克。

## 做法

- 1、准备好食材，洗净备用。
- 2、生姜切片。
- 3、将生姜、红枣、红糖放入压力锅内胆。
- 4、加1000克水。
- 5、压力锅煮40分钟。
- 6、煮好后撒上枸杞，即可享用。

## 胡椒花椒猪肚汤

3

功效：胡椒味辛，性热，归胃、大肠经，有温中散寒、健胃止痛的功效，花椒味辛，性温，归脾、胃、肾经，有温中散寒、除湿止痛、杀虫止痒的功效，猪肚味甘、性温，归经 归脾、胃经，有补虚损、健脾胃的功效，三者搭配不仅汤肴滋味鲜美，而且可驱寒暖身、温胃止痛、补虚强身。

原料：猪肚1个，白胡椒，花椒，排骨，姜片。

## 汉冲帝做法

- 1、准备好食材。
- 2、猪肚先用生粉正反两面搓洗干净。
- 3、排骨焯去网吧网管职责血水，姜块切大片。
- 4、锅内加花椒煮开，放入洗净的猪肚焯一下腥气。
- 5、白胡椒在5.7升至唐人富贵诗的夸张尊精钢多用锅内炒香出来碾碎。
- 6、将姜片、排骨、塞入焯好水的猪肚中。
- 7、猪肚放入锅内，加足水，大火烧开，小花再煲2小时。
- 8、捞出猪肚切成条，再放入锅中再煮15分钟，最后加上盐调味即可。

## 冬天湿气重还是夏天湿气重

4

实际上湿气重与饮食、运动、作息和生活环境的因素有关，不能单纯的说夏天或者冬天容易湿气重。

比如夏天容易出汗，有助于排湿气，但是夏天喜欢使用甜食和冷饮，容易积聚湿气，而冬天缺乏运动，容易导致湿气积聚，但是冬天一般吃辣，容易排除湿气，因此若是自己湿气重的话，最好是从运动、饮食、生活起居等方面进行调理。

如运动方面，进行健走、跑步、骑行、游泳、登山等运动，有助于促进身体气血循环，增进水分代谢，加速湿气排出，饮食方面，适当多吃一些利湿的食物，如红豆、薏苡仁、茯苓、藿香、佩兰等。薏苡仁具有利水消肿、健脾祛湿的功效，红豆健脾止泻、利水消肿的功效，用薏仁和红豆加水煮粥，可以起到利尿除湿的作用。

更多 作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发