

海南冬季养生汤有哪些

生成日期: 2025-10-24

夏天，酷热天气使人体出汗很多，消耗了大量体液，并消耗了各种营养物质，因此很容易感觉到身体乏力和口渴。这是一种耗气伤阴的表现，通常会影响到脾胃功能，引起食欲减退和消化功能下降，所以不少人在夏季都会感到，笺虚或气阴两虚。根据中医“虚则补气”的原则，夏天饮食也应该注意进补。夏天进补，以清补、健脾、祛暑、化湿为原则，一般以清淡的滋补食品为主，如鸭子炖冬瓜就是夏天食补之佳品。另外，如瘦猪肉、鲜瓜果、芡实、绿豆等食品都是夏天用以清补的食疗佳品。汤，是人们所吃的各种食物中富营养、易消化的品种之一。一般是指以水为传热介质，对各种烹饪原料经过煮、熬、炖、氽、蒸等加工工艺烹调而成的汁多的、有滋有味的饮品。不仅味道鲜美可口，且因为营养成分多半已溶于水中，故极易吸收。中秋炎热，气候干燥，容易疲乏。此时应多吃新鲜少油的食物。海南冬季养生汤有哪些

女人美容养生汤食谱：现代女人，既要履行天生的责任和义务还要在职场拼搏，压力大，内分泌不小心就失调了，随之而来的还有贫血气虚等一系列问题。因此，作为女人当然要好好爱自己，时不时为自己煲一份既美容又养生的靓汤，滋补身心。压力大导致月经不调，内分泌紊乱妇女月经不调，内分泌紊乱内分泌紊乱可使皮肤或过于干燥，或过于油腻，或粗糙不光滑，或出现色斑，等等，影响皮肤娇嫩。可选用下列一些汤水护肤、养肤。木瓜炖燕窝材料：鲜熟木瓜1/4~1/2个（视大小而定），燕窝盏30~50克，冰糖50克。制作：先将木瓜洗净外皮，用刀剖开，去除内核，用汤匙挖出木瓜肉，备用。将燕窝浸泡于清水中，约30分钟后倒掉浸过的水，再次加入清水浸泡干净燕窝一个半小时，然后取出燕窝，和木瓜肉一同放进炖盅内。同时用第二次浸燕窝的清水煮溶冰糖，趁热倒进已盛有燕窝、木瓜肉的炖盅内，加盖，隔水炖两小时，待温后饮用。鲫鱼蛤蚧汤材料：蛤蚧干60克、白鲫鱼一条（约300克）、黄豆50克、花生仁50克、生姜3片，味料及植物油适量。材料准备妥当后，一同放瓦锅内，加适量清水，先用武火，煮沸后改用文火，煲煮两小时，待温后调味饮用。海南冬季养生汤有哪些要让喝汤真正起到强身健体、进补养身的作用，你首先应该知道哪些汤该少喝为妙。

煲汤时间多久有营养：很多人喜欢小火煲汤，而且一煲就是一整天，认为这样食物的营养才能充分地溶解到汤里。其实，这一做法并无科学依据。研究证明，煲汤时间适度加长确实有助于营养释放和吸收，但过长就会对营养成分造成一定的破坏了。煲汤往往选择富含蛋白质的动物原料，比较好用牛、羊、猪骨和鸡、鸭骨等。其做法是：先把原料洗净，入锅后一次加足冷水，用旺火煮沸，再改小火，持续20分钟，撇沫，加姜和料酒等调料，待水再沸后用中火保持沸腾3~4小时，使原料里的蛋白质更多地溶解，浓汤呈乳白色，冷却后能凝固可视为汤熬到家了。很多人喜欢小火煲汤，而且一煲就是一整天，认为这样食物的营养才能充分地溶解到汤里。其实，这一做法并无科学依据。研究证明，煲汤时间适度加长确实有助于营养释放和吸收，但过长就会对营养成分造成一定的破坏了。一般来说，煲汤的材料以肉类等含蛋白质较高的食物为主。蛋白质的主要成分为氨基酸类，如果加热时间过长，氨基酸遭到破坏，营养反而降低，同时还会使菜肴失去应有的鲜味。另外，食物中的维生素如果加热时间过长，也会有不同程度的损失。尤其是维生素C遇热极易被破坏，长时间煲汤后，虽然看上去汤很浓，却带走了丰富营养的精华。

初秋之时，食物宜减辛增酸，以养肝气。古代医学家认为，秋季，草木零落，气清风寒，人体容易受疾病的侵扰，所以此时宜进食滋补的食物。中秋炎热，气候干燥，容易疲乏。此时应多吃新鲜少油的食物，其次，还应多吃含维生素和蛋白质较多的食物。现代医学认为，秋燥症应多食含维生素A、B族维生素、维生素C

维生素E类营养素的食物，如胡萝卜、藕、梨、蜂蜜、芝麻、木耳等，以养血解热，从而提高抗秋燥、抗病毒的能力。晚秋季节为心，心肌梗死的高发病期。血压病人在秋冬之交时血压往往较夏季增高，因此容易造成冠状动脉循环障碍。此时日常饮食中应注意多摄入含蛋白质、镁、钙等营养素的食物，这样可有效地预防的发生。秋天宜收不宜散，因此秋季煲汤宜多选甘寒滋润之品，如百合、银耳、山药、秋梨、藕、鸭肉、柿子、芝麻等，以润肺生津，养阴清燥。还需注意的是，夏季刚过，暑气消退，人们食欲普遍增加，此时不宜进补过度，以免过极伤胃。

用几种动物与植物性食品混合煮汤，不但能让汤水味道更加鲜美，也使营养成分更全、更均衡。

心安补脑：桂圆莲子汤桂圆莲子汤取桂圆、莲子各二两煮成汤，具有养心、宁神、健脾、补身的功效，适合于中老年人、长期不眠者服用。静心汤龙眼肉、川丹参各三钱，以两碗水煎成半碗，睡前列0分钟服用。可达到安抚心情的效果，尤其对心血虚衰的不眠者，功效较佳。心安汤将生百合五钱蒸熟，加入一个蛋黄，以200毫升水搅匀，加入少许冰糖，煮沸后再以50毫升的凉开水搅匀，于睡前一小时饮用。酸枣汤酸枣仁三钱捣碎，水煎，每晚睡前一小时服用。酸枣仁能抑制系统，有较恒定的安抚心情作用。对于血虚所引起的心烦不眠或心悸不安有良效。安眠汤酸枣仁三钱，麦冬、远志各一钱，以水500毫升煎成50毫升，于睡前服用。以上三种药材均有宁心、心安、安抚心情的作用，混合有助睡的效果。养心粥取党参35克，去核红枣10枚、麦冬、茯神各10克，以2000毫升的水煎成500毫升，去渣后，与洗净的米和水共煮，米熟后加入红糖服用。对于心跳加快、健忘、不眠、多梦者有明显疗效。

医学上认为，春养于肝，夏养于心，秋养于肺，冬养于肾，所以春天进补，重在养肝。海南冬季养生汤有哪些

冬季进补使营养物质转化的能量大限度地贮存于体内，有助于体内阳气的升发，为来年的身体健康打好基础。海南冬季养生汤有哪些

喝汤时间有讲究“饭前喝汤，苗条健康”；“饭后喝汤，越喝越胖”，这有一定的道理。吃饭前，先喝汤，等于给胃肠加润滑剂，中途不时喝点汤水，有助食物稀释和搅拌，有益于胃肠对食物的吸收和消化。同时，吃饭前先喝汤，让胃部分充盈，可减少主食的摄入，避免过多摄入能量。而饭后喝汤，容易引起营养过剩。应该加多少水？这可是煲汤的关键。研究发现，原料与水分别按1：1、1：1、1：2等不同的比例煲汤，汤的色泽、香气、味道大有不同，结果以1：1。对汤的营养成分进行测定，此时汤中氨态氮（该成分可氨基酸）的含量也比较高，甚至高于用水较少时。这是因为水的加入量过少，原料不能被完全浸没，影响了汤中营养成分的浓度。随着加水量的增加，汤中氨态氮被稀释后浓度会有所下降。但是，汤中钙、铁的含量以原料与水1：1的比例时为比较高。煲汤时间越长越没营养。长期以来，人们认为“煲汤时间越长，汤就越有营养”。长时间煲汤并没像人们所期望的那样使这三种汤中的营养有所增高。尤其是草鸡煲和老鸭煲，煲汤时间越长，蛋白质含量越低。温馨提醒煲汤注意时间的把握，长时间的加热会破坏菜肴中的维生素，加热1h可获得比较理想的三种煲汤的营养峰值，此时的能耗和营养价值比例较佳。

海南冬季养生汤有哪些

深圳市养身源大健康产业有限公司位于深圳市龙岗区龙城街道尚景社区龙城大道99号西门正中时代广场1105。公司业务分为现炖养生汤，宫廷饭，汤尚生活餐饮连锁，养身源大健康等，目前不断进行创新和服务改进，为客户提供良好的产品和服务。公司秉持诚信为本的经营理念，在食品、饮料深耕多年，以技术为先导，以自主产品为重点，发挥人才优势，打造食品、饮料良好品牌。在社会各界的鼎力支持下，持续创新，不断铸造***服务体验，为客户成功提供坚实有力的支持。