# 当归乳鸽汤

当归炖乳鸽是一道传统药膳，结合了当归的药用价值和乳鸽的滋补作用，具有补气养血、调理体质、增强免疫力等功效，适合气血不足、体虚乏力的人群食用。

### 一、主要功效

1. 补血活血**1.**

当归含有阿魏酸、挥发油、多糖等成分，能促进血液循环，改善血虚引起的面色苍白、头晕乏力；乳鸽富含优质蛋白质和铁元素，可辅助造血。两者搭配能增强补血效果，尤其适合女性经后调理或产后恢复。

1. 增强免疫力**2.**

乳鸽蛋白质含量高（约24%），且含多种氨基酸，能促进组织修复；当归中的多糖成分可调节免疫细胞活性，帮助身体抵御疾病。

1. 调理气色与体质**3.**

当归能温通经络，改善手脚冰凉、畏寒等虚寒症状；乳鸽性平，搭配后性质温和，可长期食用以改善亚健康状态。

1. 促进术后康复**4.**

乳鸽肉质细嫩易吸收，搭配当归有助于加速伤口愈合、恢复体力，适合手术后或大病初愈者调养。

### 二、适用人群

* 气血两虚者：常感疲劳、面色萎黄、月经量少者。
* 体质虚弱者：老年人、病后体虚、免疫力低下人群。
* 需温补调理者：秋冬季节手脚冰凉、易感冒者。

### 三、食用建议

1. 搭配建议**1.**

可加入枸杞、红枣、黄芪等药材增强补益效果；或添加山药、莲子等食材平衡口感，避免过于温燥。

1. 烹饪方法**2.**

乳鸽焯水去腥后与当归、姜片同炖，文火慢炖1.5-2小时，出锅前加少量盐调味，避免破坏营养成分。

1. 注意事项**3.**

* 湿热体质（如舌苔黄腻、易长痘）或感冒发热者不宜食用。
* 每周食用1-2次为宜，过量可能引起上火。
* 孕妇需咨询中医师后食用。

### 四、科学依据

现代研究证实，当归中的阿魏酸能抑制血小板聚集，降低血栓风险；乳鸽的软骨素有助于修复关节软骨。两者结合既符合中医“气血双补”理论，也具备现代营养学依据。

### 五、与其他汤品的区别

相较于鸡汤或羊肉汤，当归炖乳鸽的脂肪含量更低（乳鸽脂肪仅3%），且性质更平和，不易引发燥热，适合更广泛人群四季食用。