

宁可食无馐，不可饭无汤；会饮汤、饮好汤，营养又健康。春湿、夏热、秋燥、冬寒，因人、因时进补，喝出四季好身体！忙碌一天之余，最幸福的享受，莫过于一碗美味的热汤。

SIJI TIAOYANG TANG

厚文图书 编著



汤



四季调养



中国纺织出版社

四季调养

汤



犀文图书 编著

图书在版编目(CIP)数据

四季调养汤 / 犀文图书编著. —北京: 中国纺织出版社,
2011. 12

ISBN 978-7-5064-7708-6

I. ①四… II. ①犀… III. ①保健—汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第142043号

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 刘 强

装帧设计: 犀文图书

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

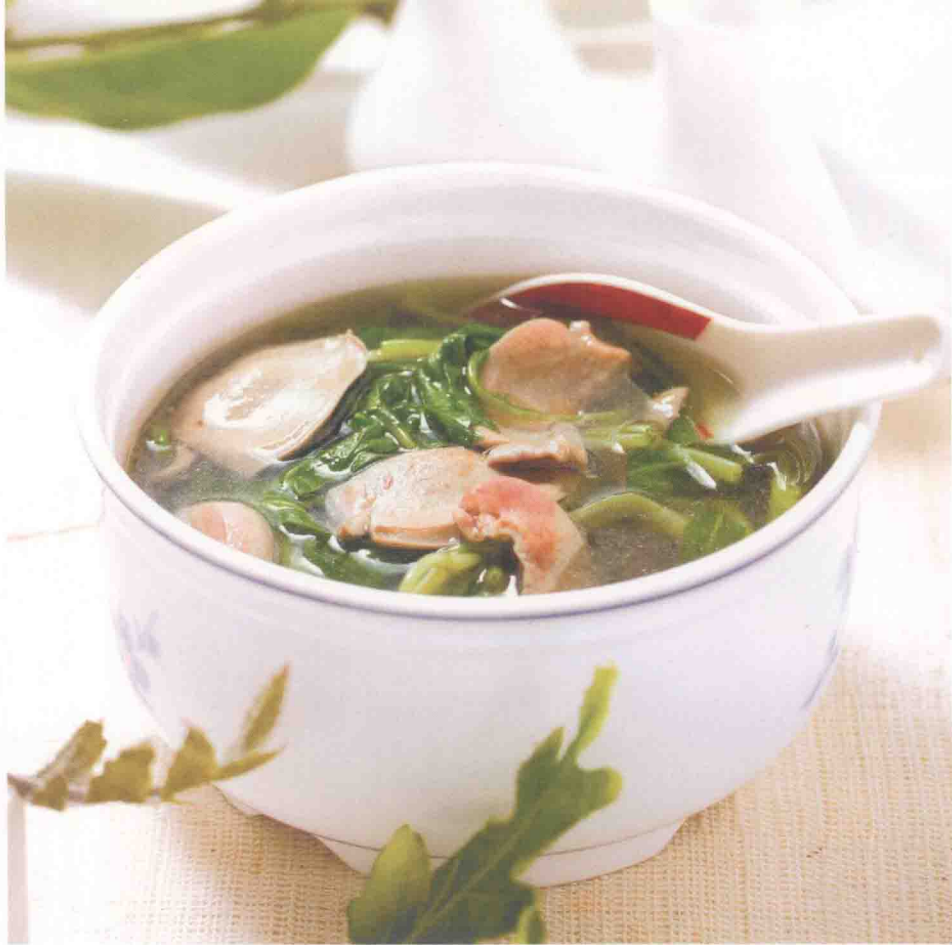
北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年12月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 7

字数: 178千字 定价: 24.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



Preface 前言

早在2000多年前，我们的祖先就认识到人与自然关系密切，提出人与自然是一个统一的整体，即天人合一的观点。人体的脏腑功能活动、气血运行与季节的变化息息相关。因此，从古到今，气候物候病候，一直是中医养生家们研究的重要内容。

大自然的发展规律，四季轮转，寒暑更替，时令的风雨，往往会给人们带来许多的烦恼和疾病。如春季易发感冒、流感，夏季多发中暑，秋季好发脑炎、咳喘，冬季则常见中风和冻疮等。

从中医学的角度来说，天人相应是四季养生的整体观，许多疾病都有明显的季节性。现在人们越来越重视四季营养养生的作用。

一年四季煲汤养生调养，是指根据四季的气候和环境特点及人体在这不同气候和环境中心体和生理上的不同，来进行有针对性的调养；根据食材的特性来特别煲制汤品，以达到最佳的效果。中医养生有道是：春应养肝而养生，夏应养心而养长，长夏应养脾而变化，秋应养肺而养收，冬应养肾而养藏。

人的饮食只有顺应四季更迭，选择相应的养生食谱，才能与世间万物一样，契合自然的规律；适应四季的阴阳变化，才能更有利于健康长寿。《四季调养汤》，以四季为纲，精选出各种调养汤在不同季节进行饮食调养。同时，介绍了各种汤的制作小知识，不仅提高了其科学性，更有利于增加营养价值，发挥保健作用。



Contents 目录

煲出靓汤的六大诀窍

7

喝汤的五大误区

8

春季调养汤

春季饮食原则

10

苦瓜木棉牛肉汤

11

金荞麦瘦肉炖汤

11

苍术冬瓜排骨汤

11

薏米马蹄猪肉汤

12

绿豆薏米猪肠汤

12

芡实猪肉汤

12

生地猪肺汤

13

薏米山药排骨汤

13

阿胶牛肉汤

13

百部党参猪肺汤

14

生地莲藕瘦肉汤

14

夏枯草瘦肉汤

14

葛根赤小豆瘦肉汤

15

车前草猪腰汤

15

虫草熟地老鸭汤

15

党参天冬老鸡汤

16

当归枣仁猪心汤

16

蛇舌草猪肉陈皮汤

16

胆头瘦肉汤

17

阿胶瘦肉汤

17

花旗参燕窝瘦肉汤

17

冬虫草山药瘦肉汤

18

玉竹核桃羊肉汤

18

核桃茯苓瘦肉汤

18

党参栗子兔肉汤

19

百合白果牛肉汤

19

芪参陈皮羊肉汤

19

当归天麻羊脑汤

20

柏子仁首乌瘦肉汤

20

黄芪当归炖猪脑

20

山药生地羊肉汤

21

五味人参猪脑汤

21

当归参芪猪心汤

21

独活红枣乌豆汤

22

山药沙参百合猪肺汤

22

火腿白菜汤

23

五丝酸辣汤

23

三鲜冬瓜汤

24

白菜丸子汤

24

五色紫菜汤

24

牛肉菜花汤

25

双菇肉丝汤

25

菠菜枸杞猪肝汤

25

雪里蕻肉丝汤

26

枸杞叶猪肝汤

26

小白菜蛋花汤

26

健脾栗子汤

27

藕片汤

27

丝瓜瘦肉汤

27

薏米节瓜黄鳝汤

28

生地冬瓜鲍鱼汤

28

人参茯苓鱼肚汤

28

参芪红枣生鱼汤

29

草拔花椒鲤鱼汤

29

天麻川芎鲤鱼汤

29

山药红枣鱼头汤

30

香附砂仁鲫鱼汤

30

虫草鲍参汤

30

沙参玉竹甲鱼汤

31

黄芪红枣甲鱼汤

31

西洋参无花果鱼汤

31

山药玉竹鲜蚝汤

32

百合枸杞甲鱼汤

32

青箱子鱼片汤

32

山药桂圆甲鱼汤

33

参芪泥鳅汤

33

鱼云豆腐汤

33

夏季调养汤

夏季饮食原则

35

银耳洋参炖燕窝

36

丁香海带胡萝卜汤

36

西红柿蛋花汤

36

金针菇西红柿汤

37

芥菜咸蛋汤

37

菠菜蛋花汤

38

豌豆蛋黄菜花汤

38

鹌鹑蛋白菜汤

39

陈皮汤浸鲢鱼

39

黄花木耳鸡蛋汤

40

乌梅五味汤

40

竹荪鲜菇汤

41

紫菜瑶柱蛋白羹

41

紫菜蛋花汤

42

双蛋浸菠菜

42

上汤浸枸杞叶

43

百合银耳莲子羹

43

枸杞莲子汤

44

红枣鸡蛋汤

44



桑葚大枣汤
冬笋魔芋紫背菜汤

45

冰糖银耳莲子汤
桂圆莲子鸡蛋汤

46

虾丸蘑菇汤
花瓣鱼丸汤
虾丸银耳汤

47

沙参玉竹老鸭汤
莲子巴戟煲田鸡
参麦黑枣乌鸡汤

48

豆蔻草果炖竹丝鸡
冬瓜腰片汤
莲子冬瓜老鸭汤

49

椰盅鸡球汤
薏米绿豆南瓜汤
豌豆苗鸡丝汤

50

花生凤爪汤
菠萝鸡片汤
酸菜炖烤鸭

51

金针菇鸡丝汤
木耳菠菜鸡蛋汤
苦瓜黄豆田鸡汤

52

菊花鸡肉汤
银杞明目汤
鸡蓉玉米羹

53

腊鸭颈芥菜汤
蒜子煲田鸡
香菇煲鸡

54

苦瓜豆腐汤
苦瓜瘦肉汤
塘葛菜猪肉汤

55

杏仁胡萝卜汤
荷叶瘦肉汤
丝瓜肉片汤

56

金银花肉片汤
莲子百合瘦肉汤
肉片黄瓜汤

57

沙玉猪肺汤
蒲瓜腰片汤
麦芽猪腰汤

58

木耳肉片汤
菠菜肉末汤
三丝肉丸汤

59

上汤浸猪肝
酸辣汤
麻辣猪肝薯片汤

60

白贝冬瓜排骨汤
金蒜双丸汤
双丝滚小棠菜

61

韭菜肉丝蛋花汤
西红柿玉米猪肝汤
菠菜肉丸汤

62

木瓜花生煲猪蹄
龙骨煲老藕
党参猪心汤

63

肉片芥菜汤
肉丝银芽羹
冬瓜鲜菇肉粒汤

64

三丝汤
榨菜肉丝汤

65

菠菜肉片汤
苦瓜排骨汤
丝瓜鲜菇肉片汤

66

木耳海带肉片汤
猪皮萝卜冬瓜汤
香干头菜丝肉丝汤

67

秋季调养汤

秋季饮食原则

69

大生地绿豆瘦肉汤
木耳猪腰汤
莲子猪心汤

70

草鱼豆腐汤
紫菜虾干汤
三鲜汤

71

酸辣鳝丝汤
三鲜鱿鱼汤
丝瓜鲜菇鱼尾汤

72

海带西洋菜生鱼汤
鲫鱼豆腐汤
丝瓜虾皮蛋汤

73

洋葱大虾汤
鲢鱼辣汤
五香豆腐干汤

74

山药鱼片汤
白雪银耳汤
鱼滑浸油麦菜

75

豆腐鱼蓉蔬菜羹
海鱼冬瓜汤
香菜豆腐鱼头汤

76

葫芦瓜鱼片汤
粉葛煲鲮鱼
木瓜煲鱼尾

77

锦绣黄鳝羹
桂圆红枣泥鳅汤

78



陈皮山楂汤
生果清润甜汤

79

胡萝卜鲜橙汤
云耳西红柿汤

80

鹌鹑蛋白菜豆腐汤
酸辣豆腐羹

81

桂枣山药汤
南瓜蔬菜淡奶汤

82

酸梅汤
雪梨炖罗汉果川贝

83

酸菜粉丝汤
黄瓜三丝汤

84

如意白玉汤
莴笋豆浆汤

85

奶香芹菜汤
三丝豆苗汤
绿豆芽甜椒汤

86

平菇豆芽汤
马蹄甘蔗萝卜汤

87

海带绿豆汤
萝卜腐竹汤
紫菜萝卜汤

88

黄芪猴头菇汤
山药牛蒡萝卜汤
竹笋香菇菠菜汤

89

胡萝卜煲猪肉
木瓜银耳排骨汤
南杏排骨汤

90

栗子煲鸡
鸭心炖莲子
陈肫蜜枣西洋菜汤

91

雪花鸡汤
菠萝鸡片汤
银杏莲肉乌鸡汤

92

四物乌骨鸡汤
姜归母鸡羹
椰子燕窝鸡肉汤

93

冬季调养汤

冬季饮食原则 95

无花果猪腿汤
红枣猪蹄汤
桂圆牛肉汤

96

灵芝瘦肉汤
枸杞田鸡猪腰汤
枸杞炖羊脑

97

红枣煲生鱼
虾干浸丝瓜
山药百合煲黄鳝

98

四神汤
冬瓜煲生鱼
泥鳅煲瘦肉

99

当归煲塘虱
川芎鱼头汤

100

山药鳖肉汤
红枣北芪炖鲈鱼

101

猴头菇炖海参
乌鱼丝瓜汤

102

蚌肉冬瓜汤
芡实红枣鱼汤

103

虾仁冬瓜海带汤
枸杞鲫鱼汤
茼蒿鱼头汤

104

红枣茶树菇排骨汤
黑木耳红枣猪蹄汤
马蹄胡萝卜瘦肉汤

105

山药胡萝卜瘦肉汤
杏仁水果排骨汤
苦瓜排骨汤

106

陈皮冬瓜瘦肉汤
黄豆木瓜瘦肉汤
瘦肉鸡汤

107

莲子鲍鱼瘦肉汤
萝卜煲羊腩汤
西洋菜猪肺汤

108

白果排骨汤
蜜枣剑花猪肺汤
冬菇萝卜南杏猪肺汤

109

羊肉山药汤
桑枝丹参鸡肉汤
羊肉萝卜汤

110

茅根猪肉汤
红枣归圆猪皮汤

111

玉竹苦瓜排骨汤
莲子芡实瘦肉汤
菊花丝瓜猪腰汤

112

四季调养

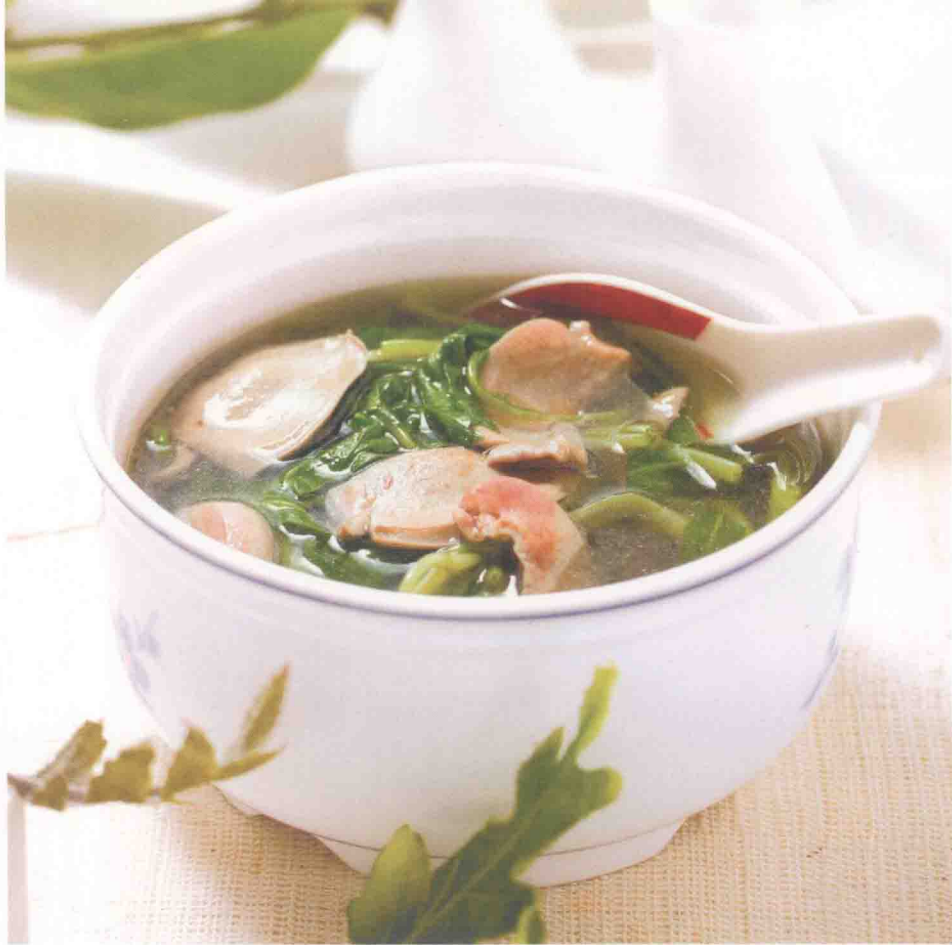
汤



厚文图书 编著



中国纺织出版社



Preface 前言

早在2000多年前，我们的祖先就认识到人与自然关系密切，提出人与自然是一个统一的整体，即天人合一的观点。人体的脏腑功能活动、气血运行与季节的变化息息相关。因此，从古到今，气候物候病候，一直是中医养生家们研究的重要内容。

大自然的发展规律，四季轮转，寒暑更替，时令的风雨，往往会给人们带来许多的烦恼和疾病。如春季易发感冒、流感，夏季多发中暑，秋季好发脑炎、咳喘，冬季则常见中风和冻疮等。

从中医学的角度来说，天人相应是四季养生的整体观，许多疾病都有明显的季节性。现在人们越来越重视四季营养养生的作用。

一年四季煲汤养生调养，是指根据四季的气候和环境特点及人体在这不同气候和环境中心体和生理上的不同，来进行有针对性的调养；根据食材的特性来特别煲制汤品，以达到最佳的效果。中医养生有道是：春应养肝而养生，夏应养心而养长，长夏应养脾而变化，秋应养肺而养收，冬应养肾而养藏。

人的饮食只有顺应四季更迭，选择相应的养生食谱，才能与世间万物一样，契合自然的规律；适应四季的阴阳变化，才能更有利于健康长寿。《四季调养汤》，以四季为纲，精选出各种调养汤在不同季节进行饮食调养。同时，介绍了各种汤的制作小知识，不仅提高了其科学性，更有利于增加营养价值，发挥保健作用。

图书在版编目 (C I P) 数据

四季调养汤 / 犀文图书编著. —北京: 中国纺织出版社,

2011. 12

ISBN 978-7-5064-7708-6

I. ①四… II. ①犀… III. ①保健—汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第142043号

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 刘 强

装帧设计: 犀文图书

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

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年12月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 7

字数: 178千字 定价: 24.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



Contents 目录

煲出靓汤的六大诀窍

7

喝汤的五大误区

8

春季调养汤

春季饮食原则

10

苦瓜木棉牛肉汤

11

金荞麦瘦肉炖汤

11

苍术冬瓜排骨汤

11

薏米马蹄猪肉汤

12

绿豆薏米猪肠汤

12

芡实猪肉汤

12

生地猪肺汤

13

薏米山药排骨汤

13

阿胶牛肉汤

13

百部党参猪肺汤

14

生地莲藕瘦肉汤

14

夏枯草瘦肉汤

14

葛根赤小豆瘦肉汤

15

车前草猪腰汤

15

虫草熟地老鸭汤

15

党参天冬老鸡汤

16

当归枣仁猪心汤

16

蛇舌草猪肉陈皮汤

16

胆头瘦肉汤

17

阿胶瘦肉汤

17

花旗参燕窝瘦肉汤

17

冬虫草山药瘦肉汤

18

玉竹核桃羊肉汤

18

核桃茯苓瘦肉汤

18

党参栗子兔肉汤

19

百合白果牛肉汤

19

芪参陈皮羊肉汤

19

当归天麻羊脑汤

20

柏子仁首乌瘦肉汤

20

黄芪当归炖猪脑

20

山药生地羊肉汤

21

五味人参猪脑汤

21

当归参芪猪心汤

21

独活红枣乌豆汤

22

山药沙参百合猪肺汤

22

火腿白菜汤

23

五丝酸辣汤

23

三鲜冬瓜汤

24

白菜丸子汤

24

五色紫菜汤

24

牛肉菜花汤

25

双菇肉丝汤

25

菠菜枸杞猪肝汤

25

雪里蕻肉丝汤

26

枸杞叶猪肝汤

26

小白菜蛋花汤

26

健脾栗子汤

27

藕片汤

27

丝瓜瘦肉汤

27

薏米节瓜黄鳝汤

28

生地冬瓜鲍鱼汤

28

人参茯苓鱼肚汤

28

参芪红枣生鱼汤

29

草拔花椒鲤鱼汤

29

天麻川芎鲤鱼汤

29

山药红枣鱼头汤

30

香附砂仁鲫鱼汤

30

虫草鲍参汤

30

沙参玉竹甲鱼汤

31

黄芪红枣甲鱼汤

31

西洋参无花果鱼汤

31

山药玉竹鲜蚝汤

32

百合枸杞甲鱼汤

32

青箱子鱼片汤

32

山药桂圆甲鱼汤

33

参芪泥鳅汤

33

鱼云豆腐汤

33

夏季调养汤

夏季饮食原则

35

银耳洋参炖燕窝

36

丁香海带胡萝卜汤

36

西红柿蛋花汤

36

金针菇西红柿汤

37

芥菜咸蛋汤

37

菠菜蛋花汤

38

豌豆蛋黄菜花汤

38

鹌鹑蛋白菜汤

39

陈皮汤浸鲢鱼

39

黄花木耳鸡蛋汤

40

乌梅五味汤

40

竹荪鲜菇汤

41

紫菜瑶柱蛋白羹

41

紫菜蛋花汤

42

双蛋浸菠菜

42

上汤浸枸杞叶

43

百合银耳莲子羹

43

枸杞莲子汤

44

红枣鸡蛋汤

44



桑葚大枣汤
冬笋魔芋紫背菜汤

45

冰糖银耳莲子汤
桂圆莲子鸡蛋汤

46

虾丸蘑菇汤
花瓣鱼丸汤
虾丸银耳汤

47

沙参玉竹老鸭汤
莲子巴戟煲田鸡
参麦黑枣乌鸡汤

48

豆蔻草果炖竹丝鸡
冬瓜腰片汤
莲子冬瓜老鸭汤

49

椰盅鸡球汤
薏米绿豆南瓜汤
豌豆苗鸡丝汤

50

花生凤爪汤
菠萝鸡片汤
酸菜炖烤鸭

51

金针菇鸡丝汤
木耳菠菜鸡蛋汤
苦瓜黄豆田鸡汤

52

菊花鸡肉汤
银杞明目汤
鸡蓉玉米羹

53

腊鸭颈芥菜汤
蒜子煲田鸡
香菇煲鸡

54

苦瓜豆腐汤
苦瓜瘦肉汤
塘葛菜猪肉汤

55

杏仁胡萝卜汤
荷叶瘦肉汤
丝瓜肉片汤

56

金银花肉片汤
莲子百合瘦肉汤
肉片黄瓜汤

57

沙玉猪肺汤
蒲瓜腰片汤
麦芽猪腰汤

58

木耳肉片汤
菠菜肉末汤
三丝肉丸汤

59

上汤浸猪肝
酸辣汤
麻辣猪肝薯片汤

60

白贝冬瓜排骨汤
金蒜双丸汤
双丝滚小棠菜

61

韭菜肉丝蛋花汤
西红柿玉米猪肝汤
菠菜肉丸汤

62

木瓜花生煲猪蹄
龙骨煲老藕
党参猪心汤

63

肉片芥菜汤
肉丝银芽羹
冬瓜鲜菇肉粒汤

64

三丝汤
榨菜肉丝汤

65

菠菜肉片汤
苦瓜排骨汤
丝瓜鲜菇肉片汤

66

木耳海带肉片汤
猪皮萝卜冬瓜汤
香干头菜丝肉丝汤

67

秋季调养汤

秋季饮食原则

69

大生地绿豆瘦肉汤
木耳猪腰汤
莲子猪心汤

70

草鱼豆腐汤
紫菜虾干汤
三鲜汤

71

酸辣鳝丝汤
三鲜鱿鱼汤
丝瓜鲜菇鱼尾汤

72

海带西洋菜生鱼汤
鲫鱼豆腐汤
丝瓜虾皮蛋汤

73

洋葱大虾汤
鲢鱼辣汤
五香豆腐干汤

74

山药鱼片汤
白雪银耳汤
鱼滑浸油麦菜

75

豆腐鱼蓉蔬菜羹
海鱼冬瓜汤
香菜豆腐鱼头汤

76

葫芦瓜鱼片汤
粉葛煲鲮鱼
木瓜煲鱼尾

77

锦绣黄鳝羹
桂圆红枣泥鳅汤

78



陈皮山楂汤
生果清润甜汤

79

胡萝卜鲜橙汤
云耳西红柿汤

80

鹌鹑蛋白菜豆腐汤
酸辣豆腐羹

81

桂枣山药汤
南瓜蔬菜淡奶汤

82

酸梅汤
雪梨炖罗汉果川贝

83

酸菜粉丝汤
黄瓜三丝汤

84

如意白玉汤
莴笋豆浆汤

85

奶香芹菜汤
三丝豆苗汤
绿豆芽甜椒汤

86

平菇豆芽汤
马蹄甘蔗萝卜汤

87

海带绿豆汤
萝卜腐竹汤
紫菜萝卜汤

88

黄芪猴头菇汤
山药牛蒡萝卜汤
竹笋香菇菠菜汤

89

胡萝卜煲猪肉
木瓜银耳排骨汤
南杏排骨汤

90

栗子煲鸡
鸭心炖莲子
陈肫蜜枣西洋菜汤

91

雪花鸡汤
菠萝鸡片汤
银杏莲肉乌鸡汤

92

四物乌骨鸡汤
姜归母鸡羹
椰子燕窝鸡肉汤

93

冬季调养汤

冬季饮食原则 95

无花果猪腿汤
红枣猪蹄汤
桂圆牛肉汤

96

灵芝瘦肉汤
枸杞田鸡猪腰汤
枸杞炖羊脑

97

红枣煲生鱼
虾干浸丝瓜
山药百合煲黄鳝

98

四神汤
冬瓜煲生鱼
泥鳅煲瘦肉

99

当归煲塘虱
川芎鱼头汤

100

山药鳖肉汤
红枣北芪炖鲈鱼

101

猴头菇炖海参
乌鱼丝瓜汤

102

蚌肉冬瓜汤
芡实红枣鱼汤

103

虾仁冬瓜海带汤
枸杞鲫鱼汤
茼蒿鱼头汤

104

红枣茶树菇排骨汤
黑木耳红枣猪蹄汤
马蹄胡萝卜瘦肉汤

105

山药胡萝卜瘦肉汤
杏仁水果排骨汤
苦瓜排骨汤

106

陈皮冬瓜瘦肉汤
黄豆木瓜瘦肉汤
瘦肉鸡汤

107

莲子鲍鱼瘦肉汤
萝卜煲羊腩汤
西洋菜猪肺汤

108

白果排骨汤
蜜枣剑花猪肺汤
冬菇萝卜南杏猪肺汤

109

羊肉山药汤
桑枝丹参鸡肉汤
羊肉萝卜汤

110

茅根猪肉汤
红枣归圆猪皮汤

111

玉竹苦瓜排骨汤
莲子芡实瘦肉汤
菊花丝瓜猪腰汤

112



煲出靓汤的六大诀窍

汤是羹的别名。北方人做菜，注重制汤，故有“戏子的腔，厨子的汤”之说，中国第一菜系鲁菜（还有以鲁菜打底的京菜）有“奶汤”、“清汤”之分；南方人对汤，更为关注，粤菜有“煲汤”和“炖汤”之别。

汤看上去不起眼，却蕴涵着丰富的营养物质，各种食材的营养成分在炖制过程中全都充分地渗入汤中，汤是人们所吃的各种食物中最鲜美可口、最富有营养、最容易消化的。多喝煲汤可以起到很好的保健作用，因煲汤的主要功用就是祛寒湿、健脾胃、清肺热、清肠热、补中气。

要想煲出一锅疗效、味道俱佳的靓汤有六大诀窍：

- 1.必须使用容积较大的沙锅（大肚小口者最佳），一旦注水就不再添水，中火烧开后，用小火煲两个小时以上，且只有沙锅才能煲出独特的鲜味。沙锅乃煲汤之“缘”。
- 2.应放足够的姜。姜乃煲汤之“魂”。
- 3.必须使用鲜肉，并须含少量脂肪。此乃煲汤之“质”。
- 4.必须放一两样清热、利湿、健脾之物，如藕、百合、西洋、马蹄、山药、萝卜等。此乃煲汤之“本”。
- 5.必须放一两样甘甜之物，如几枚红枣、蜜枣，少量葡萄干或桂圆干。另可视不同需要加入西洋参、黄芪、枸杞子、当归等。此乃煲汤之“气”。
- 6.可适当加入一两样茎、菌类及干果类食材，如霸王花、黄花、香菇、黑银耳、花生、白果、莲子等。此乃煲汤之“伴侣”。

此外还有一点就是煲汤要尽量少放盐，不放或少放味精。煲汤用水与所选之物的比例是2：1，可根据食材性能及个人喜好调整入锅顺序。如无沙锅，可用搪瓷锅代替，可用电子沙锅解决上班无人看守的难题，另需注意搭配禁忌，如萝卜与人参切忌同时入锅。

喝汤的五大误区

喝汤有益身体健康，但有人认为喝汤只属个人习惯，似乎没有什么学问。其实，人们喝汤也存在一些误区：

1、只喝汤不吃“渣”：有人做过试验，将不同含高蛋白质的食材煮6小时后，看上去汤已很浓，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。经过长时间烧煮的汤，其“渣”吃起来口感虽不是最好，但其中的肽类、氨基酸更利于人体消化吸收。因此，除了吃流质的人以外，应提倡将汤与“渣”一起吃下去。

2、偏爱喝“独味汤”：每种食材所含的营养素都是不全面的，即使是味道极佳的富含氨基酸的“浓汤”，仍会缺少若干人体不能自行合成的“必需氨基酸”、多种矿物质和维生素。因此，提倡用几种动物与植物性食材混合煮汤，不但可使鲜味互相叠加，也可使营养更全面。

3、常喝太烫的汤：有百害而无一利，喝50℃以下的汤最适宜。有的人喜欢喝滚烫的汤，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。虽然烫伤后人体有自行修复的功能，但反复损伤极易导致上消化道黏膜恶变。经过调查发现，喜喝烫食者食道癌高发。

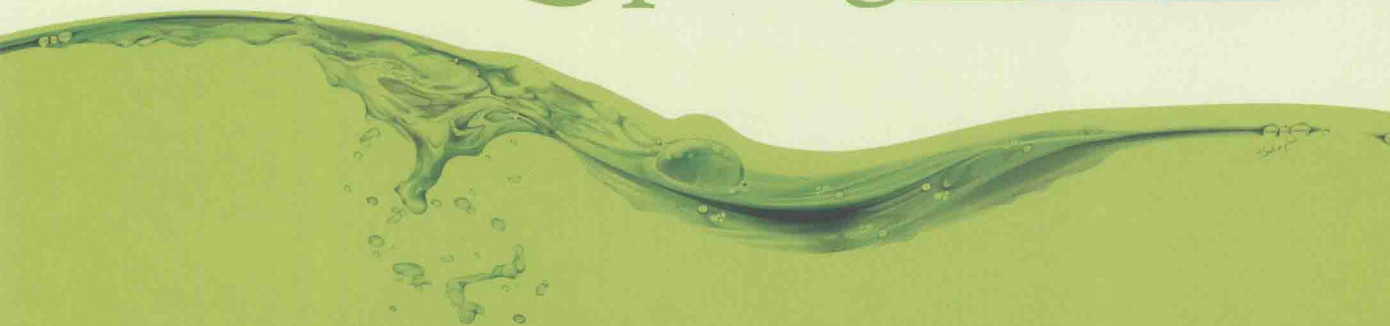
4、在饭后才喝汤：这是一种有损健康的吃法。因为最后喝下的汤会把原来已被消化液混合得很好的食物稀释，势必影响食物的消化吸收。正确的吃法是饭前先喝几口汤，将口腔、食道先润滑一下，以减少干硬食品对消化道黏膜的不良刺激，并促进消化液分泌，起到开胃的作用。饭中适量喝汤也有利于食物与消化液的搅拌混合。

5、用汤水泡米饭：这种习惯非常不好。日久天长，会使自己的消化功能减退，甚至导致胃病。这是因为人体在消化食物中，需咀嚼较长时间，唾液分泌量也较多，这样与饭混在一起吃，食物在口腔中没有被嚼烂，就与汤一道进入了胃里，这不仅使人“食不知味”，而且舌头上的味觉神经没有得到充分刺激，胃和胰脏产生的消化液不多，并且还被汤冲淡，吃下去的食物不能得到很好的消化吸收，时间长了，便会导致胃病。





春季 Spring调养汤



春季饮食原则

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，同时要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。这时喝汤不失为一个好的选择。喝汤比其他饮食方法更有利于补充人体营养，且易被机体所吸收。



1. 饮食要营养平衡

从饮食科学的观点来看，春季强调摄取的蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质要保持相对比例，防止饮食过量、暴饮暴食，避免引起肝功能障碍和胆汁分泌异常。

2. 春季养阳，以养肝为先

春天在饮食方面，要遵照《黄帝内经》里提出的“春夏补阳”的原则，宜多吃些温补阳气的食物，以使

人体阳气充实，增强人体抵抗力。春季养阳重在养肝。且春季是细菌、病毒繁殖滋生的旺季，肝脏具有解毒、排毒的功能，负担最重，如果春季养生不当，便易伤肝气。

3. 多食甜，少食酸

唐代名医孙思邈说：“春日宜省酸，增甘，以养脾气。”意思是当春天来临之时，人们要少吃点儿酸的食物，多吃些甜的饮食，能补益人体脾胃之气。中医又认为，五味入五脏，如酸味入肝、甘味入脾、咸味入肾等，因此若多吃酸味食物，会加强肝的功能，使本来就偏亢的肝气更旺，这样就会伤害脾胃之气。

4. 饮食要清淡

由冬季的膏粱厚味转变为清温平淡，饮食宜温热，忌生冷。在动物食品上，应少吃肥肉等高脂肪食物。胃寒的人可以经常吃点姜，以驱寒暖胃；有哮喘的人，可服点生姜蜂蜜水，以润燥镇喘；有慢性气管炎的人，应少食或禁食辛辣食物。其他人也不宜多吃辛温大热的刺激性食物，以免助火伤身。

5. 平时要多喝水

饮水可增加循环血容量，有利于养肝和代谢废物的排泄，可降低毒物对肝的损害。此外，补水还有利于腺体分泌，尤其是胆汁等消化液的分泌。春季可适量饮花茶，有助于散发冬天积在体内的寒邪，促进人体阳气生发、郁滞疏散，还可提神解困。

6. 多食蔬菜

人们经过冬季之后，大多数会出现多种维生素、无机盐及微量元素摄取不足的情况，从而诱发口腔炎、口角炎、舌炎、夜盲症和某些皮肤病等。因此，随着春季的到来及各种新鲜蔬菜的大量上市，一定要多吃点儿新鲜蔬菜，以促使营养均衡，保持身体健康。