

2012年公卫执业医师：小雪节气需食疗养生 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656093.htm 小雪容易导致上火，饮食调理上要注意滋补肝肾、清泻内火和保养肌肤。小雪容易导致上火，饮食调理上要注意滋补肝肾、清泻内火和保养肌肤。为此，特别推荐三类黑色食物：黑芝麻红枣粥--男补肝肾女润肤 很多人小时候都喝过黑芝麻糊，那暖暖的芝麻糊香让你总有被幸福包围的感觉。黑芝麻具有补肝肾、润五脏、益气力的作用，可用于治疗肝肾精血不足所致的眩晕、须发早白、脱发、腰膝酸软、四肢乏力、五脏虚损、皮燥发枯、肠燥便秘等病症，在乌发养颜方面的功效，更是有口皆碑。黑芝麻红枣粥是小雪节气比较适合的养生食疗粥，配料有粳米150克、黑芝麻20克、枣(干)25克、白砂糖30克。具体做法是：黑芝麻下入锅中，用小火炒香，研成粉末，备用；粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分；红枣洗净去核；锅中加入约1500毫升冷水，放入粳米和红枣，先用旺火烧沸；然后改用小火熬煮，待米粥烂熟；调入黑芝麻及白糖，再稍煮片刻，即可盛起食用。荸荠冰糖饮--抗菌退烧泻内火 荸荠皮色紫黑，肉质洁白，味甜多汁，清脆可口，自古有“地下雪梨”之美誉，北方人则视它为“江南人参”。荸荠中蛋白质和碳水化合物含量比较丰富，但热量却不是很高，很适合初冬食用。中医认为，荸荠是寒性食物，有清泻内火的功效，对于发烧初期的患者有较好的退烧作用，但高烧期间则不宜食用。幼儿吃一些荸荠还能促进牙齿和骨骼的发育。荸荠冰糖饮的制作很简单，大家在家就能做，主要的材料有荸

荠150克、甘蔗150克、冰糖30克。具体的做法是：削去荸荠和甘蔗的外皮并洗净；入锅加入适量水和冰糖，煮至荸荠和甘蔗熟透即可。

黑豆羊肉炖当归--补血养颜暖身心 经常逛超市的朋友会发现，到了初冬季节，不少食品、饮品乃至保健品中都加入了黑豆。黑豆蛋白质含量为49.8%，相当于牛肉的2倍多、鸡蛋的3倍、牛奶的16倍！黑豆的不饱和脂肪酸含量达80%，吸收率高达95%以上，除能满足人体对脂肪的需要外，还有降低血中胆固醇的作用。向大家推荐一款非常适合小雪节气前后食用的黑豆食疗方黑豆羊肉炖当归。主要的制作材料有：羊肉(瘦)1000克、黑豆100克、当归10克、桂圆10克。具体做法是，先将黑豆洗净用2杯清水煮软；同时另一个锅煮已切薄片的羊肉，同样用清水3杯，煮时要除去泡沫及肥油。将黑豆及羊肉倒入炖盅内，加入当归，同时加入切碎的桂圆肉，隔水炖上3小时即可。

相关推荐：[#0000ff>2012年公卫执业医师：维生素提高免疫力](#) [#0000ff>2012年公卫执业医师：超量补充维生素危害多](#) [#0000ff>2012年公卫执业医师：吸烟族应服用维生素E](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com