

汤粥补养

全家健康

《优质生活》
编委会 编著

遴选高品质家常汤粥

精心呵护全家健康

精选家常食材，制作简便，方法灵活，细细熬，慢慢煲，强健身体，养护脾胃，美丽容颜，延年益寿……
功效各不相同，吃粥喝汤，保您全家健康。



中国纺织出版社

汤粥补养

全家健康

《优质生活》
编委会 编著

幸

福

家

滋

味



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

汤粥补养全家健康 / 《优质生活》编委会编著. --
北京: 中国纺织出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5180-1903-8

I. ①汤… II. ①优… III. ①汤菜-菜谱②粥-食谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第221269号

策划编辑: 樊雅莉 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 240千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

Part 1 汤粥保平安，常喝更健康

汤汤水水最养人·····	2
汤饮之道·····	2
做汤工具巧选择·····	3
美味汤底大比拼·····	4
煲汤有很多种方法·····	5
煲好汤的诀窍·····	6
喝汤也有宜忌·····	7

一粥一膳保平安·····	8
粥膳养生之道自古有之·····	8
香粥的种类多多·····	9
煮好粥的步骤·····	10
煮出香粥有技巧·····	11
喝粥也有宜与忌·····	12

Part 2 绝佳食材搭配出的一品营养汤粥

猪肉+海带·····	14
海带香菇排骨汤·····	14
黄豆海带汤·····	14
菠菜+猪肝·····	15
菠菜猪肝汤·····	15
猪肝菠菜粥·····	15
莲子+红枣·····	16
猪肠莲子红枣汤·····	16
莲枣猪血汤·····	16
银耳+莲子·····	17
莲子银耳山药汤·····	17
莲子红枣银耳粥·····	17
猪肉+胡萝卜·····	18
川贝百合胡萝卜汤·····	18
胡萝卜猪肉汤·····	18
栗子+鸡肉·····	19
香菇栗子鸡汤·····	19

鸡肉栗子芋头汤·····	19
西红柿+鸡蛋·····	20
西红柿鸡蛋汤·····	20
西红柿鸡蛋玉米粥·····	20
花生+猪蹄·····	21
花生猪蹄小米粥·····	21
猪蹄花生红枣汤·····	21
桂圆+红枣·····	22
三米桂圆红枣粥·····	22
红枣桂圆羊肉汤·····	22
红枣+鸡肉·····	23
红枣黄芪鸡汤·····	23
红枣莲子鸡汤·····	23
韭菜+虾·····	24
鲜虾韭菜大米粥·····	24
韭菜虾仁豆腐汤·····	24

Part 3 食全食美的家常汤粥

五谷杂粮类·····	26
大米·····	26
油菜大米汤·····	26
咸(甜)味脊肉大米粥·····	27

小米·····	28
五谷酸奶汤·····	28
山药红枣小米粥·····	29

玉米	30
玉米浓汤	30
玉米菠菜粥	31
糙米	32
糙米山楂汤	32
葱香糙米粥	33
薏米	34
薏米鸡汤	34
红枣薏米粥	35
绿豆	36
甘草绿豆汤	36
燕麦绿豆粥	37
红小豆	38
红小豆萝卜肉汤	38
红小豆白茯苓薏米粥	39
黑豆	40
牛肉黑豆汤	40
黑豆大米肉丝粥	41
禽肉畜肉类	42
鸡肉	42
苁蓉核桃炖仔鸡	42
香浓鸡汤大米粥	43
鸭肉	44
冬瓜薏米煲老鸭	44
老鸭薏米粥	45
猪肉	46
山楂瘦肉汤	46
肉菜粥	47
羊肉	48
苁蓉羊肉汤	48
胡萝卜羊肉粥	49
牛肉	50
花生牛肉汤	50
芹菜牛肉粥	51
水产类	52
虾	52
莼菜虾仁汤	52
虾仁白菜粥	53
蛤蜊	54
川芎蛤蜊汤	54

双蚌粥	55
墨鱼	56
海鲜冬瓜汤	56
墨鱼猪蹄粥	57
鱿鱼	58
排骨鱿鱼汤	58
艇仔粥	59
鲫鱼	60
黑木耳鲫鱼汤	60
鲫鱼藕粉粥	61
海带	62
薏米海带蛋片汤	62
海带瘦肉粥	63
蔬菜、菌菇类	64
西红柿	64
红绿蔬菜鸡蛋汤	64
牛肉泥西红柿粥	65
菠菜	66
菠菜猪红养血汤	66
菠菜牛奶粥	67
冬瓜	68
京酱素菜汤	68
干贝冬瓜丝粥	69
山药	70
山药鲫鱼汤	70
山药南瓜粥	71
南瓜	72
南瓜红枣汤	72
南瓜粥	73
香菇	74
洋葱香菇汤	74
肉丝香菇粥	75



莲藕..... 76

莲藕沙参煲76

大米莲藕绿豆甜粥77

银耳..... 78

香蕉百合银耳汤78

樱桃银耳大米粥79

黑木耳..... 80

豆皮黑木耳汤80

黑木耳芹菜粥81

水果、干果类..... 82

苹果..... 82

苹果杏仁银耳汤82

水果面包粥83

梨..... 84

西红柿雪梨玉米粒汤84

鲜梨粥85

香蕉..... 86

香蕉百合汤86

香蕉菠萝粥87

桂圆..... 88

桂圆山药汤88

小米芝麻桂圆粥89

红枣..... 90

红枣兔肉汤90

西洋参红枣粥91

红枣枸杞子鸡肉煲92

银耳红枣木瓜羹92

Part 4 适合特殊人群的特色汤粥

脑力劳动者..... 94

四仁鸡蛋汤94

白果豆粥95

体力劳动者..... 96

黄芪红枣猪肘煲96

陈皮黄芪猪肚粥97

经常熬夜者..... 98

田七杜仲煲猪腰98

梅干莲子粥99

久站工作者..... 100

大豆芽沙丁鱼汤 100

荞麦胡萝卜南瓜粥 101

电脑族..... 102

绿豆野菜汤 102

南瓜绿豆粥 103

SOHO一族..... 104

玉米老鸭汤 104

百合杏仁粥 105

经常接触放射性物质者..... 106

花旗参银耳汤 106

银耳红枣大米粥 107

经常接触粉尘者..... 108

萝卜白菜汤 108

甜蜜萝卜粥 109

孕妇..... 110

苦瓜鲈鱼汤 110

菠菜大米粥 111

产妇..... 112

薄荷豆腐枸杞子汤 112

鲫鱼白术大米粥 113

更年期女性..... 114

大豆猪蹄汤 114

香椿豆腐粥 115

私家砂锅鱼头汤 116

豆豉豆腐汤 116



Part 5 补养全家的保健汤粥

为孩子推荐的养生汤粥····· 118

健脑益智——聪明孩子吃出来··· 118

木瓜鲜鱼汤····· 118

蜂蜜牛奶花生粥····· 119

强骨壮骨——撑起生命之脊····· 120

三花排骨汤····· 120

排骨糙米粥····· 121

清肝明目——闪亮每一天····· 122

补血明目汤····· 122

扁豆大米粥····· 123

强体健体——免疫力让孩子所向披靡 124

香菇鸡肉汤····· 124

西红柿香菇粥····· 125

除痘祛痘——青春不再“痘”你玩 126

海带白萝卜汤····· 126

芦笋薏米粥····· 127

为女性推荐的养生汤粥····· 128

排毒养颜——让你一身轻松····· 128

鳕鱼海带豆腐汤····· 128

薏米绿豆蜂蜜粥····· 129

美发乌发——长发飘飘的风情··· 130

黑芝麻猪蹄汤····· 130

胡萝卜豆腐粥····· 131

益气养血——脸色红润有光泽··· 132

红糖姜汁蛋浆羹····· 132

菠菜肉末粥····· 133

丰胸护胸——告别“太平公主”，远离乳腺疾病 134

大豆木瓜汤····· 134

葡萄糖糙米木瓜粥····· 135

减脂塑身——享“瘦”美丽人生 136

丝瓜葱白肉片汤····· 136

菊花红枣粥····· 137

为男性推荐的养生汤粥····· 138

补肾壮阳——释放男性魅力····· 138

鲜虾汤····· 138

韭菜粥····· 139

健脾养胃——打好保“胃”攻坚战 140

南瓜海带猪肉汤····· 140

燕麦南瓜粥····· 141

舒压解乏——轻轻松松每一天··· 142

莲藕排骨汤····· 142

山药小米粥····· 143

生发固发——聪明不必“绝顶” 144

黑豆泥鳅汤····· 144

枸杞子核桃粥····· 145

为老人推荐的养生汤粥····· 146

延年益寿——喝出长命百岁····· 146

菠菜牛骨汤····· 146

白玉豌豆大米粥····· 147

清肠排毒——告别便秘一身轻··· 148

韭菜猪肚汤····· 148

海带绿豆粥····· 149

养心安神——轻松拥有好睡眠··· 150

双杏苹果炖猪肉····· 150

桂圆糯米粥····· 151

护牙固齿——吃软也吃硬····· 152

香菇鸡肉毛豆汤····· 152

芹菜双米粥····· 153

洋葱当归猪心煲····· 154

核桃薏米汤····· 154

Part 6 针对不同体质者的滋补汤粥

汤粥养生不可忽视体质差异····· 156

后天饮食调养，影响体质的转变 157

九型体质速查表····· 158

气虚体质者的汤粥养生经····· 160

泥鳅山药汤	160
大白菜大米粥	161
阴虚体质者的汤粥养生经.....	162
羊肉山药枸杞子汤	162
滑嫩鲜虾粥	163
阴虚体质者的汤粥养生经.....	164
苦瓜蚌肉煲	164
鲜藕粥	165
湿热体质者的汤粥养生经.....	166
瘦肉青豆海鲜汤	166
荷叶红小豆薏米粥	167
痰湿体质者的汤粥养生经.....	168
春笋腊肉汤	168
樱桃雪梨粥	169

血瘀体质者的汤粥养生经.....	170
鲫鱼黑豆汤	170
双黑粥	171
特禀体质者的汤粥养生经.....	172
蜂蜜木瓜汤	172
西红柿红枣粥	173
气郁体质者的汤粥养生经.....	174
金银花山楂汤	174
莲藕燕麦粥	175
平和体质者的汤粥养生经.....	176
火腿白菜汤	176
牛蒡燕麦粥	177
杞桂牛肉煲	178
参芪鲤鱼煲	178

Part 7 缓解不适症状和常见疾病的食疗汤粥

失眠.....	180
蛤蚧百合汤	180
飘香莲子粥	181
食欲不振.....	182
开胃鲜鱼汤	182
飘香梅花粥	183
消化不良.....	184
鱼片木瓜汤	184
香菜小米粥	185
便秘.....	186
酸菜土豆汤	186

白萝卜粥	187
腹泻.....	188
山药胡萝卜汤	188
葱白香醋粥	189
感冒.....	190
苹果鲜蔬汤	190
菊花鱼片粥	191
咳嗽.....	192
枇杷叶红枣汤	192

Part 8 四季飘香的应季汤粥

养肝防风的春季汤粥.....	194
龙井鸡汤	194
山药薏米柿饼粥	195
养心防暑的夏季汤粥.....	196
百合牡蛎煲	196
莲子粥	197

养肺防燥的秋季汤粥.....	198
鲜奶水果汤	198
绿豆西米粥	199
养肾防寒的冬季汤粥.....	200
西湖牛肉羹	200
杏仁菜粥	201

Part 1

汤粥保平安，常喝更健康

在饮食王国中，汤和粥有着十分重要的地位。关于汤和粥的养生记述，自古就有很多，而今汤粥养生法已经风靡全世界。人们在结束了一天繁忙的工作之后，用心去炖煮一锅补养身心的汤饮或粥膳，既能够滋养身体，同时也给自己带来好心情。本章特意为您提供了煲汤、煮粥的方法和技巧，赶快来看看吧！

汤汤水水最养人

新鲜美味的汤扮演着餐桌上一个重要的角色，其营养价值和养生功效是众所周知的。每天煲一锅汤，犒劳一下自己，不仅可以有效地改善体质，更是一种得法的养生之道。

汤饮之道

相传在18世纪中叶，巴黎有一位名叫布朗乐的美食爱好者，其对煲汤、喝汤情有独钟，经他煮出来的汤，都很受人们欢迎。于是，在朋友的鼓励下，他开了一家专门经营汤水的小饭馆，并取名为“休养生息”，言下之意是告诉劳累了一天的人们，可以到他这里犒劳一下疲惫的身体和饥饿的肠胃，通过喝汤为身体上一份健康保险。

法国名厨路易·贝高易在他的《汤谱》中说：“饭前一碗清汤如同一束使人心旷神怡的鲜花，这是对生活的一种安慰，也是消除紧张、疲惫、忧愁的一剂良药。”

日本一家医学研究中心调查的资料显

示，汤还可以降低某些恶性疾病的发病率，日本人因为比较喜欢喝酱汤，所以患骨癌、肝硬化、心脏病的概率相对降低了许多。

很多身体虚弱或患有疾病的人，其家人通常会煲汤给他们调养；产妇大多以喝汤的方式滋补、催乳；还有一些人平常就喜欢喝些滋补汤，以达到防病强身的目的。大家知道，朝鲜人特别喜欢喝蛇羹汤，这是因为朝鲜人认为，常喝这种汤可以延年益寿。

用汤水进行食疗、食补、食养，并非是中国、法国、日本或朝鲜人的专利，而是早已传遍世界各地的一种健康的养生方式。

但是，并不是人人都知道如何通过汤品达到养生保健的目的，喝汤也有一些讲究。中国有这样一句俗语：“饭前喝碗汤，老了不受伤。”因为饭前喝汤可将口腔、食管润滑一下，防止干硬食物刺激消化道黏膜，促进消化吸收，易增强饱腹感，从而降低人的食欲。如果饭后再喝汤，就会影响食物的消化吸收，起不到养生保健的作用了。

为此，我们有必要了解一些做汤、喝汤的原则，怎样做、什么时候喝、怎样喝都有一定的讲究。总而言之：会做汤，会喝汤，才健康。

← 各种各样的汤不仅美味可口，而且更具有滋补作用，常喝有益于身体健康。



做汤工具巧选择

煲好汤，一定得选好工具。选对做汤工具，才能让汤更鲜，味更美。

高压锅

高压锅能在最短的时间内迅速将汤品煮好，食材营养却不被破坏，既省火又省时，适合煮质地有韧性、不易煮软的原料。但高压锅内放入的食物不宜超过锅内的最高水位线，以免内部压力不足，无法将食物快速煮熟。

不锈钢锅

不锈钢锅分为单层和三层复合底结构，由于单层的有导热不均匀的缺点，所以建议使用受热均匀、导热快的三层复合结构不锈钢锅，这样能保留食物的营养，可最大限度地维护人体健康。

但需要注意的是，不可使用不锈钢锅熬煮中药。因为中药含有的化学成分很容易与不锈钢发生反应，而使药物失效，甚至生成某些具有毒性的物质。

砂锅

砂锅可耐高温，经得起长时间的炖煮。用砂锅煲出的汤，汤汁浓郁、鲜美且不丢失原有营养。在用砂锅煲汤时应先放水，再把砂锅置于火上，先小火慢煮，再用大火煮。

不过砂锅导热性差、易

裂，所以如果用的是新砂锅，千万不要直接放在火上，第一次用可先在锅底抹层油，放置一天后洗净，煮一次水再用。

焖烧锅

这种锅适合煲纤维较多的猪肉、牛肉类汤品，或豆类、糙米等谷豆类汤品。用焖烧锅时，将原料放入内锅中煮沸，再放入外锅中，静置一两个小时，使原料渐渐熟透。用焖烧锅烹调时，放入的食物不宜太少，以满为佳。

瓦罐

以陈年瓦罐煨制的鲜汤效果最佳。瓦罐通气性、吸附性好，传热均匀，散热缓慢。这就能保证瓦罐内部的温度，有利于水分子与食物的相互渗透，时间越长，鲜香成分溢出得越多，煨出的汤滋味就越鲜醇，被煨食品的质地就越酥烂。

↓ 瓦罐主要用来煨制一些质地较硬的食材。



美味汤底大比拼

汤底是煲汤过程中常用到的辅助原料，有了好的汤底，再加入其他食材，做出来的汤滋味才会更加鲜美。

汤底多种多样，不管熬制哪种汤底，都要掌握正确的方法，只有这样才能保证煲出来的汤兼具营养与美味。

猪骨汤底

◎**熬制方法**：先将猪骨洗净，剁成大块，放入沸水锅中氽烫；将其捞出后放入加有开水的汤锅中，加入葱段、姜块，用小火煲煮3~4小时即可。

◎**用法**：适用于各式汤品。

鸡味汤底

◎**熬制方法**：将鸡架清洗干净，放入沸水锅中氽烫；将其捞出后放入加有开水的汤锅中，用小火熬煮2小时，再加少许姜片提味去腥，继续煮至汤浓味香，撇去浮油即可。

◎**用法**：适用于各式汤品。

牛骨汤底

◎**熬制方法**：将牛骨洗净，放入沸水锅中氽烫后捞出，放入汤锅内，加适量开水、姜片、少许葱段，用大火烧沸，然后转小火煲煮4~5小时，煮至汤汁乳白见浓时即可。

◎**用法**：适用于各式汤品。

海鲜汤底

◎**熬制方法**：锅中加适量清水煮开，将干贝、蛭肉、海红等海鲜洗净后放入开水锅中，慢火煮30分钟即可。

◎**用法**：适用于各式汤品。

鱼汤汤底

◎**熬制方法**：鱼剖杀、洗净并切成片，放入沸水中煮，至水再次沸腾，去除浮沫，滤出清汤即可。

◎**用法**：适用于各式汤品。

菌类汤底

◎**熬制方法**：将一种或几种菌类的干品分别用温水浸洗泡软，用纱布包好放入汤锅内，加清水用大火烧沸后，转小火煲煮2~3小时即可。

◎**用法**：适用于各式汤品。

蔬菜汤底

◎**熬制方法**：将一种或几种蔬菜择洗干净，改刀后放入汤锅中，加入清水用小火煮1小时，拣出原料，过滤出残渣即可。

◎**用法**：常作为素汤的汤底。

→ 在用蔬菜制作汤底时，最好选用新鲜的蔬菜，并多次清洗，以最大限度地清除蔬菜上的杂质和残留农药。



煲汤有很多种方法

汆

汆是指对一些烹饪原料进行过水处理的方法，是煮汤的常用方法之一。汆菜的主料多加工成细小的片、丝、花刀形或制成丸子，而且成品汤比较多。这种制法容易产生浮沫，要除去。汆属于大火速成的烹调方法，其特点是：质嫩爽口、清淡解腻。

煮

所谓煮汤，和汆有些相似，但煮比汆的时间长。煮是把主料放在汤汁或清水中，用大火烧开后，改用中火或小火慢慢煮熟的一种烹调方法。在煮的过程中，汤要一次性加足，不要中途续加，不需要勾芡，否则会影响味道。煮汤的特点是：口味清鲜、汤菜各半。

炖

炖汤要先用葱、姜炆锅，再冲入汤或水。烧开后下入主料，先大火烧开，再小火慢炖，不需要勾芡。炖一款美味鲜汤，

还要在选料上仔细思量，最好选择韧性较强、质地较坚硬的块状原料。炖汤要求主料软烂，一般是咸鲜味，其特点是：汤汁清醇、质地软烂。

熬

熬是指将食物经初加工后，再烹制成汁稠黏烂的一种方法。熬的时间比炖的时间更长，一般在3小时以上，多适用于烹制含丰富胶质的原料。

具体操作为：将原料用水涨发后，拣去杂质，冲洗干净，撕成小块，锅内先注入清水，再放入原料和调料用大火烧沸后，撇净浮沫，改用小火熬至汁稠味浓即可。熬汤的特点是：汁稠味浓。

煨

煨是指将质地较老的原料放入锅中，用小火长时间加热直到原料熟烂为止，汤汁不用勾芡，盐一般在最后放入。需要进一步强调的是，煨汤必须选择质地较老、纤维较粗、不易成熟的原料，并将其切成较小的块状。煨汤的特点是：主料酥烂、汤汁浓香、口味醇厚。



➡ 肉类肉质较有韧性，适宜炖煮。

煲好汤的诀窍

所选食材要新鲜

新鲜是指鱼、畜、禽杀死后在3~5小时内烹调，此时蛋白质、脂肪等会分解成人体易吸收的物质，不但营养最丰富，味道也最好。蔬菜同样要选取新鲜的，否则不但没有营养，而且还会因为腐烂产生有害物质。

切放时机要把握

一些需要长时间炖煮的材料，如肉、鱼、某些根茎类的蔬菜，可同时放入锅中。根茎类蔬菜宜切大块，一些比较易熟的嫩叶类蔬菜最好在起锅前几分钟一起放入，以保证食材成熟度一致。

食材搭配要适宜

许多食物之间已有固定的搭配模式，

例如，将呈酸性的肉与呈碱性的海带组合在一起，不仅汤的味道鲜美，营养价值还很高，被公认为“长寿食品”。

放水量要合理

水的用量多少，对汤的味道有直接影响。煮汤时，用水量一般控制在主要食材重量的2~3倍，也可按熬一碗汤加2碗水的方法计算。

调料添加要适度

做汤的基本调料有盐、酱油、酱、豆豉、醋、味精、鸡精、辣椒、姜、葱、花椒、大料等。广东人煲汤，为了保留食材味道的纯正，放的调味品比较少，这样做既不会影响汤的口感，也不易破坏汤的营养成分。

煲汤火候要注意

这一点，很多人都不太注意。其实汤对火候的要求很高，用大火炖煮还是用小火慢熬，都要依所选原材料而定，需要特别注意。

做汤时间要讲究

按照时间不同，汤可分为炖汤和煲汤。煲汤的时间较炖汤的短些。有“煲三炖四”的说法，煲汤是直接将锅放在火上煮，3小时左右即可；而炖汤则是先以大火烧开，然后再用小火长时间慢慢地熬煮，时间必须要在4个小时以上。



要想煲出好汤，就要懂得煲汤的技巧。

喝汤也有宜忌

忌喝单品材料做成的汤品

人体所需的营养多种多样，一款汤中不可能将所有的营养元素全部包含在内，因此爱喝单一种类汤水的人易出现营养不良的现象。提倡用动物性食物与植物性食物混合煮汤，这样才可以均衡营养。

忌吃“汤泡饭”

长期吃“汤泡饭”不利于健康。汤饭混合在一起吃，食物没有被充分咀嚼，口中唾液淀粉酶就分泌得少，且与食物混合搅拌不均匀，淀粉酶还会被汤水稀释，胃部的消化液也会被汤冲淡，如此一来，使得胃的负担大大增加，食物也无法被顺利消化吸收。

喝汤不宜丢弃食材

有人认为，经过长时间煲煮，食材中的营养素已全部融进了汤中，食材也就失去了食用价值。其实不然，实验表明：用鱼、鸡、牛肉等高蛋白的材料煮汤，6小时后，汤已经很浓，可实际上汤中只有6%~15%的蛋白质，其余的85%~94%仍留在食材中。因此，最好将食材和汤一同食用。

忌喝汤速度过快

营养学家指出，延长吃饭的时间，能充分享受食物的味道，并提前产生已经吃

饱的感觉。喝汤也是如此。

慢速喝汤会给食物的消化吸收以充足的时间，感觉饱了时，就是吃得恰到好处之时；而快速喝汤，等你意识到饱了，可能摄入的食物已经超过了所需要的量。

忌喝隔日的汤

汤煲好后放的时间超过一天，维生素便会流失，余下的只是脂肪和胆固醇等，若再经加热，汤内的成分便会变性，长期饮用这类汤会影响健康。

忌喝太烫的汤

人的口腔、食管、胃肠道能承受的最高温度为60℃，一旦超过这个上限，就会造成黏膜烫伤。有调查材料表明，喜欢吃烫食的人，食管癌的发病概率要高于常人。为了维护健康，将汤的养生作用发挥出来，最好待汤冷却到50℃以下时饮用。

忌饭后喝汤

常言道：“饭前喝汤，苗条健康；饭后喝汤，越喝越胖。”这种说法是有科学依据的。饭后喝汤不但会越喝越胖，而且还会影响健康，引起一些肠胃病。

这是因为最后喝下的汤会稀释原来已经被消化液混合好的食物，影响食物的正常消化，给胃肠道增加负担。

一粥一膳保平安

粥，自古就被誉为“滋生育神丹”“滋养胃气妙品”“世间第一补人之物”，其养生健体之功效可见一斑。无论是大病初愈者，还是消化不良者，都可通过喝粥来调理身体。

粥膳养生之道自古有之

粥膳是我国特有的饮食文化，它的历史源远流长。

据史书记载，黄帝烹谷为粥。汉代司马迁所著的《史记·扁鹊仓公列传》中，记载了当时的名医淳于意（仓公）用粥膳改善病症的事迹。

到了隋唐时期，粥膳继续发扬光大。《诸病源候论》与《备急千金要方》中分别记载了一些粥膳食疗方和民间偏方。如谷皮糠粥可以改善脚气病，羊骨粥具有温补阳气的作用等。

粥膳在宋代也很受欢迎，当时的《太平圣惠方》中就记载了一百多个粥膳方；《养老奉亲书》中也记载了数十道粥膳食疗方，如苡蓉羊肉粥、生姜粥等。

金元时期，粥膳同样也有发展。著名的金元四大家之一的李东垣对粥膳食疗很有研究，在其著作中，专门介绍了几十个最常用的粥膳食疗方。元代邹铉在宋代《养老奉亲书》的基础上续增篇幅，著成《奉亲养老新书》，增补了几十个粥膳食疗方。当时，粥膳养生还得到了皇室宫廷的认可。元代负责宫廷膳食的太医就曾收集过不少滋补强

身、辅疗病症、养生延年的粥膳配方。

至于明朝时期，粥膳养生已经十分普遍。明代名医李时珍通过总结前人的医学理论，结合自己的从医经验，编著了《本草纲目》一书，收录了很多粥膳食疗方。而明代编撰的《普济方》共收录了近二百个粥膳方。清代著作《老老恒言》中也记载了近百个粥膳方。

由于粥膳制作简单，取材方便，且在一定程度上满足了人们对美食的需求，因此被广泛接受。到如今，粥膳已经发展成为一种既有文化积淀而又时尚健康的养生方法，不仅粥膳的种类极其丰富，而且普及程度也今非昔比。

↓ 在制作粥膳时加入一些中药材，可提升其养生保健的功效。



香粥的种类多多

根据烹饪方式划分

◆ 普通粥

普通粥的制作方法较为简单，主要分为煮粥和焖粥两种。

◎煮粥的方法：将米用清水淘洗干净，放在冷水中浸泡5~6个小时，每500克米加水3000~4000毫升，再用大火煮至熟透即可。

◎焖粥的方法：将米洗净后，加入冷水，再用大火加热至滚后，立即装入有盖的木桶内，盖紧盖，焖约2小时即可。用这种方法做出来的粥味道较香。

◆ 花色粥

与普通粥相比，花色粥品种繁多，根据所用材料的不同，口味有荤有素、有咸有甜。花色粥的做法也有两种。

◎配料与米同时熬煮，但也要注意下料的先后顺序，用此方法制成的粥包括绿豆粥、红小豆粥、豌豆粥、腊八粥等。

◎煮好米粥后再放入各种配料，用这种方法制成的粥有鱼片粥、肉丝粥、皮蛋粥等。

根据形态划分

这种分类方法古已有之。依照粥膳形态的不同，可分为稀粥与稠粥两类。

◆ 稀粥

稀粥是以米加水直接烹制而成的，特点是米少水多，古代称之为飏。用来熬煮稀粥的米和水的比例大致为1:13。

◆ 稠粥

与稀粥不同，稠粥是一种非常黏稠的粥，米与水的比例大致为1:4。

依据材料划分

根据制作粥膳所用主要材料的不同，可以将粥分为三大类，即白粥、食品粥和食疗药粥。

◆ 白粥

白粥是指将米加入水直接烹煮而成的粥，多以五谷杂粮为主要材料，如大米、小米、玉米、小麦、燕麦、荞麦、薏米、黑米、黑豆、黄豆、红小豆、绿豆等。

古代医书指出：“五谷为养。”可见，由五谷杂粮制作而成的白粥，其养生作用是不容忽视的。

当然，每种粥品都有各自不同的养生作用，较为常见的粥膳养生功效有养心安神、滋阴壮阳、清热解表、健脾和胃等。

◆ 食品粥

食品粥是在白粥的基础上发展而来的，在材料的选用上增加了蔬菜、鲜花、水果、肉类、水产品等。常食此类粥膳，能补充营养、增强体质、提高免疫力。

◆ 食疗药粥

食疗药粥是在白粥或食品粥的基础上加入中药烹制而成的。

药粥常用的中药材包括当归、人参、丹参、山楂、山药、白术、白果、甘草、枸杞子、冬虫夏草等。在制作药粥时，可将中药研成细末后与米同煮，也可将中药捣汁或煎汁代替水来煮粥。