

# 每天一碗 滋补汤

SOUP



26 道四季滋补汤 39 道全家滋补汤 41 道体质滋补汤

甘智荣 ◎ 主编



在中医学、营养学、烹饪学  
科学理论指导下

寓医于食

营养价值高，可保健强身、延年益寿

畅享  
健康滋补汤



扫一扫二维码  
滋补靓汤同步学

新疆人民出版社  
新疆人民卫生出版社

# 每天一碗 滋补汤



甘智荣 ◎ 主编



新疆人民出版社  
新疆人民卫生出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

每天一碗滋补汤 / 甘智荣主编. — 乌鲁木齐: 新疆人民卫生出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5372-6584-3

I. ①每… II. ①甘… III. ①保健—汤菜—菜谱  
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 119084 号

## 每天一碗滋补汤

MEITIAN YIWAN ZIBU TANG

出版发行 新疆人民出版社  
新疆人民卫生出版社

责任编辑 王利生

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地址 新疆乌鲁木齐市龙泉街 196 号

电话 0991-2824446

邮编 830004

网址 <http://www.xjpsp.com>

印刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经销 全国新华书店

开本 173 毫米 × 243 毫米 16 开

印张 12

字数 180 千字

版次 2016 年 10 月第 1 版

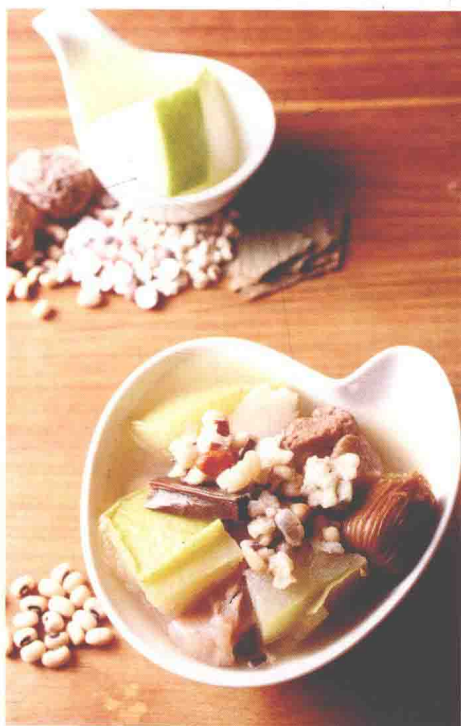
印次 2016 年 10 月第 1 次印刷

定价 35.00 元

【版权所有，请勿翻印、转载】

## 煲汤必读

- 008 每天一碗汤，滋补养生身体棒
- 010 煲汤选材有讲究
- 012 常见汤底制作方法
- 016 煲汤达人妙招大放送
- 019 四季滋补有秘诀
- 021 全家滋补有区别
- 024 调和体质有讲究
- 028 对症喝汤更滋补



## 应时应季滋补汤

## 春补篇

- 032 木瓜银耳汤
- 034 蘑菇竹笋汤
- 036 养肝健脾神仙汤
- 038 健脾山药汤
- 039 黄豆文蛤豆腐汤
- 040 鱼头豆腐汤

## 夏补篇

- 042 西红柿蔬菜汤
- 044 清润八宝汤
- 046 绿豆茶树菇煲瘦肉汤
- 047 白扁豆莲子龙骨汤
- 048 双莲扇骨汤
- 050 冬瓜清补汤
- 051 干贝冬瓜苡实汤

## 秋补篇

- 052 罗汉果焖银耳
- 053 川贝枇杷汤
- 054 莲藕排骨汤
- 056 苦瓜黄豆煲排骨
- 057 川贝梨煮猪肺
- 058 玉竹白芷润肺汤
- 060 木耳鱿鱼汤

## 冬补篇

- 062 小麦甘草白萝卜汤
- 064 莴笋筒骨汤
- 066 大蒜猪肚汤
- 068 淮山板栗猪蹄汤
- 070 干贝苹果煲瘦肉
- 071 鲍鱼青木瓜煲鸡

## Chapter

# 3

## 全家调养滋补汤

### 小儿滋补汤

- 074 菌菇丝瓜汤
- 075 麦冬银耳炖雪梨
- 076 栗子花生瘦肉汤
- 078 冬菇玉米排骨汤
- 080 猴头菇木瓜排骨汤
- 082 胡萝卜玉米煲排骨
- 083 当归姬松茸煲鸡
- 084 南瓜豌豆牛肉汤

### 青少年滋补汤

- 086 金橘枇杷雪梨汤
- 087 棒骨海带汤
- 088 莲藕核桃排骨汤
- 090 淡菜筒骨汤
- 092 胡萝卜牛尾汤

- 094 北芪党参红枣煲鸡

- 095 海鲜豆腐汤

### 孕产妇滋补汤

- 096 牛奶洋葱汤
- 097 党参莲子汤
- 098 当归红枣猪蹄汤
- 100 枸杞桂枣萝卜煲羊肉
- 101 枸杞二肚汤
- 102 黑豆核桃乌鸡汤
- 104 桂圆红枣银耳炖鸡蛋

### 老年滋补汤

- 106 骨头汤
- 108 干贝冬菇苹果煲瘦肉
- 109 薏仁淮杞胡椒煲猪肚
- 110 霸王花无花果煲猪肺
- 112 参芪陈皮煲猪心
- 114 响螺党参黑枣炖春鸡
- 115 薄荷甘草太子参茶

### 女性滋补汤

- 116 红枣竹荪养颜汤
- 118 莲藕雪蛤汤
- 120 苹果红枣炖排骨
- 121 花胶板栗红枣煲鸡
- 122 莲子银耳煲鸡

### 男性滋补汤

- 124 莲藕核桃板栗汤
- 126 家常羊腰汤
- 128 三色蘑菇炖鸡
- 129 黄芪红枣鳝鱼汤
- 130 淮山鳝鱼汤

## 调和体质滋补汤

## 气虚体质

- 134 西红柿洋芹汤
- 135 羊肉山药汤
- 136 山药枸杞兔骨汤
- 138 山药红枣鸡汤
- 140 百合红枣乌龟汤

## 阳虚体质

- 142 芦笋萝卜冬菇汤
- 144 花胶冬菇煲鸡爪
- 145 清炖甲鱼
- 146 茶树菇草鱼汤
- 148 人参螺片汤

## 阴虚体质

- 150 雪蛤银耳冰糖炖木瓜
- 151 雪梨无花果煲猪肉
- 152 罗汉果杏仁猪肺汤
- 153 干贝冬菇淮杞煲鸡
- 154 鸡腿药膳汤
- 156 猴头菇荷叶冬瓜鸡汤

## 痰湿体质

- 158 猪大骨海带汤
- 160 冬瓜瘦肉汤
- 161 赤小豆莲藕煲排骨
- 162 薏米眉豆冬瓜汤
- 163 姬松茸花生煲猪蹄
- 164 麦冬黑枣土鸡汤

## 湿热体质

- 166 养生菌王汤
- 168 芸豆赤小豆鲜藕汤
- 170 霸王花南北杏煲排骨
- 171 霸王花淮山煲排骨
- 172 猴头菇薏仁冬瓜煲鸡
- 173 薏仁淮杞冬瓜煲老鸭

## 血瘀体质

- 174 姜葱淡豆豉豆腐汤
- 176 黑蒜炖瘦肉
- 178 淮山红枣煲排骨
- 179 牛蹄筋牛蒡汤
- 180 茯苓党参北芪煲鸡
- 181 明虾蔬菜汤

## 气郁体质

- 182 海底椰土豆煲排骨
- 183 干贝淮山桂圆煲鸡爪
- 184 枣仁补心血乌鸡汤
- 186 啤酒炖草鱼

## 特禀体质

- 188 红枣山药排骨汤
- 190 莲藕菱角排骨汤
- 192 党芪红枣淮杞煲鸡



# 每天一碗 滋补汤



甘智荣 ◎ 主编



新疆人民出版社  
新疆人民卫生出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

每天一碗滋补汤 / 甘智荣主编. — 乌鲁木齐: 新疆人民卫生出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5372-6584-3

I. ①每… II. ①甘… III. ①保健—汤菜—菜谱  
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 119084 号

## 每天一碗滋补汤

MEITIAN YIWAN ZIBU TANG

出版发行 新疆人民出版社  
新疆人民卫生出版社

责任编辑 王利生

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地址 新疆乌鲁木齐市龙泉街 196 号

电话 0991-2824446

邮编 830004

网址 <http://www.xjpsp.com>

印刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经销 全国新华书店

开本 173 毫米 × 243 毫米 16 开

印张 12

字数 180 千字

版次 2016 年 10 月第 1 版

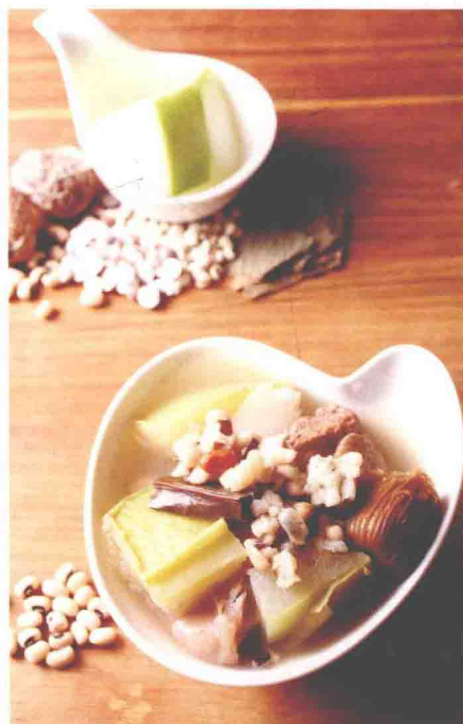
印次 2016 年 10 月第 1 次印刷

定价 35.00 元

【版权所有，请勿翻印、转载】

## 煲汤必读

- 008 每天一碗汤，滋补养生身体棒
- 010 煲汤选材有讲究
- 012 常见汤底制作方法
- 016 煲汤达人妙招大放送
- 019 四季滋补有秘诀
- 021 全家滋补有区别
- 024 调和体质有讲究
- 028 对症喝汤更滋补



## 应时应季滋补汤

### 春补篇

- 032 木瓜银耳汤
- 034 蘑菇竹笋汤
- 036 养肝健脾神仙汤
- 038 健脾山药汤
- 039 黄豆文蛤豆腐汤
- 040 鱼头豆腐汤

### 夏补篇

- 042 西红柿蔬菜汤
- 044 清润八宝汤
- 046 绿豆茶树菇煲瘦肉汤
- 047 白扁豆莲子龙骨汤
- 048 双莲扇骨汤
- 050 冬瓜清补汤
- 051 干贝冬瓜芡实汤

### 秋补篇

- 052 罗汉果焖银耳
- 053 川贝枇杷汤
- 054 莲藕排骨汤
- 056 苦瓜黄豆煲排骨
- 057 川贝梨煮猪肺
- 058 玉竹白芷润肺汤
- 060 木耳鱿鱼汤

### 冬补篇

- 062 小麦甘草白萝卜汤
- 064 莴笋筒骨汤
- 066 大蒜猪肚汤
- 068 淮山板栗猪蹄汤
- 070 干贝苹果煲瘦肉
- 071 鲍鱼青木瓜煲鸡

## Chapter

# 3

## 全家调养滋补汤

### 小儿滋补汤

- 074 菌菇丝瓜汤
- 075 麦冬银耳炖雪梨
- 076 栗子花生瘦肉汤
- 078 冬菇玉米排骨汤
- 080 猴头菇木瓜排骨汤
- 082 胡萝卜玉米煲排骨
- 083 当归姬松茸煲鸡
- 084 南瓜豌豆牛肉汤

### 青少年滋补汤

- 086 金橘枇杷雪梨汤
- 087 棒骨海带汤
- 088 莲藕核桃排骨汤
- 090 淡菜筒骨汤
- 092 胡萝卜牛尾汤

- 094 北芪党参红枣煲鸡

- 095 海鲜豆腐汤

### 孕产妇滋补汤

- 096 牛奶洋葱汤
- 097 党参莲子汤
- 098 当归红枣猪蹄汤
- 100 枸杞桂枣萝卜煲羊肉
- 101 枸杞二肚汤
- 102 黑豆核桃乌鸡汤
- 104 桂圆红枣银耳炖鸡蛋

### 老年滋补汤

- 106 骨头汤
- 108 干贝冬菇苹果煲瘦肉
- 109 薏仁淮杞胡椒煲猪肚
- 110 霸王花无花果煲猪肺
- 112 参芪陈皮煲猪心
- 114 响螺党参黑枣炖春鸡
- 115 薄荷甘草太子参茶

### 女性滋补汤

- 116 红枣竹荪养颜汤
- 118 莲藕雪蛤汤
- 120 苹果红枣炖排骨
- 121 花胶板栗红枣煲鸡
- 122 莲子银耳煲鸡

### 男性滋补汤

- 124 莲藕核桃板栗汤
- 126 家常羊腰汤
- 128 三色蘑菇炖鸡
- 129 黄芪红枣鳝鱼汤
- 130 淮山鳝鱼汤

## 调和体质滋补汤

## 气虚体质

- 134 西红柿洋芹汤
- 135 羊肉山药汤
- 136 山药枸杞兔骨汤
- 138 山药红枣鸡汤
- 140 百合红枣乌龟汤

## 阳虚体质

- 142 芦笋萝卜冬菇汤
- 144 花胶冬菇煲鸡爪
- 145 清炖甲鱼
- 146 茶树菇草鱼汤
- 148 人参螺片汤

## 阴虚体质

- 150 雪蛤银耳冰糖炖木瓜
- 151 雪梨无花果煲猪肉
- 152 罗汉果杏仁猪肺汤
- 153 干贝冬菇淮杞煲鸡
- 154 鸡腿药膳汤
- 156 猴头菇荷叶冬瓜鸡汤



## 痰湿体质

- 158 猪大骨海带汤
- 160 冬瓜瘦肉汤
- 161 赤小豆莲藕煲排骨
- 162 薏米眉豆冬瓜汤
- 163 姬松茸花生煲猪蹄
- 164 麦冬黑枣土鸡汤

## 湿热体质

- 166 养生菌王汤
- 168 芸豆赤小豆鲜藕汤
- 170 霸王花南北杏煲排骨
- 171 霸王花淮山煲排骨
- 172 猴头菇薏仁冬瓜煲鸡
- 173 薏仁淮杞冬瓜煲老鸭

## 血瘀体质

- 174 姜葱淡豆豉豆腐汤
- 176 黑蒜炖瘦肉
- 178 淮山红枣煲排骨
- 179 牛蹄筋牛蒡汤
- 180 茯苓党参北芪煲鸡
- 181 明虾蔬菜汤

## 气郁体质

- 182 海底椰土豆煲排骨
- 183 干贝淮山桂圆煲鸡爪
- 184 枣仁补心血乌鸡汤
- 186 啤酒炖草鱼

## 特禀体质

- 188 红枣山药排骨汤
- 190 莲藕菱角排骨汤
- 192 党芪红枣淮杞煲鸡





## Chapter

# 1

## 煲汤必读

每天来一碗美味又营养的滋补汤，是一件美好惬意的事情。在开始煲汤之前，让我们先来看一看有哪些是需要提前知道的知识吧。

# 每天一碗汤，滋补养生身体棒



汤中有着大量的营养成分，不同的汤有不同的营养成分。每天来一碗适合自己的滋补汤，于身体是大有益处的。

## 为什么选择滋补汤

那些我们往往看上去平淡无奇的汤里面，其实蕴藏着极其丰富的营养物质，因为各种食物的营养成分都会在我们制作和炖汤的过程中充分渗出，其中包括蛋白质、维生素、钙、铁、磷、锌、氨基酸等大量人体所必需的营养成分，而且用一般食材来做汤，过后都会有70%以上的营养物质溶在汤中。

从某种程度上讲，喝汤比吃菜更重要、更有益。举例来说，同样是鸡，煲鸡汤能使鸡肉中更多的营养渗出，而煎炒的鸡肉则容易丢失营养。再如蔬菜清炒，我们只吃到蔬菜，但在蔬菜汤中我们却能喝到维生素，进而喝出营养、喝出健康，只因为它是一碗汤。

对于在快节奏工作、生活中的人们来说，一日三餐往往是草草应付的。高温爆炒、多油、多盐、多调料的快餐不仅没有营养，对健康也有很大的害处。如果你想自己做点营养的食物，那就选滋补汤吧。

## 滋补汤的优点



### 可以随意选择、组合多种食材

蔬菜方面，无论是叶子菜、瓜果类蔬菜、根茎类蔬菜，还是各种菌菇，都可以炖食；畜肉类主要有猪肉、牛肉、羊肉、排骨等，炖出来的滋味都非常鲜香；禽蛋类主要有鸡肉、鸭肉、鹅肉、鹌鹑、鸽子、鸡蛋等食材；水产类包括各种淡水鱼、海水鱼、虾、蟹、贝类等。另外，五谷杂粮类的食材也可以炖食，如各种豆类及豆制品、红枣、核桃等。

## 烹饪方法安全

滋补汤在烹饪制作过程中，主要靠水作为加热介质，温度一般不会超过100摄氏度，这样就能够有效避免加热过度产生的有害物质，让你吃得更加健康和安全。

## 保存营养较多

滋补汤烹饪的时候需要加盖，与空气隔绝，从而最大限度地保存食物中的营养物质。经过长时间的小火慢炖之后，食材也更加容易被消化吸收，有益于肠胃健康。

# 常见的滋补汤

## 骨头汤

人们常常炖骨头汤喝，帮助关节、骨骼、韧带和肌腱等恢复健康，因为汤里含有氨基酸和脯氨酸，能促进伤口愈合，同时还能抑制炎症的扩散，增强免疫力。而且，骨头在炖制慢熬的几个小时里面所释放出来的营养成分，还能够改善贫血症状，防治骨髓生长以及肺部和呼吸系统等的疾病。



## 鸡汤

鸡汤一般可以用来抵抗感冒、伤寒，美容养颜，慈禧太后从前更是每日离不开“鸡蓉鸭舌汤”，并有八位名厨专门为她制作汤饮。中国的鸡汤、俄罗斯的罗宋汤、日本的海带酱汤，这些都是各个国家独具风味的名汤，深受老百姓喜爱。

## 鱼汤

鱼汤中的鱼肉富含的蛋白质，可以促进婴幼儿及青少年生长发育，生病或身体有伤口的时候，也可以帮助复原及愈合。而且鱼肉的蛋白质、肌纤维构造比较短，结缔组织也比较少，所以鱼肉吃起来较其他畜肉细致嫩滑，也较容易消化，非常适合幼儿及老年人食用。



# 煲汤选材有讲究



不同食材有不同食疗效果，最好根据自身需要选择恰当的食材，先了解食材的性质才能达到合理的配膳。只有掌握食物的四性五味，才能煲出健康又营养的汤。

## 食物的“四性”

我们日常生活中所接触到的多种多样的食物，都分别具备不同的属性，大致为“温、热、寒、凉”四大类，在中医医学理论上称之为“四性”。此外，有些食物其食性平和，称为平性。

温性和热性，凉性和寒性，在作用上有一定的相同性，只是在作用大小方面稍有差别。能减轻和消除寒证的食物属温热性；能减轻或消除热证的食物，属寒凉性。一般认为，寒凉性食物大都具有清热、泻火、解毒作用，常用于热性病证。温热性食物大多具有温中、助阳、散寒等作用，常用于寒性病证。平性食物则有健脾、开胃、补益身体的作用。

| 食物的四性及其典型食物 |                                 |
|-------------|---------------------------------|
| 食物的四性       | 典型食物                            |
| 寒性          | 苦瓜、西瓜、冬瓜、香蕉、紫菜、海带、柿子、蟹等。        |
| 凉性          | 黄瓜、白萝卜、芹菜、茄子、绿豆、梨、豆腐、枇杷、菊花和鸭肉等。 |
| 温性          | 糯米、核桃、羊肉、虾、木瓜、荔枝、红枣、桂圆等。        |
| 热性          | 辣椒、胡椒、姜等。                       |

# 食物的“五味”

所谓“五味”指的则是食物的酸、甘、辛、苦、咸。由于食物的属性不同，所以在食用时间上也是特别需要注意的。

传统医学理论认为“辛入肺、甘入脾、酸入肝、苦入心、咸入肾”，不论是食物本身的味道，还是佐料，都会对五脏起不同的作用。依据这种说法，我们能够得知，身体不同部位的疾病与食物五味也是相对应的。

五味食物的味道不同，功效各异。多甘味能补虚缓急，多酸味能敛肺涩肠，多苦味能降泄燥湿，多咸味能软坚散结，多辛味能发表行散。

在煲汤的时候，应该全面衡量，依据不同的体质，然后结合食物的四性五味选择适合的食材和药材，才能制作出既有营养又味美的靓汤。

总之，只有全面掌握了食物的四性五味，才有助于我们煲出药食兼备的汤饮，达到味美好喝的同时，又能喝出营养、喝出健康的效果。

| 食物的五味及其典型食物 |                     |
|-------------|---------------------|
| 食物的五味       | 典型食物                |
| 辛味          | 姜、大蒜、白萝卜、佛手、韭菜和酒等。  |
| 甘味          | 山药、冰糖、白糖、蜂蜜、红枣和葡萄等。 |
| 酸味          | 西红柿、山楂、醋、柠檬和橘子等。    |
| 苦味          | 苦瓜、白果、桃仁、茶叶和荷叶等。    |
| 咸味          | 盐、海产品、动物肾脏等。        |