

美食生活

秋季

养生汤

赵子余 / 编著

100道好味鲜汤滋补多

秋凉美味养生汤
清新爽口强体质



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

秋季养生汤/赵子余编著. —北京: 中国轻工业出版社,
2004. 9

(美食生活)

ISBN 7-5019-4455-5

I. 秋… II. 赵… III. 保健-汤菜-菜谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 069525 号



插图: 乱马

责任编辑: 高惠京

责任终审: 劳国强

封面设计: 王佳芃

版式设计: 王佳芃

责任校对: 李靖

责任监印: 胡兵

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: 北京中科印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2004 年 9 月第 1 版

2004 年 9 月第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 1/32

印张: 3.5

字数: 80 千字

书号: ISBN 7-5019-4455-5/TS·2629

定价: 10.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

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读者服务部联系调换

30926S1X101ZBW

美食生活

秋季养生汤

赵子余 / 编著



中国轻工业出版社

目录 CONTENTS



秋季饮食养生

秋季气候与养生

6

秋季气候与饮食

6

秋季饮食与营养

9

秋季养生汤谱

蔬菜类

芹菜	芹菜猪肉汤	12
	芹菜萝卜汤	13
芥菜	芥菜鱼片汤	14
	芥菜瘦肉汤	15
茄子	茄丝羊骨汤	16
	茄片排骨汤	17
茼蒿	茼蒿冬菇汤	18
	茼蒿三丝汤	19
土豆	土豆牛肉汤	20
	土豆鹌鹑汤	21
茼蒿	茼蒿肉丸汤	22
	茼蒿海米汤	23
胡萝卜	胡萝卜瘦肉汤	24
	胡萝卜猪蹄汤	25
白萝卜	双萝卜羊肉汤	26

菱角	白萝卜海米汤	27
	菱角豆腐汤	28
	菱角香菇汤	29
竹笋	笋片鲫鱼汤	30
	笋片肉丝汤	31
山药	山药排骨汤	32
	山药羊肉汤	33

粮食果品类

豆腐	豆腐肉丝汤	34
	豆腐酸辣汤	35
豆浆	豆浆鸡蛋汤	36
	豆浆蜂蜜汤	37
番薯	番薯牛肉汤	38
	番薯菠菜汤	39
芝麻	芝麻鸡肉汤	40
	芝麻肉片汤	41
黑豆	黑豆猪尾汤	42
	黑豆羊肉汤	43
黄豆	黄豆肉丁汤	44
	黄豆鸡翅汤	45

薏米	薏米猪蹄汤	46
	薏米南瓜汤	47
雪梨	雪梨菊花汤	48
	雪梨菠菜汤	49
苹果	苹果排骨汤	50
	苹果莲藕汤	51
橘子	鲜橘银耳汤	52
	鲜橘鱼丸汤	53
山楂	山楂羊肉汤	54
	山楂瘦肉汤	55
红枣	红枣鸡块汤	56
	红枣冬菇汤	57
核桃	核桃瘦肉汤	58
	核桃乳鸽汤	59
杏仁	杏仁猪肉汤	60
	杏仁笋片汤	61
桂圆	桂圆羊肉汤	62
	桂圆鸡块汤	63
莲子	莲子鲫鱼汤	64
	莲子牛肉汤	65
白果	白果雪梨汤	66
	白果鸡肉汤	67
栗子	栗子鸡爪汤	68
	栗子排骨汤	69
花生	花生蹄筋汤	70
	花生鸡爪汤	71

食用菌类

口蘑	口蘑鸡肉汤	72
	口蘑萝卜汤	73
慈姑	慈姑猪肉汤	74
	慈姑鸡肉汤	75
金针菇	金针菇瘦肉汤	76
	金针菇鸡丝汤	77
松菇	松菇肉片汤	78
	松菇豆腐汤	79

富肉类

猪排骨	排骨胡萝卜汤	80
	排骨芦笋汤	81
猪肺	猪肺杏仁汤	82
	猪肺雪梨汤	83
牛肉	牛肉洋葱汤	84
	牛肉萝卜汤	85
牛肚	牛肚木耳汤	86
	牛肚白菜汤	87
牛奶	鲜奶鹌鹑汤	88
	鲜奶菊花汤	89
羊骨	羊骨土豆汤	90
	羊骨胡萝卜汤	91

禽蛋类

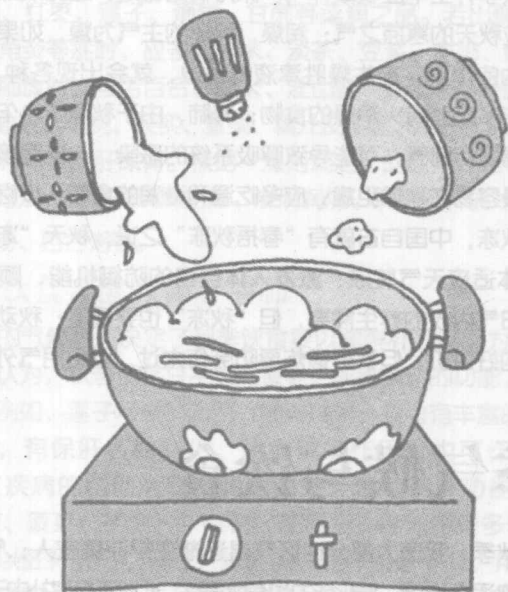
鸭肉	鸭肉冬瓜汤	92
	鸭肉萝卜汤	93
乳鸽	乳鸽豆苗汤	94
	乳鸽芹菜汤	95
鸡翅	鸡翅栗子汤	96
	鸡翅菠菜汤	97
鸡蛋	鸡蛋海米汤	98
	鸡蛋莲子汤	99

水产类

鲤鱼	鲤鱼冬瓜汤	100
	鲤鱼笋片汤	101
平鱼	平鱼芹丝汤	102
	平鱼番茄汤	103
银鱼	银鱼鸽蛋汤	104
	银鱼生菜汤	105
黑鱼	黑鱼冬瓜汤	106
	黑鱼豆腐汤	107
海米	海米笋片汤	108
	海米冬瓜汤	109
淡菜	淡菜排骨汤	110
	淡菜豆腐汤	111



秋季饮食养生



秋季气候与养生

从立秋开始，经过处暑、白露、秋分、寒露、霜降到立冬为止，秋季可以分为初秋、中秋和晚秋3个阶段，并以中秋（农历8月15日）作为气候转化的分界。

立秋之后天气由热渐凉，进入了“阳消阴长”的过渡阶段。初秋由于盛夏余热未消，气温仍然很高；加之时有阴雨绵绵，湿气较重，天气以湿热并重为特点。但中秋后，雨水渐少，天气干燥，昼热夜凉，气温寒热多变，人们身体一旦不适，便易伤风感冒。根据古人的经验，秋季养生有以下几个原则：收敛、润燥、养肺、秋冻、秋动。收敛，即在秋季养生中应收敛神气，保持情绪稳定，避免烦躁和悲愁伤感，以适应秋天的寒凉之气；润燥，秋季的主气为燥，如果任由燥邪侵蚀人体内的津液，产生燥胜津液的现象，就会出现各种“燥象”，此时最好能多吃些清火润燥的食物；养肺，由于秋季乍热乍寒，天气多变，最易损伤肺气，可能导致呼吸系统的感染，一些有咳喘老毛病的患者也最容易在秋季犯病，应多吃温和滋润的食物，少吃辛辣燥烈的食品；秋冻，中国自古就有“春捂秋冻”之说，秋天“冻一冻”是为了让身体适应天气转凉，激发人体自身的防御机能，顺应秋天阴精内蓄、阳气内收的养生需要，但“秋冻”也要适度；秋动，是指此时是锻炼的好时机，但秋季锻炼要防劳伤太过，以免阴气外泄、津气耗散。

秋季气候与饮食

进入秋季，我国大部分地区气温逐渐变得凉爽宜人；气温降低，人们的食欲逐渐增强，消化能力也有所提高，此时正是弥补由于夏天气候炎热而造成营养摄入不足的好季节。秋季各种动物肉肥味美，蔬菜瓜果种类齐全、数量又多，是安排饮食的最好时节。不过，容易出现营养过剩或饮

食不当引起的疾病。为预防疾病侵入，秋季饮食还需格外注意。因为秋季养生得宜，就能为健康地度过冬天做储备。

在饮食方面，初秋之时应减辛增酸，以养肝气；中秋炎热，气候干燥，容易疲乏，此时应多吃新鲜、少油食品及富含维生素和蛋白质较多的食物；晚秋季节，天气渐凉，日常饮食要注意多摄入含蛋白质、镁、钙等丰富的食物。秋季科学合理的饮食应注意以下几点：

●秋季饮食要润燥益气

祖国医学认为，燥为秋季的主气。燥邪伤人，最易耗损人的津液，出现口干、唇干、鼻干、咽干、大便秘结、皮肤干燥甚至皲裂等“燥象”。燥邪伤肺，容易引起呼吸道的感染。此时宜吃生津养阴、滋润多汁的食品，如泥鳅、鲢鱼、白鸭肉、花生、山药、银耳、橘子、白果、梨、红枣、莲子、葡萄、甘蔗等柔润之品。若出现皮肤干燥、皲裂和口角炎等症时，应多喝开水、淡茶、豆浆、牛奶、蜂蜜等；若秋燥引起肺虚时，可用百合、薏米、淮山药、蜂蜜等益补肺气；若出现阴虚征象时，核桃、芡实、雪梨、藕汁及牛奶、海参、猪皮、鸡肉等则能滋阴养胃、护肝保肾。根据“燥则润之”的原则，还可以选用汤羹类食疗方法，如具有润肺生津、滋阴润燥、清心安神的冰糖银耳汤、红枣炖梨汤、百合粥等。

●秋季饮食要健脾补肝清肺

特殊的气候特点决定了秋季饮食要以健脾补肝清肺为主要内容。祖国医学认为，秋季多食甘平类的食物，能增强脾的功能，使肝脾活动协调。例如，莲子可滋补元气，健脾益胃；梨含有丰富的糖分和多种维生素，有保肝、助消化、促食欲的作用，也可作为肝炎等各种肝脏疾病的辅助治疗食物。此外，具有清肝功能的食物还有豆芽菜、菠菜、胡萝卜、菜花、芹菜等，吃法也是多种多样的。按中医“以脏补脏”的理论，猪肺的主要作用是补肺，用于肺虚咳嗽、咯血等症。因此，在秋季以猪肺为配膳，多食十分有益。

●秋季饮食要清润甘酸

中医认为，秋季肺气当旺，辛味能入肺助肺气，故应在秋天少吃一些如葱、姜、蒜、韭菜、胡椒、肉桂等辛辣之品及煎、炸、炒、爆的助火伤阴之物，以免肺气过旺而伤肝；同时多吃些酸味食品，以养肝气、抵御肺旺。按照“少辛多酸”的原则，秋季饮食要减辛以平肺气，增酸以助肝气，可多食用芝麻、糯米、蜂蜜、荸荠、葡萄、萝卜、梨、柿子、莲子、百合、甘蔗、菠萝、香蕉、银耳、乳品等柔润食物，也可食用以人参、沙参、麦冬、川贝、杏仁、胖大海、冬虫夏草等益气滋阴、宣肺化痰的保健中药制作的药膳。

●秋季饮食要寒凉调配

立秋后气温开始下降，虽余热尚存，但处暑过后天气便开始凉起来了，人体为了适应这种变化，生理代谢也发生变化，秋季饮食也应相应改变。饮食特别注意不要过于生冷，以免造成肠胃消化不良，发生各种消化道疾患。特别是生冷瓜果不宜过多食用，以免“秋瓜坏肚”。按照“秋宜温”的主张，秋天应避免过多食用寒凉的食物，应当多吃一些温补食物，如胡桃粥、花生粥、桂花酒、葡萄酒等温润之品。

●秋季饮食要防止热量过剩

秋季气候宜人、食物丰富，人们味觉增强、食欲大增，往往容易进食过多。若人体摄入热量过剩，就会转化成脂肪堆积起来，使人发胖，对人体很不好。而且，暴饮暴食会加重胃肠负担，造成胃肠功能紊乱。因此在秋季饮食中，要注意适量、适度，而不能放纵食欲、大吃大喝。同时，要注意加强锻炼身体，以增强体质抵御严冬的到来。

●秋季饮食要合理配餐

深秋天气渐凉，人们的胃口普遍变好，但也会有一部分人由于季节性情感障碍的缘故，变得“悲秋”，而后者又与饮食互为因果，即营养不良或饮食不当可诱发季节性情感障碍，季节性情感障碍又会影响到人的脾胃功能，形成厌食或食欲亢进。从养生的角度上讲，入秋后应当抓住秋凉的好时机科学饮食，不能由着自己的胃口，饥一

餐饱一顿；三餐更要定时、定量，营养搭配得当。此外，秋季鱼类、肉类、蛋类等食品也比较丰富，在膳食调配方面要注意摄取平衡，做到主、副食的搭配及荤、素食品的搭配符合“秋冬养阳”的原则。

● 秋季饮食要注意及时补水

秋天不渴也要喝水，因为秋季的主气为燥，深秋季节凉燥尤重。燥的结果是耗伤阴津，导致皮肤干燥和体液丢失。因此，秋季养生食疗最重要的一点就是要多喝羹汤。例如，蔬菜汤能养生治病，以胡萝卜、白萝卜、牛蒡和香菇等为主要原料的蔬菜汤能提供不同的营养价值；冬瓜汤、莲子汤、木耳汤、紫菜萝卜汤、丝瓜汤、柿子汤等对润肺、清热、解毒、补脾等有显著效果。又如，以各种动物骨头及内脏熬制的汤更是秋季养生保健之佳品。

● 秋季饮食要注意卫生

秋季昼夜温差较大，腹部着凉后容易引起胃肠道疾病。同时，还应注意食品的卫生，把住“病从口入”关。此外，初秋之时天气闷热、阴雨连绵，空气亦多潮湿，食品容易返潮，应忌吃霉烂变质的食品，以免引起肠炎甚至导致中毒等。

秋季饮食与营养

自古“医食同源”，秋季养生要根据天气变化和身体状况，科学调配饮食，这样才能增强体质、预防各种疾病，达到饮食、营养、保健、养生的目的。

莲子 可滋补元气，健脾益胃。生食可补心脾，熟食能厚肠胃，宜做成莲子汤食用。

菠菜 含蛋白质、碳水化合物、多种维生素。具有滋阴润燥、养血止血之功效，既可凉拌又可热炒、做汤。

柿子 为秋令佳品，能补虚劳、润肺、止渴。除生食、热炒、做汤外，柿子还可做成饮品。

百合 是秋季特有的食物，富含蛋白质、维生素、胡萝卜素等。其中，胡萝卜素对防癌有一定作用。百合吃法很多：可以当菜肴吃，

如荠菜炒百合，可治疗咳嗽，特别适宜于肺病患者食用；也可以煮粥吃，如百合与糯米制成百合粥，不仅可口，而且安神，有助于睡眠。

银耳 含有碳水化合物、蛋白质和多种矿物质，可养阴润肺，养胃生津。

芝麻 具有滋肝补肾、润燥滑肠之功，食用时可作为辅助配料。

圆白菜 能益心肾，健脾胃，对胃及十二指肠溃疡有止痛、促进愈合的作用，食用方法非常广泛。

梨 为秋令润燥的主要水果，有滋阴润燥、清热化痰之功，颇适用于秋燥或热病伤阴所致的干咳、口渴、便秘等。

甘蔗 可滋阴润燥、和胃止呕、清热解毒，适用于津液不足所致的口干、便秘、咳嗽痰少。

香蕉 可清热、润肠、润肺、解酒，用于治疗肠燥便秘、肺热咳嗽等。

菱角 既可做水果，又可作为食物，能清热止渴。将菱角煮熟吃，有益气健脾的作用，对消化系统颇有好处。

白果 不宜生吃。熟食白果，对各种虚证都有补益作用。可用白果肉煮汤，稍加糖即可；亦可与栗子、莲心等共制成甜羹；也可红烧，最宜老年体虚者食用；不过，虽然白果是秋令补益佳品，但消化不良、腹胀、发热者不宜食用。

栗子 健脾、补肾，可以单独煮汤作为甜食，也可自制栗子粉，加糖和少量奶油、奶酪拌食。但多吃栗子易腹胀。

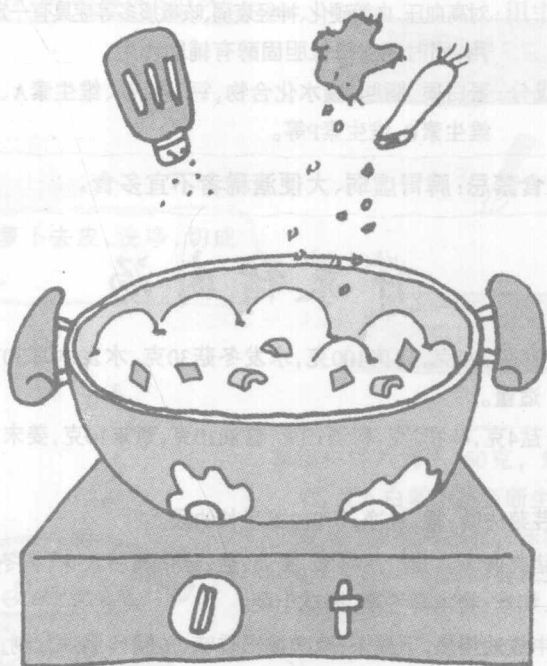
蜂蜜 可滋阴润燥、补脾缓疼、补虚益脏及解毒。

豆浆 含有丰富的植物蛋白、脂肪、维生素等多种营养成分。补虚润燥、清肺化痰，同时还有下气通淋的功效。

牛奶 含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、镁、钾、钠及多种维生素，可滋润肺胃、润肠通便、补虚缓痛。

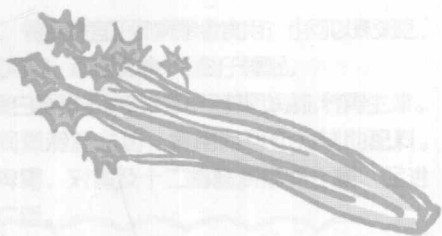
秋季除了要摄入大量的蔬菜和水果之外，还应适量补充蛋白质类食品以增加热能的供给，如鱼肉、猪肉、羊肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、鸡蛋、鸭蛋及豆制品等，尤其宜食用动物内脏，以达到健脾、补肝、清肺的目的。例如猪肺具有补肺、宁嗽的功效；猪肾具有强肾、壮腰的功效；猪心具有养血宁心、镇惊的功效。此外，猪肚、鱼肚、羊肝等也是上好的秋令进补食品。

秋季养生汤谱



蔬菜类

芹菜



特点功效:味甘、性凉、无毒,有平肝清热、化痰下气、健胃利尿、镇静降压等功效。

食疗作用:对高血压、血管硬化、神经衰弱、咳嗽痰多等症具有一定的食疗作用,同时还对降低胆固醇有辅助作用。

营养成分:蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素A、维生素B、维生素C、维生素P等。

饮食禁忌:脾胃虚弱、大便溏稀者不宜多食。

芹菜猪肉汤

原料:芹菜200克,猪肉100克,水发冬菇30克,水发木耳30克,植物油适量。

调料:盐4克,味精2克,料酒10克,酱油10克,葱末10克,姜末10克。

做法:

- ①将芹菜去叶、根,洗净,切成2厘米长的段。
- ②将猪肉洗净、切丝,用料酒、酱油、盐、味精腌渍入味;将冬菇去蒂,洗净、切丝;将木耳洗净,撕成小朵。
- ③锅中放油烧热,下姜末、葱末煸出香味,放猪肉煸炒片刻,加入料酒、酱油,放入冬菇、木耳略炒,然后注入清水1000克,烧开后改小火煮至猪肉熟烂,加入芹菜略煮,用盐、味精调好口味,盛入汤盆中即成。

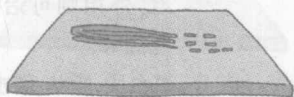
芹菜萝卜汤

原料：芹菜200克，白萝卜150克。

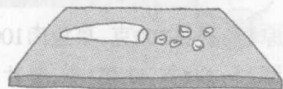
调料：盐3克，味精2克，香油适量。

做法：

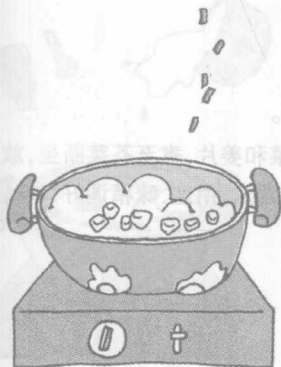
- ① 将芹菜去叶、去根，撕去老筋、洗净，切成2厘米长的段。



- ② 将白萝卜去皮、洗净，切成小块。



- ③ 锅中注入清水750克，烧开后，放入白萝卜煮至断生，再放入芹菜煮熟，用盐、味精调好口味，淋入香油，盛入汤盆中即成。



芥菜



特点功效:味辛、性温,有祛痰利气、温中健胃、散寒解表等功效。

食疗作用:对胸闷咳嗽、痰多色白、支气管炎等症具有一定的食疗作用,外用则可治扭挫、闪跌、软组织受伤、关节疼痛、神经痛等。

营养成分:蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素C、胡萝卜素等。

饮食禁忌:平素热盛之人及疮疡、目疾、痔疮、便血者均应忌食。

芥菜鱼片汤

原料:芥菜200克,草鱼肉100克,豆腐100克。

调料:盐4克,味精1克,姜片10克。

做法:

- ①将芥菜洗净,切段。
- ②将草鱼肉片成片;将豆腐洗净,切成条。
- ③锅中注入清水1000克,烧开后放入芥菜和姜片,煮至芥菜断生,放入豆腐稍煮片刻,下入鱼片再略煮,撇去浮沫,用盐、味精调好口味,盛入汤盆中即成。

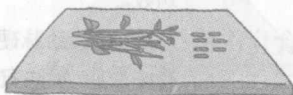
芥菜瘦肉汤

原料:芥菜300克,猪瘦肉100克,咸鸭蛋1个。

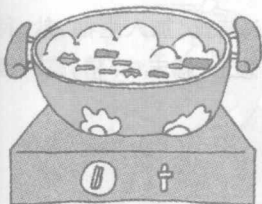
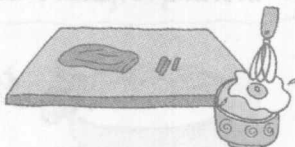
调料:盐1克,味精1克,姜片10克。

做法:

①将芥菜洗净,切段。



②将猪瘦肉洗净,切成薄片;将咸鸭蛋打散、调匀。



③锅中注入清水750克,烧开后放入芥菜和姜片,煮至芥菜断生,放入猪肉煮至肉烂,将调匀的鸭蛋液淋入锅内略煮,用盐、味精调好口味,盛入汤盆中即成。