

煲一碗每天都想喝的营养好汤给你最爱的人

# 美味养生汤 一本就够

主编

高海波

中医学博士、知名健康管理师

李海涛

药学专业博士、药膳食疗专业委员会副会长

食在好健康  
养生美味汤品  
乐享优质生活  
权威奉献

汤品怎么做更好喝? 更滋补?  
手把手教你做一个“懂”汤的人!



各式汤品的  
秘制配方，  
让你一学就会!

食材随手可得，  
步骤简单明了，  
更多选择，更多滋味，  
人人都爱喝!

# 美味养生汤 一本就够了

主编 高海波 李海涛



**标头文字:**介绍了本单元的特点和养生注意事项,让您更加清楚自己的身体状况。

**男性群体** 男性患有心脑血管疾病的危险很高,其饮食应注意多补充各种维生素、膳食纤维、钙等,适量摄入富含维生素A和蛋白质的食品。

## 胡萝卜猪腰汤

**口味** 咸鲜 **时间** 20分钟  
**技法** 煲 **功效** 保肝护肾,补腰理气

猪腰有补肾益精、利水的功效,主治肾虚腰痛、遗精盗汗、身面水肿等症。

### 原料

猪腰、胡萝卜各300克,盐、鸡精各适量

### 做法

1. 猪腰洗净,切块,腌至入味;胡萝卜去皮,切块。
2. 炒锅倒水烧热,放猪腰和胡萝卜过水,捞出沥干。
3. 将猪腰和胡萝卜一同放入电饭煲中,加适量水调至煲汤档,煮好后加盐和鸡精调味即可。

### 食用宜忌

此汤适合男性食用;猪腰切片后用葱姜汁泡约2小时,换两次清水,泡至腰片发白膨胀即可。



**营养分析:**简明扼要地介绍了食材及其互相搭配的功效,让您对本菜谱的功效一目了然。

## 胡萝卜牛肉汤

**口味** 咸鲜 **时间** 20分钟  
**技法** 煲 **功效** 增强免疫力,防止肥胖

牛肉富含蛋白质,能补虚强身、养脾胃、强筋骨,胡萝卜可补肝明目、壮阳补肾,二者煲汤非常适合男性食用。

### 原料

牛肉500克,胡萝卜200克,姜片3克,盐、鸡精各适量

### 做法

1. 牛肉切片腌渍;胡萝卜去皮切块,焯水。
2. 将胡萝卜和牛肉、姜一同放入电饭煲中,加水调至煲汤档,煮好后加盐和鸡精调味即可。

### 食用宜忌

此汤适合男性食用;牛肉一定要选新鲜的,这样做的汤味道才会鲜美。



**高清美图:**全书共收录大约600幅美食图片,看得心动不如快行动。



## 目录

- 煲汤须知之食物的四性 / 16
- 煲汤须知之食物的五味 / 17
- 怎样煲汤更营养 / 18
- 平衡膳食才能有健康 / 21
- 教你制作各种汤 / 22

## 第一章 养生汤 喝出来的健康

- 你会喝汤吗 / 26
- 煲汤宜忌 / 28
- 喝汤的禁忌 / 30
- 汤种不同，功效各异 / 32
- 喝汤要有针对性 / 33
- 四季喝汤须知 / 34

## 第二章 16道大众最喜爱的 养生汤

- 番茄鸡蛋汤 / 38
- 海带排骨汤 / 38
- 莲藕龙骨汤 / 39
- 玉米胡萝卜脊骨汤 / 39
- 鱼片豆腐汤 / 39
- 清炖甲鱼 / 40
- 冬瓜老鸭汤 / 40
- 黄豆猪蹄汤 / 40
- 花生凤爪香菇汤 / 41
- 萝卜牛肉汤 / 41
- 香菜豆腐鱼头汤 / 42
- 酸辣汤 / 42
- 罗宋汤 / 42
- 萝卜煲羊腩 / 43
- 苦瓜海带瘦肉汤 / 43
- 菠菜猪血汤 / 43

## 第三章 护养身心的养生汤

### 养肝明目

- 决明肝苋汤 / 46
- 豆腐猪肝肉片汤 / 46
- 桑叶猪肝汤 / 47
- 金针猪肝汤 / 47
- 参芪枸杞猪肝汤 / 47
- 牡蛎紫菜汤 / 48
- 桑叶茅根瘦肉汤 / 48
- 枸杞叶猪肝汤 / 49
- 菠菜鸡肝汤 / 49
- 南瓜猪肝汤 / 49

### 滋阴润肺

- 马蹄鸡肉盅 / 50
- 银荪蛋汤 / 50

蜜枣海底椰瘦肉汤 / 51

洋参炖乌鸡 / 51

香菇瘦肉汤 / 52

木瓜花生排骨汤 / 52

百合无花果生鱼汤 / 52

苹果蜜梨炖瘦肉 / 53

杞枣鸡蛋汤 / 53

蔬菜蛋花汤 / 54

黑木耳红枣猪蹄汤 / 54

生地母鸡汤 / 54

### 补肾壮阳

板栗香菇鸡爪猪骨汤 / 55

巴戟杜仲牛鞭汤 / 55

枸杞菟丝鹌鹑蛋汤 / 56

虾仁韭菜汤 / 56

牛蒡煲小排 / 57

生地猪心汤 / 57

海参鸡肉汤 / 57

淫羊藿枸杞羊肉汤 / 58

苡蓉炖牡蛎 / 58

三子鳝鱼汤 / 58

虾丸瘦肉汤 / 59

阳起石鸡汤 / 59

### 益气补血

猪肠核桃汤 / 60

板栗鸡肉汤 / 60

桂圆猪心汤 / 61

黄芪炖乌鸡 / 61

人参鹿茸炖乌龟 / 61

百合桂圆炖乳鸽 / 62

板栗香菇鸡汤 / 62

石斛炖母鸡 / 62

香菇猪肚汤 / 63

海带煲猪蹄 / 63

### 活血化淤

山楂麦芽猪胰汤 / 64

三七炖鱼尾 / 64

扁豆莲子鸡腿汤 / 65

益母草鸡蛋汤 / 65

丹参乌鸡汤 / 66

丹参三七炖乌鸡 / 66

### 提神健脑

银耳炖猪蹄 / 67

莲子瘦肉汤 / 67

莴笋雪里蕻肉丝汤 / 68

乌鳢鱼汤 / 68

豆腐苦瓜汤 / 68

冰糖雪梨汤 / 69

莲子桂圆汤 / 69

银耳橘子汤 / 69

### 养心安神

莲子猪心汤 / 70

党参羊肚汤 / 70

黄芪桂圆老鸡汤 / 71

黑豆蛋酒汤 / 71

莲子萝卜汤 / 72

百合桂圆鸡心汤 / 72

莲子茯苓汤 / 73

四神煲豆腐 / 73

蛋黄肚丝汤 / 74

党参灵芝瘦肉汤 / 74

莲子山药银耳甜汤 / 74

红枣党参牛肉汤 / 75

灵芝猪心汤 / 75

沙参玉竹煲猪肺 / 76

节瓜煲老鸭 / 76

黑豆乌鸡汤 / 76

### 清热解毒

- 桑枝绿豆鸡肉汤 / 77
- 西瓜鹌鹑汤 / 77
- 绿豆荷叶牛蛙汤 / 78
- 冬瓜鱼尾汤 / 78
- 南瓜大蒜牛蛙汤 / 79
- 干豆角煲鲩鱼尾 / 79
- 黄瓜茯苓乌蛇汤 / 80
- 板蓝根猪腱汤 / 80
- 鲤鱼苦瓜汤 / 81
- 海带绿豆汤 / 81
- 海米冬瓜紫菜汤 / 81
- 丝瓜粉丝牛蛙汤 / 82
- 翠玉蔬菜汤 / 82
- 南瓜绿豆汤 / 83
- 小白菜番茄清汤 / 83
- 北沙参玉竹老鸽汤 / 84
- 洋葱红豆汤 / 84
- 芦根车前汤 / 85
- 马齿苋杏仁瘦肉汤 / 85
- 海带绿豆排骨汤 / 85
- 冬瓜排骨汤 / 86

- 鱼腥草绿豆猪肚汤 / 86
- 鲤鱼炖冬瓜 / 87
- 粉葛银鱼汤 / 87
- 薏米牛蛙汤 / 87

## 第四章

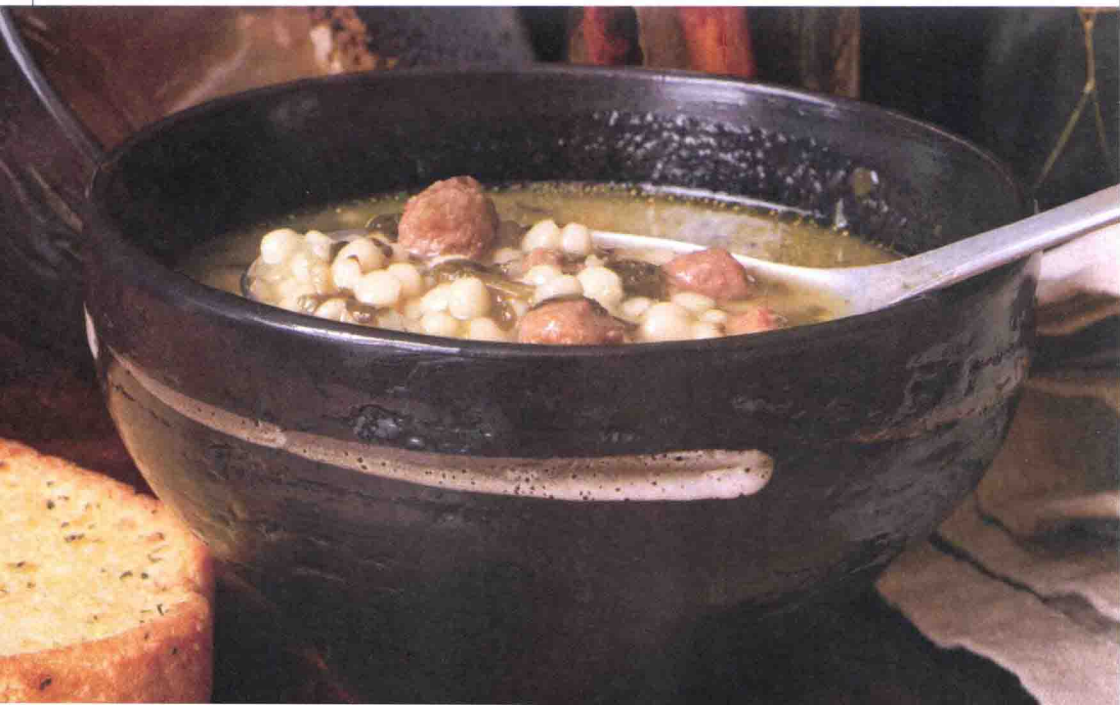
### 分清体质喝对汤

#### 平和体质

- 灵芝乌鸡汤 / 90
- 柴胡肝片汤 / 90
- 菠菜猪肝汤 / 91
- 菠菜银耳汤 / 91

#### 气虚体质

- 白果薏米猪肚汤 / 92
- 黑木耳红枣瘦肉汤 / 92
- 党参山药猪肉汤 / 93
- 芡实老鸽汤 / 93
- 参芪兔肉汤 / 93
- 胡萝卜瘦肉生鱼汤 / 94
- 枸杞炖乌鸡 / 94
- 鸡爪猪骨汤 / 94



## 阳虚体质

- 羊肉清汤 / 95
- 冬瓜香菇汤 / 95
- 参茸鸡肉汤 / 96
- 补骨脂瘦肉汤 / 96
- 猪肚三神汤 / 97
- 黑豆狗肉汤 / 97

## 阴虚体质

- 黄豆猪骨汤 / 98
- 玄参瘦肉汤 / 98
- 沙参玉竹老鸭汤 / 99
- 桂圆鸡蛋汤 / 99
- 海参汤 / 100
- 绿豆百合汤 / 100

## 湿热体质

- 薏米绿豆老鸭汤 / 101
- 土茯苓瘦肉煲甲鱼 / 101
- 黄豆排骨汤 / 102
- 荞麦白果乌鸡汤 / 102
- 芥瓜薏米鳝鱼汤 / 102

- 豆腐鳝鱼汤 / 103
- 参须枸杞炖墨鱼 / 103
- 土茯苓绿豆老鸭汤 / 103

## 痰湿体质

- 生菜猪胰汤 / 104
- 白果脊骨汤 / 104
- 红豆鲫鱼汤 / 105
- 扁豆排骨汤 / 105
- 芋头瘦肉汤 / 106
- 丝瓜咸蛋汤 / 106

## 血淤体质

- 山楂瘦肉汤 / 107
- 丹参黄豆汤 / 107
- 藕节萝卜排骨汤 / 108
- 马蹄瘦肉汤 / 108
- 玫瑰瘦肉汤 / 109
- 鸡骨草煲肉 / 109

## 气郁体质

- 白芍排骨汤 / 110
- 菘樱炖牡蛎 / 110

- 当归瘦肉汤 / 111
- 川芎鸭汤 / 111
- 柿饼蛋包汤 / 111

## 特禀体质

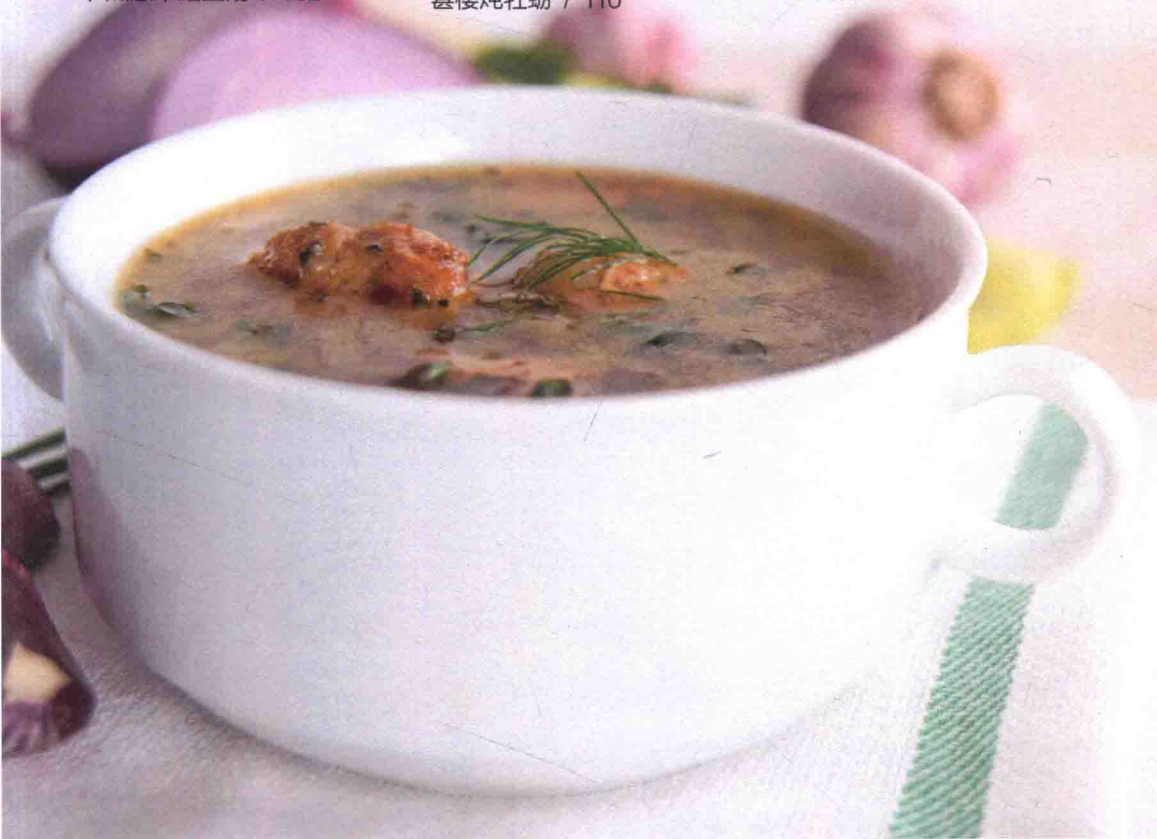
- 生地黄精甲鱼汤 / 112
- 芝麻红枣汤 / 112
- 银耳红枣汤 / 113
- 黄芪山药黄颡鱼汤 / 113
- 黄芪红枣鳝鱼汤 / 113

## 第五章

## 对症喝汤 有益健康

### 失眠

- 燕窝红枣鸡丝汤 / 116
- 桂圆童子鸡 / 116
- 首乌熟地鹌鹑蛋汤 / 117
- 百合桂圆瘦肉汤 / 117
- 韭菜猪肝汤 / 118



- 瓜粒汤 / 118
- 黄酒核桃汤 / 119
- 参须蜜梨乌鸡汤 / 119
- 锁阳炖乌鸡 / 120
- 山药母鸡汤 / 120
- 燕窝椰子炖母鸡 / 121
- 生地莲藕猪骨汤 / 121
- 椰子老鸽汤 / 122
- 莲子鹌鹑汤 / 122
- 参归鲳鱼汤 / 122
- 鲜蔬菜浓汤 / 123
- 鹿茸炖猪心 / 123
- 红枣猪脑汤 / 124
- 黄精排骨汤 / 124
- 竹笋火腿鹌鹑蛋汤 / 125
- 桂圆肉鸡汤 / 125
- 五子下水汤 / 126
- 枸杞猪心汤 / 126

## 感冒

- 腐竹排骨汤 / 127
- 香菜皮蛋鱼干汤 / 127
- 当归羊肉汤 / 128
- 黄芪蔬菜汤 / 128
- 葱豉豆腐汤 / 128
- 橄榄瘦肉汤 / 129
- 生姜芥菜汤 / 129
- 鸡骨草猪骨汤 / 129

## 贫血

- 生地莲藕排骨汤 / 130
- 山药枸杞牛肉汤 / 130
- 黄芪党参瘦肉汤 / 131
- 猪皮蹄膀红枣汤 / 131
- 青豆牛肉汤 / 131
- 萝卜甘蔗马蹄汤 / 132
- 红枣莲藕排骨汤 / 132
- 鹌鹑蛋笋汤 / 132
- 番茄猪肝玉米粒汤 / 133
- 双仁菠菜猪肝汤 / 133
- 肉桂煲鸡肝 / 134
- 竹菇鸡蛋汤 / 134
- 熟地黄芪羊肉汤 / 135
- 红枣沙参煲羊脊骨 / 135

## 便秘

- 洋参猪血汤 / 136
- 胡萝卜豆腐猪骨汤 / 136
- 银耳海参猪肠汤 / 137
- 槐花猪肠汤 / 137
- 萝卜干蜜枣猪蹄汤 / 137
- 芦荟猪蹄汤 / 138
- 丝瓜豆腐鱼头汤 / 138
- 瘦肉藕节红豆汤 / 138
- 杏仁猪肉汤 / 139
- 生地槐花脊骨汤 / 139
- 肉苁蓉海参炖瘦肉 / 140
- 无花果南杏排骨汤 / 140
- 芥菜沙葛汤 / 140





生地松子瘦肉汤 / 141

肉苁蓉煲鳊鱼 / 141

菠菜鸡胗汤 / 142

百合冬瓜鸡蛋汤 / 142

### 肥胖

豆腐海带鱼尾汤 / 143

草菇鲫鱼汤 / 143

苦瓜酸菜瘦肉汤 / 144

冬瓜鲤鱼汤 / 144

红薯芥菜汤 / 144

冬瓜木耳汤 / 145

冬瓜玉米汤 / 145

丝瓜香菇鱼尾汤 / 146

海带胡萝卜海蜇汤 / 146

海带黄豆汤 / 147

花生牛肉汤 / 147

### 咳嗽

银耳香菇猪胰汤 / 148

北杏猪肺汤 / 148

萝卜牛肚汤 / 149

蜜枣白菜汤 / 149

杏仁百合猪肺汤 / 149

红枣鳖甲汤 / 150

熟地炖老鸭 / 150

川贝蜜梨猪肺汤 / 150

石斛玉竹甲鱼汤 / 151

熟地枸杞炖甲鱼 / 151

川贝炖豆腐 / 151

百合鸡汤 / 152

西瓜皮荷叶海蜇汤 / 152

杏仁煲牛蛙 / 153

沙参玉竹百合瘦肉汤 / 153

罗汉果龙利叶瘦肉汤 / 153

木瓜鲈鱼汤 / 154

莲子百合麦冬汤 / 154

川贝脊骨汤 / 154

霸王猪肺汤 / 155

白菜鹌鹑汤 / 155

苹果生鱼汤 / 155

### 糖尿病

牛蒡排骨汤 / 156

菠萝苦瓜鸡汤 / 156

苦瓜鲤鱼汤 / 157

桂圆黄鳝汤 / 157

黄精山楂脊骨汤 / 157

胡萝卜香菇海蜇汤 / 158

苦瓜蚝豉瘦肉汤 / 158

沙参玉竹炖甲鱼 / 158



### 高血压

- 番茄豆芽汤 / 159
- 山楂瘦肉汤 / 159
- 灵芝山药鸡腿汤 / 160
- 扁豆牛肉丸汤 / 160
- 无花果土鸡汤 / 160
- 香菇凤爪火腿汤 / 161
- 冬瓜干贝虾汤 / 161
- 莴笋豆干榨菜汤 / 162
- 口蘑鹌鹑蛋汤 / 162
- 冰糖炖木瓜 / 163
- 桂圆山楂汤 / 163
- 银耳枸杞炖雪梨 / 164
- 海带萝卜汤 / 164

### 月经不调

- 当归三七炖乌鸡 / 165
- 当归黄芪煲羊肉 / 165
- 牛膝炖猪蹄 / 166
- 四物鸡汤 / 166

- 木瓜煲乌鸡 / 167
- 鹿茸炖乌鸡 / 167
- 黄精乌鸡汤 / 168
- 川芎当归羊肉汤 / 168

### 消化不良

- 花生木瓜排骨汤 / 169
- 无花果花生猪肚汤 / 169
- 粉丝瘦肉汤 / 170
- 香梨煲鸭胗 / 170
- 玉米脊骨汤 / 171
- 胡椒猪肚汤 / 171
- 莲子山药鹌鹑汤 / 172
- 番茄鹌鹑蛋汤 / 172
- 番茄胡萝卜咸肉汤 / 173
- 四果瘦肉汤 / 173
- 萝卜腊肉汤 / 174
- 双雪猪肺汤 / 174
- 酸菜猪肚汤 / 175
- 山药薏米虾丸汤 / 175



## 第六章

### 不同人群喝不同的汤

#### 儿童和青少年

- 瘦肉萝卜汤 / 178
- 核桃排骨首乌汤 / 178
- 核桃鸽子汤 / 179
- 杜仲桂圆虾汤 / 179
- 甘蔗排骨汤 / 179
- 金针菇炖鸭 / 180
- 糯米红枣汤 / 180
- 淡菜煲猪肉 / 180
- 胡萝卜土豆排骨汤 / 181
- 益智仁牛肉汤 / 181

#### 老年群体

- 黄豆芽猪血汤 / 182
- 麻仁当归猪肉汤 / 182
- 桂圆百合炖鹌鹑 / 183
- 核桃熟地猪肠汤 / 183
- 红豆牛奶汤 / 184
- 海带豆腐鲜虾汤 / 184

- 南瓜鲜虾汤 / 185
- 南瓜蔬菜汤 / 185
- 黄花菜香菇瘦肉汤 / 185
- 茯苓黄花猪心汤 / 186
- 玉竹沙参炖鹌鹑 / 186
- 双丝番茄汤 / 187
- 冬瓜肉丸汤 / 187
- 黄豆芽排骨汤 / 188
- 胡萝卜玉米排骨汤 / 188
- 茶油莲子鸡汤 / 189
- 猴头菇鸡汤 / 189
- 玉米须蛤蜊汤 / 189
- 番茄蛤蜊汤 / 190
- 白萝卜干贝汤 / 190

#### 女性群体

- 当归黄芪乌鸡汤 / 191
- 当归白芷枸杞鲤鱼汤 / 191
- 萝卜煲墨鱼 / 192
- 鹿茸公鸡汤 / 192
- 黄花香菇鸡肉汤 / 193

- 海带鸡汤 / 193
- 百合红枣牛肉汤 / 194
- 杜仲桂圆炖牛脊骨 / 194
- 胡萝卜红枣炖牛腱 / 195
- 茅根马蹄瘦肉汤 / 195
- 火麻仁瘦肉汤 / 196
- 西洋参猪肉炖燕窝 / 196
- 山药枸杞猪尾汤 / 196
- 黄花炖甲鱼 / 197
- 苦瓜炖蛤蜊 / 197
- 红枣鸡蛋汤 / 198
- 红枣炖兔肉 / 198
- 木耳红枣汤 / 199
- 红皮花生红枣汤 / 199
- 红枣枸杞阿胶汤 / 200
- 无花果苹果猪腿汤 / 200
- 川芎白芷鱼头汤 / 201
- 木瓜煲猪蹄 / 201
- 冬瓜火腿汤 / 202
- 木瓜猪蹄汤 / 202
- 枸杞红枣炖排骨 / 202



姜末猪肝汤 / 203  
 莲藕煲鸡腿 / 203  
 木瓜红枣凤爪汤 / 204  
 酸萝卜木耳鸭汤 / 204

### 男性群体

胡萝卜猪腰汤 / 205  
 胡萝卜牛肉汤 / 205  
 椰子牛肉汤 / 206  
 白萝卜煲羊肉 / 206  
 肉桂羊肉汤 / 207  
 咸菜鸭汤 / 207  
 豆瓣炖鸭 / 207  
 当归枸杞鲜虾汤 / 208  
 肉苁蓉枸杞牛鞭汤 / 208  
 锁阳牛肉汤 / 209  
 枸杞羊腰汤 / 209

### 上班一族

荷叶瘦肉汤 / 210  
 苍术冬瓜猪肉汤 / 210

山药乌鸡汤 / 211  
 山药牛奶瘦肉汤 / 211  
 枸杞菊花煲排骨 / 211  
 番茄百合猪肝汤 / 212  
 百合猪脑汤 / 212  
 菊花猪脑汤 / 213  
 核桃排骨汤 / 213

## 第七章 四季各不同 喝汤有侧重

### 春季健脾养肝汤

芹菜牛肉汤 / 216  
 山药熟地瘦肉汤 / 216  
 芋头排骨汤 / 217  
 山药沙葛瘦肉汤 / 217  
 苹果银耳猪腱汤 / 218  
 绿豆陈皮排骨汤 / 218  
 党参豆芽猪骨汤 / 218  
 板栗桂圆炖猪蹄 / 219  
 花生猪蹄汤 / 219  
 粉葛猪蹄汤 / 220  
 番茄土豆猪脊骨汤 / 220  
 冬瓜脊骨汤 / 221  
 玉米须山药猪尾汤 / 221  
 苹果雪梨煲牛腱 / 221  
 章鱼干花生猪蹄汤 / 222  
 山药花生炖猪尾 / 222

### 夏季消暑祛湿汤

板栗土鸡汤 / 223  
 椰子杏仁鸡汤 / 223  
 银耳椰子鸡汤 / 224  
 眉豆花生凤爪汤 / 224  
 三七红枣汤 / 225  
 番茄皮蛋汤 / 225  
 干贝老鸭汤 / 226  
 苦瓜瘦肉汤 / 226



山楂二皮汤 / 226

紫菜肉丝汤 / 227

毛豆煲瘦肉 / 227

牛蒡猪肉汤 / 228

苦瓜软骨汤 / 228

竹荪排骨汤 / 229

黄豆脊骨汤 / 229

生地茯苓脊骨汤 / 229

### 秋季养阴防燥汤

玄参麦冬瘦肉汤 / 230

玉竹瘦肉汤 / 230

海底椰参贝瘦肉汤 / 231

杏仁萝卜猪腱汤 / 231

蝎子猪肉汤 / 232

黄瓜扁豆排骨汤 / 232

桑白茯苓脊骨汤 / 232

生地煲龙骨 / 233

二冬鳃骨汤 / 233

银耳猪骨汤 / 234

川贝炖猪骨 / 234

蚵干炖猪蹄 / 234

木耳猪肠汤 / 235

杏仁猪肺汤 / 235

茅根猪肺汤 / 236

杏仁桑白煲猪肺 / 236

### 冬季温阳固肾汤

鹿茸黄芪鸡汤 / 237

黄芪鸡汤 / 237

淫羊藿鸡汤 / 238

桑寄生何首乌蛋汤 / 238

杜仲核桃兔肉汤 / 239

熟地水鸭汤 / 239

菠萝苦瓜炖鸡腿 / 239

茯苓水鸭汤 / 240

杜仲鹌鹑汤 / 240

猪骨补腰汤 / 241

骨碎补猪脊骨汤 / 241

党参黄芪炖羊肉 / 242

胡椒茴香牛肉汤 / 242

黄芪牛肉汤 / 243

鹿茸川芎羊肉汤 / 243

附子煲狗肉 / 243

白芷鲤鱼汤 / 244

芡实白果老鸭汤 / 244

山药鲫鱼汤 / 245

木瓜鲤鱼汤 / 245

### 附录

养生汤常用的12种食材 / 246

养生汤常用的12种中药材 / 248

养生汤食谱速查表 / 250



# 美味养生汤 一本就够

主编 高海波 李海涛



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

美味养生汤一本就够了 / 高海波, 李海涛主编. —  
南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.1 (2016.5 重印)  
(含章·食在好健康系列)  
ISBN 978-7-5537-4927-3

I. ①美… II. ①高… ②李… III. ①保健-汤菜-  
菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 148722 号

## 美味养生汤一本就够了

---

主 编 高海波 李海涛  
责任编辑 樊明 葛昀  
责任监制 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

---

开 本 718mm × 1000mm 1/16  
印 张 16  
字 数 400 000  
版 次 2016年01月第1版  
印 次 2016年05月第2次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-4927-3  
定 价 39.80元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

# 养生喝汤美味健康

现代人生活节奏快、工作压力大、饮食不规律，导致身体容易出现各种不适，如何在发展事业的同时保持一个健康的体质也就被提上了议事日程。随着自我保健观念的日益提升，饮食养生越来越受到人们的青睐。孙思邈在《备急千金要方》中就曾言：“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血。”而在具体的饮食养生中，尤以喝汤养生最为大众所喜爱，因为养生汤在让人享受美食的同时补充了身体需要的各种营养素，从而达到养生的目的，正所谓“吃饭先喝汤，不用请药方”。现如今，各种功效的养生汤，已成了餐桌上的一道永恒的风景，人们“宁可食无肉，不可食无汤”。

汤在我国是一种比较传统的菜品，可谓历史悠久、种类繁多。例如，广东由于地处炎热而潮湿的气候之中，出汗是当地人的一种生理反应，为了适应这种生活环境，广东人都喜欢在进餐时喝汤。广东老火靓汤即是在主要汤料下锅煮沸后再煲数小时的汤，具有生津止渴、祛湿下火、滋补强身的功效。小火炖汤以其最大限度地保留原汁原味、清而不浊的特点，得到食客们的一致推崇。小火炖汤讲究的是小火慢炖，尽可能地让食材中的营养成分不被破坏且完整地释放出来，炖的时间越久，汤的味道就越浓越香。符合中医“阴阳和合、水火相济”养生理论的蒸汤，是以水为热媒，没有油烟熏制，不让食物中原有的营养成分流失，将食物完全与“硬火”隔绝，采用温和的火候慢慢蒸制而成的，既能让人品尝到天然美味，又滋补营养。快速滚汤是适应现代人繁忙的工作和紧张的生活节奏的一个汤种，它是采用一些易熟的食材快速烹制而成的，在兼顾速度的同时，具备了美味与食疗的功效。

本书共分七章，向各位读者朋友介绍了各种养生汤。第一章主要介绍喝汤和煲汤的基础知识；第二章介绍 16 道最受大众欢迎的养生汤；第三章从养生汤的不同功效出发，介绍分别具有养肝明目、滋阴润肺、补肾壮阳、益气补血、活血化瘀、提神健脑、养心安神、清热解毒功效的养生汤；第四章按照人的九种体质介绍相应的养生汤；第五章根据对症喝汤的原则，介绍不同症状适合的养生汤；第六章从不同人群方面入手，介绍儿童和青少年、老年群体、女性群体、男性群体、上班一族各自适合的养生汤；第七章则是从四季养生的不同侧重点入手，介绍春、夏、秋、冬四季的养生汤。本书内容丰富，图文并茂，所列食谱均按营养分析、原料、做法、食用宜忌等几个方面做详细介绍，让您一看就懂，一学就会，在享受美食的同时，轻轻松松达到养生的目的。



**食谱介绍：**内容包括原料、做法、食用禁忌，让您一看就懂，一学就会，想马上去试试。



## 木瓜红枣凤爪汤

**口味** 咸鲜 **时间** 25分钟  
**技法** 煲 **功效** 补血养颜，丰胸哺乳

凤爪中含有丰富的骨胶原、黏液质，脂肪含量不高，养颜不肥腻，搭配有通乳、养颜功效的木瓜、红枣效果更好。

### 原料

凤爪 300克，木瓜 200克，红枣 5克，盐、白醋各适量

### 做法

1. 凤爪剁块，加入清水和白醋浸泡约15分钟；木瓜去皮，切块；红枣洗净。
2. 凤爪、木瓜、红枣同放电饭煲，加水调至煲汤档煮汤；煮至自动跳档后开盖，加适量盐调味即可。

### 食用宜忌

此汤适合女性食用；煮凤爪时水不能太少，在焖煮时不能用大火猛煮，不能用手勺或其他灶具搅动。

## 酸萝卜木耳鸭汤

**口味** 酸咸 **时间** 25分钟  
**技法** 煲 **功效** 保肝护肾，清涤肠胃

鸭肉可滋补五脏、补血行水、养胃生津、清除虚热，搭配具有开胃功效的酸萝卜，能健脾化湿、增进食欲。

### 原料

酸萝卜 300克，鸭肉 500克，黑木耳、香菇各 50克，姜 2克，盐、糖各适量

### 做法

1. 鸭肉剁成块；姜切片；酸萝卜切块；黑木耳泡发，撕成小块；香菇泡发，洗净，切块。
2. 炒锅倒水加热，下入鸭肉余水，捞出沥干。
3. 将所有食材和姜一同放入电饭煲中，加水调至煲汤档，煮至跳档，加盐和糖调味即可。

### 食用宜忌

此汤适合女性食用；若觉得酸萝卜泡久太咸影响汤的最终味道，可用沸水将萝卜煮一次再放入鸭汤内。



**食谱小档案：**列出了食谱的口味、制作时间、烹饪技法和功效，让您对本食谱更加了解。