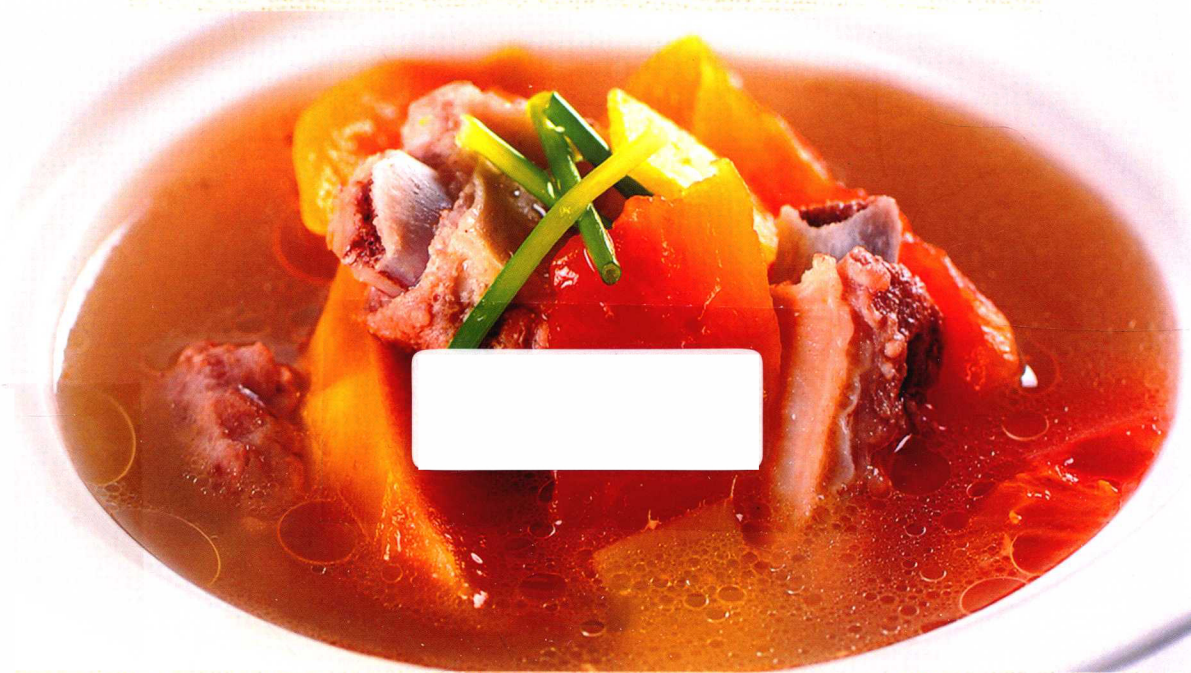


权威营养专家带你见证食物精华的滋补力量

一碗汤粥 滋养全家

喝出全家好气色

养生堂专家组 主编



易疲劳? 爱上火? 睡眠差? 没胃口? 贫血? 三高?
一碗汤粥, 帮助全家扫除健康烦恼

中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

一碗汤粥 滋养全家

养生堂专家组 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

一碗汤粥滋养全家 / 养生堂专家组主编. -- 北京 :
中国轻工业出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5184-0338-7

I. ①—… II. ①养… III. ①粥—食物养生—食谱

IV. ①R247.1②TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第057653号

责任编辑: 王巧丽 郭亚维 舒秀明

策划编辑: 王巧丽 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 丫丫书装·张亚群

版式设计: 方方设计 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年1月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14

字 数: 240千字

书 号: 978-7-5184-0338-7 定价: 35.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140622S1X101ZBW

目录

Contents

part 1 营养汤粥养生之道

食疗、食养以汤为先

一碗好汤，为健康上保险/14

汤中有哪些营养成分/14

家庭煲汤遵循的原则/16

煲汤应注意的细节/17

喝汤养生应注意的事项/17

如何煲一锅老火汤

粥是粗粮细做的最好方式

如何煮出一碗好粥/22

把握好喝粥的尺度/26

根据体质喝对粥

part 2 用家常食材煲煮美味汤粥

五谷杂粮类

粳米

红薯粥/30

紫甘蓝粥/31

潮汕一品海鲜粥/31

小米

小米大枣汤/32

小米红薯粥/33

二米粥/33

薏米

祛痘养颜薏米粥/34

山药薏米红枣粥/35

山药薏米芡实粥/35

糙米

糙米五谷粥/36

糯米

鸡蛋糯米粥/37

燕麦

西红柿鸡蛋燕麦汤/38

燕麦油菜粥/39

燕麦南瓜粥/39



黄豆

- 黄豆什锦汤/40
- 黄豆海带棒骨汤/41
- 黄豆鲫鱼汤/41

黑豆

- 黑豆糯米粥/42
- 黑豆红枣乌鸡汤/43
- 黑豆汤/43

赤小豆

- 红枣莲子赤豆汤/44
- 双豆百合粥/45
- 赤小豆红薯粥/45

玉米

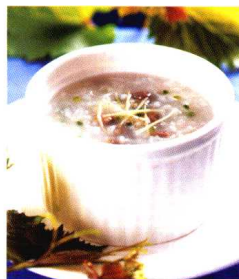
- 玉米糝粥/46
- 奶香玉米汁/47
- 南瓜杂粮粥/47

豆腐

- 豆腐黑鱼汤/48
- 雪菜冬笋豆腐汤/49
- 鸭血豆腐汤/49

黑芝麻

- 红枣黑芝麻粥/50
- 黑芝麻桃仁猪肝汤/51
- 黑芝麻鲫鱼汤/51



禽肉、畜肉类

鸡肉

- 香菇炖鸡汤/52
- 小米南瓜鸡肉粥/53
- 鸡肉海米萝卜汤/53

鸭肉

- 薏米煲鸭汤/54
- 酸萝卜老鸭汤/55
- 鸭肉粥/55



猪肉

- 淡菜瘦肉粥/56
- 猪肝瘦肉粥/57
- 青红萝卜猪肉汤/57

牛肉

- 胡萝卜土豆牛肉汤/58
- 茼蒿牛肉粥/59
- 菠菜牛肉粥/59

羊肉

- 羊肉粥/60
- 腐竹粉丝羊肉汤/61

鸡蛋

- 百合莲子鸡蛋汤/62
- 鸡蛋豆腐汤/63
- 腐竹炖蛋汤/63

水产类

鲫鱼

- 海带鲫鱼汤/64
- 鲫鱼汤/65

墨鱼

- 墨鱼粥/66
- 墨鱼排骨汤/67
- 冬瓜薏米墨鱼汤/67



虾

- 海鲜粥/68
- 鲜虾冬阴功汤/69

蛤蜊

- 蛤蜊汤/70

- 蛤蜊鸡蛋汤/71

海带

- 海带山药猪蹄汤/72
- 陈皮海带粥/73
- 海带排骨汤/73

蔬菜、菌菇类

西红柿

- 西红柿鸡块粥/74
- 西红柿疙瘩汤/75
- 西红柿猪肝汤/75

油菜

- 虾仁油菜粥/76
- 鲫鱼油菜汤/77
- 燕麦油菜粥/77

菠菜

- 菠菜鸡蛋小米粥/78
- 菠菜香菇疙瘩汤/79
- 菠菜番茄汤/79

白菜

- 白菜粉丝豆腐汤/80
- 肝泥白菜粥/81
- 栗子白菜香菇汤/81

芹菜

- 豆腐芹菜粥/82
- 海参芹菜粥/83
- 芹菜叶粉丝汤/83

苦瓜

- 苦瓜橙子汁/84
- 苦瓜黑鱼汤/85
- 豆腐苦瓜汤/85



莴笋

- 蛤蜊莴笋汤/86
- 棒骨莴笋汤/87
- 草菇莴笋汤/87

冬瓜

- 冬瓜蛋花汤/88
- 冬瓜丸子汤/89

南瓜

- 南瓜大米粥/90
- 魔芋南瓜汤/91
- 南瓜羹/91

百合

- 百合枣龟汤/92
- 百合水蜜桃甜汤/93
- 百合麦冬汤/93

白萝卜

- 苦瓜白萝卜汤/94
- 萝卜丝汤//95
- 白萝卜梨汤/95

菜花

- 排骨菜花汤/96
- 牛肉菜花汤/97
- 玉米菜花汤/97

大蒜

- 绿豆大蒜汤/98
- 生姜红糖大蒜汤/99
- 香蒜面包汤/99

胡萝卜

黄鳝胡萝卜粥/100

胡萝卜瘦肉汤/101

鸡肝胡萝卜粥/101

山药

山药猪蹄汤/102

山药虾仁粥/103

绿豆山药粥/103

丝瓜

丝瓜鸡蛋汤/104

猪蹄丝瓜豆腐汤/105

鲜菇丝瓜汤/105

黑木耳

腰花木耳汤/106



水果、干果类

苹果

苹果雪梨瘦肉汤/107

苹果川贝糖水/108

苹果小丸子甜汤/108

梨

桃胶银耳雪梨羹/109

芹菜雪梨汁/110

美白养颜汤/110

香蕉

香蕉红枣玉米粥/111

香蕉牛奶羹//112

陈皮香蕉汤/112



木瓜

木瓜排骨汤/113

牛奶木瓜汤/114

祛湿木瓜汤/114

栗子

栗子鸡腿汤/115

南瓜栗子粥/116

栗子炖鸡汤/116

甜杏仁

杏仁红枣桂圆汤/117

杏仁银耳猪腱汤/118

杏仁糯米粥/118

核桃

核桃仁莲藕汤/119

核桃瘦肉紫米粥/120

银耳核桃汤/120

红枣

土鸡红枣桂圆汤/121

西洋参红枣粥/122

香菇红枣鸡肉粥/122



中药类

黄芪

黄芪当归粥/123

黄芪红枣羊肉汤/124

首乌黄芪乌骨鸡汤/124

杜仲

杜仲桑寄生牛尾汤/125

杜仲核桃猪腰汤/126

杜仲排骨汤/126

甘草

甘草绿豆鸭肉汤/127

甘草丝瓜瘦肉汤/128

绿豆甘草粥/128



当归

赤芍当归山药母鸡汤/129

当归生姜羊肉汤/130

当归猪骨汤/130

枸杞子

鸽蛋桂圆枸杞汤/131

枸杞乌鸡汤//132

枸杞山药牛肉汤/132

part 3

四季有差异，汤粥大不同

春季宜助阳护肝

春季滋补原则/134

春季滋补汤粥/134

春笋粥/134

玫瑰粥/135

梨藕百合汤/135

春季全家滋补各不同/136

陈皮莲肉煲鸭汤/136

黄花菜菠菜猪肝汤/137

芹菜山楂粥/137

夏季宜清补解暑

夏季滋补原则/138

夏季滋补汤粥/139

荷叶冬瓜汤/139

海带豆腐粥/139



党参茯苓白术鲫鱼汤/139

夏季全家滋补各不同/140

黄瓜豆腐汤/140

黄瓜鸡蛋汤/141

丝瓜豆腐汤/141

秋季宜生津润燥

秋季滋补原则/142

秋季滋补汤粥/142

百合梨汤/142

银百秋梨汤/143

双参麦冬鸡汤/143

秋季全家滋补各不同/144

枸杞山药粥/144

沙参肉鸽汤/145

百合银耳粥/145



冬季宜温补祛寒

冬季滋补原则/146

冬季滋补汤粥/147

黄芪红枣羊肉汤/147

红糖姜汤/147

葱白粥/147

冬季全家滋补各不同/148

猪肝菠菜粥/148

莲子百合瘦肉汤/148

双参瘦肉汤/149

蘑菇排骨汤/149

山药羊肉汤/150



part 4 呵护全家的营养汤粥



排毒养颜汤粥

排毒养颜吃什么好/152

明星食材排行榜/152

五豆美容养颜汤/153

海带绿豆粥/153

美发乌发汤粥

美发乌发吃什么好/154

明星食材排行榜/154

核桃糯米葡萄干粥/155

莲藕黑豆鸡汤/155

补气养血汤粥

气血不足吃什么好/156

明星食材排行榜/156

党参杞子猪肝粥/157

黄芪益气粥/157

丰胸护胸汤粥

丰胸护胸吃什么好/158

明星食材排行榜/158

木瓜排骨汤/159

葛根牛肉汤/159

美容抗衰汤粥

美容抗衰吃什么好/160

明星食材排行榜/160

桃花粥/161

樱桃银耳羹/161

补肾壮阳汤粥

补肾壮阳吃什么好/162

明星食材排行榜/162

枸杞羊肾粥/163

泥鳅虾肉汤/163

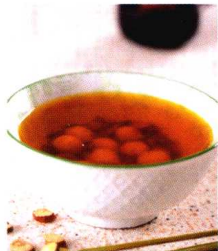
生发固发汤粥

生发固发吃什么好/164

明星食材排行榜/164

百合芝麻猪心汤/165

枸杞黑芝麻粥/165



养肝护肝汤粥

养肝护肝吃什么好/166

明星食材排行榜/166

丝瓜护肝汤/167

番茄玉米猪肝汤/167

减脂塑身汤粥

减脂塑身吃什么好/168

明星食材排行榜/168

鲜虾冬瓜粥/169

红豆鲤鱼汤/169

养心安神汤粥

养心安神吃什么好/170

明星食材排行榜/170

小米绿豆粥/171

土鸡安眠汤/171

止咳化痰汤粥

止咳化痰吃什么好/172

明星食材排行榜/172

罗汉果猪肺汤/173

鲜藕百合枇杷粥/173

预防骨质疏松汤粥

骨质疏松吃什么好/174

明星食材排行榜/174

清炖排骨汤/175

牡蛎肉末粥/175

健脑补脑汤粥

健脑补脑吃什么好//176

明星食材排行榜/176

板栗核桃粥/177

生滚鱼片粥/177

提高免疫力汤粥

提高免疫力吃什么好/178

明星食材排行榜/178

香菇山药牛肉粥/179

五指毛桃煲鸡汤/179

西红柿牛腩汤/180



part 5

常见病对症调养汤粥

防治高血压汤粥

高血压吃什么好/182

明星食材排行榜/182

海带玉米须汤/183

菊花粥/183

防治糖尿病汤粥

糖尿病吃什么好/184

明星食材排行榜/184

魔芋芥菜汤/185

冬瓜山药汤/185

防治高血脂汤粥

高血脂吃什么好/186

明星食材排行榜/186

番茄洋葱汤/187

山楂苹果粥/187

防治贫血汤粥

贫血吃什么好/188

明星食材排行榜/188

归脾粥/189

桑椹龙眼粥/189

防治感冒汤粥

感冒吃什么好/190
明星食材排行榜/190
姜糖苏叶汤/191
果味麦片粥/191

防治便秘汤粥

便秘吃什么好/192
明星食材排行榜/192
黑木耳粥/193
蔬菜苹果粥/193

防治腹泻汤粥

腹泻吃什么好/194
明星食材排行榜/194
茯苓淮山红枣粥/195
山药汤/195

防治慢性胃炎汤粥

胃炎吃什么好/196
明星食材排行榜/196
饴糖姜枣汤/197
土豆蛋黄粥/197

防治痛经汤粥

痛经吃什么好/198
明星食材排行榜/198
冰糖红枣粥/199
益母草粥/199
黑豆蛋酒粥/199

抗食欲不振汤粥

食欲不振吃什么好/200
明星食材排行榜/200



香菜肉末粥/201
茼蒿豆腐汤/201

防治健忘汤粥

健忘吃什么好/202
明星食材排行榜/202
银耳大豆红枣鹌鹑蛋汤/203
核桃松仁紫米粥/203

抗神经衰弱汤粥

神经衰弱吃什么好/204
明星食材排行榜/204
芹菜枣仁汤/205
龙眼姜枣汤/205

治疗耳鸣汤粥

耳鸣吃什么好/206
明星食材排行榜/206
薄菊粥/207
山药桂圆粥/207
黄精聪耳粥/207

抗疲劳汤粥

疲劳吃什么好/208
明星食材排行榜/208
三文鱼肉粥/209
鸽蛋桂圆枸杞汤/209
姜片海参炖鸡汤/210

part 6

营养汤粥改善儿童常见不适

防治小儿湿疹汤粥

薏米红豆羹/212
玉米须心汤/212

防治小儿扁桃体炎汤粥

无花果冰糖饮/213

白萝卜梨汁/213

防治小儿腹泻汤粥

大蒜粥/214
炒米煮粥/214
胡萝卜山楂煎汁/215

米仁鸡金粥/215

防治小儿便秘汤粥

甜杏仁粥/216

松仁芝麻粥/216

防治小儿上火汤粥

莲子百合粥/217

冬瓜银耳汤/217

防治小儿咳嗽汤粥

冰糖炖梨汤/218



萝卜葱白汤/218

防治小儿流感汤粥

金银花山楂饮/219

陈皮姜粥/219

防治小儿风寒感冒汤粥

粳米葱白粥/220

豆豉葱白豆腐汤/220

防治小儿风热感冒汤粥

梨粥/221

芥菜豆腐汤/221

防治小儿暑热感冒汤粥

麦冬粥/222

绿豆汤/222

防治小儿发热汤粥

金银花米汤/223

西瓜皮芦根饮/223

芦根绿豆粥/224

备注

书中汤粥的材料配方，只要没有特殊说明，均为3人份，成品图为1人份。第6部分“营养汤粥改善儿童常见不适”中涉及的内容，家长可根据自己孩子的食量等进行调配。书中所列仅供读者参考。

另，常用原料计量换算参考：

1茶匙≈5克

1汤匙≈15克

一碗汤粥 滋养全家

养生堂专家组 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

一碗汤粥滋养全家 / 养生堂专家组主编. -- 北京 :
中国轻工业出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5184-0338-7

I. ①—… II. ①养… III. ①粥—食物养生—食谱

IV. ①R247.1②TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第057653号

责任编辑: 王巧丽 郭亚维 舒秀明

策划编辑: 王巧丽 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 丫丫书装·张亚群

版式设计: 方方设计 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年1月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14

字 数: 240千字

书 号: 978-7-5184-0338-7 定价: 35.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140622S1X101ZBW



Preface

前言

汤是容易制作又容易被人体消化吸收，且颇富营养的饮食。中国有句俗语：“饭前喝碗汤，老了不受伤。”用汤进行食疗、食养的方法早已被大众所接受。

粥的文化也源远流长，中医认为“粥为天下之第一补物”。明代著名医学家李时珍在《本草纲目》中介绍了62种药粥。清朝还出有《粥谱》专著，收录了200多种药粥，可见粥的养生作用之大，早已深入人心。

现在，养生已经成为许多人在忙碌生活中增进健康的一种生活方式。将汤粥和养生联系起来，便可让食疗、食养与健康结合起来，从而为健康上一份“保险”。

繁忙的一天结束后，我们可以根据个人和家人的身体需求，煲一锅健康的汤粥，让全家人都能得到滋养和调理。

本书根据食材、季节、不同人群以及不同的健康状况，介绍了近300道营养汤粥和药膳汤粥的做法，读者可以根据自己的体质、健康状况和口味偏好进行选择 and 搭配。

本书介绍的汤粥易学易做：

- 书中所选食材、药材很容易在市场上买到；
- 汤粥的做法简单，无需具备高超厨艺；
- 所需厨具不复杂，普通的汤锅、砂锅即可。

本书所选汤粥食谱都是经过多年实践保存、流传下来的，效果已有定论，并且经过长年的实践，有些食谱比前人的食方更加丰富和完整，也更适合现代人的口味。

目录

Contents

part 1 营养汤粥养生之道

食疗、食养以汤为先

一碗好汤，为健康上保险/14

汤中有哪些营养成分/14

家庭煲汤遵循的原则/16

煲汤应注意的细节/17

喝汤养生应注意的事项/17

如何煲一锅老火汤

粥是粗粮细做的最好方式

如何煮出一碗好粥/22

把握好喝粥的尺度/26

根据体质喝对粥

part 2 用家常食材煲煮美味汤粥

五谷杂粮类

粳米

红薯粥/30

紫甘蓝粥/31

潮汕一品海鲜粥/31

小米

小米大枣汤/32

小米红薯粥/33

二米粥/33

薏米

祛痘养颜薏米粥/34

山药薏米红枣粥/35

山药薏米芡实粥/35

糙米

糙米五谷粥/36

糯米

鸡蛋糯米粥/37

燕麦

西红柿鸡蛋燕麦汤/38

燕麦油菜粥/39

燕麦南瓜粥/39



黄豆

- 黄豆什锦汤/40
- 黄豆海带棒骨汤/41
- 黄豆鲫鱼汤/41

黑豆

- 黑豆糯米粥/42
- 黑豆红枣乌鸡汤/43
- 黑豆汤/43

赤小豆

- 红枣莲子赤豆汤/44
- 双豆百合粥/45
- 赤小豆红薯粥/45

玉米

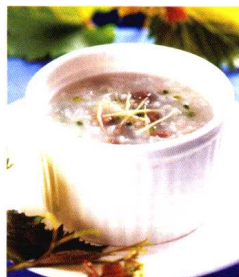
- 玉米糝粥/46
- 奶香玉米汁/47
- 南瓜杂粮粥/47

豆腐

- 豆腐黑鱼汤/48
- 雪菜冬笋豆腐汤/49
- 鸭血豆腐汤/49

黑芝麻

- 红枣黑芝麻粥/50
- 黑芝麻桃仁猪肝汤/51
- 黑芝麻鲫鱼汤/51



禽肉、畜肉类

鸡肉

- 香菇炖鸡汤/52
- 小米南瓜鸡肉粥/53
- 鸡肉海米萝卜汤/53

鸭肉

- 薏米煲鸭汤/54
- 酸萝卜老鸭汤/55
- 鸭肉粥/55



猪肉

- 淡菜瘦肉粥/56
- 猪肝瘦肉粥/57
- 青红萝卜猪肉汤/57

牛肉

- 胡萝卜土豆牛肉汤/58
- 茼蒿牛肉粥/59
- 菠菜牛肉粥/59

羊肉

- 羊肉粥/60
- 腐竹粉丝羊肉汤/61

鸡蛋

- 百合莲子鸡蛋汤/62
- 鸡蛋豆腐汤/63
- 腐竹炖蛋汤/63

水产类

鲫鱼

- 海带鲫鱼汤/64
- 鲫鱼汤/65

墨鱼

- 墨鱼粥/66
- 墨鱼排骨汤/67
- 冬瓜薏米墨鱼汤/67

