

涓 杓漢兼姪邕 - 涓 涑鏃 工 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 龔 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 绀 惧 施 洪 中 侯 冬来老年人宜食补

美食

浣漏

鎏賤龔浜庸細2010/01/14 16:15

冬令进补，对中老年人来说，一般以食补最好。食补时可根据冬令宜保阴潜阳的原则，同时结合个人的体质情况选服不同的食物。冬令进行食补，也要注意保护脾胃，做到进补有节，不要过食，对食物要求清淡，肉食要炖烂煮透，忌食生冷和油腻。脾胃虚弱的中老年人最好用糜粥调养，这样有利于营养的吸收。现介绍食补处方数则，以供选用。

胡白萝卜炖牛肉 黄牛肉250克，切成小块，加黄酒、姜、葱等配料，用砂锅炖熟，再加入胡、白萝卜块，并使汤变浓。本品具有益气养胃，强健筋骨的作用。适合阳虚体弱、面浮足肿、气虚脱肛的中老年人服用。

胡萝卜烧狗肉 狗肉250克，胡萝卜250克。先将狗肉洗净，切成小块入砂锅中烧至九成熟，再加入切小的胡萝卜及调味品，烧熟即可食。本品具有补肾助阳的作用。适用于中老年人肾阳虚所致的胃寒喜暖消化不良、阳痿、夜尿多等症。

黑豆炖猪肉 黑豆50克，猪排骨150克，用砂锅小火炖烂食。本品具有健脾补肾，益气固表的作用。适用于中老年人脾肾不足，动则汗出，易于感冒者。

核桃芝麻糊 核桃肉、黑芝麻各适量，炒熟，研末混合成面。食用时取适量加少量水煮开，再加入少量淀粉，搅匀即成核桃芝麻糊。本糊可根据个人口味爱好加入适量食盐或白糖，宜晨起空腹食用。本品具有补肾益肺、润肠通便，抗老延年的作用。适用于中老年人虚便秘、肾虚腰痛、健忘失眠等。对高血压、动脉硬化、神经衰弱亦有较好的预防治疗作用。

芡实红枣粥 芡实30克，核桃肉15克，红枣10枚，大米适量，共煮成稠粥，早晚各服一次。本品具有健脾补肾，润肺平喘的作用。适用于中老年人因肾不纳气所致的久喘不愈、时轻时重、呼多吸少、舌淡、脉细无力者服用。 ■文/李路军