

中医养生专家杨力教你
喝对汤水养全家

香浓荤汤、清新素汤、美味菌豆汤、
营养蛋奶汤、超人气甜汤，
补虚养身除病根

抗疲劳、调代谢、防便秘
控糖调脂、养颜瘦身、增强免疫力

提神养胃补元气，
全家人都受益！

汤汤 水水 养全家

杨力
主编

中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

咪咕阅读

汤汤 水水 养全家

杨力
主编

中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

汤汤水水养全家 / 杨力主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5184-1159-7

I. ①汤… II. ①杨… III. ①汤菜—菜谱 IV.
①TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 251128 号

责任编辑: 付 佳 王芙洁

策划编辑: 翟 燕

责任终审: 张乃柬

封面设计: 杨 丹

版式设计: 悦然文化

责任校对: 燕 杰

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: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13

字 数: 250 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1159-7 定价: 29.90 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

160502S1X101ZBW



煲好汤，会喝汤

17

汤汤水水最养人	18	根据食材选汤锅，选对了更养人	24
喝汤也有大讲究	19	使靓汤更营养美味的秘诀	26
煲汤食材处理好，不丢营养口感好	20	如何熬出老火靓汤	28
四季煲汤食材选择得当，因时而异巧		学点杀手锏，煲汤零失败	30
养生	22		

家常食材做好汤篇

31



香浓荤汤

—— 蛋白质和脂肪含量高，补充热量立竿见影

• 猪肉 补血润肤、滋阴润燥	32	羊杂汤 滋补五脏 慢汤	37
银耳木瓜排骨汤 美容养颜 慢汤	33	红枣羊腩汤 温补气血 慢汤	37
木耳腰片汤 补肾益精 快汤	33	• 鸡肉 益气养血、温中补脾	38
莲子猪肚汤 润肺止咳 慢汤	33	• 鸭肉 滋阴养血、益胃生津	38
• 牛肉 强筋健骨、补脾益气	34	• 动物血 预防贫血、排毒	38
西湖牛肉羹 补气养血 快汤	34	鸡肉丸子汤 增强体力 快汤	39
酸辣牛肚汤 开胃散寒 快汤	35	翡翠鸡肉羹 明目、补虚 快汤	39
银耳红枣牛肉汤 加速伤口愈合 慢汤	35	鸡蓉冬瓜羹 利尿消肿 快汤	40
土豆牛肉汤 提高免疫力 慢汤	35	茶树菇老鸭煲 补气血 慢汤	40
• 羊肉 益气补血、温中暖肾	36	猪血菠菜汤 排毒、防辐射 快汤	41
山药羊肉汤 健脾暖胃 快汤	36	鸭血木耳汤 养气补血 快汤	41



清新素汤

—— 补充维生素和膳食纤维，提高免疫力不便秘

• 莲藕 清热润肺、健脾开胃	42	• 黄瓜 清热止渴、利尿解毒	46
• 茭白 清热除烦、催乳	42	• 冬瓜 清热利水、消肿解毒	46
莲藕黑豆汤 补气血 慢汤	43	• 丝瓜 清热化痰、止咳平喘	46
奶汤茭白 清热解烦 快汤	43	黄瓜银耳汤 清咽利喉 快汤	47
• 白萝卜 消食化痰、下气宽中	44	紫菜冬瓜羹 利水瘦身 快汤	47
• 山药 健脾补肺、益精固肾	44	丝瓜蛋花汤 美肤、抗老化 快汤	47
• 土豆 益气健脾、调中和胃	44	• 白菜 利尿通便、清热除烦	48
白萝卜银耳汤 润肺止咳 慢汤	45	• 油菜 降脂排毒、提高免疫力	48
山药玉米浓汤 健脾胃 快汤	45	• 菠菜 防贫血、抗衰老	48
蒜香土豆浓汤 防治感冒 慢汤	45	• 番茄 生津止渴、降脂降压	48



三丝豆腐白菜汤	滋补暖身	快汤	49	珍珠翡翠白玉汤	防便秘	快汤	50
蜜枣白菜汤	润燥生津	快汤	49	胡萝卜菠菜豆腐汤	清肠明目	快汤	51
栗子白菜汤	健脾补肾、清肺热	快汤	50	番茄土豆汤	抗衰、润肤	快汤	51

Part3

鲜香水产汤

——富含矿物质和优质蛋白质，滋补身体效果好

• 鲤鱼	利水消肿、丰胸催乳	52	• 虾	保护心血管、补肾壮阳	56
• 鲫鱼	健脾胃、止消渴	52	• 蛤蜊	补虚润燥	56
蒜香鲤鱼汤	杀菌、开胃	快汤 53	• 螃蟹	清热、散血、利湿	56
萝卜丝鲫鱼汤	化痰止咳	快汤 53	• 海参	防癌抗癌、补血补肾	56
• 鱿鱼	抗衰老、预防贫血	54	香菇虾仁豆腐羹	补钙强体	快汤 57
• 鳝鱼	补虚损、除风湿	54	青苹果鲜虾汤	消疲劳、抗抑郁	快汤 57
• 黄花鱼	延缓衰老、开胃益气	54	蛤蜊蒸蛋羹	滋阴润燥	快汤 58
酸辣鱿鱼羹	提神减压	快汤 55	萝卜蛤蜊汤	益肺补肾	快汤 58
鳝鱼苦瓜羹	控血糖	快汤 55	肉蟹番茄豆腐汤	补充蛋白质	快汤 59
苋菜黄鱼羹	利咽明目	快汤 55	木耳海参虾仁汤	延缓肌肤衰老	快汤 59

Part4

美味菌豆汤

——高蛋白低脂肪，瘦身减肥者的最爱

• 口蘑	提高免疫力、通便排毒	60	凤翅平菇汤	补虚养身	慢汤 63
• 茶树菇	健脾胃、降低胆固醇	60	什锦蘑菇汤	促进儿童生长发育	快汤 63
番茄口蘑汤	多重抗氧化	快汤 61	• 木耳	凉血止血、清胃涤肠	64
茶树菇排骨汤	美容养颜	慢汤 61	• 豌豆	通利大肠、防癌抗癌	64
• 香菇	延缓衰老、防癌抗癌	62	• 豆腐	生津润燥、清热解毒	64
• 平菇	抗病毒、增强体质	62	香菇木耳汤	补益身体	快汤 65
• 金针菇	预防便秘、抗癌	62	猪肝番茄豌豆汤	明目清肝	快汤 65
桔梗香菇汤	稳定血糖、降压	快汤 63	金针菠菜豆腐煲	促进发育	快汤 65



营养蛋奶汤

——补充蛋白质和微量元素的首选

- 牛奶 补充钙质、促进睡眠 66
- 牛奶肉末白菜 清润肺胃 快汤 67
- 牛奶玉米汤 提高钙的吸收率 快汤 67
- 姜汁撞奶 暖胃、驱寒、养颜 快汤 67
- 鹌鹑蛋 补益气血、强身健脑 68
- 鸡蛋 滋阴润燥、养心安神 68
- 鸭蛋 滋阴清肺 68
- 西蓝花鹌鹑蛋汤 美容润肤 快汤 69
- 鸡蛋腐竹银耳羹 提神补脑 慢汤 69
- 鸭蛋银耳羹 滋阴润肺 快汤 69



超人气甜汤

——补充多种营养素，悦享甜蜜幸福滋味

- 南瓜 温中平喘、解毒 70
- 胡萝卜 健脾化滞、润燥明目 70
- 南瓜薏米奶汤 调理脾胃、减肥 慢汤 71
- 胡萝卜红枣汤 防皱抗皱 快汤 71
- 玉米 调中和胃、护眼明目 72
- 绿豆 清热解毒、止渴消暑 72
- 红豆 利水除湿、消肿解毒 72
- 芙蓉玉米羹 抑制脂肪吸收 快汤 73
- 百合绿豆汤 清热解毒 慢汤 73
- 红豆西米露 利水消肿 快汤 73
- 百合 养阴清热、滋补精血 74
- 莲子 补脾止泻、益肾涩精 74
- 银耳 滋阴润肺、抗辐射 74
- 百合山药枸杞甜汤 清肠润肺 慢汤 75
- 银耳莲子汤 滋阴润肺 慢汤 75
- 冰糖银耳炖雪蛤 润肤养颜 慢汤 75
- 木瓜 明目抗皱、清热祛风 76
- 西瓜 清热解暑、除烦止渴 76
- 苹果 增强免疫、滋润皮肤 76
- 冰糖炖杏仁木瓜 健脾消食 慢汤 77
- 鲜果西米露 清燥热 快汤 77
- 苹果雪梨银耳汤 美容祛斑 慢汤 77
- 红枣 补脾和胃、益气生津 78
- 山楂 消食积、散瘀血 78
- 核桃 润肠、增强记忆力 78
- 冰糖红枣银耳羹 祛斑养颜 慢汤 79
- 山楂荔枝桂圆汤 扩张血管 快汤 79
- 牛奶核桃汤 促进神经系统发育 快汤 79
- 枸杞子 补肾益精、养肝明目 80
- 黑芝麻 增强免疫力、乌发养发 80
- 花生 润肺和胃、止咳 80
- 甜杏仁 润肺平喘、祛痰止咳 80
- 银耳莲子枸杞雪梨汤 润燥 慢汤 81
- 黑芝麻南瓜汁 增强记忆力 快汤 81
- 花生桂圆红枣汤 补养心脾 慢汤 82
- 杏仁露 润肺、调血脂 快汤 82





广式靓汤

——慢火细煲才够味儿

干贝竹笋瘦肉羹	养阴生津	快汤	84
黄花菜瘦肉煲	提高记忆力	慢汤	85
红枣党参牛肉汤	补气补血	慢汤	85
苹果银耳瘦肉汤	养阴润燥	慢汤	86
黑豆益母草瘦肉汤	补血化瘀	慢汤	86
苦瓜菊花瘦肉汤	清暑除热	慢汤	86
莲子芡实猪肚汤	健脾养胃	慢汤	87
莲藕绿豆煲猪肚	益胃健脾	慢汤	87
蜜枣白菜羊肉汤	健脾补肾	慢汤	87
栗子玉米煲西施骨	补肾补虚	慢汤	88

栗子猪腰排骨汤	健脾补肾	慢汤	88
南瓜鸡丝汤	益气血、健脾胃	快汤	89
四果炖鸡	健脾清热	慢汤	89
芥菜小黄鱼羹	健脾和胃	快汤	90
三鲜滚丝瓜汤	清热消暑	快汤	90
红豆腐竹鲤鱼汤	滋阴补气	慢汤	90
苹果荸荠鲫鱼汤	生津润燥	慢汤	91
清汤浸玉米豆腐	促进营养吸收	快汤	91
百合银耳炖香蕉	滋阴润肺	慢汤	91



其他地方或异域汤

——轻松尝尽天下味

宋嫂鱼羹	提高免疫力	快汤	92
茶树菇土鸡瓦罐汤	补血补虚	慢汤	93
酸汤鱼	增进食欲	快汤	94
胡辣汤	消食开胃	慢汤	95
酸菜白肉	开胃、健骨	慢汤	96
牛肉罩饼汤	补中益气	慢汤	97

中和汤	补中益气	慢汤	98
鱼头豆腐汤	补脑健脑	快汤	99
花旗参乌鸡汤	补血补肾	慢汤	100
冬阴功汤	开胃、缓解便秘	快汤	101
肉骨茶汤	祛湿驱寒	慢汤	102
罗宋汤	强筋健骨	慢汤	103



皇家宫廷汤

——揭开宫廷饮食的神秘面纱

茉莉清汤	理气安神	慢汤	104
宫廷鸡汤	补气养血	慢汤	105

素狮子头	补钙补铁	快汤	105
菊花鸡汤	疏肝清热	快汤	105



私家靓汤

——资深吃货必藏

香菇凤爪汤	养颜排毒	慢汤	106
奶油西蓝花汤	健脾开胃	快汤	107

洋葱银耳羹	降脂、促便	慢汤	107
口蘑冬瓜汤	利尿消脂	快汤	107



拿手宴客汤 —— 高端大气倍儿有面子

百合猪肉炖海参 补肾益精 慢汤	108	奶油鳕鱼羹 保护心血管 快汤	109
海参羊肉汤 延缓衰老 慢汤	109	三色玉米甜羹 防癌抗衰老 快汤	109



翻新美味汤 —— 剩饭剩菜巧利用

蔬菜浓汤 增强免疫力 慢汤	110	鸭架萝卜汤 消积滞 快汤	111
疙瘩饼丝汤 补充体力 快汤	111	三鲜豆腐汤 缓解疲劳 快汤	112
什锦面片汤 补充多种营养 快汤	111	咖喱鱼丸 补充优质蛋白质 快汤	112

养生滋补汤篇

113



养五脏汤 —— 给身体最熨帖的补养

• 养心	114	• 健脾胃	120
红豆绿豆山楂汤 养护心脏 慢汤	115	山药排骨汤 养肠胃 慢汤	120
五彩鱼羹 养心调脂 快汤	115	萝卜清胃汤 开胃消食 慢汤	121
百合鸡蛋汤 清心安神 慢汤	115	奶油土豆南瓜羹 缓解胃部不适 快汤	121
• 护肝	116	核桃莲子山药羹 补脾、养胃 快汤	121
红枣枸杞煲猪肝 补养肝血 快汤	116	• 补肾	122
羊肝菠菜鸡蛋汤 滋养肝血 快汤	117	杜仲核桃猪腰汤 缓解肾虚 快汤	122
枸杞兔肉汤 预防脂肪肝 慢汤	117	干贝香菇鸡蛋汤 提高免疫力 快汤	123
党参枸杞煲乌鸡 补肝益肾 慢汤	117	芙蓉海鲜羹 滋阴、补肾 快汤	123
• 润肺	118	参竹银耳汤 补肾养血、强身健体 快汤	123
荸荠银耳羹 润肺化痰 慢汤	118	• 补益气血	124
冰糖炖雪梨 清痰、降火 快汤	119	蟹柳牛肉羹 益气养血 快汤	124
银耳雪梨汤 止咳化痰 慢汤	119	山药百合兔肉汤 滋阴、益气 慢汤	125
双耳羹 润肺、清涤肠胃 快汤	119	丝瓜猪肝瘦肉汤 补血明目 快汤	125
		黄芪红枣乌鸡汤 补气调经 慢汤	125





改善亚健康汤

——一碗靓汤尽享活力健康

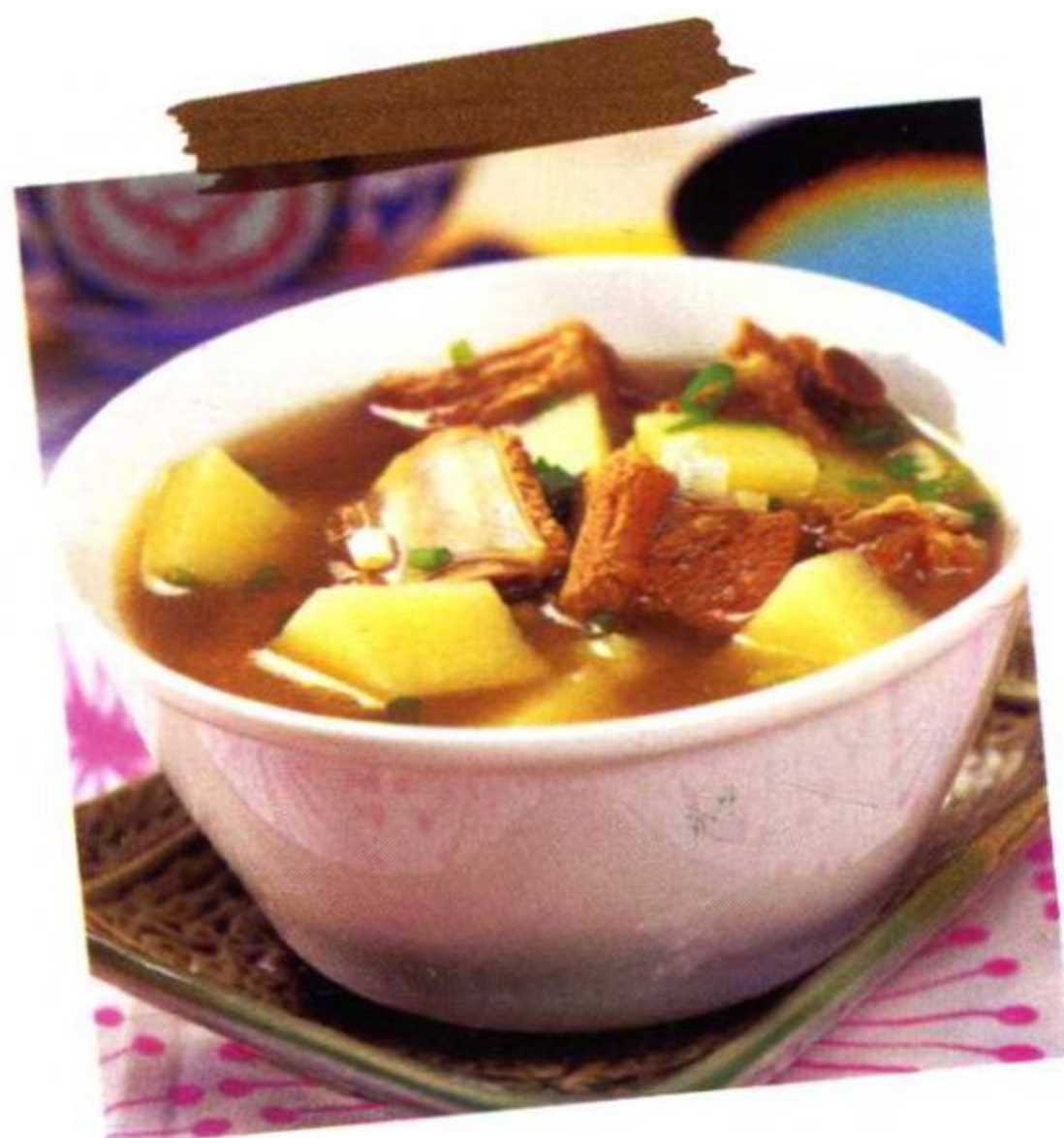
- **用脑过度** 126
 - 鱼头补脑汤 改善大脑功能 快汤 127
 - 黄鱼雪菜汤 补肾、健脑 快汤 127
 - 蟹肉豆腐羹 恢复脑力 快汤 127
- **疲劳乏力** 128
 - 红枣莲子鸡汤 滋补养身 慢汤 128
 - 黄芪鳝鱼羹 消除疲劳 慢汤 129
 - 青菜蘑菇汤 润燥、强体 快汤 129
 - 香蕉木瓜酸奶汁 恢复体力 快汤 129
- **代谢失调** 130
 - 冬瓜海带汤 促进代谢 快汤 130
 - 香芋南瓜煲 排毒强体 快汤 131
 - 养颜汤 调节内分泌 快汤 131
 - 黑豆蜜豆浆 补气、抗衰 快汤 131
- **应酬熬夜、肠胃不适** 132
 - 西葫芦瘦肉汤 缓解疲劳 快汤 132
 - 川贝雪梨猪肺汤 防烟毒 慢汤 133
 - 黑豆猪肚汤 健脾胃 慢汤 133
- **睡眠不安稳** 134
 - 黄豆排骨蔬菜汤 促进睡眠 慢汤 134
 - 山药牛奶羊肉羹 缓解心悸失眠 慢汤 135
 - 花生红枣鸡爪汤 养血促眠 慢汤 135
 - 桂圆芡实薏米汤 养心安神 慢汤 135
- **上火** 136
 - 苦瓜豆腐瘦肉汤 清热降火 快汤 136
 - 绿豆海带汤 清心降火 慢汤 137
 - 火龙果银耳雪梨羹 润燥清热 慢汤 137
 - 绿豆南瓜汤 清热生津 快汤 137
- **免疫力低下** 138
 - 胡萝卜牛蒡排骨汤 抗病强身 慢汤 138
 - 群菇炖小鸡 滋补养身 慢汤 139
 - 黄芪乌鸡汤 增强身体抵抗力 慢汤 139
 - 竹笋香菇萝卜汤 提高免疫力 快汤 139
- **食欲缺乏** 140
 - 香菇笋片汤 健脾益胃 快汤 140
 - 三丝豆苗汤 增进食欲 快汤 141
 - 醪糟小汤圆 温暖脾胃 快汤 141
 - 藕粉水果羹 益胃养胃 快汤 141



防病祛病汤

——对症喝汤胜似良方

- **糖尿病** 142
 - 山药鲈鱼 延缓糖类吸收 慢汤 143
 - 鲜虾莴笋汤 调节血糖 快汤 143
 - 苦瓜番茄玉米汤 控血糖 快汤 143
- **高血压** 144
 - 牡蛎香菇冬笋汤 预防高血压 快汤 144
 - 紫菜海米鸡蛋汤 利水降压 快汤 145
 - 海带时蔬汤 降血压 快汤 145
 - 胡萝卜芹菜豆腐汤 降脂降压 快汤 145
- **血脂异常** 146
 - 冬瓜虾仁汤 降脂、利尿 快汤 146
 - 粉丝冻豆腐汤 防血脂沉积 快汤 147
 - 黄豆芽紫菜汤 利尿、调脂 快汤 147
 - 腐竹黄瓜汤 调节脂质代谢 快汤 147





• 痛风	148	• 咳嗽	156
冬瓜薏米鸭肉汤 利于排尿酸 慢汤	148	荸荠海蜇汤 缓解肺热咳嗽 快汤	156
山药胡萝卜玉米羹 排尿酸 快汤	149	玉竹麦冬银耳羹 润肺止咳 慢汤	157
洋葱芹菜菠萝汁 清热凉血 快汤	149	银耳百合雪梨汤 润肺止咳 慢汤	157
牛奶荞麦饮 低嘌呤 快汤	149	秋梨冰心饮 利咽润喉 慢汤	157
• 骨质疏松	150	• 便秘	158
土豆排骨汤 强健骨骼 慢汤	150	黄花南瓜汤 解除便秘 快汤	158
豆腐虾皮排骨汤 提高骨密度 慢汤	151	油菜香菇魔芋汤 清肠通便 快汤	159
一品豆腐汤 补充钙质 快汤	151	木耳丝瓜汤 润燥促便 快汤	159
牛奶红枣鸡蛋汤 强筋健骨 快汤	151	蜜奶芝麻羹 缓解肠燥 快汤	159
• 感冒	152	• 腹泻	160
山药黄芪牛肉汤 提高免疫力 慢汤	152	苹果海带汤 收敛、止泻 慢汤	160
菠菜鸡肉汤 通畅呼吸道 慢汤	153	参须红枣鸡汤 培补脾胃 慢汤	161
鱼丸翡翠汤 对抗感冒 快汤	153	鲈鱼汤 补虚损、健脾胃 慢汤	161
葱枣汤 祛风散热 快汤	153	桂花栗子羹 健胃暖胃 快汤	161
• 发热	154	• 贫血	162
荸荠豆腐汤 清热除烦 快汤	154	猪肝补血羹 补血、明目 快汤	162
绿豆冬瓜汤 清热解毒 快汤	155	百合白果牛肉汤 益气补血 快汤	163
海带绿豆汤 排毒利尿 快汤	155	菠菜鸭血汤 促进造血 快汤	163
西瓜莲藕蔬果饮 清爽开胃 快汤	155	莲子桂圆汤 益心脾、补气血 快汤	163



四季补汤

——应时滋补喝对汤

• 春季喝汤，补阳养肝	164	• 秋季喝汤，滋阴润燥	168
韭菜肉片汤 益肝补气 快汤	165	莲子百合煲瘦肉 润肺止咳 慢汤	168
花生红枣鸡汤 养气补血 慢汤	165	山药莲藕桂花汤 止咳化痰 快汤	169
山药红枣羹 防过敏性鼻炎 快汤	165	杏仁胡萝卜雪梨汤 润燥生津 快汤	169
• 夏季喝汤，祛湿消暑	166	蜂蜜萝卜汁 强健肺功能 快汤	169
土茯苓煲猪骨汤 健脾祛湿 慢汤	166	• 冬季喝汤，补肾暖身	170
芡实薏米老鸭汤 清热利水 慢汤	167	萝卜牛腩煲 补肾强体 慢汤	170
苦瓜豆腐汤 去火、消炎 快汤	167	黄芪当归羊肉煲 补养气血 慢汤	171
南瓜绿豆汤 清热解毒 快汤	167	羊肉萝卜汤 暖身驱寒 慢汤	171
		八宝滋补鸡汤 强健身体 慢汤	171



幸福女人汤

——喝出女王范儿

• 润肤养颜	172	小白菜豆腐汤 防衰老 快汤	179
木瓜凤爪汤 增强皮肤弹性 快汤	173	核桃花生豆浆 润肤养血 快汤	179
竹荪木耳汤 滋养皮肤 快汤	173	• 乌发护发	180
黄瓜蛋汤 促进新陈代谢 快汤	173	紫菜鸡肉蛋花汤 乌发亮发 快汤	180
• 祛斑美白	174	枸杞菠萝银耳汤 补虚乌发 慢汤	181
番茄排骨汤 预防晒黑 慢汤	174	牛奶山药黑芝麻糊 滋养头皮 快汤	181
黄瓜鸡蛋汤 美白嫩肤 快汤	175	核桃莲藕汤 乌发生发 快汤	181
清爽芦荟羹 改善肤质 快汤	175	• 丰胸美胸	182
红枣菊花桂圆汤 润泽肌肤 快汤	175	花生猪蹄浓汤 促进胸部发育 慢汤	182
• 除痘祛痘	176	木瓜炖鸡翅根 调节乳房气血 慢汤	183
薏米瘦肉汤 促进皮肤代谢 慢汤	176	青蛤牛奶鲫鱼汤 补血、丰胸 快汤	183
莲子薏米甜汤 清热排脓 慢汤	177	鹌鹑蛋栗子糖水 调经丰胸 快汤	183
番茄蜜汁雪梨汤 降火清热 快汤	177	• 纤体塑身	184
白萝卜番茄汤 抗氧化、排毒 快汤	177	牛蒡竹荪鸡翅汤 减脂瘦身 慢汤	184
• 防皱抗衰	178	香菜黄瓜汤 消脂利水 快汤	185
黄豆猪蹄汤 抗衰抗皱 慢汤	178	豆芽蘑菇汤 消脂、利尿 快汤	185
胡萝卜玉米浓汤 排毒养颜 快汤	179	香菇冬瓜汤 消肿、排毒 快汤	185

• 幼儿	186	益母草煮鸡蛋 缓解痛经 慢汤	195
鱼丝蛋蓉羹 促进大脑发育 快汤	187	• 孕妈妈	196
苋菜鱼羹 促进钙吸收 快汤	188	菠菜番茄猪肝汤 补充叶酸 快汤	196
干贝豆腐汤 促进骨骼发育 快汤	188	南瓜牛肉汤 温暖脾胃 慢汤	197
牛奶蔬菜羹 提高免疫力 快汤	189	奶酪蔬菜蛋汤 有效补钙 快汤	197
牛奶鸡蛋羹 健脑益智 快汤	189	• 哺乳期妈妈	198
• 男性	190	香菇鸡汤 帮助恢复体力 慢汤	198
腐皮腰片汤 补肾、理气 快汤	190	三丁豆腐羹 益气、催乳 快汤	199
坚果煲牛肉 增强肌肉力量 慢汤	191	木瓜鲫鱼汤 补虚、下乳 快汤	199
韭菜瑶柱豆腐羹 调养阳痿早泄 快汤	191	• 中老年	200
• 女性	192	菠菜牛肉羹 强筋健骨 快汤	200
当归羊肉汤 温经补血 慢汤	192	莲藕玉米排骨汤 降脂、排毒 慢汤	201
海带炖鸭 调节内分泌 慢汤	193	银耳南瓜汤 抗衰老、补气 快汤	201
鲫鱼丝瓜汤 通乳、利水 快汤	193	• 盯屏一族	202
香芹豆腐羹 补钙、润燥 快汤	194	莲藕海带煲猪骨 减轻辐射 慢汤	202
红枣花生衣汤 补血活血 快汤	194	天麻鱼头汤 镇痛、健脑 快汤	203
鲜奶红枣炖木瓜 补钙、养颜 慢汤	194	番茄蔬菜汤 抗辐射 快汤	203
雪梨百合莲子汤 清心除烦 慢汤	195	白果冬瓜莲子汤 抗氧化、抗辐射 快汤	203
红糖姜汁蛋包汤 温经活血 快汤	195	荸荠木耳汤 减轻辐射伤害 快汤	204
		莲藕胡萝卜汤 护眼、护肤 慢汤	204

其他养生汤水篇

205

绿豆红枣豆浆 清热健脾 快汤	206
清凉西瓜豆浆 消暑利尿 快汤	206
牛奶花生核桃豆浆 补脑健脑 快汤	207
胡萝卜绿豆米糊 清肝明目 快汤	207
芒果菠萝草莓汁 促进食欲 快汤	207
百合金银花茶 清心去火 快汤	208
柠檬薰衣草茶 提神醒脑 快汤	208
布丁花果茶 提神醒脑、抗氧化 快汤	208



汤汤 水水 养全家

杨力
主编

中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

汤汤水水养全家 / 杨力主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5184-1159-7

I. ①汤… II. ①杨… III. ①汤菜—菜谱 IV.
①TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 251128 号

责任编辑: 付 佳 王芙洁

策划编辑: 翟 燕 责任终审: 张乃柬 封面设计: 杨 丹

版式设计: 悦然文化 责任校对: 燕 杰 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: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13

字 数: 250 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1159-7 定价: 29.90 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

160502S1X101ZBW

汤——天下第一滋补!

中国人自古对汤就万般垂爱，商朝著名丞相伊尹就因善烧鸡汤而由厨入相，所以中国的鸡汤是举世闻名的。司马迁说伊尹“以滋味说汤，致于王道”，老子有“治大国若烹小鲜”之说。可见，中国的政治家都善于应用“治国若烹饪”之道。而烧汤则是烹饪中的重中之重。

老百姓也有“宁可食无肉，不可饭无汤”之说。总之，不光是老幼病弱，产后、伤后……都要喝好汤，就是帝王君相也离不了喝口好汤，比如慈禧太后离不开“鸡蓉鸭舌汤”的滋养。

汤，为何如此受人喜爱？因为“营养尽在汤中”，如果每天都能因人、因时、因地不同烧好一锅汤，那么真正可以胜过良药方。

总之，好汤既鲜美可口，又营养易吸收，尤其有滋养、美颜、瘦身之效，进而能够强体、抗病和延寿，那么又何乐而不喝之！

本书全方位向读者介绍了古今中外各种美味滋养汤，希望本书能进入千家万户，给大家带来美食快乐、营养健康的福音。

最后，祝十三亿中国人健康长寿100岁！

杨力

2016.8于北京

汤——天下第一滋补!

中国人自古对汤就万般垂爱，商朝著名丞相伊尹就因善烧鸡汤而由厨入相，所以中国的鸡汤是举世闻名的。司马迁说伊尹“以滋味说汤，致于王道”，老子有“治大国若烹小鲜”之说。可见，中国的政治家都善于应用“治国若烹饪”之道。而烧汤则是烹饪中的重中之重。

老百姓也有“宁可食无肉，不可饭无汤”之说。总之，不光是老幼病弱，产后、伤后……都要喝好汤，就是帝王君相也离不了喝口好汤，比如慈禧太后离不开“鸡蓉鸭舌汤”的滋养。

汤，为何如此受人喜爱？因为“营养尽在汤中”，如果每天都能因人、因时、因地不同烧好一锅汤，那么真正可以胜过良药方。

总之，好汤既鲜美可口，又营养易吸收，尤其有滋养、美颜、瘦身之效，进而能够强体、抗病和延寿，那么又何乐而不喝之！

本书全方位向读者介绍了古今中外各种美味滋养汤，希望本书能进入千家万户，给大家带来美食快乐、营养健康的福音。

最后，祝十三亿中国人健康长寿100岁！

杨力
2016.8于北京

吃货必知的煲汤食材好搭档

对于无肉不欢的吃货来说，想喝一口肉汤，却不知道和什么食材搭配既不失口感又营养健康，顿时兴致全无；或者每次都是那两道汤，都腻烦了。下面便是为吃货们送的福利，每天一汤不重样，滋补又养生。

