

四季滋补 汤羹粥

四季好美味

均衡营养，好吃又健康

什么样的烹饪方法最适合日常养生？

四季该如何养生？

不同人群怎么喝汤吃粥？

本书将一一为您解答。

犀文图书 编著

四季滋补 汤羹粥

 犀文图书 编著

图书在版编目(CIP)数据

四季滋补汤羹粥 / 犀文图书编著. -- 北京 : 中国
纺织出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5180-0396-9

I. ①四... II. ①犀... III. ①保健-汤菜-菜谱②保
健-粥-食谱 IV. ①TS972.122②TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第002905号

责任编辑: 安茂华 特约编辑: 翟丽霞
装帧设计: 犀文图书 责任印制: 何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—87155894 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/u/2119887771>

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年5月第1版第1次印刷

开本: 787x1092 1/16 印张: 10

字数: 166千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

四季滋补 汤羹粥

 犀文图书 编著

图书在版编目(CIP)数据

四季滋补汤羹粥 / 犀文图书编著. -- 北京 : 中国
纺织出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5180-0396-9

I. ①四... II. ①犀... III. ①保健-汤菜-菜谱②保
健-粥-食谱 IV. ①TS972.122②TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第002905号

责任编辑: 安茂华 特约编辑: 翟丽霞
装帧设计: 犀文图书 责任印制: 何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—87155894 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/u/2119887771>

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年5月第1版第1次印刷

开本: 787x1092 1/16 印张: 10

字数: 166千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

前言 Preface

关于养生之道的话题，从古至今从未间断。我国中医养生有“药补不如食补，食补首选汤羹”的说法。养生汤羹自然是不可或缺的，然而不同季节和不同食材都会影响汤羹的功效。

“春季喝汤羹调肝健脾，夏季喝汤羹清热增液，秋季喝汤羹润燥养肺，冬季喝汤羹温补身体。鸡汤防感，骨汤抗衰，鸭汤能清火，鱼汤善健脑”就形象地表明了这一点。

除了汤羹，粥也是养生食疗的佳品。早在 2500 年前，粥就用于治疗了，《史记·扁鹊仓公列传》载有西汉名医淳于意（仓公）用“火齐粥”治齐王病；汉代医圣张仲景《伤寒论》的“桂枝汤，服已须臾，啜热稀粥一升余，以助药力”便是有力例证。进入中古时期，粥的功能更是将“食用”、“药用”高度融合，进入了带有人文色彩的“养生”层次，延续到今天，四季养生粥成为现代人养生之选。

本书分为五个部分，分别讲述了汤、羹、粥的相关养生之道和一年四季我们应该喝些什么汤、羹和粥品。从原料、调料、做法、营养功效、烹调小贴士等几个方面详细介绍四季汤羹粥菜式，图文并茂、方便易学，帮您成就独特的养生之道。

目录 Contents

PART 1 汤羹粥养生记

汤羹养生之道
粥的养生之道

PART 2 春季

- 17 塘葛菜瘦肉汤
豆腐猪红汤
- 18 菠菜肉丸汤
沙玉猪肺汤
- 19 白雪银耳汤
平菇白菜肉片汤
- 20 黄精瘦肉汤
肉片芥菜汤
- 21 蒲瓜腰片汤
膨鱼鳃海龙炖猪肉
- 22 海底椰苹果炖猪肉
金钱草煲猪小肚
- 23 节瓜菜干煲脊骨
沙参心肺汤
- 24 山杞莲藕牛腩汤
韭菜肉丝蛋花汤
- 25 咸蛋芥菜汤
雪花鸡汤
- 26 四果炖鸡
天麻炖鸡
- 27 海底椰川贝炖鸡
鸡血藤鸡肉汤

- 28 山杞乌鸡炖鲜鲍
山药枸杞子乌鸡汤
- 29 沙参玉竹老鸭汤
党参天冬老鸡汤
- 30 参芪乌鸡汤
海底椰银耳煲鲫鱼
- 31 苹果猪舌炖生鱼
山药鱼片汤
- 32 鱼滑浸油麦菜
草鱼豆腐汤
- 33 丝瓜鲜菇鱼尾汤
菠菜生姜鱼头汤
- 34 薏米节瓜黄鳝汤
牡蛎桑寄生汤
- 35 花胶翅群炖石蛤
白玉金银汤
- 36 豌豆苗豆腐汤
三丝苋菜汤
- 37 杏仁银耳豆腐汤
双丝滚小油菜
- 38 银杞明目汤
肉丝银芽羹
- 39 雪花鲫鱼羹
银耳樱桃羹
- 40 奶油菠菜羹
燕窝银耳羹
- 41 咸鱼肉片粥
排骨薏米糙米粥
- 42 党参乌鸡粥
咸骨菜干粥
- 43 毛豆仁鱼片粥
鱼生粥
- 44 蟹柳豆腐粥
生滚牛蛙粥
- 45 养生菇粥
葱白香菇粥
- 46 山药南瓜粥
咸蛋菜心粥



- 47 竹笋鲜粥
山药萝卜粥
- 48 山药粥
豌豆豆腐粥
- 49 豆腐薏米粥
紫米蔬菜粥
- 50 山药枸杞子粥
山药芡实粥
- 51 党参粥
猪肝粥
- 52 灵芝桃花粥
黑米桂花粥

PART 3 夏季

- 54 葛根红小豆瘦肉汤
冬荷瘦肉汤
- 55 白贝冬瓜排骨汤
苦瓜瘦肉汤
- 56 荷叶瘦肉汤
银花肉片汤
- 57 夏枯草瘦肉汤
蛇舌草瘦肉陈皮汤
- 58 玫瑰丝瓜瘦肉汤
节瓜蚝豉瘦肉汤
- 59 苦瓜败酱草瘦肉汤
竹蔗萝卜猪骨汤
- 60 冬瓜鲜菇肉粒汤
玉竹苦瓜排骨汤
- 61 苍术冬瓜排骨汤
雪梨木瓜煲猪肺



- 62 腐竹猪肚汤
西红柿猪肝瘦肉汤
- 63 车前草猪腰汤
冬瓜腰片汤
- 64 猪皮萝卜冬瓜汤
清补凉煲排骨
- 65 苦瓜木棉牛肉汤
木耳西红柿蛋花汤
- 66 冬瓜鸡汤
绿豆牛蛙汤
- 67 绿豆茯苓老鸭汤
熟地水鸭汤
- 68 冬瓜煲老鸭
洋参冬瓜煲水鸭
- 69 玉米煲老鸭
绿豆海带煲乳鸽
- 70 椰子肉银耳煲老鸽
瘦肉鸡汤
- 71 清补凉煲山斑鱼
雪梨煲黑鱼汤
- 72 杂鱼冬瓜汤
天麻川芎鲤鱼汤
- 73 生地黄冬瓜鲍鱼汤
虾丸口蘑汤
- 74 青榄炖响螺
五丝酸辣汤
- 75 三鲜冬瓜汤
苦瓜豆腐汤
- 76 五彩猪血羹
鸡汤豌豆羹
- 77 蛋丝玉米羹
冬瓜羹

- 78 枸杞子玉米羹
丝瓜粉肠粥
- 79 猪肝绿豆粥
皮蛋瘦肉粥
- 80 火腿冬瓜粥
小米鱼肉粥
- 81 生菜鲮鱼球粥
芹菜小米粥
- 82 解暑荷叶粥
清热冬瓜粥
- 83 冬瓜皮黑豆粥
西瓜绿豆粥
- 84 丝瓜玉米粥
洋葱玉米粥
- 85 山楂粥
山东荷叶粥
- 86 生菜皮蛋粥
金银花粥

PART 4 秋季

- 88 藕片瘦肉汤
核桃茯苓瘦肉汤
- 89 南北杏木瓜猪肉汤
莲子百合瘦肉汤
- 90 花旗参燕窝瘦肉汤
生地黄莲藕瘦肉汤
- 91 圆肉核桃瘦肉汤
淡菜香菇瘦肉汤
- 92 鹿茸海马党参煲猪肉
南杏仁排骨汤
- 93 白果排骨汤
南瓜排骨汤
- 94 红枣茶树菇排骨汤
生地黄猪肺汤
- 95 姜汁杏仁猪肺汤
百部党参猪肺汤
- 96 猪腰杜仲巴戟汤
花生猪蹄汤
- 97 黑木耳红枣猪蹄汤
猪尾骨煲老藕
- 98 桂圆牛肉汤
南瓜牛肉汤

- 99 百合白果牛肉汤
白果红枣牛肉汤
- 100 莲子黑豆羊肉汤
阿胶鸡汤
- 101 菊花鸡肉汤
何首乌黑豆炖老鸡
- 102 党参蛤蚧炖珍珠鸡
冬虫草山杞炖水鸭
- 103 花旗参水鸭汤
黑豆莲藕乳鸽汤
- 104 四宝煲老鸽
海中宝炖鸽
- 105 甲鱼乌鸡骨汤
莲子巴戟炖牛蛙
- 106 山杞红枣鱼头汤
首乌核桃鱼头汤
- 107 参芪红枣黑鱼汤
虫草鲍参汤
- 108 天白菇煲响螺
冬虫草石斛炖花胶
- 109 冬虫草花胶炖甲鱼
鸽肉甲鱼汤
- 110 土茯苓煲龟蛇
健脾板栗汤
- 111 猪皮三丝羹
什锦蒸蛋羹





- 112 木瓜红枣莲子羹
- 银耳银杏羹
- 113 玉竹冬瓜银耳羹
- 猪脾枣米粥
- 114 白果猪肚粥
- 冬虫夏草鸡粥
- 115 核桃猪腰粥
- 板栗猪腰粥
- 116 柴鱼花生粥
- 胡萝卜南瓜粥
- 117 糯米莲子粥
- 南瓜大麦粥
- 118 香甜藕粥
- 姜芝枸杞子粥
- 119 薏米红小豆南瓜粥
- 鲜荷莲藕红小豆粥
- 120 红小豆红枣粥
- 润肤鲜藕粥
- 121 南瓜补血粥
- 红枣桂圆黑米粥

PART 5 冬季

- 123 木耳海带肉片汤
- 青胡萝卜瘦肉汤
- 124 上汤肉丝西洋菜
- 红参须绿豆煲山雀
- 125 冬菇当归肉片汤
- 黄芪猴头菇瘦肉汤
- 126 黄芪当归炖猪脑
- 海带海藻煲猪肉

- 127 猪肝炖五味子五加皮
- 麻辣猪肝薯片汤
- 128 当归枣仁猪心汤
- 海带排骨汤
- 129 当归猪血莴笋汤
- 西洋菜猪肺汤
- 130 萝卜牛肉汤
- 阿胶牛肉汤
- 131 羊肉山药汤
- 芪参陈皮羊肉汤
- 132 陈皮生姜羊肉汤
- 玉竹核桃羊肉汤
- 133 羊肉萝卜汤
- 麦冬阿胶羊肺汤
- 134 平菇羊血汤
- 萝卜羊腩汤
- 135 当归天麻羊脑汤
- 茴香蜜枣猪肚汤
- 136 银耳鹌鹑汤
- 枸杞子鹿茸乌鸡汤
- 137 田七石斛炖乌鸡
- 桑葚乌鸡汤
- 138 补血乌鸡汤
- 木瓜雪蛤乌鸡
- 139 人参鸡汤
- 茶树菇鱼唇煲山鸡
- 140 益母草炖猪腰
- 天麻黄芪炖老鸽
- 141 天山雪莲炖飞龙
- 天麻炖鱼头
- 142 海带西洋菜黑鱼汤
- 人参茯苓鱼肚汤
- 143 野葛菜黑鱼汤
- 伸筋草当归鲳鱼汤
- 144 当归白芷鲤鱼汤
- 黑豆鲶鱼汤
- 145 虾仁归芪汤
- 洋葱大虾汤
- 146 野生松茸菌炖海星
- 西瓜莲子羹

- 147 紫菜马蹄豆腐羹
- 当归鸡蛋羹
- 148 归参鳝鱼羹
- 虾仁豆腐青菜羹
- 149 红枣茯苓糯米粥
- 芋头排骨粥
- 150 滑蛋牛肉粥
- 滋补羊肉粥
- 151 生姜羊肉粥
- 羊肝胡萝卜粥
- 152 潮汕虾粥
- 肉末虾仁菜粥
- 153 韭菜海参粥
- 冬菜粥
- 154 冬黄粥
- 麦门冬粥
- 155 川乌当归粥
- 鹌鹑蛋煲薏米粥
- 156 草菇小米粥
- 红薯萝卜粥
- 157 红薯香芋粥
- 玉米胡萝卜粥
- 158 紫薯银耳粥
- 虾米菠菜粥
- 159 土豆粥
- 芋头粥
- 160 腊八粥
- 地黄首乌粥



四季滋补汤羹粥

PART 1

汤羹粥养生记 Health



一、汤羹养生之道

（一）喝汤羹对人体健康的好处

1. 营养较为丰富，易于消化吸收

各种汤羹之中蕴藏着丰富的营养物质，各种食物在炖煨之后的汤羹汁中含有蛋白质、维生素、氨基酸、钙、磷、铁、锌等人体必需的营养元素。汤羹中鸡、鱼、肉类，食材煮烂，易于消化吸收，故更宜于年老体虚、脾胃消化不良的人。

2. 增强体质，增强身体对疾病的抵抗力

饭前常喝汤羹，更能增强身体对疾病的抵抗力。日本一家医学研究中心调查表明，汤羹可以降低某些恶性疾病的发病率，认为坚持饮用的人，患骨癌、肝硬化、心脏病的概率相对降低许多。

3. 有利于病后及产后健康的恢复

孕妇和哺乳期妇女应该多喝一些富含蛋白质、维生素和矿物质的汤羹，如瘦肉汤羹、蔬菜汤羹，可以给产妇增加营养，促进产后健康及形体的恢复。如选用猪排骨、筒子骨等食材以文火煨汤，使骨头里的蛋白质、脂肪、胶质等可溶有机物慢慢向外渗出，至汤稠味美，对促进儿童发育、产妇泌乳及增强体质大有裨益。

4. 提高精力，利于保健

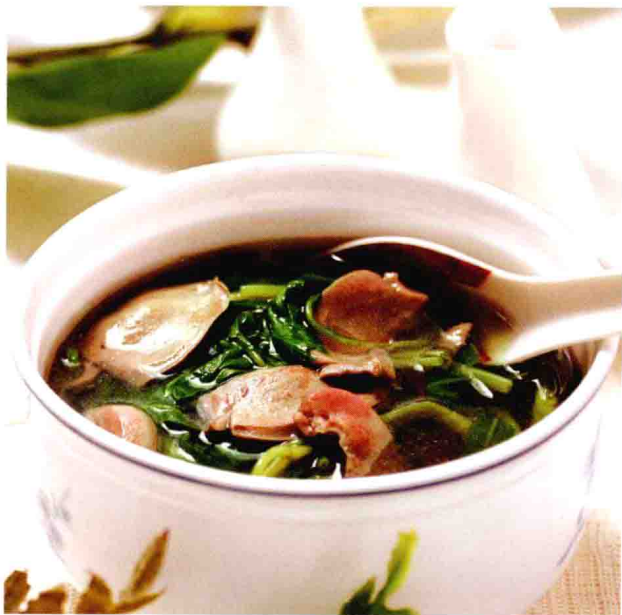
早餐喝一碗肉汤羹，可以摄入丰富的脂肪与氨基酸，避免在上午 10 ~ 12 时出现饥饿感与低血糖症，从而保持旺盛的精力。

（二）四季汤羹的食材选择

1. 春季

春季气温变化大，细菌、病毒等微生物开始繁殖，容易侵犯人体而致病，所以春季的营养构成应以高热量为主，摄取足够的维生素和无机盐。春季饮食宜清淡可口，忌油腻、生冷及刺激性食物，这时选择喝汤羹调肝健脾不失为一个好办法。

春季煲汤羹忌太油腻、燥热。原材料的选用以瘦肉、禽类、鱼为主，药材可以选用党参、沙参、枸杞子、百合、山药、薏米、豆腐、银耳等。春季天气变化大，人容易感冒，而且比较燥热、潮湿，可以在煲汤羹时放些晒干的橘子皮，或起锅前放入卷好的整根葱，可以去湿、顺气。





4. 冬季

冬天天寒地冻,阴气盛而阳气衰,故冬天进补正当时,冬季喝汤羹不仅利于消化吸收,更能养身健体。冬天气候寒冷,人易患感冒,多喝汤羹是防治感冒的有效方法。

鸡汤羹、骨头汤羹、鱼汤羹、菜汤羹可使营养得到充足的补充,增强人体抵抗力,同时有效地抵御感冒病毒侵袭。此外,如果将芝麻、猪排、海带、生姜放在一起煲汤羹喝,又能起到清火、解毒、润肤、健肌的作用,并能增强体力。可以选择维生素含量较丰富的蔬菜,如大白菜、圆白菜、萝卜、胡萝卜、黄豆芽、绿豆芽、油菜等。另外,可多吃些含钙、铁、钠、钾等丰富的食物,如虾米、虾皮、芝麻酱、猪肝、羊肉、麦冬等。

5. 不同食材汤羹的营养功效

(1) 肉类煲汤较油、热量高,不适合晚上食用

有人说光喝汤不吃飯能减肥,所以很多人在下班后用一锅热气腾腾的美味鲜汤羹做晚餐来犒劳自己,但专家建议晚餐应适当吃得清淡些,有些汤羹不宜晚上喝。

专家提醒,肉类汤羹较油、热量高,不适合晚上食用,选在上午或中午吃比较好。

(2) 排骨汤抗衰老

骨汤羹中的特殊养分以及胶原蛋白可促进微循环,50~59岁这10年是人体微循环由盛到衰的转折期,骨骼老化速度快,多喝骨头汤羹可收到药物难以达到的功效。



2. 夏季

夏季炎热,人体多汗,盐分会随汗液流失,若心肌缺盐,心脏搏动就会出现失常。因此夏季宜多食酸味以固表,多食咸味以补心。夏天人体的消化吸收功能相对弱,宜选清热增液原料制汤羹,不宜肥甘厚味。

夏季适宜选择助消化、可解暑、水溶性维生素丰富的原料制作汤羹。例如以禽类、鱼类为原料,配以菌类、果蔬等煮制,适当添加大蒜、洋葱等属辛配料。还有鸭肉、西红柿、苦瓜、莴笋、芹菜、黄瓜、百合、冬瓜、绿豆、金银花等。

3. 秋季

秋季天气逐渐干燥,不同程度地感觉到口、鼻、皮肤等部位有干燥感,甚至出现口干舌燥、干咳少痰、咽喉肿痛、疲乏无力以及大便干结等症状,连带着情绪也会变得烦躁不安。

秋天润燥关键就是要养肺、润肺。秋季燥气当令,易伤津液,食材可选择菊花、百合、莲子、山药、莲藕、板栗、核桃、花生、红枣等秋季润燥通便的佳品。

（3）鱼汤防哮喘

鱼汤羹中含有一种特殊的脂肪酸，它具有抗炎作用，可以治疗肺呼吸道炎症，预防哮喘发作，对儿童哮喘病最为有效。

（4）鸡汤抗感冒

鸡汤羹，特别是母鸡汤羹中的特殊养分，可加快咽喉部及支气管膜的血液循环，增强黏液分泌，及时清除呼吸道病毒，缓解咳嗽、咽干、喉痛等症状。煲制鸡汤羹时，里面可以放一些海带、香菇等。



（5）牛肉汤暖胃

牛肉中含有丰富的维生素 B₆ 和水溶性营养物质，经过长时间炖煮才能慢慢释放到汤羹中，它们能参与胃酸的生成。因此，每天喝一小碗炖好的汤羹，比吃牛肉更能养胃。经常感冒的人，也可以在煲牛肉汤羹时放一两个西红柿，增加汤羹中西红柿红素的含量，不仅可嫩化牛肉纤维，使炖烂的肉质更鲜美，还能提高人体免疫力。

（6）猪蹄汤不宜常吃

由于其中的胶原蛋白不能完全利用吸收，会给胃肠消化系统带来麻烦，即使要吃，也要与青菜、莲藕放在一起煮。

（7）豆汤退风热

服用甘草生姜黑豆汤羹，对小便涩黄、风热入肾等症，有一定治疗效果。

（8）菜汤解体衰

各种新鲜蔬菜含有大量碱性成分并溶于汤羹中，常喝蔬菜汤羹可使体内血液呈正常的弱碱性状态，防止血液酸化，并使沉积于细胞中的污染物或毒性物质重新溶解后随尿排出体外。

应注意的是，长时间加热能破坏煲类菜肴中的维生素。加热 1 ~ 1.5 小时，即可获得比较理想的营养峰值，此时的能耗和营养价值比例较佳。

（三）煲汤羹最常用到的 4 种厨具

工欲善其事必先利其器。我们先来看看在煲汤羹、炖汤羹的时候，需要用到的厨具：

1. 砂锅

砂锅在使用前应该先用它煮一下米汤羹——少许米加水煮出的米汤，可以渗透每一个微小缝隙将其填实，这样做之后的砂锅不易炸裂。同时，我们也建议砂锅每隔一段时间就煮一次米汤。

砂锅长时间不用的时候，可以用报纸包好，有条件的可在里面再放上两块炭，这样砂锅既不易受潮，也不会在下次煲汤羹的时候有异味。另外，很热的砂锅最好让它自然冷却，如需端走放置，也最好垫上木质餐垫。



2. 瓦煲

瓦煲属于大肚能容的类型，更适合一家人共享。瓦煲的保养与使用和砂锅基本类似，只是在使用的時候，瓦煲的功能更加专一，基本只适合煲汤，而砂锅除了做汤之外，还可以炖菜、炖肉。

3. 炖盅

用炖盅做的汤叫做炖汤，是广东汤品中的一个类别，主要是采用炖盅用隔水加热的方式将汤烹制好。炖汤比煲汤花费的时间要更长一些，煲汤差不多用3小时，而炖汤则需4小时以上。

4. 电炖盅

电炖盅是这些厨具里面最现代化的一个，在使用上没有那么多禁忌，同时也能以不同食材来设定时间，它内置的加热程序会自动帮你把后续的工作都办妥，相对来说比较省心。



（四）煲汤羹的注意事项

1. 选料

中药选材时最好选择经民间认定的无任何副作用的人参、当归、枸杞子、黄芪、山药、百合、莲子等材料。

另外，可根据个人身体状况选择温和的汤羹料。如身体火气旺盛，可选择如绿豆、海带、冬瓜、莲子等清火、滋润类的食材；身体寒气过盛，那么就应选择参类作为汤羹料。



2. 水温

冷水下肉，肉外层蛋白质才不会马上凝固，里外层蛋白质才可以充分地溶解到汤羹里，汤羹的味道才鲜美。

3. 下料

肉类要先氽一下，洗去肉中残留的血水，保证煲出汤羹色正。鸡要整只煲，可保证煲好汤羹后鸡肉的肉质细腻不粗糙。另外，不要过早放盐，盐会使肉里含的水分很快跑出来，也会加快蛋白质的凝固，影响汤羹的鲜味。

4. 火候

火不要过大，火候以汤羹沸腾程度为准。开锅后，小火慢煲，一般情况下需要3小时左右。因为参类中含有一种人参皂甙，如果煮的时间过久，就会分解，失去其营养价值，故煲参汤羹的最佳时间是40分钟左右。

煲过汤羹的肉料处理：无论煲汤羹的时间有多长，肉类的营养也不能完全溶解在汤羹里，所以喝汤羹后还要吃适量的肉。

（五）喝汤羹时的注意事项

1. 注意喝汤羹的正确时间和量

吃饭前先喝口汤羹，可以将食道疏通以便于干硬的食物通过，而不会刺激消化道黏膜。喝汤羹时间以饭前20分钟左右为好，吃饭时也可缓慢少量进食汤羹。

汤羹不能多喝，应注意份量。早餐可适当多喝些汤羹，因为早晨人们经过一夜睡眠，损失水分较多。中晚餐前喝汤羹以半碗为宜，尤其是晚上要少喝，否则频频夜尿影响睡眠。

2. 不同情况选择不同汤羹类

（1）晨起最适合喝肉汤羹，因肉汤羹中含有丰富的蛋白质和脂肪，在体内消化可维持3~5小时，避免人们在上午10~12点这个时段产生饥饿和低血糖现象。

（2）不同季节喝不同的汤羹可以预防季节性疾病。

（3）体胖者适合在餐前喝一碗蔬菜汤羹，既可满足食欲，又有利于减肥。体型瘦弱者多喝含高糖、高蛋白的汤羹以增强体质。

（4）孕产妇、哺乳女性以及老人、小孩可在进食前喝半碗骨头汤羹，补充身体所需的钙。注意，骨折病人不宜喝骨头汤羹。

（5）月经前适合喝性温和的汤羹，不要喝大补的汤羹，以免补得过火而导致经血过多。

（6）感冒的时候不适合煲汤羹进补，就连品性温和的西洋参也最好不服用，因为这些油腻的汤羹容易加重感冒症状。

（7）痛风病人不宜喝汤羹。引起痛风的罪魁祸首是嘌呤。嘌呤存在于许多食物中，特别是各种动物内脏、鱼、贝壳类，所以鸡汤羹、肉汤羹、鱼汤羹的嘌呤含量往往很高。正是这些嘌呤过量进入痛风病人体内后，很快就引起痛风急性发作，或加重病情。

（8）喝汤羹不能长期只喝一两种，应该各式汤羹交替，更能增加食欲，平衡营养。具有食疗作用的汤羹要经常喝才能起到作用，每周喝2~3次为宜。

3. 喝汤羹的一些误区

误区一：汤泡饭

汤泡饭由于汤汁将饭泡软了，就算不咀嚼也不会影响吞咽，所以吃进去的食物往往还没经过唾液的消化过程就进入胃了，这就给胃的消化增加了负担，日子一久，就容易导致胃部不适。

误区二：喝汤去“渣”

有人做过试验，用鱼肉、鸡肉、牛肉等不同含高蛋白原料的食品煮6小时后，看上去汤羹已很浓，但蛋白质的溶出率只有6%~15%，还有85%以上的蛋白质仍留在“渣”中。因此，无论煲汤羹的时间有多长，肉类的营养也不能完成溶解在汤羹里。故喝汤羹后还要吃适量的肉。

误区三：喜欢喝刚煲好的热汤羹

刚煲好的汤羹往往很烫，而很多人却偏偏喜欢喝这种很烫的汤羹，认为喝进去更暖胃暖身。其实，人的口腔、食道、胃黏膜最高只能忍受60℃的温度，超过此温度则会造成黏膜烫伤甚至消化道黏膜恶变，因此50℃以下的汤羹更适宜。

误区四：爱喝“独味汤羹”

每种食品所含的营养素都是不全面的，因此，用几种动物与植物性食品混合煮的汤羹，不仅鲜味叠加，还能使营养更加全面。



二、粥的养生之道

（一）喝粥的7大好处

1. 容易消化。白米熬煮温度超过 60℃ 就会产生糊化作用，熬煮软熟的稀饭入口即化，下肚后非常容易消化，很适合肠胃不适的人食用。

2. 增强食欲，补充体力。生病时食欲不振，清粥搭配一些色泽鲜艳又开胃的食物，既能促进食欲，又为虚弱的人补充体力。

3. 防止便秘。稀饭含有大量的水分，平日多喝粥，除能果腹止饥之外，还能为身体补充水分，有效防止便秘。

4. 预防感冒。天冷时，清早起床喝上一碗热粥，可以帮助保暖、增加身体御寒能力，能预防受寒感冒。

5. 防止喉咙干涩。对于喉咙不适、发言疼痛的人，温热的粥汁能滋润喉咙，有效缓解不适感。

6. 调养肠胃。胃功能较弱或溃疡患者，平日应少食多餐、细嚼慢咽，很适合喝稀饭调养肠胃。



7. 延年益寿。喝粥可以延年益寿，五谷杂粮熬煮成粥，含有更丰富的营养素与膳食纤维，对于年长、牙齿松动的人，多喝粥可防小病，更是保健养生的最佳良方。

（二）四季粥品的食材选择

1. 春季

春季我们应该选择温性或平性的原料。在原料的选择方面，最好选择小米、大米、糯米、玉米等性平或性温的食物，以补益脾胃，少选择凉性或寒性的食物，如绿豆、荞麦等，以免伤及人体的阳气，不利于春季人体内阴寒之气的消除。

2. 夏季

夏季喝些粥能起到生津止渴、清热解暑、调养身体、补充人体水分的功效。夏季煮粥的原料有：鸭肉、西红柿、苦瓜、莴苣、芹菜、莲子、百合、冬瓜、绿豆、金银花等。忌吃或少吃麻雀肉、羊肉、韭菜、洋葱、龙眼肉、荔枝、芥菜、花椒、肉桂等。



3. 秋季

在秋季喝粥特别养人。在煮粥时，适当加入梨、萝卜、芝麻等药食俱佳的食物，更具有益肺润燥之功效。宜食的豆类粥品有红豆粥、绿豆粥、眉豆粥、扁豆粥等；还有一些如小麦粥、黑米粥、莲子粥等都是对此节气养生十分有益的。

4. 冬季

冬季喝粥暖胃且有助于发汗、散热、祛风寒，促进感冒的治愈。冬日煮粥以大米最好，因为大米性味甘平，有和胃气、补脾虚、壮筋骨、和五脏的功效，而其他米，如小米、糜子米、薏米都是性味甘、微寒的食物，不是很适合冬日食用。冬季适宜煮粥的食材主要有羊肉、鸡肉、韭菜、核桃、人参、芍药，可增强体质，养生保健。

（三）煮粥的工具及方法

煮粥的厨具是越来越多，家庭中的高压锅、电饭煲、砂锅、焖烧锅，甚至微波炉都可以承担煮粥的任务。

煮粥的方法通常是用传统的煮和焖。



1. 煮

所谓煮，就是指先用大火将米和水煮到沸腾，再改小火将粥慢慢熬至浓稠。这期间讲究粥不离火、火不离粥，而且有些要求高的粥，必须用小火一直煨到烂熟，米粒呈半泥状。此方法比较适合家庭使用。

2. 焖

焖是指煮粥时，用大火加热至沸腾后，倒入有盖的砂锅或其他容器内，盖紧盖，上蒸锅，继续用高温蒸汽焖约2小时。用这种方法焖出来的粥，更加纯正、浓稠香绵。焖是专业料理店采用的方法。家庭里也可以试用，只是过程比煮的方法稍显复杂。

（四）喝粥时的注意事项

1. 喝粥的最佳时间

一般三餐均可食用，但以晨起空腹食用最佳。年老体弱、消化能力不强的人，早晨喝粥尤为适宜。喝粥时不宜同食过分油腻、黏滞的食物，以免影响消化吸收。值得注意的是，五谷杂粮虽然有较高的营养价值与食疗功效，但也不宜过量食用，以免引起身体不适，如腹胀。



2. 糖尿病人喝粥注意事项

糖尿病人早餐喝粥会使血糖升高。一般来说，凌晨2点到中午12点之间，由于激素分泌的原因，血糖普遍会升高。而粥本身是碳水化合物，且消化得快、吸收得快，血糖高得也快，对血糖控制不利。因此，糖尿病人晨起最好不要喝粥。但这并不意味着糖尿病人不能喝粥，只要注意以下几个方面。

（1）喝粥应适量，不宜过多。

（2）喝粥时应当慢慢地喝，拉长时间，这样血糖升高的速度也会随之缓慢。

（3）喝粥最好搭配牛奶、青菜、豆浆等对稳定血糖有帮助的营养食品。

（4）尽量不喝熬制时间太长的粥，因为这样的粥糊化程度高，不利于血糖控制。

（5）煮粥时可放入山药、五味子、瘦肉等具有降糖作用的食物。

（6）煮粥最好选用粗粮，如高粱、玉米糝、燕麦片、绿豆、红小豆、白扁豆等，不仅能增加膳食纤维的摄入量，还能使血糖降低。

3. 不宜食用太烫的粥

跟喝汤羹的原理是一样的，常喝太烫的粥，会刺激食道，容易损伤食道黏膜，引起食道发炎，造成黏膜坏死，时间长了，可能会诱发食道癌。