

四季养生汤

春夏秋冬，
保健养生各不同！
营养煲汤，
轻松滋补，
喝出一年四季的
健康。

200例

主编：中国保健营养理事会



图书在版编目(CIP)数据

四季养生汤/深圳市金版文化发展有限公司策划.
—海口:南海出版公司, 2008. 10
(百姓百味)
ISBN 978-7-5442-4069-7

I. 四… II. 深… III. 食谱—中国 IV. TS972.142

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第011749号

BAIXING BAIWEI 4 (03)——SIJI YANGSHENG TANG

百姓百味4(03)——四季养生汤

策 划	深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑	陈正云
封面设计	闵智玺
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)
社 址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱	nanhai cbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	深圳市鹰达印刷包装有限公司
开 本	889mm×1260mm 1/48
印 张	2
版 次	2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-4069-7
定 价	100元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

<http://www.ch-jinban.com>

百姓百味 403 baixingbaiwei

中国保健营养理事会 编

四季 养生汤



200例

四季养生汤 200例

南海出版公司

目录

contents



春季养生，喝汤先行04

- 春季饮食分“三时” 04
春季喝汤应根据体质来选择 04

夏季喝汤，身体健康05

- 不同年龄的喝汤原则 05
夏季煲汤最佳食材 05

秋季喝汤，补而不燥06

- 秋季饮汤分“三时” 06
秋日喝汤宜荤素搭配 06

冬来进补，喝汤温补07

- 冬季汤补因人而异 07
冬季进补男女有别 07

春季养生汤 08

- 参果炖瘦肉 08
四果瘦肉汤 08
百合桂圆瘦肉汤 09
党参灵芝瘦肉汤 09
草菇丝瓜肉片汤 10
山药熟地瘦肉汤 10
苹果银耳猪腱汤 11
党参淮山猪胰汤 11

- 玉米肚仁汤 12
酸菜腐竹猪肚汤 12
马蹄腐竹猪肚汤 13
胡萝卜红枣猪肝汤 13
人参猪腰汤 14
栗子排骨汤 14
木瓜排骨汤 15
香茅排骨汤 15
山药白芍排骨汤 16
双枣莲藕炖排骨 16
番茄马铃薯排骨汤 17
党参豆蔻排骨汤 17
姜蒜龙骨汤 18
栗子桂圆炖猪蹄 18
黄鱼猪蹄汤 19
参片鸡汤 19
鲜菌炖家鸡 20
白果莲子糯米乌鸡汤 20
人参糯米鸡汤 21
山药炖鸡汤 21
五圆煲整鸡 22
丹参三七炖鸡 22
荔枝桂圆鸡心汤 23
白果炖乳鸽 23
黑豆牛肉汤 24

- 黄芪牛肉蔬菜汤 24
香菜豆腐鱼头汤 25
黄芪炖鳊鱼 25
芡实鲫鱼汤 26
带鱼黄芪汤 26
川芎白芷鱼头汤 27
葱茭白术田鸡汤 27
淮山薏仁枸杞汤 28
莲子百合沙参汤 28
莲子山药甜汤 29
莲子百合麦冬汤 29

夏季养生汤 30

- 苦瓜海带瘦肉汤 30
牛蒡肉汤 30
雪梨猪腱汤 31
苹果银耳猪腱汤 31
枸杞叶猪肝汤 32
莲子猪心汤 32
鱼腥草猪肺汤 33
莲藕菱角排骨汤 33
绿豆陈皮排骨汤 34
鲜莲排骨汤 34
青豆党参排骨汤 35
苦瓜软骨汤 35

- 猪骨玉米汤 36
花生煲猪尾 36
百合猪蹄汤 37
苹果雪梨煲牛腱 37
苦瓜甘蓝鸡骨汤 38
乌鸡冬瓜汤 38
板栗土鸡汤 39
椰子银耳鸡汤 39
苦瓜菠萝炖鸡汤 40
银耳椰子煲鸡汤 40
大蒜花生凤爪汤 41
冬瓜桃柱老鸭汤 41
土茯苓绿豆老鸭汤 42
西瓜绿豆鸭汤 42
川贝玉叶神炖鹧鸪 43
丝瓜鱼头豆腐汤 43
姜丝鲈鱼汤 44
西洋菜鲤鱼汤 44
鲤鱼炖冬瓜 45
海鲜什锦汤 45
皮蛋鱼片汤 46
苦瓜炖蛤蜊 46
芦荟蛤蜊汤 47
苦瓜黄豆田鸡汤 47
板蓝根丝瓜汤 48



乌梅生姜汤	48
马蹄鲜藕芽汤	49
枸杞叶菊花绿豆汤	49
木耳三七红枣汤	50
海底椰炖雪梨	50
毛丹银耳	51
炖三雪	51

秋季养生汤 52

杏仁萝卜肉汤	52
罗汉果瘦肉汤	52
灵芝猪心汤	53
参杞猪心汤	53
参芪枸杞猪肝汤	54
杏仁萝卜炖猪肺	54
粉光猪肚汤	55
猪肚银耳花旗参汤	55
牛蒡海带排骨汤	56
海带蛤蚧排骨汤	56
银耳猪骨汤	57
夏枯草黄豆排骨汤	57
虾米薏米猪蹄汤	58
猪蹄炖牛膝	58
香菇豆芽猪尾汤	59
淮山枸杞猪尾汤	59

红枣桂圆猪皮汤	60
当归红枣牛肉汤	60
首乌当归鸡汤	61
四物鸡汤	61
黑豆牛蒡炖鸡汤	62
白果莲子乌鸡汤	62
鲜百合桂圆鸡心汤	63
冬瓜老鸭汤	63
罗汉果炖鸭	64
银耳雪梨煲鸭	64
鲜莲红枣炖水鸭	65
青橄榄炖水鸭	65
霸王花烧鸭头汤	66
萝卜鸭肫汤	66
四宝炖乳鸽	67
荔枝红枣炖鹌鹑	67
参芪杞子鹌鹑汤	68
天麻鱼头汤	68
黄芪山药鱼汤	69
银耳木瓜鲫鱼汤	69
葱苡草鱼汤	70
海底椰无花果乌鳢汤	70
红枣花生章鱼汤	71
枸杞田鸡汤	71
冬瓜牛蛙汤	72

胡萝卜香菇海蜇汤	72
桂圆山药红枣汤	73
芡实山药莲子汤	73
雪梨薏米陈皮汤	74
党参灵芝桂圆汤	74

冬季养生汤 75

参杞香菇瘦肉汤	75
海底椰参贝瘦肉汤	75
丝瓜猪肝汤	76
麦冬炖猪肚	76
老鸭猪肚汤	77
生瘦肉桂枝猪肚	77
人参腰片汤	78
二参猪腰汤	78
莲子桂圆炖猪脑	79
百合桂圆猪脑汤	79
莲藕排骨汤	80
竹荪排骨汤	80
萝卜排骨汤	81
萝卜橄榄猪骨汤	81
二冬生地炖龙骨	82
党参炖猪蹄	82
莲藕章鱼猪蹄汤	83
萝卜干蜜枣猪蹄汤	83

淮杞牛肉汤	84
黄芪豆芽牛肉汤	84
柴胡枸杞羊肉汤	85
鹿茸川芎羊肉汤	85
灵芝淮山枸杞鸡汤	86
姜片海參炖鸡	86
鲜人参炖鸡	87
八味地黄鸡汤	87
三七冬菇炖鸡	88
山药熟地乌鸡汤	88
十全大补乌鸡汤	89
花旗参乌鸡汤	89
栗子凤爪汤	90
洋参炖乳鸽	90
花旗参炖鹌鹑	91
北沙参玉竹兔肉汤	91
参苓红枣鸭汤	92
豆腐海带鱼尾汤	92
红枣枸杞煲生鱼	93
川芎当归黄鳝汤	93
木瓜墨鱼汤	94
参须枸杞炖鳗	94
鳗鱼枸杞汤	95
乌贼汤	95
枸杞炖甲鱼	96
四物炖豆皮	96



春季养生，喝汤先行

一年四季，春生、夏长、秋收、冬藏。春天是万物复苏的季节，是养生的最佳时机。医学上认为，春养于肝，夏养于心，秋养于肺，冬养于肾，所以春天进补，重在养肝。

春季饮食分“三时”

春季饮食应分早春、仲春、晚春“三时”。早春时节，寒冬刚过，阳气上升，但天气仍然乍暖还寒。从中医“春夏养阳”的角度出发，这时要适当少吃黄瓜、冬瓜、茄子、绿豆芽等寒性食品，多吃些葱、姜、蒜等温性食品，以祛阴散寒，使春阳上升。

仲春时节，可适量食用大枣、蜂蜜、山药之类滋补脾胃的食物，少吃多酸或油腻等不易消化的食品。另外，应注意多吃菠菜、芹菜、莴笋、胡萝卜、花菜、柿子椒、嫩藕、油菜、绿豆芽等绿色蔬菜，以补充维生素、无机盐和微量元素的不足。仲春正值各种既具营养又有医疗作用的野菜繁殖生长之时，

如荠菜、马齿苋、鱼腥草、竹笋等，应不失时机地多吃一点。

晚春时节，气温日渐升高，此时应以清淡饮食为主，除适当进食优质蛋白质类食物及蔬果等维生素类食物之外，还可饮用绿豆汤、赤小豆汤、酸梅汤以及绿茶，防止体内积热。这个季节不宜进食羊肉、狗肉、麻辣火锅以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大热之品，以防邪热化火，引发疮肿疔痛等疾病。

春季喝汤应根据体质来选择

偏于气虚的人，可多选一些健脾益气的食物，如红薯、山药、土豆、鸡蛋、鹌鹑蛋、鸡肉、鹌鹑肉、牛肉、瘦猪肉、鲜鱼、花生、芝麻、大枣、栗子等；偏于气阴不足的人，可选一些益气养阴的食物来煲汤，如胡萝卜、豆芽、豆腐、莲藕、荸荠、百合、银耳、蘑菇、鸭蛋、鸭肉、兔肉、蛙肉、龟肉、甲鱼等。



夏季喝汤，身体健康

身体要健康，出汗是一招。夏天气候炎热，人体代谢旺盛，出汗多。靓汤喝下去，臭汗流出来。多喝汤不仅能补充维生素、矿物质、氨基酸、水分，而且还可调节口味，增加食欲，消夏防暑，防病抗衰，对健康十分有益。

不同年龄的喝汤原则

人的身体气血盛衰度及脏腑功能会随着年龄增长而发生不同变化，故不同年龄阶段有不同的食养原则。

儿童：生理机能旺盛而脾气不足，且饮食不知自制，故宜食用健脾消食的汤品。

青壮年：精力旺盛，无需多食特别滋补的药膳，多注意饮食均衡，及时补充身体所需营养即可。同时要讲究劳逸结合，作息及饮食都应有规律。

老年人：生理机能减退，气血不足，脏腑渐衰，多表现出脾胃虚弱、肾气不足之状，

故宜多食健脾补肾、益气养血之食物。

夏季煲汤最佳食材

冬瓜：其味清淡爽口，实为清暑佳品，能消暑热、开胃进食。

绿豆：酷暑盛夏，喝点绿豆汤，可消暑解渴。

西红柿：既是水果，又是佳蔬，生熟食皆宜，食之生津止渴，健胃消食。

金银花：将金银花与菊花同用，能解暑热，清脑明目；配上山楂，能助消化。

苦瓜：苦瓜有消炎退热、解劳乏、清心明目的功效。

总之，“喝汤”不失为人们在夏天补充营养的聪明选择。这是因为汤品不仅营养丰富、软嫩润滑，不伤肠胃，而且极易被人体吸收，对于那些因为天气热而没有胃口吃东西的人们，可以通过适当喝些营养丰富的汤品来补充肌体的损耗。



秋季喝汤，补而不燥

秋天是干燥的季节。要想补充体液和水分，没有比喝汤更好了，既润肺又养颜。秋季是重要的养生季节，也是身体储存能量度过寒冬的季节。

秋季饮汤分“三时”

一般说来，秋季养生可以分初秋、中秋和晚秋三个阶段。

初秋之时，食物宜减辛增酸，以养肝气。古代医学家认为，秋季，草木零落，气清风寒，人体容易受疾病的侵扰，所以此时宜进食滋补的食物以生气。

中秋炎热，气候干燥，容易疲乏。此时应多吃新鲜少油的食物，其次，还应多吃含维生素和蛋白质较多的食物。现代医学认为，应多食含维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E类营养素的食物，如胡萝卜、藕、梨、蜂蜜、芝麻、木耳等，以养血润燥，从而提高抗秋燥、抗病毒的能力。

晚秋季节，心肌梗塞发病率明显增高。医学专家指出，秋冬季节之交为心肌梗塞的高发病期。高血压病人在秋冬之交时血压往往较夏季增高2.67千帕左右，因此容易造成冠状动脉循环障碍。此时日常饮食中应注意多摄入含蛋白质、镁、钙等丰富营养素的食物。这样既可有效地预防心血管疾病，又可预防脑血管疾病的发生。

秋日喝汤宜荤素搭配

秋天宜收不宜散，所以要适当多食一些味酸甘润的果蔬，饮食要注意荤素搭配。秋季，津液易伤，引起咽、鼻、唇干燥及干咳，声嘶，皮肤干裂，大便燥结等燥症。因此秋季在饮食上宜多选甘寒滋润之品，如百合、银耳、山药、秋梨、藕、鸭肉、柿子、芝麻等，以润肺生津、养阴清燥。



冬来进补，喝汤温补

冬季人体新陈代谢处于较为“低迷”的状态，皮肤汗腺由疏松转为致密。这一时期“五脏属肾”，饮食宜多食温辛之物，以补肾阳。进补应顺其自然，注意养阳，以温补为主。

冬季汤补因人而异

因人们的年龄、性别、职业等差异很大，在选择冬季进补的方案时，应因人而异。如形体偏瘦、性情急躁、易于激动者，应以“淡补”为主，采用滋阴增液、养血生津的食材煲汤，禁用辛辣等食物；而形体丰腴、肌肉松弛者，宜采用甘温食物，忌用寒湿、冷腻、辛凉的食物；脑力工作者则宜多进食有益心、脾、肾三脏的食物，如富含蛋白质、维生素和微量元素的蛋类、海产品、新鲜的蔬果等，可使思维敏捷，精力充沛，减少因用脑过度引发的疲倦、失眠等各种症状。

冬季进补男女有别

男性冬补重在健脾和胃。冬季进补，男性通常补肾气虚和肾阴虚两症，但这两种补药易伤脾胃，消化及吸收都不太容易。而且经春夏两季，气候、饮食都造成人的脾胃功能有所减弱。男性进补前，最好先加强脾胃功能，如此，进补之药才不会遇上脾胃“漏斗”，防止补而无效甚至反而加重脾胃疾病的状况。一般而言，男性进补讲究健脾、和胃、化食。

女性进补重在抗衰老。女性由于担负生育使命，元气不足就容易造成人体衰老。女性进补的“开路药”要从增强吸收饮食中的营养入手，使之充分滋养全身脏器和皮肤腠理。人的抗衰老能力增强了，生命力便会随之增强，面色红润、健康，皮肤就会有弹性、有光泽。

参果炖瘦肉

原材料

猪瘦肉25克，太子参100克，无花果200克

调味料

盐、味精各适量

【营养功效】

这道汤具有滋补，润肺的功效，适合体质比较虚弱的人食用。春季要吃一些有温补作用，能够增强人体抵抗力。中医认为猪肉性味苦，微寒，有小毒，入脾、肾经，有滋养脏腑，滑润肌肤，补中益气，滋阴养胃之功效。它营养丰富，蛋白质和胆固醇含量高，是人们最常食用的动物性食品。

制作过程

- ①太子参略洗，无花果洗净。
- ②猪瘦肉洗净，切片。
- ③把全部用料放入炖盅内，加开水适量，盖好，隔开水炖约2小时，调味供用。



四果瘦肉汤

原材料

猪瘦肉250克，莲子100克，核桃肉100克，腰果仁100克，红豆100克

调味料

盐3克

待沸后转用慢火煲2小时，调入盐即可。

【营养功效】

腰果含有丰富的维生素A，对夜盲症、干眼病及皮肤角化有防治作用，并能增强人体抗病能力，防治癌病。腰果中的不饱和脂肪酸可预防动脉硬化。心血管疾病，而亚麻油酸则可预防心脏病、脑中风，是难得的长寿之物。

制作过程

- ①猪瘦肉洗净切块，莲子、核桃肉、腰果、红豆洗净备用。
- ②锅中注水适量，烧开，放入猪肉块氽烫，捞出沥水。
- ③水烧开，加入所有材料，



百合桂圆瘦肉汤 党参灵芝瘦肉汤

原材料

百合150克、桂圆肉20克、猪瘦肉200克、红枣5克

调味料

花生油10毫升、味精2克、淀粉3克、糖5克、酱油5毫升、盐3克

制作过程

- ①百合剥成片状，洗净；桂圆肉洗净。
- ②猪瘦肉洗净，切片；红枣泡发。
- ③放入花生油、百合、桂圆肉，煮10分钟左右，放

入瘦肉，慢火煮至瘦肉熟，加入调味料调味即可。

【营养功效】

百合主要含生物素、秋水碱等多种生物碱和营养物质，有良好的营养滋补之功，特别是对病后体弱、神经衰弱等症大有裨益。支气管不好的人食用百合，有助病情改善，因百合可以解温饱润燥，常食有润肺、清心、调中之效。

原材料

党参30克、灵芝20克、瘦肉500克、蜜枣2颗

调味料

盐3克

制作过程

- ①党参、灵芝洗净，浸泡。
- ②瘦肉洗净，切块，氽水，蜜枣洗净。
- ③将清水2000毫升放入瓦煲中，煮沸后加入以上用料，武火煲开后，改用小火煲3小时，加盐调味即可。

【营养功效】

灵芝含有氨基酸、蛋白质、生物碱、香豆精、甾类、三萜类、挥发油、甘露醇、树脂及糖类、维生素B₁、维生素C、内酯和酶类。硬脂酸、延胡索酸、苯甲酸等为其所含酸的主要成分。可养心安神、滋肝健脾、主治虚劳体弱、神疲乏力、心悸失眠、头目昏晕、久咳气喘、食少纳呆。



草菇丝瓜肉片汤

山药熟地瘦肉汤

原材料

草菇200克，丝瓜200克，
里脊肉300克

调味料

姜1片，葱1棵，盐少许

制作过程

- ①草菇洗净，切去菇蒂，对半剖开；葱洗净，切段。
- ②丝瓜去皮，洗净，切块；姜去皮，里脊肉切薄片备用。
- ③锅中加水 and 姜片，大火煮开，加入所有材料，改用小火继续煮至肉片熟透。

加盐调味即可。

【营养功效】

草菇的维生素C含量高，能促进人体新陈代谢，提高机体免疫力。它还具有解毒作用，如铅、砷、苯进入人体时，可与其结合，形成抗坏血单元，随小便排出。它能够减慢人体对碳水化合物的吸收，是糖尿病患者的良好食品。

原材料

熟地黄24克，山药30克，
小茴香3克，泽泻9克，猪
瘦肉60克

调味料

盐3克

制作过程

- ①将熟地黄、山药、小茴香、泽泻洗净。
- ②猪瘦肉洗净，切块。
- ③全部用料同入沙锅内，加水适量，旺火煮沸后文火煮1小时，加盐调味即可。

【营养功效】

地黄有生地黄与熟地黄之分，生地黄偏重于凉血止血，故对皮肤病有效；熟地黄侧重于滋阴补血，故对阴虚贫血有益。而且熟地黄甘而不苦，为滋阴补肾，养血补血的佳品。凡阴虚血虚肾虚者食之，多有益处。



苹果银耳猪腱汤

党参淮山猪胰汤

原材料

苹果4个、银耳15克、猪腱250克、鸡爪2个

调味料

水适量、盐适量

制作过程

- ①苹果洗净，连皮切成4份，去果心，鸡爪斩去甲趾。
- ②银耳浸透，剪去梗蒂，飞水、冲干净，猪腱、鸡爪飞水、冲干净。
- ③煲中加清水，将各材料加入，以武火煲10分钟，

改文火煲2个小时，下盐调味即可。

【营养功效】

果营养丰富，有糖类、有机酸、果胶、蛋白质、钙、铬、磷、铁、钾、锌和维生素A、B族维生素、维生素C和纤维，另含苹果酸、酒石酸、胡萝卜素等营养素，苹果皮含三十蜡烷，被医学界誉为“天然健康圣品”。中医认为苹果能安眠养神、消食化积。



原材料

党参30克、淮山30克、蜜枣3颗、猪胰200克、瘦肉150克

调味料

盐3克

制作过程

- ①党参、淮山洗净，浸泡。
- ②蜜枣洗净，猪胰、瘦肉洗净，余水。
- ③将清水2000毫升放入瓦煲中，煮沸后加入以上材料，武火煲开后，改用小火煲3小时，加盐调味即可。

【营养功效】

党参能补气健脾，淮山有健脾益气、养胃开胃的功效，猪胰可健脾胃、助消化，瘦肉能滋养补益，使汤味鲜美。蜜枣甘甜滋润。党参味甘、性平，归脾、肺经，能健脾补肺，益气养血生津，主治脾胃虚弱、食少便溏、倦怠乏力、肺虚咳嗽、气短懒言、自汗、口渴。



玉米肚仁汤

原材料

肚仁200克，玉米1条，姜1片

调味料

盐、味精各适量

制作过程

- ①猪肚洗净余水，玉米切段。
- ②将所有原材料放入盅内，加入水，用中火炖2个小时。
- ③最后放入调味料，调味后即可食用。



【营养功效】

玉米含蛋白质、糖类、钙、磷、铁、硒、镁、胡萝卜素、维生素E等。玉米有开胃益智、宁心活血、调理中气等功效，还能降低血脂脂肪，对于高血脂、动脉硬化、心脏病的患者有助益，并可延缓人体衰老，预防脑功能退化，增强记忆力。

酸菜腐竹猪肚汤

原材料

酸菜100克，腐竹100克，白果30克，猪肚500克，姜3片

调味料

盐3克

制作过程

- ①酸菜洗净，浸泡1小时，切条丝状；腐竹折成2指节长短状，洗净；白果去硬壳、红皮及心，洗净。
- ②猪肚翻转，用花生油、生粉反复搓擦，以去除黏液及异味，冲洗干净，切

片，飞水。

③将2000毫升清水放入瓦煲内，煮沸后加入姜片、猪肚，武火煲沸后，改用文火煲2小时，取出猪肚，切小片后再放入煲内，加酸菜、腐竹、白果，再煲半小时，加盐调味即可。

【营养功效】

猪肚含有蛋白质、碳水化合物、脂肪、钙、磷、铁、维生素B₂、烟碱酸等，可供食用，还有很好的药用价值。



马蹄腐竹猪肚汤 胡萝卜红枣猪肝汤

原材料

猪肚1个，马蹄300克，腐竹3片，姜3片

调味料

胡椒粉1大匙，盐适量

制作过程

- ①猪肚洗净，放入大碗中，加入适量盐，抓匀腌10分钟，取出，放入开水中氽烫5分钟捞出，翻面洗净。
- ②马蹄去皮，洗净；腐竹泡温水20分钟，洗净备用。
- ③煲锅中倒入水4000毫升，以大火煮开，加入所有原

材料，转用中火煲2小时，捞出猪肚，切成大块，放入再煲3分钟，加盐调味即可。

【烹饪提示】

猪肚的异味重，清洗起来较花时间，尤其要注意正反两面都要清洗，才不会残留异味。如果味道重，氽烫时加姜片可帮助去除。

原材料

猪肝200克，胡萝卜300克，红枣10颗

调味料

盐、料酒各适量

制作过程

- ①胡萝卜洗净，去皮，切块，放油略炒后盛出；红枣洗净。
- ②猪肝洗净，切片，用盐、料酒腌约10分钟，放油略炒后盛出。
- ③把胡萝卜、红枣放入锅内，加足量清水，大火煮

沸后，以文火煲至胡萝卜熟软，放猪肝再煲沸，加盐调味即可。

【烹饪提示】

要将肝的筋膜除去，否则不易嚼烂，消化。烹饪时不宜炒得太嫩，否则有毒物质就会残留在其中，可能诱发癌症、白血病。



人参猪腰汤

原材料

人参10克、猪腰1副、上海青50克

调味料

盐3克

制作过程

- ①猪腰平剖为两半，剔去白筋。自外面切成斜纹花，再切成片。上海青洗净，切段。
- ②将猪腰浸在清水中，洗去血水，放入沸水中焯烫，捞出。
- ③煮锅中加水4碗，放入参

片以大火煮开，转小火煮10分钟熬成高汤。

④再转中火，待汤一开，放入腰花片、上海青，水开后加盐调味即可。

【营养功效】

此汤品能滋补元气，维持生理功能正常运转。猪腰在食疗补方上功效显著，因猪腰富含维生素B₁₂、生物素、泛酸及多种矿物质之营养成分，能维护神经系统健康，避免脑部受损，防止疲劳，帮助抗压。



栗子排骨汤

原材料

鲜栗子250克、排骨500克、胡萝卜1根

调味料

盐1小匙

制作过程

- ①栗子入沸水中用小火煮约5分钟，捞起剥膜。
- ②排骨放入沸水中焯烫，捞起，洗净。
- ③胡萝卜削皮、冲洗，切块。
- ④将所有材料盛锅，加水盖过材料，以大火煮开，

转小火续煮30分钟，加盐调味即可。

【营养功效】

栗子为“肾之果”。能滋补肾气，改善体虚，腰膝酸软。栗子富含糖类、蛋白质、脂肪、维生素C和胡萝卜等，对补充体力，促进脑成长，维持活力有不错的效果。搭配富含蛋白质和脂肪的排骨，能提供人体活动所需的氨基酸。



木瓜排骨汤

原材料

木瓜300克、排骨600克、
生姜5克

调味料

盐5克、味精3克

【烹饪提示】

要获得最佳口味，必须用油炒排骨。这样做出来香浓四溢，色泽金黄。

【营养功效】

木瓜含番木瓜碱、木瓜蛋白酶、凝乳酶、胡萝卜素等，并富含17种以上氨基酸及多种营养元素，其中所含的齐墩果成分是一种具有护肝降酶、降低血脂等功效的化合物。

制作过程

- ① 将木瓜削皮去核，洗净切件，排骨洗净，斩件，生姜切片。
- ② 木瓜、排骨、姜片同放入锅里，加清水适量，用武火煮沸后，改用文火煲2个小时。
- ③ 待熟后，调味即可。

香芋排骨汤

原材料

排骨240克、芋头50克

调味料

味精3克、鸡精5克、盐3克

【烹饪提示】

烹饪芋头时一定要煮熟，否则其中的黏液会刺激咽喉。芋头可粮可菜，蒸、煨、烤、烧、炒都可，可单独煮食，也可与禽肉、畜肉同烹。

【营养功效】

芋头所含的矿物质中氟的含量较高，具有洁齿防龋、保护牙齿的作用。芋头中有一种天然的多糖类高分子植物胶体，有很好的止泻作用，并能增强人体免疫力。

制作过程

- ① 将排骨斩块，洗净余水；芋头切成小块。
- ② 将所有的原材料放入盅内蒸2个小时。
- ③ 最后放入调味料调味即可。

