

我们的身体经过春、夏、秋三季的消耗后，迎来了寒冷的冬季，这本是一个享用劳动果实季节，难道不应该补一补么？应该。我们的肌体渴望进补养息，渴望气血通畅，渴望津液旺盛，而能让肌体满足这些渴望的，似乎没有什么能比一只装满温热味美热气氤氲浓浓靓汤的砂锅更直接的了。所以，赶快煲几款滋补靓汤给自己和家人吧，让心和身体在这寒冷的天气中、在融化了美味和营养的汤汁滋润中，期盼新春的到来。

从中医理论上讲，冬季是食用药膳进补的上佳季节。祖国医学认为，冬令进补与平衡阴阳、疏通经络、调和气血有密切关系。冬季进补并非只要多吃佳肴和补药即可。其实，冬季进补也大有学问。

淮杞羊肉汤

汤料：羊肉500克，淮山（山药）150克，枸杞10克，姜、葱、胡椒、绍酒、食盐适量。

做法：羊肉洗净切块，入沸水锅内，去血水；姜葱洗净用刀拍碎备用；淮山片清水浸透与羊肉一起置于锅中，放入适量清水，将配料投入锅中，但盐在出锅前才放；大火煮沸后，改用文火煨至熟烂。

功效：补脾胃，益肺肾。

藕章猪骨汤

汤料：莲藕500克，红枣4个，章鱼干1只，绿豆50克，猪骨肉500克。

做法：红枣去核，绿豆洗净，用清水泡浸片刻；章鱼干洗净，用温开水泡浸半小时；莲藕洗净去节切块；猪骨洗净，入沸水，去血水，与汤料放置瓦煲，先用武火，后用文火煲两个半小时，加适量食盐即成。

功效：汤品补而不燥，润而不腻，香浓可口，具补中益气、养血健骨、滋润肌肤的功效。山菌乌鸡汤

汤料：黑木耳10克，香菇20克，鲜白蘑菇50克，荸荠50克，胡萝卜150克，乌骨鸡半只约250克，鄮素雒恣？

做法：黑木耳和香菇分别用清水发好洗净，白蘑菇洗净，胡萝卜去皮洗净切块，荸荠削皮洗净对剖；乌鸡洗净斩块；鸡块、黑木耳、香菇、胡萝卜同放入瓦锅内，加清水煮沸后，文火炖1小时；加白蘑菇、荸荠武火煮沸，改中火煨20分钟，调入精盐。

功效：每周2~剂，益气养阴、化瘀通络，利于心脏。

虫草桂圆鸡

汤料：鸡1只，冬虫夏草3克，桂圆肉6克，红枣8枚，精盐、味精适量。

做法：鸡、冬虫夏草用温水洗净；红枣去核，与冬虫夏草和桂圆肉一起放入鸡腹内，然后将鸡放入砂锅内，加清水，煨约3小时，加精盐、味精调味即成。

功效：温补脾肾，散寒壮阳。适用于畏寒怕冷、手足发凉等亚健康状态，对兼有阳痿早泄、腰膝冷痛者尤为适宜。

杏仁猪肺汤

汤料：杏仁10克，猪肺250克，党参、当归、盐、味精适量。

做法：杏仁洗净，猪肺洗净切块，入清水煮沸捞出，另起锅，猪肺、杏仁及调味品等同下，煨两小时。

功效：止咳化痰，生津止渴，润肠通便，对呼吸系统脆弱者尤其有益。