

中医：冬天要吃最有阳气的食物(组图)

【阿波罗新闻网 2025-11-13 讯】

进入冬补最佳季，对于快节奏、压力大的我们来说，冬补还是很有必要的。

补身体一年的损耗，而且这种少量持久的补，是最有生机的，对来年的健康也很关键！那用什么来补最好呢？

植物的根，是冬天第一大补！

所谓“春吃芽，夏吃瓜，秋吃果，冬吃根”。

冬天阳气潜藏，热力都是往地下沉，自然土里的阳气最足。

植物的根部，是在冬季储存能量最多的部位，吸饱大地土壤的精华，晒足了太阳。

冬天会吃的人，都在吃根，根是应季的食物，相当于把天地之间的阴阳之气，都妥妥的囤进肚子里。

而且冬季吃根部植物，也恰恰顺应“冬藏”的养生之道。

因此，这四个阳气最充足的食物，一定要吃！



1、红薯

红薯与土豆、山药一样，食用部分都是生于地下的。它们介于粮食和蔬菜之间，是药食两用的保健食品。

《本草纲目拾遗》认为，红薯有“补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴”。食用以后，红薯所化的精微主要入脾胃二经，它可以补中和血，又能暖胃生津、益气通便。

在这里我们要说的，主要是它有补益脾胃之气的作用，对于脾气虚弱、容易便秘的朋友来说，食用红薯是一个方便有效的选择。

若想通过食用红薯补气，最好选择红皮或紫皮，且瓜瓤是黄色的品种，也就是大家说的黄瓤地瓜。

传统的制作红薯方法，效果会更好，比如蒸、煮红薯或者熬红薯粥喝，这些方法都能很好地发挥红薯补益脾胃之气的功效。

另外，红薯吃多了，则会造成肠道气机壅滞。注意，老年人不适合多吃红薯。

2、芋头

又称香芋、芋艿。中医认为，芋头味甘辛，性平，具有消瘰散结，通便解毒，益气健脾之功用。

《滇南本草》中记载：芋头，治中气不足，久服补肝肾，添精益髓。

芋头的淀粉含量高，不仅能增强饱腹感，还有利于促进肠道蠕动，属于优质的碳水，健身人群常用来替代主食。



3、莲藕

藕为莲之生长于沼泽池塘泥土里的根茎，由于它横向生长之特点，中国古人把它比拟为含意为耕田农具的“耦”，又因它是草本植物，“耦”字加草头就成为“藕”字了。

明代李时珍在《本草纲目》中写道：“藕善耕泥，故字从耦，耦者耕也。”

藕在历代中医药文献多有载述，总体认为生藕性味甘寒，主生津、止渴等。

但是鲜藕生吃比较难消化，故脾虚胃寒、易腹泻者最好少食或改食熟藕。



4、山药

对老人、脾胃虚弱的人来说，山药是补虚养阴的上佳食材。

现代药理学也指出，山药富含B族维生素、淀粉酶、多酚氧化酶、钾等营养素，能够健脾养胃，适宜糖尿病人食用。

但要注意，山药能助湿，湿盛中满、有积滞者不宜吃。

推荐食谱



烤地瓜



地瓜红糖水



蒸地瓜



煎地瓜



面粉炸地瓜



地瓜粥



地瓜粥

-材料-

地瓜一个

大米150克

-做法-

- 1.大米洗净先用清水浸泡十五分钟，地瓜洗净去皮
- 2.用擦床把地瓜擦成丝
- 3.砂锅放入足够的水，水开后放入泡好的大米
- 4.用饭勺搅拌几下，以免大米沾底
- 5.煮开后放入地瓜丝，用饭勺搅拌几下，免得沾底
- 6.再次烧开后，用筷子架起锅盖，以免溢锅，转小火煮40分钟左右
- 7.煮好的粥，非常浓稠



食谱|馨心杨

青椒炒芋头

-材料-

芋头2个、青椒1个

姜少许、盐2克

蔬果粉、食用油适量

-做法-

- 1.芋头洗净刮皮，青椒洗净。
- 2.芋头切片，青椒去蒂挖籽切成片。
- 3.姜切末装盘备用。
- 4.热锅起油油温至五成热放入姜炒出香味。
- 5.放入芋头片翻炒。
- 6.加入盐翻炒均匀，打入适量清水盖盖焖1-2分钟。
- 7.加入青椒翻炒均匀，加入蔬果粉炒至青椒断生即可盛出。



食谱| Ann小叶子

红烧芋头

-材料-

芋头适量、干红辣椒1个

生姜、油、盐适量

生抽1.5勺、红烧酱油1勺

-做法-

- 1.芋头清洗去皮清洗干净，切成滚刀块；
- 2.干红辣椒切段，生姜切末；
- 3.热锅入油，放入姜末、干红辣椒煸炒出香味；
- 4.加入芋头块翻炒片刻；
- 5.加入生抽，红烧酱油翻炒均匀；
- 6.加入没过芋头块的水，大火煮开；
- 7.转中火焖煮15分钟，加入适量盐翻炒均匀即可出锅。



食谱|流光舞

红枣山药小米粥

-材料-

小米80克、红枣10个

山药1块、红糖2块

枸杞适量

-做法-

- 1.小米淘洗干净，加入适量清水；
- 2.山药去皮切块也放入电饭煲中；
- 3.选择熬粥键，总共需要一个半小时；
- 4.熬煮一个小时时加入红枣；
- 5.熬煮最后5分钟加入枸杞；
- 6.加入红糖，搅拌均匀即可食用。



豇豆藕饼

-材料-

长豇豆、莲藕

面粉、松茸调味料

-做法-

- 1.长豇豆洗净，放入锅中开水煮一下，捞出切成碎粒
- 2.将莲藕洗净去皮，擦成藕泥
- 3.将豇豆粒倒入藕泥中混合，再撒入适量面粉
- 4.倒入适量松茸调味料调味，搅拌均匀后，团成合适的饼团大小
- 5.热锅起油，将饼团放入，小火慢煎，用勺子轻轻压薄，待一面煎至微微酥黄成型后再翻面，直至煎熟即可出锅



干煸藕条

-材料-

莲藕、芹菜、淀粉

干辣椒、油、姜

淀粉、松茸调味料

-做法-

1. 莲藕去皮洗净切成藕条，放入清水中泡15分钟
2. 将藕沥干水分，加入适量淀粉抓匀，使藕条均匀裹上淀粉
3. 芹菜切成小段；干辣椒切小备用
4. 锅中倒入油，烧至六七成热，放入裹了淀粉的藕条
5. 小火慢炸至酥香，沥油捞出，用吸油纸吸掉多余的油
6. 再次热锅起油，放入一点姜碎和辣椒煸香
7. 在倒入炸好的藕条，翻炒均匀
8. 撒入适量松茸调味料调味
9. 最后倒入芹菜段，炒熟即可出锅



菌香莲藕汤

-材料-

玉米、莲藕、胡萝卜

板栗、腰果红枣、红豆

八珍菌菇包、松茸调味料

-做法-

1.锅中加入玉米、胡萝卜、板栗、腰果、红枣、红豆

2.加入适量清水煮开

3.莲藕洗净拍碎，水烧开后下入莲藕，泡发好的菌汤包

4.大火煮开10分钟，转小火炖30分钟，起锅前加入少许松茸调料即可

[阿波罗网](#)责任编辑：宋云 来源：骊歌声声慢

本文URL: <http://www.aboluowang.com2025/1113/2304830.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]