2026年11月17日 星期二 老年日报

执行主编：刘琳佳 责任编辑：王冰莹 电话：(0451)84612165 E-mail:lnrbwangbingying@163.com

十款家常药膳藏着冬日养生智慧



立冬一至，寒风卷着霜气悄然降临，万物归于静谧，人体也需顺应“闭藏”之道调养身心。老祖宗留下“冬令进补，开春打虎”的俗语，道尽了补冬的深层意义——冬季不仅是能量消耗的旺季，更是身体吸收营养、积蓄元气的黄金期。而药膳作为“药食同源”的智慧结晶，将寻常食材与温补药材巧妙融合，既满足舌尖味蕾，又能精准调养体质，成为冬日养生的绝佳选择。今天，我们就来盘点十大经典补冬药膳处方，每一款都简单易做、功效明确，让你在暖身暖胃中筑牢健康根基。

山药栗子粥

——健脾养胃基础方

食材：山药300克、栗子100克、大米100克、冰糖适量。

做法：山药去皮切块，栗子去皮洗净；大米淘洗浸泡30分钟；将大米、栗子放入锅中，加足量清水大火煮开，转小火熬煮20分钟，加入山药块煮至粥浓稠后加冰糖调味。

养生密码：山药健脾养胃、栗子补肾强筋，二者与大米同煮，增强脾胃消化功能。适合脾胃虚弱、消化不良的老人和儿童，也可作为日常主食，温和滋养无负担。

黄芪枸杞鸽子汤

——益气固表抗寒方

食材：鸽子1只、黄芪15克、枸杞10克、姜片2片、盐适量。

做法：鸽子处理干净焯水；将鸽子、黄芪、姜片放入炖盅，加满清水，隔水慢炖2小时，出锅前10分钟加入枸杞和盐。

养生密码：鸽子肉益气补血，黄芪补气，枸杞滋阴明目。这款汤适合秋冬容易感冒、气短乏力的人群，可增强体质、提高免疫力。

虫草熟地老鸭汤

——滋阴润肺养肾方

食材：老鸭1只、冬虫夏草10克、熟地黄40克、红枣6颗、姜片2片、盐适量。

做法：老鸭宰杀去毛及内脏，焯水洗净；将冬虫夏草、熟地黄、红枣洗净后放入鸭腹，置于炖盅中加开水，文火隔水炖3小时，加盐调味。

养生密码：老鸭性凉滋阴，冬虫夏草滋肾补肺，熟地黄滋阴养血，三者搭配适合秋冬干燥气候。既能补养又不燥热，是“润冬”的绝佳选择。

当归生姜羊肉汤

——温阳散寒第一方

食材：羊肉500克、当归20克、生姜30克、红枣10颗、料酒1汤匙、盐适量。

做法：羊肉切块后冷水下锅，加姜片焯水去血沫，捞出用温水洗净；将羊肉、当归、姜片、红枣一同放入砂锅，加足量清水和料酒，大火煮沸后撇去浮沫，转小火慢炖1.5小时，至羊肉软烂后加盐调味即可。

养生密码：羊肉性温味甘，是冬季温补的“血肉有情之品”，能补气血、暖腰膝；当归补血活血，生姜温中散寒，三者协同作用，堪称虚寒体质的“救命汤”。尤其适合手脚冰凉、畏寒怕冷、经期腹痛的女性，每周1次，让寒气无处藏身。

胡椒猪肚汤

——温中健脾止痛方

食材：猪肚1个、党参15克、茯实50克、红枣12颗、胡椒30粒、生姜4片、盐适量。

做法：猪肚用盐反复揉搓洗净，焯水后切条；胡椒放入猪肚内用线缝合（或直接加入汤中），将猪肚、党参、茯实、红枣、姜片一同放入锅中，加足量水煮2小时，取出党参后加盐调味。

养生密码：猪肚健脾养胃，胡椒温中散寒，党参补气健脾，适合脾胃虚寒引起的胃痛隐隐、腹胀纳差、大便溏薄等症状。冬季常喝能温暖脾胃，改善畏寒腹泻的问题，尤其适合饮食不规律的人群。

银耳百合莲子羹

——滋阴润燥安神方

食材：干银耳40克、干百合25克、莲子25克、红枣10颗、冰糖适量。

做法：银耳用温水泡发后洗净，撕成小朵，莲子洗净去芯、百合泡软洗净；将以上所有食材放入砂锅后，加入足量的清水开大火煮开，转至小火慢炖1小时，煮至银耳出胶、莲子软烂，加冰糖调味即可食用。

养生密码：银耳可以滋阴润肺、百合清心安神、莲子健脾益肾，这款甜羹非常适合冬季取暖过度、口干舌燥、夜卧多梦的人群。可以起到润肺养脾胃的作用。最好在睡前1小时食用，既能缓解冬日干燥，又能帮助入眠，是“暖冬安神”的甜蜜选择。

桂圆红枣小米粥

——养血安神暖身方

食材：小米100克、桂圆肉30克、红枣10颗、红糖适量。

做法：小米淘洗干净，提前浸泡30分钟；红枣去核，与小米一同放入锅中，加足量清水大火煮开，转小火熬煮20分钟，加入桂圆肉继续煮10分钟，至粥浓稠后加红糖调味。

养生密码：桂圆补心脾、益气血，红枣健脾养血，小米养胃安神，三者搭配是冬季暖身安神的简易药膳。适合面色苍白、心悸失眠、体质虚弱的人群，早餐或睡前食用，既能补充能量，又能改善睡眠质量，让冬日养生更简单。

八珍乌鸡汤

——气血双补全能方

食材：乌鸡1只、党参30克、白术15克、茯苓15克、当归10克、熟地15克、白芍10克、川芎5克、姜片3片、盐适量。

做法：乌鸡处理干净切块焯水；所有药材用纱布包好，与乌鸡块、姜片一同放入炖盅，加清水，隔水慢炖2小时，取出药包后加盐调味。

养生密码：八珍汤是中医气血双补的经典方剂，搭配滋阴补虚的乌鸡，既能补气健脾，又能养血安神。适合面色苍白、头晕乏力、气短懒言的人群。

四物乌鸡汤

——女性暖宫调经方

食材：乌鸡500克、当归15克、川芎5克、白芍10克、熟地15克、红枣5颗、盐适量。

做法：乌鸡切块焯水；药材用清水略冲，与乌鸡、红枣放入砂锅，加水漫过食材，小火慢炖2小时，加盐调味。

养生密码：四物汤是女性补血调经的“千古名方”，当归补血、川芎行气、白芍柔肝、熟地滋阴，搭配乌鸡后补血效果加倍。适合冬季手脚冰凉、经期不调、面色暗沉的女性，经期后连续饮用3天，能有效改善气血亏虚状态。

黑豆核桃排骨汤

——补肾健脑乌发方

食材：排骨500克、黑豆50克、核桃50克、姜片2片、盐适量。

做法：黑豆提前浸泡2小时，排骨焯水洗净；将排骨、黑豆、核桃、姜片放入砂锅，加足量清水大火煮开，转小火煲1.5小时，加盐调味。

养生密码：中医“逢黑必补”，黑豆补肾益精，核桃健脑乌发，排骨益气养血。这款汤适合腰酸膝软、头发早白、用脑过度的人群，学生和上班族常喝能滋养肝肾、缓解疲劳，让冬日里也能保持充沛精力。 本报综合

健康提示

每天吃把核桃能抗炎

近日，一项刊发于美国《营养与饮食学会杂志》的新研究发现，老年人每天吃一把核桃，有助于降低膳食炎症水平，让饮食趋向“抗炎”。

这项研究由美国洛马琳达大学团队开展，共纳入319名平均年龄69岁的健康老人。受试者被随机分为两组：核桃组每日食用30至60克核桃，对照组不吃核桃，且其他坚果每周摄入不超过两份。除这项差别外，两组维持原有饮食习惯，试验持续两年。研究过程中，研究人员先后开展5次饮食调查，计算每个人的膳食炎症指数。该指数以0为分界，负值代表饮食偏向抗炎，正值则偏向促炎。

两年随访结果显示，核桃组膳食炎症指数为-0.025，整体呈抗炎倾向；对照组指数为0.615，偏向促炎。研究团队分析，核桃富含的欧米伽3脂肪酸、镁、膳食纤维与优质蛋白，是发挥抗炎作用的关键营养。

研究人员同时提醒，在日常饮食里添加核桃，是改善饮食质量简单可行的办法，但仅靠吃核桃很难实现明显改观，想要更好地控制体内炎症，还需要整体优化膳食结构。核桃热量较高，不用照搬研究里的食用量，日常每天一小把就足够。

需要注意的是，这只是一项观察干预研究，吃核桃不等于治病。老年人可结合自身消化情况、血脂与体重合理食用，搭配蔬菜、全谷物等清淡食材，长期坚持，更利于身体稳态。

张今歌