

“养生先养胃，养命靠智慧；只要补得对，健康长命到百岁！”

当令进补汤

本书分8个单元：“四季养生汤方”“强身健体汤方”“排毒解毒汤方”“疾病汤方”“美人汤方”“帅哥汤方”“发育汤方”“老人汤方”。针对不同的人群、体质、生活习惯、健康状况，设计出百道全家适用的健康养生汤方。

料理达人

罗荷丝 编著



Healthy Recipes For Everyone

当令进补DIY

名医师说：

“最好的医生是自己，最好的医院是药房，最好的药物是食物，最好的疗效是时间。”

- 百道健康养生汤
- 烹调步骤简单做
- 食材购买小贴士
- 药材取用平价化



当令 进补汤

料理达人
罗荷丝 编著



图书馆
章

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

当令进补汤 / 罗荷丝编著. — 武汉 : 湖北科学技术出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5352-7709-1

I. ①当… II. ①罗… III. ①保健—汤菜—菜谱
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第077099号

本书经由台湾旺文社股份有限公司正式授权, 同意经由光明书架 (北京) 图书有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

责任编辑: 赵襄玲

封面设计: 周宏益

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京缤索印刷有限公司

邮 编: 101111

710 × 1000 1/16

7.5 印张

150 千字

2016年1月第1版

2016年1月第1次印刷

定 价: 38.00 元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

当令 进补汤

料理达人
罗荷丝 编著



长江出版传媒
湖北科学技术出版社



前言

现代人文明病多，为了拥有健康的身体，越来越重视养生，但还是有很多人依赖医院，一有任何小毛病，第一个反应就是吃药打针。事实上，一个健康的人，绝不是用药物堆出来的，吃得健康、搭配规律的运动、戒除不良习惯，病魔自然远离你。

本书共分8个单元，“四季养生汤方”“强身健体汤方”“排毒解毒汤方”“疾病汤方”“美人汤方”“帅哥汤方”“发育汤方”“老人汤方”，为不同的人群、不同的体质、不同的生活习惯、不同的健康状况，设计出100道全家适用的健康养生汤方，是一本人人必备的健康宝典。

书中100道养生汤，在烹调方面尽量简单化，没有繁复的程序，更没有昂贵的材料，完全不用担心厨艺不。兼顾菜肴的美味度，同时解说各种药材、食物的营养成分，传授购买食材的判断技巧，以及提醒读者不可不知的禁忌。

生活贫困的时候，总认为吃得越补越好，长得越胖越健康，但现代人却补过了头，甚至补进了医院。不了解自己的体质，补错了方向，越补越虚弱；听信没有根据的秘方就急着煮来吃，把自己的身体当成实验品，适得其反。

本书教大家做养生汤，在每篇文章中，用最通俗的语言详述健康概念，不需要医学背景，就能清楚明白，了解自己到底“为什么要补”“补什么”。“补得正确”，绝对比“补得多”可贵；食疗的副作用极小，甚至无副作用。即使短时间内看不到明显的效果，对身体也不会有害处。读者更需建立一个概念，补身固然很好，但过与不及都不健康，没有一种食物可以无节制地食用，更不应拒吃某些食物，才能达到各类营养均衡。

食疗不等于“医疗”，养生食谱还是着重在平日的保健，预防胜于治疗，有病还是要找医生，配合医生的指示接受正规治疗，食疗只能当作医疗外的辅助，加速病体康复，但治疗期间的饮食，还是必须与医师讨论，不得因食物疗效而滥用。

活得长久，更要活得健康，
才是一个满分的现代人。

目 录

Part 1

四季养生汤方

- 春季进补 菠菜炖鱼头 / 8
- 春季进补 党参枸杞红枣汤 / 9
- 春季进补 山药玉米炖鸡肉 / 10
- 夏季进补 苦瓜排骨汤 / 11
- 夏季进补 绿豆薏仁汤 / 12
- 夏季进补 四神鸡汤 / 13
- 夏季进补 莲子肉片汤 / 14
- 秋季进补 新鲜时蔬汤 / 15
- 秋季进补 四神猪肚汤 / 16
- 秋季进补 萝卜百合粥 / 17
- 冬季进补 杜仲山药炖猪肉 / 18
- 冬季进补 菊花枸杞乌鸡 / 19
- 冬季进补 黑豆黑枣鸡 / 20

Part 2

强身健体汤方

- 人参鸡汤 / 22
- 八宝鸡汤 / 23
- 大蒜鸡翅汤 / 24
- 大枣人参汤 / 25
- 桂圆红枣汤 / 26
- 黑木耳红枣豆汤 / 27
- 黄芪红枣枸杞汤 / 28
- 萝卜莲藕香菇汤 / 29
- 淮山药白莲汤 / 30
- 牛蒡蔬菜汁 / 31
- 黄芪红枣党参汤 / 32
- 银耳梨子瘦肉汤 / 33
- 山药炖鱼汤 / 34

Part 3

排毒解毒汤方

- 柠檬麦苗排毒水 / 36
- 苹果洋葱汤 / 37
- 白萝卜汤 / 38
- 绿豆汤 / 39
- 无糖红豆汤 / 40
- 罗汉果汤 / 41
- 黑豆甘草汤 / 42
- 黄连汤 / 43
- 丝瓜肉丝汤 / 44
- 绿豆炖老鸭 / 45
- 红薯粥 / 46
- 薏仁糖水 / 47

Part 4

疾病汤方

- 陈皮姜汤 / 50
- 黑糖姜母汤 / 51
- 蔬菜汤 / 52
- 四味汤 / 53
- 木耳银耳汤 / 54
- 三味猪肝汤 / 55
- 红糖醋炖猪骨 / 56
- 鲤鱼汤 / 57
- 党参大枣汤 / 58
- 猪肚炖姜桂 / 59
- 葱白大枣汤 / 60
- 黄花菜排骨汤 / 61
- 小麦甘草枣汤 / 62

Part 5

美人汤方

- 青木瓜炖排骨 / 64
- 当归稀饭 / 65
- 桂圆黑糖姜汤 / 66
- 当归羊肉汤 / 67
- 四君子汤 / 68
- 润肤果菜汁 / 69
- 田七红枣木耳肉片汤 / 70
- 芝麻糊 / 71
- 巫婆汤 / 72
- 黄芪肉片杂烩汤 / 73
- 竹荪干贝鸡汤 / 74
- 莲藕排骨姜汤 / 75
- 甘蔗姜汤 / 76
- 黄精淮山药鸡汤 / 77

Part 6

帅哥汤方

- 冬虫夏草炖鸭肉 / 80
- 当归牛尾汤 / 81
- 参茸乌鸡汤 / 82
- 山药米酒蛋蜜汁 / 83
- 荔枝酒 / 84
- 海参肉苁蓉汤 / 85
- 白果薏仁炖猪腰 / 86
- 黄芪羊肉汤 / 87
- 桂圆猪肉汤 / 88
- 鹿茸腰花韭菜汤 / 89
- 蒜味胡萝卜滚蚝汤 / 90
- 蚬子姜汤 / 91

Part 7

发育汤方

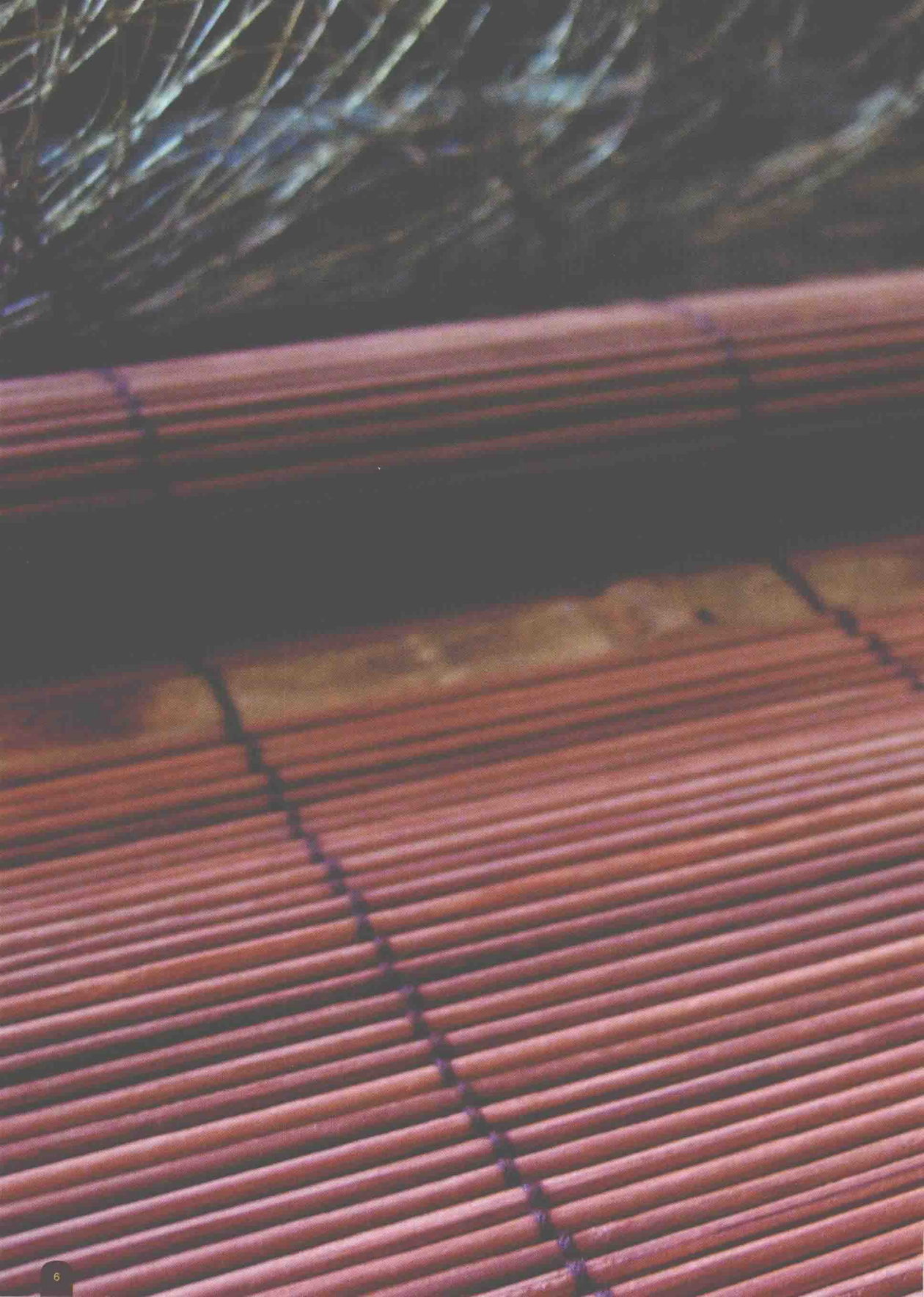
- 幼儿 排骨汤 / 94
- 发育 药炖排骨 / 95
- 发育 猪骨料理汤 / 96
- 发育 淮山药炖羊肉 / 97
- 长高 大骨高汤 / 98
- 长高 酪梨牛奶 / 99
- 营养吸收 淮山药枣参肉片汤 / 100
- 钙质补充 豆芽吻仔鱼鸡汤 / 101
- 补脑 益智桂圆肉片汤 / 102
- 补脑 枸杞红枣桂圆汤 / 103
- 补血气 猪蹄莲藕汤 / 104

Part 8

老人汤方

- 海参山药汤 / 106
- 红枣汤 / 107
- 枸杞菊花汤 / 108
- 银耳清鸡汤 / 109
- 紫菜萝卜鱼汤 / 110
- 番茄豆腐蛋花汤 / 111
- 薏仁芝麻糊牛奶 / 112
- 卷心菜萝卜香菇汤 / 113
- 肉丝枸杞汤 / 114
- 菊花粥 / 115
- 韭菜冬菇肉汤 / 116
- 海带糙米排骨粥 / 117







Part 1

四季养生汤方

菠菜炖鱼头



→ 健康补给站

鲢鱼的头比鱼身还珍贵，而以动物性浮游生物为食的黑色鲢鱼，蛋白质含量更丰富，在砂锅鱼市场也大受欢迎。鲢鱼是属于“温”的食物，与姜片共同烹调，有补脾健胃的功能。

菠菜富含纤维、叶绿素和铁质，又有促进铁质吸收的维生素C，对贫血的人非常有益处。菠菜中的一些成分则具有防癌效果。

1. 功效

增进脑力，补充铁质、纤维和蛋白质。

2. 食材

黑鲢鱼头1个，菠菜160克，葱、姜片适量，盐与米酒少许。

3. 做法

- (1) 菠菜洗净切段，用小锅煮熟。鱼头切半再洗净。姜切片。
- (2) 电饭锅中加入约1200毫升清水，外锅加1杯清水，将鱼头放至锅中煮熟，沸腾后，捞出浮沫。
- (3) 将姜片、盐、米酒放入，再煮30~35分钟，最后将早已煮熟的菠菜放入，再撒入葱花即可。

4. 注意事项

菠菜有涩味，含有草酸，会妨碍钙质吸收，甚至可能会在体内形成肾结石。烹调菠菜前，一定要先煮过，遗留下来的菠菜汤勿饮用。

党参枸杞红枣汤

→ 健康补给站

党参是气血双补的中药材，增加红细胞、血色素，改善贫血，与人参一样具补气功能，但性能较人参温和。党参可振奋神经，有抗疲劳的功能。

枸杞不仅能明目，还有暖化身体、防止动脉硬化的功能。春寒料峭时分，体质差的人易感冒，可多食用枸杞，甚至每日食用亦可。

脾胃较差者，例如胃胀气、呕吐，可多食用红枣来改善。红枣可保护肝脏，并抑制乙肝病毒的活性。肝功能不佳者，除了配合医生治疗外，可食用红枣做辅助。

1. 功效

降血压、抗疲劳、止咳化痰、治虚寒、保肝健脾。

2. 食材

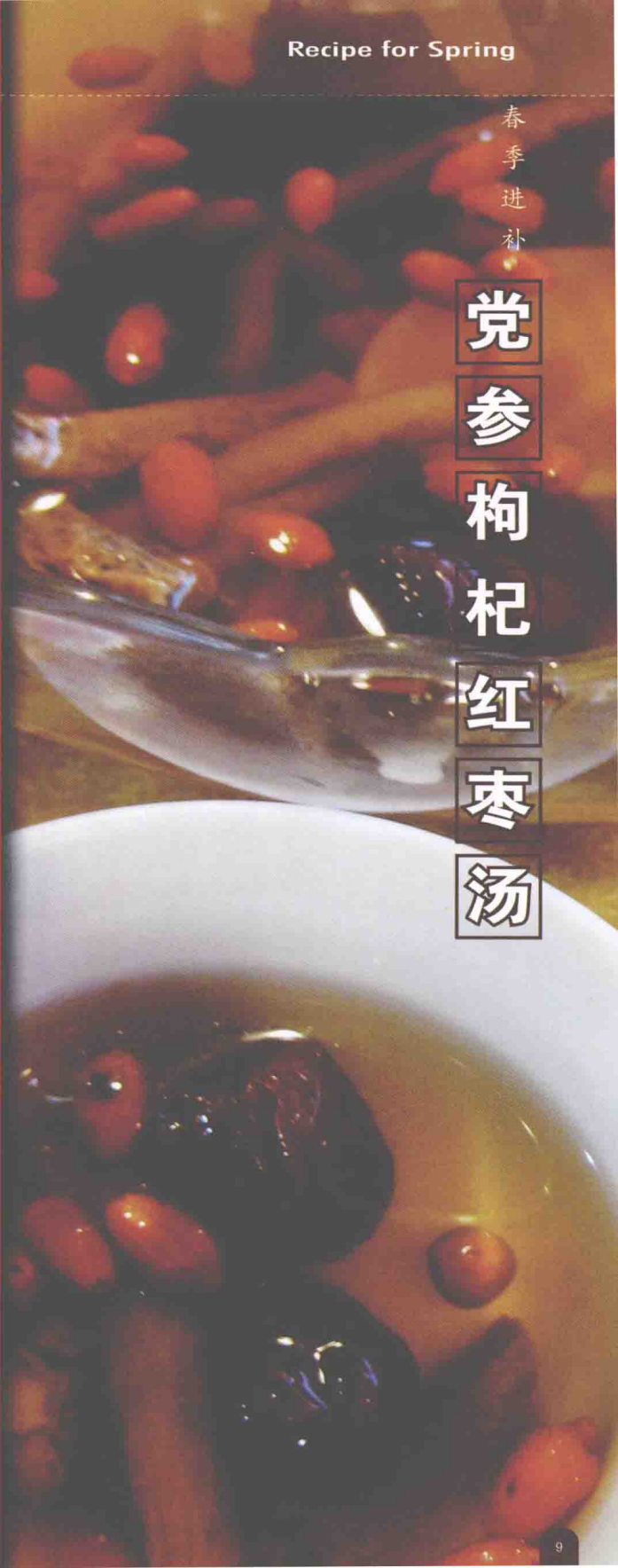
党参15克、红枣8粒、枸杞30克。

3. 做法

将党参、红枣、枸杞放入锅中，加适量清水，滚熟至汤水变深。亦可用热水直接冲泡，但效果及口感稍差。

4. 注意事项

食用过多红枣会腹泻，需适量。感冒患者、糖尿病患者忌吃红枣。



春季进补

山药玉米炖鸡肉



→ 健康补给站

山药含有各种矿物质和维生素、黏液质、氨基酸、蛋白质及助消化的酵素等成分，早在秦汉时代之前，山药已被用来强身或作为药用。食用山药可改善血糖偏高症状，对于胃、肾、肺更是“圣药”，亦可改善腹泻、气喘、咳嗽，对妇女的更年期症状有预防效果，对男性也有壮阳功效。

玉米的营养价值亦不可小看，德国营养保健协会曾研究，玉米比其他主食更有强身的作用，它的维生素含量比米高了5倍多，可防治癌症、心脏疾病，玉米的烹调方式，以水煮为佳。

1. 功效

补中益气、固肾、保胃、润肺，补充维生素及蛋白质。

2. 食材

鸡块200克，黄色玉米1根，白色山药180克，姜片、盐、胡椒粉适量。

3. 做法

- (1) 玉米洗净切段。
- (2) 山药削皮后，切成数块。
- (3) 电饭锅中加入1000毫升清水，外锅加1杯清水，将鸡块、玉米、山药和姜片放入，炖煮35~40分钟。
- (4) 起锅后，撒入适量盐和胡椒粉调味。

4. 注意事项

易便秘者，请酌量食用山药。肠胃功能不佳者，勿生食山药。

→ 健康补给站

苦瓜属凉性食物，无毒。夏季燥热，易让人食欲不振，苦瓜可消暑，它的苦味能刺激食欲，帮助开胃。苦瓜有植物胰岛素美称，对糖尿病患者有疗效。苦瓜富含维生素C，可降血压、血脂与胆固醇。被眼屎困扰的人，多吃苦瓜料理，眼屎就会渐渐减少。多吃苦瓜，会让人越来越健康。

鲍鱼菇含丰富蛋白质，也有降胆固醇、防癌的功效。

1. 功效

调节身体免疫功能、增进食欲、清热退火、消暑解毒、减少胆固醇。

2. 食材

排骨180克、苦瓜1根、鲍鱼菇6朵、盐适量。

3. 做法

- (1) 苦瓜洗净，剖开去籽，削成厚条状。排骨洗净剁块。鲍鱼菇洗净。
- (2) 将苦瓜、排骨、鲍鱼菇放入锅中，加1000毫升清水，外锅加1杯清水。
- (3) 煮熟后，撒点盐调味。

4. 注意事项

贫血、畏寒体质者，少吃苦瓜。挑选苦瓜时，注意看颗粒的分布，颗粒越绵密代表越苦，品质好的苦瓜，表面的突起颗粒较大。

夏季滋补

苦瓜排骨汤



夏季进补

绿豆薏仁汤



→ 健康补给站

绿豆有清热解毒、退火及利尿等功效，可消除酷暑带来的心烦气躁。夏季，湿疹患者多，绿豆可预防皮肤炎，也可止瘙痒症状。绿豆所含的蛋白质极易吸收，且氨基酸含量多，各种维生素成分可辅助保护肝功能。

薏仁是一种物美价廉的美容食品，有美白效果，能改善脸上的斑点与痘痕；薏仁具有抗癌的作用。台大教授做过动物实验，发现薏仁的降血脂、降胆固醇效果佳。现代人压力大，许多人有便秘症状，可用薏仁助通便。

1. 功效

消暑、清热解毒、美白、降血脂、抑制癌细胞。

2. 食材

绿豆250克、薏仁180克、冰糖适量。

3. 做法

- (1) 将绿豆、薏仁均洗净，浸泡3小时。
- (2) 比绿豆和薏仁多3倍的水加入锅中，在火上煮开后，以中火炖煮30分钟，再焖30分钟。
- (3) 依个人喜好加入适量砂糖或冰糖，不加亦可。
- (4) 冷却后，放入冰箱冷藏，冰凉后食用，风味更佳。

4. 注意事项

薏仁和绿豆都是寒性食物，女性生理期间及怀孕期间避免食用。

→ 健康补给站

四神汤的药材可作为平日保健、强身功用。增加血液中的含氧量，改善高血糖、高血脂的症状。无论男女老幼，各种体质皆可食用。肠胃功能弱、时常腹泻者，可用四神汤调理，并可增进肾功能的健康。夏季令人胃口不佳，四神汤可增进食欲、利小便。

1. 功效

对消化不良、肠胃弱、腹泻有功效。可开胃、防治胃溃疡、抗癌、防癌。

2. 食材

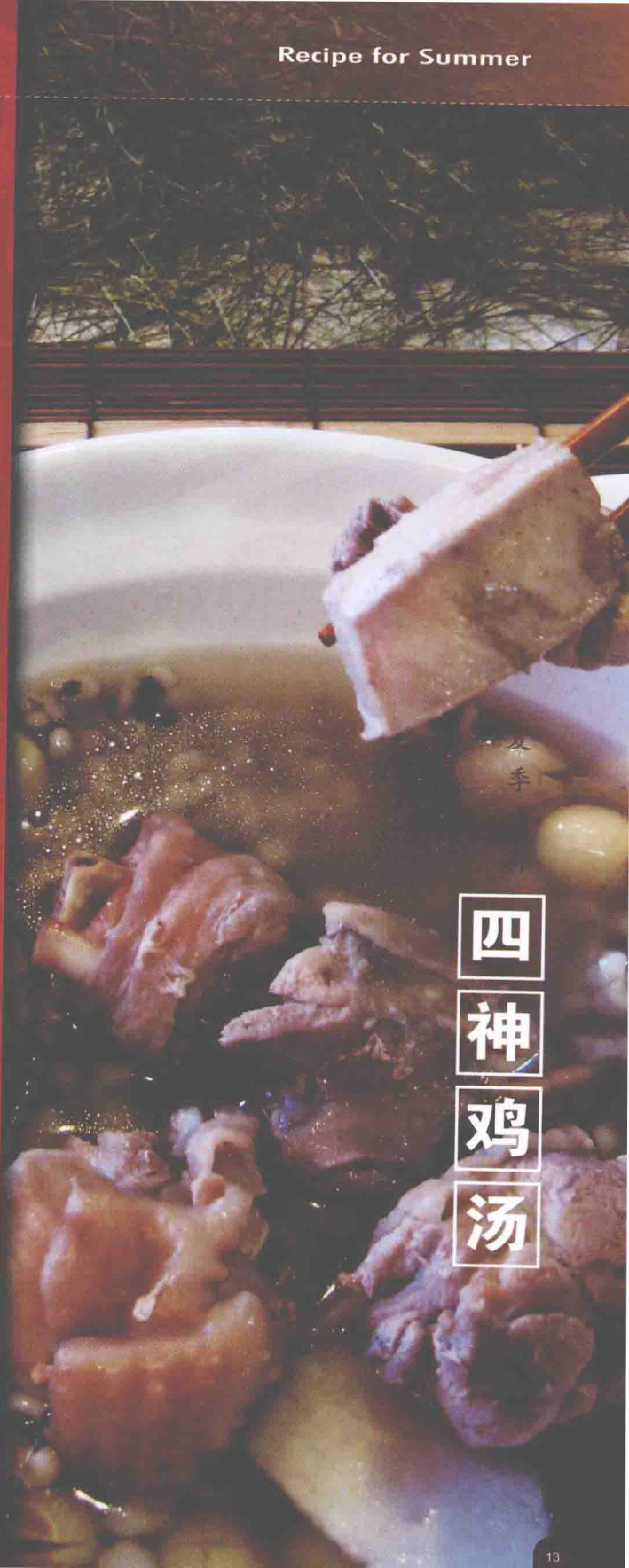
四神药材1包（莲子、山药、茯苓、芡实，还可加入薏仁）、鸡1只、盐和味精少许。

3. 做法

- (1) 四神药材洗净并浸泡，鸡切块备用。
- (2) 四神药材与鸡块放入锅内，加7~9碗水，开大火煮沸，关火。
- (3) 将浮沫捞出，改开小火，炖煮约30~40分钟。
- (4) 煮好后，关火，加入少许盐和味精调味。

4. 注意事项

便秘者不宜食用四神汤。四神汤淀粉含量丰富，食用期间，应减少米饭的摄取。

四
神
鸡
汤

夏季进补

莲子肉片汤



→ 健康补给站

莲子口感香美，含有维生素、糖类、蛋白质、钙质等多种成分。现代人生活压力大，大肠急躁症患者日渐增多，莲子可缓和拉肚子的症状。男子的滑精，女性经血、白带过多，幼童过度瘦小，常感到疲累的上班族，均可多食用莲子料理，个性暴怒者，可食用莲子减少情绪起伏。

1. 功效

健脾、固肾、养肺、止腹泻。

2. 食材

莲子65克，猪肉片150克，姜2片，米酒、葱适量，盐少许。

3. 做法

- (1) 将莲子和肉片洗净，肉片切成适当大小，葱切段。
- (2) 电饭锅中加入1000毫升清水，外锅加1杯清水，将肉片、姜片放入，煮熟后，将浮沫捞出，再倒入米酒，炖煮12~15分钟。
- (3) 将莲子放入锅中，并加入少许盐，再炖煮15~20分钟。

4. 注意事项

发芽的莲子不适合食用，宜作为观赏用途。选购莲子时，以新鲜莲子为佳。此外，太过洁白的莲子可能使用了漂白剂，购买需注意。便秘者不宜多吃莲子。感冒的人不宜用莲子炖补品，等感冒好了再吃。