



ICS 67.020

X 80

团体标准

T/ZGYSYJH 001.4-2020

冬季季节气养生药膳指南

Technical Guideline for Health-Protection food of
Winter Solar Terms

2020-11-07 发布

2020-11-07 实施

中国药膳研究会 发布

目 次

前言	II
引言	III
冬季节气养生药膳指南	1
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 一般要求	1
4 药膳制作	1
4.1 立冬节气养生药膳	1
4.2 小雪节气养生药膳	3
4.3 大雪节气养生药膳	4
4.4 冬至节气养生药膳	5
4.5 小寒节气养生药膳	7
4.6 大寒节气养生药膳	8
附录 A (资料性附录) 冬季节气养生药膳配方的理论依据	10
参考文献	13

前　　言

本文件按照 GB/T1.1-2020《标准化工作导则 第1部分：标准的结构和编写》规定的规则起草。
本文件由中国药膳研究会提出。

本文件由中国药膳研究会标准化工作委员会归口。

本文件起草单位：广州中医药大学、中国药膳研究会、北京中医药大学深圳医院、华夏先葆（北京）中药研究院有限公司、北京中医药大学、中国中医科学院、北京市卫生学校、北京中电利德科技有限公司、天津慧医谷科技有限公司、沈阳福宁食品有限公司、北京新食方健康科技研究中心有限公司。

本文件起草人：姬爱冬（牵头）、焦明耀（牵头）、黄小菲、薛姗、黄鸿鹏、白东艳、宋雅芳、周晓卿、王学勇、范铁兵、吉萌萌、朱艳、王云璋、张斌、高斌、候懿彧、卢政伟、屠慧健、王玉澄、孙野。

本文件审议专家（以姓氏笔画为序）：王新志、刘建浩、李宝华、杨锐、张晋、张文高、张雪亮、庞宇舟、赵临斌、荆志伟、侯荣宝。

本文件指导专家（以姓氏笔画为序）：于文俊、马海涛、王北婴、王丽颖、刘香蓉、孙德海、李浩、吴磊、张珺、张雷、张桂英、张爱华、陈春、罗增刚、单守庆、赵水梁、赵国新、祖绍先、高普、高思华、唐志宏、陶海峰、黄一峰、戴志英、魏子孝。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别这些专利的责任。



引　　言

冬季养生药膳的制订以“天人相应”“因时制宜”的中医理念为原则。节气的阴阳属性与人体相互影响，和健康息息相关，因此人体必须与之相应来进行全方位调整，而饮食就是进行阴阳平衡的重要环节。现在冬季养生药膳缺乏统一的、完善的、规范化的专业指南。本文件旨在制定冬季立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六个节气的养生药膳技术指南，在药膳的组成、食材的选择、适用人群体质、制作方法、剂量、烹饪程序、食用方法，食用宜忌等方面进行技术制定，又根据南北方的不同气候特征和发病病机的易感趋势进行了不同的微调，使大众药膳养生能有所参考，有科学指南可依。

编制冬季节气标准化的养生药膳制作技术指南可以适应广大群众对中医药膳产品的需求，具有巨大的社会意义和推广价值，为促进中医药膳的标准化、规范化起到了启发性、指导性的作用，符合“三因制宜”中“因时制宜”的原则，也符合中医“未病先防”的智慧和理念，具有重要的参考价值。



冬季节气养生药膳指南

1 范围

本文件规定了立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六个冬季节气养生药膳的食材选择、配方、烹饪方法、功效、适用范围及不适宜人群。

本文件适用于健康或亚健康人群冬季节气日常食养调理。

2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的引用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅注日期的版本适用于本文件。凡是不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改版）适用于本文件。

GB/T 16751 - 1997 中医临床诊疗术语 证候部分^[1]。

3 一般要求

3.1 食药物质食材应符合中华人民共和国卫生行政部门、中华人民共和国市场监管部门公布的既是食品又是中药材物质目录：86种按照传统既是食品又是中药材物质目录（征求意见稿）（国卫办食品函〔2014〕975号文件），关于当归等6种新增按照传统既是食品又是中药材的物质公告（2019年第8号，中华人民共和国卫生健康委员会 中华人民共和国市场监督管理总局 2019年11月25日发布），中华人民共和国卫生部公告2012年第17号关于批准人参（人工种植）为新资源食品的公告（卫生部公告2012年第17号），严格按照取材原则进行安全选择。

3.2 应选用新鲜的食材，禁止选用过期、腐烂变质食材。辅料、调味品应为正规厂家生产，有合格证，在保质期内，符合卫生法规。

3.3 药膳的制作应以标准的日常烹饪技术和手段为基础，按照指南要求进行选材、加工。

3.4 配方中各食材（含食药物质）剂量为一人一餐的食量，多人多次餐饮需要按相同组成比例增加各食材量倍数。

3.5 本文件中提供的药膳是在中医理论指导下合理配伍，发挥强身健体的作用，具体制作时应因时、因人、因地辨证施膳，可根据药膳使用对象的具体情况适当调整配方的剂量。配方理论依据参见资料性附录A。

3.6 与适应证类型不符合的人群，对食材过敏，以及严重肝肾损害等危重病者不宜食用。

3.7 本文件中南方与北方的界定以秦岭、淮河分界。

3.8 本文件中医名词证候术语解释参见 GB/T 16751-1997 的内容。

4 药膳制作

4.1 立冬节气养生药膳

4.1.1 参杞黑枣炖羊排（北方）

4.1.1.1 食药物质

枸杞子2克，黑枣2克，山药（鲜）3克，姜（生）2克。

人参¹⁾（5年及5年以下人工种植）1克。

1) 为新资源食品，后同。

4.1.1.2 主料

羊排骨 80 克。

4.1.1.3 辅料

葱段 15 克，白胡椒粒 5 克。

4.1.1.4 调料

料酒、盐、味精、香菜。

4.1.1.5 制作方法

1) 羊排骨洗净，砍成小段；香菜去根洗净切段备用。

2) 人参洗净切段，水浸泡；黑枣掰开去核，在水中泡软；山药上蒸箱大火蒸 5 分钟，取出削皮切段；姜切片备用。

3) 炖锅放入羊排骨加清水烧开去血沫，捞出，用开水清洗干净。

4) 炖锅下水烧开，放入羊排骨、下姜片、葱段、白胡椒粒小火煲 30 分钟后，放入人参、黑枣、山药、枸杞子，用小火煲 30 分钟，挑出姜片、葱段，加料酒、盐、味精调味，再加入香菜即可食用。

4.1.1.6 功效

滋补肝肾，温阳益气。

4.1.1.7 适宜人群

阳气亏虚、体倦乏力者。

4.1.1.8 不适宜人群

实证、热证而正气不虚者不宜食用，避免与藜芦、五灵脂和茶、萝卜同用，孕妇、哺乳期、14 周岁以下儿童不宜食用。

4.1.2 龙眼枣仁煲牛肉（南方）

4.1.2.1 食药物质

龙眼肉 5 克，酸枣仁 2 克，高良姜 1 克，陈皮 1 克。

4.1.2.2 主料

牛肉 100 克。

4.1.2.3 辅料

倭瓜 50 克，大葱 15 克，白胡椒粒 2 克。

4.1.2.4 调料

料酒、盐、味精、香菜。

4.1.2.5 制作方法

1) 高良姜洗净切段，水浸泡；酸枣仁洗净。

2) 倭瓜洗净去皮，去瓢，切块；牛肉洗净，切块；大葱切丝；香菜去根洗净切段备用。

3) 炒锅放水下入牛肉，大火烧沸，去血沫，捞出用开水洗净。

4) 炖锅放入水，龙眼肉、酸枣仁、高良姜、陈皮、料酒、葱丝、白胡椒粒烧开下牛肉，小火慢煲 45 分钟；下倭瓜，再煲 25 分钟；当牛肉变软，香气扑鼻时，放入味精、盐、香菜等调味品，下

葱丝出锅食用。

4.1.2.6 功效

补气生血，温中散寒。

4.1.2.7 适宜人群

失眠疲劳、脘腹冷痛者。

4.1.2.8 不适宜人群

口苦口干、口舌生疮、目赤肿痛、小便短赤者。

4.2 小雪节气养生药膳

4.2.1 山药茴香燕麦粥（北方）

4.2.1.1 食药物质

山药（鲜）3克，小茴香1克，枸杞子2克，甘草1克。

4.2.1.2 主料

燕麦20克，粳米50克。

4.2.1.3 辅料

黄豆10克。

4.2.1.4 调料

白糖。

4.2.1.5 制作方法

- 1) 将山药、小茴香、枸杞子、甘草、黄豆洗净。
- 2) 将燕麦和山药、小茴香、枸杞子、甘草、黄豆一起放入冷水浸泡60分钟。
- 3) 把粳米倒入备好的食材中，用旺火烧沸后，改小火熬制45分钟。
- 4) 等食材熬软熬烂后，加入白糖，同时进行搅拌，用小火继续熬煮10分钟后即可盛起食用。

4.2.1.6 功效

补益肝肾，散寒安神。

4.2.1.7 适宜人群

肾气不固、中寒体弱者。

4.2.1.8 不适宜人群

中满痰盛、湿热内阻者。

4.2.2 花椒当归炖草鱼（南方）

4.2.2.1 食药物质

花椒1克，当归1克，八角茴香1克，黑芝麻2克，昆布（即海带）2克。

4.2.2.2 主料

草鱼肉80克。

4.2.2.3 辅料

栗子 15 克，食用花 2 克。

4.2.2.4 调料

食用油、酱油、陈醋、料酒、白糖、盐、葱丝、姜丝、味精。

4.2.2.5 制作方法

1) 花椒、当归、八角茴香洗净；昆布切片；栗子去壳。

2) 先将当归加适量水小火煮沸 40 分钟取汁水备用。

3) 昆布、栗子放锅中，加适量水小火煮约 20 分钟，使其变软、熟透，捞出沥水备用。

4) 将草鱼肉洗净，切块备用。

5) 锅中放食用油烧热，放入葱丝、姜丝、八角茴香煽香，下花椒、黑芝麻、昆布、栗子，再下草鱼肉，烹陈醋、料酒，用酱油、白糖、盐、味精进行调味，大火翻炒均匀，即可出锅，用食用花点缀即可。

4.2.2.6 功效

补脾温阳，活血润肠。

4.2.2.7 适宜人群

阳虚体寒、血虚肠燥者。

4.2.2.8 不适宜人群

阳热亢胜者。

4.3 大雪节气养生药膳

4.3.1 枣芡扁豆羊骨粥（北方）

4.3.1.1 食药物质

大枣 2 克，芡实 3 克，白扁豆 2 克，龙眼肉 5 克。

4.3.1.2 主料

羊骨头 500 克。

4.3.1.3 辅料

糯米 60 克。

4.3.1.4 调料

料酒、白胡椒、盐、葱段、葱末、姜片、姜丝。

4.3.1.5 制作方法

1) 糯米洗净，用凉水浸泡 3 小时后捞起来，沥干水分。

2) 大枣洗净去除枣核；芡实、白扁豆、龙眼肉洗净备用。

3) 羊骨头清洗干净，敲成碎渣。

4) 取锅引入适当凉水，放入羊骨头块，加入料酒、白胡椒、葱段、姜片，大火烧开，去除血沫，再改文火熬煮约 90 分钟，滤掉骨头、白胡椒、葱段、姜片。

5) 羊骨汤添加大枣、芡实、白扁豆、龙眼肉、糯米，开锅后转小火，用小勺不断搅动，约 60 分钟熬煮至糯米粥粘稠、软烂。

6) 粥内放入盐、葱末、姜丝调味，再稍焖片刻即可。

4.3.1.6 功效

健脾胃，补气益肾，养血安神。

4.3.1.7 适宜人群

失眠及虚劳体弱、泄泻者。

4.3.1.8 不适宜人群

内有痰火者。

4.3.2 木瓜山药蒸鳕鱼（南方）

4.3.2.1 食药物质

木瓜 2 克，山药（鲜）3 克，覆盆子 1 克，枸杞子 2 克，小茴香 1 克，陈皮 1 克。

4.3.2.2 主料

鳕鱼肉 80 克。

4.3.2.3 辅料

西兰花 15 克。

4.3.2.4 调料

食用油、蒸鱼豉油、盐、料酒、红椒丝、葱丝、姜丝。

4.3.2.5 制作方法

1) 覆盆子、枸杞子、小茴香洗净，放入清水中浸泡备用。

2) 西兰花、木瓜、山药洗净，分别切块飞水备用。

3) 将鳕鱼肉清洗干净，放入小茴香、陈皮、料酒、盐、姜丝，腌渍 30 分钟备用。

4) 蒸锅中放入水，大火煮开后，放入木瓜、山药、覆盆子、枸杞子，再放上腌好的鳕鱼肉，并取走腌渍用的姜丝，然后大火蒸 5 分钟；蒸好的鳕鱼肉从锅中拿出来，倒掉盛鱼盘里的水，将葱丝、红椒丝放在鳕鱼肉上面并淋上蒸鱼豉油。

5) 将炒锅烧热，倒入食用油，待油烧热，浇到鱼肉上面，然后将西兰花放到鱼肉的四周即可食用。

4.3.2.6 功效

通络化痰，温阳固肾。

4.3.2.7 适宜人群

风湿痹症、肾虚不固、脾虚有痰者。

4.3.2.8 不适宜人群

内有郁热、小便短涩者。

4.4 冬至节气养生药膳

4.4.1 参香甘枣炖牛肉（北方）

4.4.1.1 食药物质

丁香 0.5 克，甘草 1 克，大枣 2 克，姜（生）2 克。
人参（5 年及 5 年以下人工种植）1 克。

4.4.1.2 主料

牛肉 100 克。

4.4.1.3 辅料

无。

4.4.1.4 调料

料酒、盐、葱丝。

4.4.1.5 制作方法

- 1) 将人参、丁香、甘草、大枣、生姜洗净备用；将生姜拍烂。
- 2) 将牛肉洗净后切块。
- 3) 将牛肉、人参、丁香、甘草、大枣、生姜连同料酒一同放入砂锅中，加入适量冷水，用大火煮沸后，去沫，转至文火再煮 60 分钟，再加入盐，出锅放上葱丝即可。

4.4.1.6 功效

益气补肺，温脾暖肾。

4.4.1.7 适宜人群

肺脾虚弱所致之食少、体倦、脾胃虚寒、四肢厥冷者。

4.4.1.8 不适宜人群

实热及阴虚内热、正气不虚者不宜食用，避免与藜芦、五灵脂和茶、萝卜同用，孕妇、哺乳期、14 周岁以下儿童不宜食用。

4.4.2 当归山药羊肉汤（南方）

4.4.2.1 食药物质

当归 1 克，山药（鲜）3 克，姜（生）2 克，大枣 2 克。

4.4.2.2 主料

羊肉 100 克。

4.4.2.3 辅料

无。

4.4.2.4 调料

盐。

4.4.2.5 制作方法

- 1) 将当归、大枣洗净；生姜洗净切块；山药洗净切段备用。
- 2) 将羊肉洗净，切成小块，焯水备用。
- 3) 将羊肉、当归、生姜、大枣同放锅内，加适量水后先大火煮开，再小火煨 90 分钟；揭砂锅盖加入山药继续煲 30 分钟，加盐即可食用。

4.4.2.6 功效

活血祛寒，温经止痛。

4.4.2.7 适宜人群

疲倦乏力、恶风怕冷、易感冒、贫血者。

4.4.2.8 不适宜人群

感受风热外感、咽喉疼痛、实热及阴虚内热、正气不虚者不宜食用，避免与藜芦、五灵脂和茶、萝卜同用。

4.5 小寒节气养生药膳

4.5.1 良姜归枣炖鲍鱼（北方）

4.5.1.1 食药物质

高良姜 1 克，当归 1 克，大枣 2 克，枸杞子 2 克。

4.5.1.2 主料

带壳活鲍鱼 300 克。

4.5.1.3 辅料

金针菇 20 克。

4.5.1.4 调料

清鸡汤、料酒、盐、姜丝。

4.5.1.5 制作方法

1) 将带壳活鲍鱼宰杀洗净，高压锅加水煮开，鲍鱼肉带壳放入煮 2 分钟后取出，去壳用凉水冲洗干净备用。

2) 将金针菇洗净飞水备用。

3) 砂锅放入清鸡汤、姜丝、料酒，烧开后放入高良姜、当归、大枣、鲍鱼肉，炖 30 分钟；下金针菇、枸杞子和盐，再蒸 5 分钟取出即可。

4.5.1.6 功效

温补气血，滋阴润燥。

4.5.1.7 适宜人群

气血两亏者。

4.5.1.8 不适宜人群

口舌生疮、咽干、口苦、口干、双目发赤、小便短黄者。

4.5.2 豆蔻龙眼海参汤（南方）

4.5.2.1 食药物质

肉豆蔻 1 克，龙眼肉 5 克，姜（生）2 克，枸杞子 2 克。

4.5.2.2 主料

海参（干）15 克。

4.5.2.3 辅料

土鸡肉 30 克，猪排骨 30 克。

4.5.2.4 调料

花雕酒、盐、味精。

4.5.2.5 制作方法

- 1) 将海参用水发透（发至 8 成），切块。
- 2) 生姜洗净切片；肉豆蔻和龙眼肉清洗备用。
- 3) 土鸡肉、猪排骨洗净，切块飞水备用。
- 4) 往炖盅内加入适量的水，放入海参、土鸡肉、猪排骨、肉豆蔻、龙眼肉和生姜片，加入花雕酒，放入盐、味精等调味，上蒸箱大火蒸 60 分钟取出，加入枸杞子点缀即可。

4.5.2.6 功效

温中行气，养血安神。

4.5.2.7 适宜人群

虚寒气胀、失眠健忘、头晕眼花者。

4.5.2.8 不适宜人群

中满湿盛、内有郁火者。

4.6 大寒节气养生药膳

4.6.1 刀豆茴香焖排骨（北方）

4.6.1.1 食药物质

刀豆 5 克，八角茴香 1 克，黑胡椒 1 克，肉桂 1 克。

4.6.1.2 主料

猪排骨 80 克。

4.6.1.3 辅料

红辣椒 1 克，食用花 2 克。

4.6.1.4 调料

食用油、酱油、陈醋、料酒、盐、葱丝、姜丝、蒜末、味精。

4.6.1.5 制作方法

- 1) 将刀豆用水泡软备用；猪排骨洗净切块。
- 2) 在洗干净的锅中放入适量的食用油，加入姜丝、葱丝、蒜末、料酒等爆香，将准备好的刀豆和猪排骨放入锅中煸炒 5 分钟。
- 3) 在锅中倒入适量的开水，水量能盖住刀豆和排骨即可，加入八角茴香、黑胡椒、肉桂、红辣椒、酱油、陈醋、盐、味精，煮至七成熟。然后用小火焖熟。
- 4) 出锅后可以加入食用花点缀即可。

4.6.1.6 功效

温阳散寒，温补脾胃。

4.6.1.7 适宜人群

恶寒身痛、胃寒呃逆、阳气虚弱者。

4.6.1.8 不适宜人群

火邪上炎者。

4.6.2 山药干姜烤鹅肉（南方）

4.6.2.1 食药物质

山药（鲜）3克，香薷1克，草果1克，干姜1克。

4.6.2.2 主料

鹅肉80克。

4.6.2.3 辅料

红茶20克。

4.6.2.4 调料

食用油、酱油、料酒、白糖、盐、葱丝、蒜末、味精、香油、香菜。

4.6.2.5 制作方法

- 1) 鹅肉洗净，切块备用。
- 2) 将食用油、白糖、盐、葱丝、蒜末、味精加适量料酒、酱油调匀成酱汁。
- 3) 将香薷、山药和草果洗净，同干姜和红茶一起切碎，和上边的酱汁搅匀。
- 4) 将鹅肉与放入盛放酱汁碗内，充分搅拌至鹅肉完全沾满酱汁，将酱汁和鹅肉用锡纸包裹，放入烤炉中，烤至鹅肉熟透时，取出。
- 5) 将鹅肉和酱汁倒入盘内，放入香油和香菜即可。

4.6.2.6 功效

温中益气，健脾化湿。

4.6.2.7 适宜人群

气血不足、外寒内湿者。

4.6.2.8 不适宜人群

高血脂患者。

附录 A
(资料性附录)
冬季节气养生药膳配方的理论依据

A. 1 立冬节气

立冬日进补俗称“补冬”，可以增强体质，抵御寒冬^[2]。所以南北方都用羊肉、牛肉等温补之品来“养冬”。羊肉暖身暖胃，牛肉补充气温降低消耗的热量，但又怕上火，所以北方宜食用参杞黑枣炖羊排。人参，甘，微苦，微温，大补元气，补脾益肺，生津止渴，安神益智；枸杞子补血养肝；北方特产黑枣可滋补肝肾，润燥生津，补中益气，养胃健脾，养血安神，含有大量营养物质，可以抗氧化，降血脂，抗肿瘤，美容等；山药益气养阴，补脾肺肾，固精止带。生姜，辛、微温，外可发散风寒而内可温中开胃。食材搭配可共同起到滋补肝肾，温阳益气的作用，适用于阳气亏虚、体倦乏力者，热邪亢胜者忌服。南方宜食用龙眼枣仁煲牛肉。龙眼肉养心安神，补气养血；酸枣仁开胃健脾，生津止渴，镇静安神，酸平的性味同样可以防止牛肉的燥热，预防上火；高良姜温中散寒止痛；陈皮健脾行气；倭瓜可以健脾消食，荡涤肠胃，可使补而不滞，共奏补气生血，温中散寒之功。适用于失眠疲劳、脘腹冷痛者。口苦口干、口舌生疮、目赤肿痛、小便短赤者不宜食用。

A. 2 小雪节气

小雪时节北方天气阴冷，容易引发抑郁症^[3]，此时适宜多喝热粥，改善心情，同时还要健脾益肾，所以宜食山药茴香燕麦粥。山药健脾益胃，补肾涩精；小茴香散寒、理气、和中，可以增强温胃温肾的功效，适合小雪寒冷的气候。枸杞子补益肝肾，甘草补脾益气，调和诸药。燕麦富含维生素B₁，是平衡中枢系统的润滑剂，能使人减轻焦虑不安，可以安神去躁。而缺铁引起血液循环不畅可使机体产热减少，从而导致体温偏低，所以用富含铁质的黄豆提高人体抗寒能力。本药膳共奏补益肝肾，散寒安神之功，适用于肾气不固、中寒体弱者。中满痰盛、湿热内阻者不宜食用。南方宜服花椒当归炖草鱼，花椒辛，温，温胃散寒，温脾止泻；当归甘、辛、温，可补血活血润肠；八角茴香温中散寒，理气健胃，三者合用养胃活血，适合小雪节气食用。黑芝麻补肝肾，润五脏，益气力，润肠燥。草鱼富含蛋白质，可促进新陈代谢，加速血液循环，配合栗子甘温，可养胃健脾，补肾强筋，活血止血，共同起到御寒的作用。昆布含碘量高，可以促进甲状腺素分泌，能加速体内组织细胞的氧化，调高身体的产热能力，使基础代谢率增强，血液循环加快，从而达到抗冷御寒的目的。此药膳可共奏补脾温阳，活血润肠之功，适用于阳虚体寒、血虚肠燥者。阳热亢胜者不宜食用。

A. 3 大雪节气

大雪是“进补”的好时节，素有“冬天进补，开春打虎”的说法。冬令进补还能调节体内的物质代谢，使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内，有助于体内阳气的升发。俗话说“三九补一冬，来年无病痛”，此时宜温补助阳，补肾壮骨，养阴益精^[4]。北方大雪时节食用枣茨扁豆羊骨粥，大枣有补中益气，养血安神的功效；茨实可固肾涩精，补脾祛湿，防止大枣助湿气增长；白扁豆能够健脾化湿；龙眼肉有补益心脾，养血安神之功；而羊骨头可补肾强筋骨。本品有健脾胃，补气益肾，养血安神之功，适用于失眠及虚劳体弱、泄泻者。内有痰火者不宜食用。而在南方食用木瓜山药蒸鳕鱼，木瓜舒筋活络，和胃化湿；山药补脾养胃，生津益肺，补肾涩精；覆盆子有补肝肾，缩尿固精，明目的功效；枸杞子滋补肝肾，明目，润肺，三者合用可起到补肾益精的作用，但又可避免上火。小茴香辛、温，可散寒止痛、理气和中；陈皮可理气健脾，燥湿化痰。鳕鱼营养丰富，蛋白质，维生素，矿物质等能提高血清免疫球蛋白 IgG, IgM 的浓度，增强机体以及呼吸系统的免疫力和抗病能力，还可以活血止痛，通便，加速血液循环，预防心脑血管病。西兰花补肾填精，健脑

壮骨，补脾和胃，使荤素搭配营养更加合理。本品有通络化痰，温阳固肾，适用于风湿痹症、肾虚不固、脾虚有痰者。内有郁热、小便短涩者不宜食用。

A.4 冬至节气

冬至是养生的大好时机，主要是因为“气始于冬至”，从冬季开始，生命活动开始由盛转衰，由动转静，科学养生有助于保证旺盛的精力而防早衰，达到延年益寿的目的^[4]。此时饮食应以温补为主，增加高能量食品的摄入，以增强御寒能力^[5]。北方冬至食用参香甘枣炖牛肉，人参甘、微苦、微温，大补元气，元气充沛则可助阳御寒；丁香有温中降逆、散寒止痛、温肾助阳的功效，二者合用可增强温阳散寒、温中止痛之功。甘草可补脾益气，润肺止咳；大枣补中益气，养血安神；生姜可解表散寒，温中止呕，化痰止咳。牛肉营养丰富，能迅速提升体力，由于牛肉富含粗纤维，能促进大肠蠕动，保持大便通畅，因此食用牛肉还能起到清洁大肠的作用。本品有益气补肺，温脾暖肾之功，适用于肺脾虚弱所致之食少、体倦、脾胃虚寒、四肢厥冷者。实热及阴虚内热者不宜食用。南方宜食用当归山药羊肉汤，本药膳借鉴《金匮要略》当归生姜羊肉汤用意，据经方化裁，但重用山药以免温燥。当归性质偏温，有活血养血补血的功效；山药补脾养胃，生津益肺，可以牵制、平衡当归、生姜、羊肉的辛热；生姜可以温中散寒，发汗解表；大枣可补中益气，养血安神，调和药性；羊肉性质温热，能温中补虚。诸物合用具有温中补虚、活血散寒的作用，适用于疲倦乏力、恶风怕冷、易感冒、贫血者。感受风热外感、咽喉疼痛者不宜食用。

A.5 小寒节气

小寒节气进入我国一年中气候最寒冷的时段^[6]，此时空气湿度极低，人体的精气深藏于内，气血相对虚弱，皮肤易失去气血津液的濡润而化燥，所以这个时节北方饮食在温阳的同时，应注重补益气血，养阴润燥。良姜归枣炖鲍鱼中高良姜辛热，可以散寒温中；当归补益气血，养血润燥；大枣补中益气，养血安神；枸杞子滋补肝肾，补益精气，明目安神。后二者与当归合用，气血双补，补益之力尤大，又可防止冬季血虚生燥，使温补而不上火。金针菇可以补益肠胃，还可以补益气血，是适合小寒进补的蔬菜。鲍鱼蛋白质丰富，可养血、柔肝、滋阴、益精，是滋补佳品。本品有温补气血，滋阴润燥之功，适用于气血两亏者。口舌生疮、咽干、口苦、口干、双目发赤、小便短黄者不宜食用。南方也处于低温兼空气湿度低的时段，此时南方饮食应注重补益肾精，养血养阴。豆蔻龙眼海参汤中肉豆蔻辛温，可以温中行气；龙眼肉甘温，可以补益心脾、养血安神；生姜温中散寒；枸杞子滋补肝肾，补益精气，明目安神；海参滋阴补肾，壮阳益精，养心润燥，补血，共同起到冬季的补益功效且不上火。土鸡肉温阳健脾，猪排骨大补气血，共奏温中行气、养血安神之功。适用于虚寒气胀、失眠健忘、头晕眼花者。中满湿盛、内有郁火者不宜食用。

A.6 大寒节气

大寒时节寒潮南下频繁^[7]，是我国大部地区一年中的较冷时期，风大，低温，地面积雪不化，呈现冰天雪地，天寒地冻的严寒景象。此时北方饮食应注重温补脾胃，温阳散寒。刀豆茴香焖排骨中刀豆性温，味甘，可温胃散寒，下气止呃，适宜于脾胃虚寒的人群。八角茴香温阳散寒，理气止痛；黑胡椒温中散寒止痛，醒脾开胃。大寒时节应该多吃颜色红润辛辣食物，所以用红辣椒，其含有辣椒素、芳香性挥发油，可增进食欲、促进血液循环、驱寒抗冻，还能改善咳嗽，头痛的症状。肉桂补元阳，除积冷，暖脾胃，通血脉，配合其它食材可抵御风寒而不忘补益，适合寒冷季节进补食用。本品共奏温阳散寒，温补脾胃之功，适用于怕冷身痛、胃寒呃逆、阳气虚弱者。但火邪上炎者不宜食用。南方亦处天寒地冻大风的严寒时节，此时南方饮食应注重温中益气，健脾化湿。山药干姜烤鹅肉中山药健脾益胃，益肺止咳，益气养阴。大寒时节，人体的新陈代谢减慢，多喝红茶可以起到扶阳益气的功效。红茶性味甘温，蛋白质含量较高，可以蓄阳暖腹，还有去油、清肠胃的功能。鹅肉性平味甘，可以补虚益气，暖胃生津；香薷辛、微温，可以解表，化湿和中，利水消肿；

T/ZGYSYJH 001.4-2020

草果燥湿除寒、消食导滞，二者合用能够发散冬季的寒湿之邪，同时防止鹅肉滋腻伤脾胃。在寒冷的季节，干姜可以温中散寒、温肺化饮，有非常好的助阳驱寒之功效。本品有温阳益气、健脾化湿之功，适用于气血不足、外寒内湿者。高血脂患者不宜食用。



参 考 文 献

- [1]中华人民共和国国家标准中医临床诊疗术语：证候部分.
- [2]张坤. 巧“藏”妙“补”冬季养生有妙招[J]. 劳动保障世界, 2016(34):74.
- [3]小雪节气如何养生滋补[J]. 今日科技, 2013(11):49-51.
- [4]马淑然. 仲冬时节话养生[J]. 生命世界, 2018(12):40-45.
- [5]胡广芹. 冬至养生重护阳[J]. 中医健康养生, 2015(12):22-23.
- [6]马淑然. 季冬时节话养生[J]. 生命世界, 2019, 46(01):52-57.
- [7]黄燕虹, 陈园园. 节气营养说[J]. 幼儿教育, 2020, 39(Z2):34-35.