家庭健康文库





《家庭健康文库》编委会 编著

汤能容纳百味精华，粥乃世间第一滋补之物。浓浓鲜汤、滋补美粥，带给您健康饮食的全新体验！

汤饮粥膳2000例



中国纺织出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



Happy • Health • Vitality • Life • Beauty • Love …



Happy • Health • Vitality • Life • Beauty • Love •••

家庭健康文库

汤饮粥膳2000例

《家庭健康文库》编委会◎编著

中国纺织出版社

目录

1 第一章 汤饮粥膳与养生

走近汤饮与养生……24

◎用汤饮为健康上“保险”……24

食疗、食养以汤为先……24

会喝汤才健康……25

◎汤中有哪些营养成分……25

蛋白质……25

维生素……25

碳水化合物……26

脂类……26

◎煲好汤必备的工具……27

沙锅……27

焖烧锅……27

不粘锅……27

瓦罐……27

不锈钢锅……27

高压锅……27

◎煲汤方法大盘点……28

炖……28

熬……28

汆……28

煮……28

煨……28

◎掌握煲汤的原则……29

材料：搭配要适宜……29

材料：把握切放时机……29

用水：分量要合理……29

火候：依材料而定……29

调料：添放要适度……29

◎巧选与巧洗煲汤食材……30

巧选煲汤食材……30

巧去蔬菜和水果上面残留农药的方法……30

◎煲汤调料大集合……31

◎煲汤应注意的细节……32

选择煲汤器具的细节……32

选料时的细节……32

下锅前的细节……32

火候控制的细节……32

放调料的细节……32

◎美味汤底自己做……32

熬制高汤的步骤……32

汤底的熬制方法及用法……33

◎认清体质煲对汤……35

阳虚体质……35

阴虚体质……35

气郁体质……35

气虚体质……35

湿热体质……36

痰湿体质……36

血虚体质……36



血淤体质……36
◎喝汤养生的注意事项……37
汤饭不能混合吃……37
饭前、饭中喝汤好……37
饭后喝汤有害健康……37
忌喝单一种类的汤……37
不喝60℃以上的汤……37
女性应对症喝汤……38
汤与汤渣要一起吃……38
◎美味鲜汤的宜忌……39
药材、食材对对碰……39
食物对对碰……39
病症、食物对对碰……39
走近粥膳与养生……40
◎粥膳的昨天与今天……40
粥膳的源头……40
粥膳的昨天……40
粥膳的今天……40
◎细数粥的类别……41
根据烹饪方法划分……41
根据形态划分……41
根据材料划分……41
◎五谷杂粮———煮粥的重要素材……42
五谷杂粮的种类……42
五谷杂粮的性、味、色……42
五谷杂粮的营养与功效……43
◎煮粥有学问……44
使用锅具的学问……44
选米的学问……44
用水的学问……45
火候和时间的学问……45
煮粥程序的学问……45
◎煮粥宜忌大揭秘……46
宜掌握材料的选购技巧……46



宜掌握高汤的使用方法……47
煮粥宜加茶叶……47
淘米忌过于用力……47
煮粥忌放碱……47

◎把握好喝粥的尺度……48

喝粥的时间要恰到好处……48
喝粥需适量……48
特殊人群喝粥的注意事项……48
生鱼粥不宜常食……49
喝粥的季节差异……49
注意对症喝粥……49
适时调整，长期坚持……49

2 第二章 绝佳食材搭配出的一品营养汤粥

猪肉+海带……52

海带香菇排骨汤……52
南瓜海带猪肉汤……52

菠菜+猪肝……53

菠菜豆腐猪肝汤……53
猪肝菠菜粥……53
猪肝菠菜汤……53

红枣+莲子……54

红枣莲子双米粥……54
莲枣猪肉煲……54
莲子红枣粥……54

银耳+莲子……55

莲子红枣银耳粥……55
莲子银耳汤……55
银耳莲子桂圆汤……55

猪肉+胡萝卜……56

胡萝卜猪肉汤……56
川贝百合胡萝卜汤……56
胡萝卜猪肉粥……56

栗子+鸡肉……57

鸡肉栗子芋头汤……57
栗子鸡爪煲……57
香菇栗子鸡汤……57

西红柿+鸡蛋……58

西红柿鸡蛋汤……58
西红柿鸡蛋玉米粥……58

花生+猪蹄……59

花生猪蹄小米粥……59
花生炖猪蹄……59
猪蹄花生红枣汤……59

桂圆+红枣……60

桂圆红枣粥……60
红枣桂圆羊肉汤……60
三米桂圆红枣粥……60

韭菜+虾……61

鲜虾韭菜大米粥……61
韭菜虾仁蛤蜊汤……61
韭菜虾仁豆腐汤……61



3 第三章
用家常食材煲煮美味汤粥

五谷杂粮类……64

◎大米……64

葱白香醋粥……65
玫瑰粥……65
飘香梅花粥……65

◎小米……66

胡萝卜小米粥……67
香菜小米粥……67
冬虫夏草小米粥……67

◎薏米……68

薏米鸡汤……69
薏米莲子百合粥……69
红枣薏米粥……69

◎糙米……70

排骨糙米粥……71
红小豆核桃糙米粥……71
葱香糙米粥……71

◎糯米……72

桑葚杏干糯米粥……73
豌豆糯米粥……73
羊骨红枣糯米粥……73

◎小麦……74

小麦血肝粥……75
小麦糯米粥……75
小麦红枣粥……75

◎燕麦……76

牛蒡燕麦粥……77
莲藕燕麦粥……77
燕麦南瓜粥……77

禽肉、畜肉类……78

◎鸡肉……78

香浓鸡汤大米粥……79
鸡汤煮火腿……79
红枣枸杞鸡肉煲……79

◎鸭肉……80

薏米老鸭汤……81
玉米煲老鸭……81
虫草老鸭煲……81

◎猪肉……82

玉米排骨汤……83
胡萝卜雪梨炖瘦肉……83
排骨香粥……83

◎牛肉……84

雪菜牛肉汤……85
鸡血藤山药煲牛腩……85
滑蛋牛肉粥……85
枸杞牛肉汤……85

◎羊肉……86

苁蓉羊肉汤……87
温补羊肉粥……87
当归生姜羊肉汤……87

水产类……88

◎鲤鱼……88

参芪鲤鱼煲……89



冬瓜鲤鱼汤……89
木瓜鲜鱼汤……89
◎鲫鱼……90
鲫鱼川贝汤……91
鲫鱼白术大米粥……91
鲫鱼黑豆汤……91
◎鱿鱼……92
排骨鱿鱼汤……93
玉米鱿鱼羹……93
芹菜藕片鱿鱼汤……93
◎墨鱼……94
生姜酸菜墨鱼汤……95
墨鱼油菜汤……95
山楂墨鱼煲……95
墨鱼粥……95
◎虾……96
鲜虾汤……97
冬瓜海鲜汤……97
滑嫩鲜虾粥……97
◎蛤蜊……98
百合蛤蜊冬瓜汤……99
桂圆莲子蛤肉汤……99
蛤蜊清汤……99
蔬菜、菌菇类……100
◎茼蒿……100
茼蒿粥……101
茼蒿汤圆……101
茼蒿腰花汤……101
◎菠菜……102
羊肝菠菜玉米粥……103
白果菠菜汤……103
菠菜肉末粥……103
◎大白菜……104
蟹柳白菜粥……105
大白菜大米粥……105
栗子白菜冬菇汤……105
◎油菜……106
油菜大米粥……107
鹿茸油菜蹄筋煲……107
米汤煮油菜……107
◎冬瓜……108
京酱素菜汤……109
冬瓜薏米墨鱼汤……109
冬瓜紫菜粥……109
◎南瓜……110
南瓜粥……111
南瓜排骨汤……111
甘薯南瓜汤……111
红小豆燕麦南瓜汤……111
◎胡萝卜……112
胡萝卜红枣汤……113
胡萝卜大豆汤……113
胡萝卜羊肝粥……113
胡萝卜山药煲……113
◎洋葱……114
洋葱当归人参猪心煲……115
牛骨洋葱汤……115
洋葱西红柿汤……115
◎土豆……116



西红柿土豆牛骨汤……117
奶香土豆玉米汤……117
青蒜土豆粥……117
土豆酸菜汤……117
◎莲藕……118
鲜藕粥……119
莲藕绿豆汤……119
莲藕排骨沙参煲……119
◎山药……120
淮山柿饼薏米粥……121
山药莲子小米粥……121
山药枸杞子羊肉汤……121
◎黑木耳……122
大豆苦瓜黑木耳汤……123
黑木耳红枣瘦肉汤……123
黑木耳香菇瘦肉粥……123
参杞黑木耳猪肺煲……123
◎银耳……124
银耳桂圆山参汤……125
猪肝银耳粥……125
花旗参煲银耳……125
◎香菇……126
香菇肉丝粥……127
香菇银耳粥……127
鸡块二菇汤……127
水果、干果类……128
◎苹果……128
蔬菜苹果粥……129
芦荟青苹果汤……129
苹果南北杏炖猪肉……129
◎梨……130
雪梨黄瓜糯米粥……131
雪梨淮山枸杞糯米粥……131
百合雪梨汤……131
◎木瓜……132
木瓜莲子花旗参汤……133
木瓜银耳枸杞粥……133
木瓜莲子红枣羹……133
◎桂圆……134
桂圆百合牛腱汤……135
桂圆红糖荞麦粥……135
玉米桂圆栗子粥……135
◎荔枝……136
荔枝鹌鹑蛋汤……137
荔枝桂圆双米粥……137
荔枝大米粥……137
◎栗子……138
栗子凤爪排骨汤……139
白果肉丝栗子汤……139
花生栗子火腿汤……139
栗子粥……139
◎莲子……140
莲子木瓜猪尾汤……141
莲子荷叶粥……141
莲子栀子汤……141
莲子猪肚汤……141
◎杏仁……142
荸荠银耳杏仁煲……143



萝卜杏仁蜜枣粥……143
豇豆杏仁粥……143
◎核桃……144
核桃沙参牛尾汤……145
猪腰核桃粥……145
核桃糯米葡萄干粥……145
核桃猪骨头龟肉煲……145
中药类……146
◎蜂蜜……146
土豆蜂蜜粥……147
花生牛奶蜂蜜粥……147
萝卜蜂蜜汤……147
木瓜蜂蜜汤……147
◎黄芪……148
黄芪红枣黑木耳猪肘煲……149
黄芪党参煲鸡……149
黄芪陈皮公鸡汤……149
◎人参……150
瘦肉山药人参粥……151
人参玉米姜汁粥……151
人参红枣炖老鹅……151
人参粥……151
◎杜仲……152
杜仲桑寄生牛尾汤……153
核桃杜仲炖龟肉……153
牛膝杜仲猪蹄汤……153
栗子田七杜仲煲猪腰……153
◎甘草……154
绿豆甘草粥……155
淮山甘草白术鱼汤……155
桂枝甘草糯米粥……155



甘草绿豆鸭肉汤……155
◎当归……156
冬笋山药当归牡蛎煲……157
当归川芎鸭肉汤……157
赤芍当归山药母鸡汤……157

4 第四章 全家及不同人群的保健汤粥

全家滋补各不同……160

爷爷奶奶……160
◎延年益寿 ——汤饮粥膳功劳大……160
香菇毛豆鸡肉汤……161
牛骨汤……161
胡萝卜冬笋汤……161
◎清肠排毒 ——远离便秘困扰……162
黑木耳雪梨汤……163
蛤蜊黑木耳汤……163
海带鸭肉汤……163
◎养心安神 ——一夜好睡眠，精神放光彩……164
杭菊鸡蛋牛奶汤……165
核桃瘦肉汤……165
桂圆莲藕煲……165
◎护牙固齿 ——牙好，胃口就好……166
芹菜鸡蛋汤……167
冬瓜枸杞子粥……167
香菇银鱼茼蒿汤……167
雪梨银耳川贝汤……167



孩子……168
◎健脑益智——让孩子更加出类拔萃……168
什锦水果汤……169
浓汤狮子头……169
清汤鱼肚……169
◎强骨壮骨——保护生命的脊梁……170
黄豆排骨蔬菜汤……171
丝瓜豆腐鱼头汤……171
虾奶汤羹……171
◎清肝明目——拥有好视力，一生明亮……172
胡萝卜什锦素味汤……173
胡萝卜竹荪煲……173
猪肝白菜汤……173
◎强体健体——为孩子的健康筑一道“防火墙”……174
三文鱼蔬菜粥……175
佛手猪肉汤……175
香菇土鸡煲……175
◎除痘祛痘——只要青春不要痘……176
冬瓜绿豆汤……177
鸡髓笋……177
苦瓜菠萝鸡……177

妈妈……178
◎排毒养颜——岁月带不走的美丽……178
白萝卜鸽肉汤……179
绿豆海带煨老鸭……179
西红柿丝瓜粥……179
◎美发乌发——飘逸秀发让你保持永恒魅力……180

莲藕黑豆煮鸡汤……181
桃仁薏米汤……181
芝麻枸杞子乌鸡汤……181

◎益气养血——红润气色养出来……182

菠菜猪血汤……183
猪肝粥……183
黄芪人参益气粥……183

◎丰胸护胸——散发迷人而又健康的女性魅力…184

大豆木瓜汤……185
葛根炖牛肉……185
木瓜鸡蛋汤……185
海带炖猪肉……185

◎减脂塑身——享“瘦”美丽人生……186

山药白萝卜粥……187
丝瓜葱白肉片汤……187
南瓜土豆汤……187

爸爸……188

◎补肾壮阳——释放男人超群魅力……188

韭菜蛤蜊汤……189
对虾疙瘩汤……189
海参鱼唇煲……189

◎健脾养胃——打好身体“保胃战”……190

甘薯煮姜汤……191
草鱼菠菜粥……191
菠菜大米粥……191

◎舒压解乏 ——神清气爽每一天……192

豆浆小米粥……193
香芋排骨煲……193
香蕉燕麦粥……193
牛奶粥……193

◎生发固发 ——聪明不必“绝顶”……194

核桃银耳葡萄干汤……195
枸杞子山药乌鸡汤……195
杞菊谷糠粥……195

不同人群的汤粥滋补方案……196

◎脑力劳动者
——远离工作中的“影子”，舒展身心…196

西蓝花鱼片粥……197
鱼头豆腐汤……197
百叶腰子汤……197
银鱼粥……197

◎体力劳动者
——四方沃土在脚下，身体健康补出来…198

茄子鸡片汤……199
黄芪泥鳅汤……199
豆腐煮三鲜……199

◎经常熬夜者
——喝汤粥拯救“夜猫族”……200

冬瓜莲子粥……201
人参果芦荟汤……201
冬寒菜猪腰汤……201

◎久站工作者
——站出挺拔的的身姿，站出健康……202

香菇猫耳汤……203
大豆白菜汤……203
胡萝卜菊花汤……203
奶汤煨黑木耳……203

◎久坐工作者
——享受坐着的快乐与幸福……204



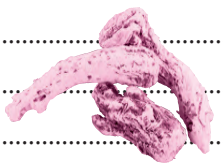
枸杞鲫鱼汤……205
三文鱼汤……205
二地百合粥……205
咸瓜鸭汤……205

5 第五章
汤饮粥膳对症疗方

生津润燥……208
油菜粥……209
咸香黄花粥……209
芹菜牛肉粥……209
养肝护肝……210
咸味脊肉大米粥……211
水果面包粥……211
莲子乌鸡鸽子汤……211
养肺护肺……212
薏米甜橘粥……213
骨汁小米粥……213
豇豆排骨粥……213
清热解表……214
茴香大米粥……215
雪梨川贝粥……215
葡萄糖糙米木瓜粥……215
通经活络……216
黄瓜雪梨山楂粥……217
什锦水果糊……217
薏米鸡内金粥……217
化痰止咳……218
草菇煨小肠……219
豆腐丝炖带鱼……219
西红柿鲜虾鱼丸汤……219
活血化淤……220
四味粥……221
南瓜甜汤……221
烤麸花生粥……221

6 第六章
汤饮粥膳增强体质、改善亚健康

眼睛保健……224
南瓜燕麦粥……225
胡萝卜奶油汤……225
鲜菇小米粥……225
前列腺保养……226
燕麦甘薯粥……227
什锦黑米粥……227
黑米红小豆粥……227
卵巢保养……228
玉米肉末粥……229
荞麦薏米粥……229
玉米紫菜粥……229
失眠……230
鱼肚蛋花粥……230
食欲不振……231
黄芪红枣粥……231



健忘……232
山药瘦肉粥……232
皮蛋排骨粥……233
菠菜蛋黄粥……233
韭黄海米粥……233
焦虑……234
蛋黄粥……235
西红柿土豆鸡末粥……235
红枣百合粥……235
神经衰弱……236
人参黄芪粥……237
玉米鸡肉虫草粥……237
牛蒡排骨汤……237
耳鸣……238
滋补豆苗粥……239
白果麦片粥……239
杏仁山药大米粥……239
疲劳……240
黑芝麻花生粥……241
山楂粥……241
山药南瓜粥……241



7 第七章
辅助食疗，常见疾病的汤粥养生

慢性咽炎……244
红茶粥……245
莲藕麦片粥……245
滋润双耳粥……245
皮蛋紫菜粥……245
高血压……246
黄瓜鸡蛋粥……247
鸡蛋雪菜汤……247
花生红枣瘦肉汤……247
春笋腊肉汤……247
脑卒中……248
红汤卤蛋……248
低血压……249
花生红枣汤……249
心脏病……250
什锦蔬菜粥……251
花旗参瘦肉汤……251
芦笋薏米粥……251
咳嗽……252
莱菔子大米粥……253
半夏小米粥……253
莲子薏米粥……253
感冒……254
黑米核桃粥……255
枇杷叶蜜枣汤……255
罗宋汤……255
哮喘……256
鲜虾密瓜汤……256
海蜇汤……256
猪肺萝卜汤……256



消化不良……257
白萝卜排骨汤……257
贫血……258
核桃黑芝麻百合粥……258
胃及十二指肠溃疡……259
果仁橘皮粥……259
胆结石……260
生地大米粥……260
胆囊炎……261
玉米须蚌肉汤……261
脂肪肝……262
双米粥……263
香菇大米粥……263
双米红枣粥……263
便秘……264
大米胡萝卜粥……265
白果小排汤……265
花生红小豆粥……265
痔疮……266
西红柿菠菜汤……267
春笋粥……267
黑木耳粥……267
腹泻……268
五香花生汤……269
芹菜虾皮燕麦粥……269
茯苓淮山红枣粥……269



糖尿病……270
豆腐苋菜汤……271
苦瓜鲈鱼汤……271
黄花泥鳅汤……271
白灼珍珠贝……271
高血脂……272
黑木耳芹菜粥……273
草菇丝瓜肉片汤……273
小米面绿豆粥……273
骨质疏松症……274
鱼泥西红柿粥……275
茭白肉片汤……275
鳜鱼大米粥……275
关节炎……276
黄瓜猪肉粥……277
绿豆米露……277
蚬子膏蟹粥……277
痤疮……278
干贝冬瓜丝粥……278
皮肤瘙痒……279
肉末豆腐苋菜粥……279
湿疹……280
苦瓜粥……280
鼻炎……281
豆腐肉汤粥……281

口腔溃疡……282
草菇鳕鱼粥……282
牙痛……283
鲜梨粥……283
阳痿……284
菠菜香菇粥……284
早泄……285
牛奶燕麦粥……285
遗精……286
鸡腿洋葱粥……286
月经不调……287
鸡肉雪菜大米粥……287
子宫肌瘤……288
肉末葱花粥……288
崩漏带下……289
乌鸡糯米粥……289
精神抑郁……290
西洋参红枣粥……291
金银花粥……291
燕麦绿豆粥……291
8 第八章
中医体质对症汤粥食疗
平和体质者……294
葱白大米粥……295
金针菇鸡肉煲……295
茶树菇母鸡汤……295

