

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

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

图书在版编目(CIP)数据

汤饮粥膳2000例 / 《家庭健康文库》编委会编著.

—北京: 中国纺织出版社, 2011.11

(家庭健康文库)

ISBN 978-7-5064-7931-8

I. ①汤… II. ①家… III. ①保健-汤菜-菜谱 ②保健-粥

-食谱 IV. ①TS972.122 ②TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第202507号

策划编辑: 尚雅 李彦芳 责任编辑: 张天佐
责任印制: 刘强 装帧设计: 董红伟 王波 程程

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京天顺鸿彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年11月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 26

字数: 325千字 定价: 34.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

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

余.....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 and 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

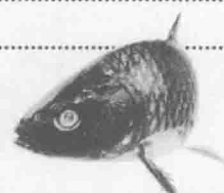
气郁体质.....35

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

鲜藕粥	119
莲藕绿豆汤	119
莲藕排骨沙参煲	119

◎山药

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

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

银耳桂圆山参汤	125
猪肝银耳粥	125
花旗参煲银耳	125

◎香菇

香菇肉丝粥	127
香菇银耳粥	127
鸡块二菇汤	127



水果、干果类

◎苹果

蔬菜苹果粥	129
芦荟青苹果汤	129

苹果南北杏炖猪肉	129
----------	-----

◎梨

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

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

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

荔枝鹌鹑蛋汤	137
荔枝桂圆双米粥	137
荔枝大米粥	137

◎栗子

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

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

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

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

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

山药白萝卜粥	187
丝瓜葱白肉片汤	187
南瓜土豆汤	187

仓位

◎补肾壮阳——释放男人超群魅力

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”

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

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”

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

◎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

滋润银耳粥.....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

鳊鱼大米粥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

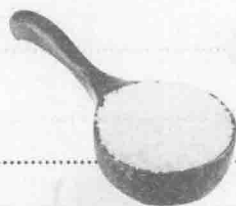
肉末豆腐苋菜粥279

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



气郁体质者	296
红枣乳鸽汤	297
鱼豆腐汤	297
鱼圆烧虾仁	297
湿热体质者	298
莼菜虾仁汤	299
菊花粥	299
决明子海带汤	299
金银花苦瓜汤	299
痰湿体质者	300
白萝卜紫菜汤	301
糖醋鳝丝汤	301
虾仁上汤焯菜心	301
特禀体质者	302
红白萝卜大米粥	303
香蕉大米粥	303
大豆粥	303
血瘀体质者	304
山楂红糖粥	305
牛肉清汤	305
沙锅炖排骨	305
阳虚体质者	306
地骨皮炖猪蹄	307
红枣莲藕牛腩汤	307
黄桃银耳羹	307
气虚体质者	308
肥肠香芋煲	309
雪菜豌豆汤	309

土豆芥菜汤	309
-------	-----

阴虚体质者	310
--------------	-----

萝卜荸荠汤	311
白汁芋头	311
芋头豌豆苗汤	311

9 第九章 四季有别，二十四节气汤粥养生

春季	314
-----------	-----

春季防风寒是关键	314
春季宜吃“开补”食物	314
春季养肝的重要性	314
提高免疫力，远离疾病	314
巧用饮食缓解“春困”	314

◎立春	315
-----	-----

◎雨水	316
-----	-----

燕麦薏米白果粥	317
香韭蛋粥	317
扁豆大米粥	317

◎惊蛰	318
-----	-----

南瓜红枣汤	319
香葱鸡粥	319
花旗参银耳汤	319



◎春分	320
-----	-----

鳝鱼黄花汤	321
芽菜火腿汤	321
萝卜干肉末葱姜粥	321
杂烩汤	321

◎清明	322
-----	-----