

不同体质，按需调理，健康全靠日积月累



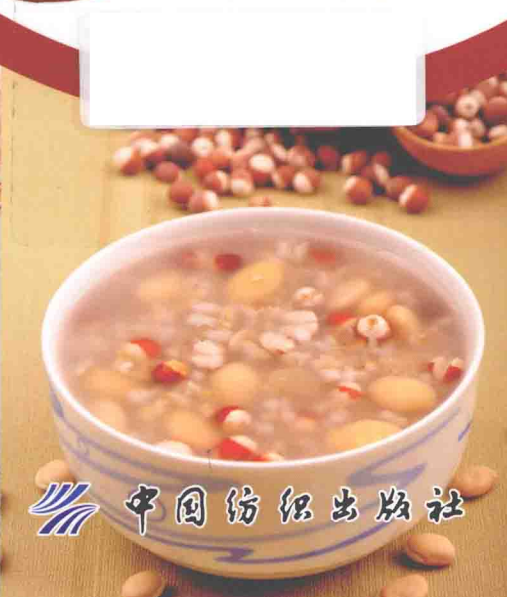
看体质

KAN TIZHI HE TANGZHOU

喝汤粥

靓汤+暖粥，滋养身心更健康！

王萍◎主编



中国纺织出版社



看体质 喝汤粥

王萍◎主编



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

看体质喝汤粥 / 王萍主编. —北京: 中国纺织出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5064-9950-7

I. ①看… II. ①王… III. ①汤菜—保健—菜谱 ②粥—保健—食谱 IV. ①TS972.122②TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第042348号

本书参编人员 (排名不分先后)

宿玲 雷亚平 常慧 麻懿馨 佟岩 秦高 秦西汉

责任编辑: 马丽平 责任印制: 何 艳
装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里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/2119887771

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 11

字数: 160千字 定价: 28.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

九种体质汤粥调养要点提示

9



美味汤和粥，养生离不了

饭前一口汤，不用进药房	14	○ 好粥底，粥百变	19
○ 喝汤的好处	14	食物搭配：谁是好搭档	20
○ 做出好汤的要点	15	○ 食物的四性	20
○ 喝汤四不宜	16	○ 食物的五味	21
暖粥暖心，滋养全家	17	○ 食物的五色	21
○ 喝粥的好处	17	○ 吃得应季最养生	24
○ 煲出好粥的要点	18		



分清体质，汤粥养生

平和体质 形神和谐，适度调理	26	推荐好汤、粥	
食养明星	27	• 栗子羊肉汤	36
• 粳米 / 平菇 / 白菜		• 口蘑乌鸡汤	36
推荐好汤、粥		• 栗子粥	37
• 白菜豆腐汤	28	• 胡萝卜山药粥	37
• 平菇腐竹汤	28	阴虚体质 体液不足，重在养阴	38
• 牛奶燕麦粥	29	食养明星	39
• 香菇粳米粥	29	• 黑芝麻 / 银耳 / 鸭肉	
气虚体质 正气不足，重在益气	30	推荐好汤、粥	
食养明星	31	• 鸭肉口蘑汤	40
• 小米 / 鸡肉 / 黄鱼		• 滋阴山药银耳汤	40
推荐好汤、粥		• 黑芝麻小米粥	41
• 牛肉汤	32	• 熟地枣仁粥	41
• 鸡丁小米汤	32	痰湿体质 肥胖沉重，重在利湿	42
• 黄鱼粥	33	食养明星	43
• 白扁豆山药粥	33	• 红小豆 / 萝卜 / 冬瓜	
阳虚体质 火力不足，重在养阳	34	推荐好汤、粥	
食养明星	35	• 紫菜蛋花汤	44
• 羊肉 / 栗子 / 韭菜		• 大骨萝卜汤	44

- 白术茯苓薏米粥 45
- 豆腐海带粥 45

湿热体质 体内“不洁”，宜清 湿热 46

食养明星 47

- 薏米 / 茯苓 / 丝瓜

推荐好汤、粥

- 薏米冬瓜赤豆汤 48
- 丝瓜汤 48
- 红苋菜鸡蛋汤 48
- 鲤鱼红豆粥 49
- 茯苓玉米粥 49

血瘀体质 血行不畅，重在祛瘀 50

食养明星 51

- 黄酒 / 山楂 / 海带

推荐好汤、粥

- 糙米红枣排骨汤 52
- 芹菜莲藕汤 52
- 海带粥 53

- 山楂木耳化瘀粥 53

气郁体质 气机不顺，重在行气 54

食养明星 55

- 玫瑰花 / 橙子 / 洋葱

推荐好汤、粥

- 茉莉鸽肉汤 56
- 芍药甘草汤 56
- 黑米玫瑰红枣粥 57
- 丝瓜粥 57

过敏体质 表现多样，重在调 节免疫力 58

食养明星 59

- 红枣 / 金针菇 / 胡萝卜

推荐好汤、粥

- 牛腩胡萝卜汤 60
- 黄豆排骨汤 60
- 核桃姜粥 61
- 棒楂粥 61
- 乌梅固表粥 62



男女老幼，汤粥不同

儿童 营养均衡，打好基础 64

推荐好汤、粥

- 南瓜牛肉汤 65
- 蔬菜虾仁粥 65

青壮年 注重调养，平衡体质 66

推荐好汤、粥

- 芋头鸭块汤 67
- 五仁粥 67

中老年 适度滋补，最美夕阳 68

推荐好汤、粥

- 山药肉片汤 69
- 鱼片粥 69

男性 精气充足，魅力四射 70

推荐好汤、粥

- 黑豆桂圆红枣汤 71
- 核桃粥 71

女性 气血充盈，美丽健康 72

推荐好汤、粥

- 魔芋苋菜竹笋汤 73
- 口蘑豆腐汤 73
- 花生红枣紫米粥 74
- 玫瑰花粥 74



顺应节气，汤粥妙补

春季 疏肝养阳，适宜升补	76	小满 皮肤问题，轻松化解	92
立春 早春防寒护阳气	77	推荐好汤、粥	
推荐好汤、粥		· 丝瓜肉汤	93
· 五色蔬菜汤	78	· 荷叶莲子粥	93
· 小米南瓜粥	78	芒种 仲夏时节，益气养阴	94
雨水 适度“春捂”不生病	79	推荐好汤、粥	
推荐好汤、粥		· 萝卜鸭块汤	95
· 山药鲫鱼汤	80	· 西瓜翠衣粥	95
· 菊花粥	80	夏至 凉茶败火，适可而止	96
惊蛰 流感高发，注意预防	81	推荐好汤、粥	
推荐好汤、粥		· 鳝鱼汤	97
· 葱姜豆豉豆腐汤	82	· 莲子桂圆粥	97
· 金银花粥	82	小暑 睡不好，午觉补	98
春分 身体调护重平衡	83	推荐好汤、粥	
推荐好汤、粥		· 绿豆南瓜汤	99
· 板栗白菜汤	84	· 鲜藕粥	99
· 干姜良姜粥	84	大暑 解热祛湿，双管齐下	100
清明 吃对食物解“春困”	85	推荐好汤、粥	
推荐好汤、粥		· 苦瓜肉片汤	101
· 鲤鱼坚果汤	86	· 薏米冬瓜粥	101
· 菠菜粥	86	秋季 润肺防燥，适宜平补	102
谷雨 北方香椿，南方新茶	87	立秋 称体重，贴秋膘	103
推荐好汤、粥		推荐好汤、粥	
· 香椿木耳豆腐汤	88	· 百合雪梨汤	104
· 荠菜粥	88	· 山药粥	104
夏季 清热消暑，适宜清补	89	处暑 积极防秋燥	105
立夏 未病先防安度夏	90	推荐好汤、粥	
推荐好汤、粥		· 黑芝麻银耳汤	106
· 冰糖莲子汤	91	· 沙参粥	106
· 燕麦茭白粥	91	白露 白露生，宜保暖	107
		推荐好汤、粥	
		· 百合二豆排骨汤	108

· 百合银耳粥	108	小雪 安度严冬“暖”当先	118
秋分 秋季宜减肥	109	推荐好汤、粥	
推荐好汤、粥		· 玉米排骨汤	119
· 冬瓜红小豆汤	110	· 牛肉香菜粳米粥	119
· 薏米山楂粥	110	大雪 吃羊肉火锅也要看体质	120
寒露 “秋冻”因人而异	111	推荐好汤、粥	
推荐好汤、粥		· 虾仁蛤蜊笋丝汤	121
· 西红柿鸡蛋汤	112	· 火腿粥	121
· 土豆牛腩粥	112	冬至 冬补因人而异	122
霜降 吃错秋果也伤身	113	推荐好汤、粥	
推荐好汤、粥		· 白萝卜葱白汤	123
· 绿豆莲藕脊骨汤	114	· 杏仁粥	123
· 芡实白扁豆粥	114	小寒 阳气足不怕冷	124
冬季 防寒补肾, 适宜温补	115	推荐好汤、粥	
立冬 冬令进补先“引补”	116	· 乌鸡红小豆汤	125
推荐好汤、粥		· 花生红枣粥	125
· 陈皮萝卜炖小排	117	大寒 寒冬养好先天之本	126
· 玉米大麦南瓜粥	117	推荐好汤、粥	
		· 黑米鸡肉汤	127
		· 黑木耳荸荠汤	127
		· 养肾粥	128
		· 胡桃仁粥	128



调理五脏, 选对汤粥

养心 先养五脏之首	130	· 芡实薏米粥	135
推荐好汤、粥		润肺 提高身体抗病力	136
· 黑麦莲子汤	131	推荐好汤、粥	
· 三仁粥	131	· 沙参枸杞猪肺汤	137
疏肝 排毒解毒少不了	132	· 苹果银耳猪肉粥	137
推荐好汤、粥		养肾 巩固先天之本	138
· 泥鳅豆腐汤	133	推荐好汤、粥	
· 菊花核桃粥	133	· 麦味养阴汤	139
理脾 养足后天之本	134	· 黑豆鲤鱼汤	139
推荐好汤、粥		· 韭菜粳米粥	140
· 山药牛丸汤	135	· 枸杞猪腰粥	140



汤粥巧调理，告别小烦恼

慢性疲劳 身体敲响警钟	142	痤疮 要青春不要痘	158
推荐好汤、粥		推荐好汤、粥	
· 玉米春笋老鸭汤	143	· 苦瓜绿豆汤	159
· 蜂蜜葡萄干苹果粥	143	· 桃仁山楂粥	159
空气污染 加强体质应对雾霾	144	普通感冒 加强体质防外感	160
推荐好汤、粥		推荐好汤、粥	
· 银耳枸杞子梨汤	145	· 薄荷淡豆豉汤	161
· 百合粥	145	· 葱白粥	161
情绪低落、抑郁 不良情绪要不得	146	胃痛胃胀 打好保“胃”战	162
推荐好汤、粥		推荐好汤、粥	
· 紫菜肉片汤	147	· 胡椒羊肉汤	163
· 黄花菜粥	147	· 南瓜粥	163
口腔异味 小问题大烦恼	148	自汗盗汗 异常出汗不容忽视	164
推荐好汤、粥		推荐好汤、粥	
· 薄荷萝卜汤	149	· 浮小麦羊肚汤	165
· 胡萝卜洋葱粥	149	· 酸枣仁糯米粥	165
伤食 饮食不当伤肠胃	150	眼睛干涩 小心明眸变“干”	166
推荐好汤、粥		推荐好汤、粥	
· 胡萝卜山药鸡内金汤	151	· 豆芽肉丝汤	167
· 山楂荞麦粥	151	· 枸杞菊花粥	167
瘦身 想瘦不能“心软”	152	便秘 健康隐患不容忽视	168
推荐好汤、粥		推荐好汤、粥	
· 豆腐魔芋丝汤	153	· 白萝卜豆腐汤	169
· 冬瓜玉米粥	153	· 黑芝麻蜂蜜粥	169
脱发 美丽从头开始	154	失眠多梦 拯救问题睡眠	170
推荐好汤、粥		推荐好汤、粥	
· 黑芝麻山药丸汤	155	· 西洋参桂圆汤	171
· 黑米地黄生发粥	155	· 银耳桂圆红枣汤	171
色斑 爱美丽不要斑	156	· 柏子仁粥	172
推荐好汤、粥		· 二米粥	172
· 红枣枸杞萝卜汤	157	附录 汤粥常用食材速查	173
· 花生红枣蜂蜜粥	157		



看体质 喝汤粥

王萍◎主编

图书在版编目(CIP)数据

看体质喝汤粥 / 王萍主编. —北京: 中国纺织出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5064-9950-7

I. ①看… II. ①王… III. ①汤菜—保健—菜谱 ②粥—保健—食谱 IV. ①TS972.122②TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第042348号

本书参编人员(排名不分先后)

宿玲 雷亚平 常慧 麻懿馨 佟岩 秦高 秦西汉

责任编辑: 马丽平 责任印制: 何 艳
装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里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/2119887771

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 11

字数: 160千字 定价: 28.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



选对汤和粥，喝出好体质！

四季中，有人喜夏、有人喜冬；饮食上，有人喜凉、有人喜热；生活上，有人喜动、有人喜静；如此种种，举不胜举。要知道，这些偏好是同他们的体质密切相关的。

体质：体指身体、形体、体格；质指素质、气质、性质。从这个概念上我们可以发现，人的体质涵盖外在表现和心理表现两方面，二者相互依存、不可分割，正如《黄帝内经》中所说：“形神具备，乃为全体。”

中医认为，人的体质是先天禀赋与后天调养融合而成，不仅受先天因素影响，与后天所处环境、生活方式及个人经历等均有密切关联。中医理论一向重视体质研究，《黄帝内经》中的阴阳学说、五行学说等都和人的体质有关，并提出应根据病人的体质和耐受力来选择药味的“厚”和“薄”。医圣张仲景在《伤寒杂病论》中指出：人体有寒、热、虚、实、燥、湿等偏颇，用药上则各有侧重。

充分了解自己的体质，才能有针对性地进行日常调养，才能有效防病、保健。现代中医科研人员将国人的体质分为平和体质、气虚体质、阳虚体质等9种类型，其中平和体质最常见，也是最理想的体质状态，是我们追求的目标。其他8种体质都略有偏颇，需进行适当调养，令其向平和体质转变。

汤、粥是日常生活中的常见滋补佳品，具有品种多样、取材广泛、制作简单、美味、易消化等特点。本书选取100多道各色汤品和粥品，根据体质类型、男女老幼、四季节气及常见健康问题等，有针对性地推荐给大家，在丰富餐桌的同时，帮助您充分利用汤、粥来滋补，提升您和家人的健康水平！

编者

2014年4月



美味汤和粥，养生离不了

饭前一口汤，不用进药房	14	○ 好粥底，粥百变	19
○ 喝汤的好处	14	食物搭配：谁是好搭档	20
○ 做出好汤的要点	15	○ 食物的四性	20
○ 喝汤四不宜	16	○ 食物的五味	21
暖粥暖心，滋养全家	17	○ 食物的五色	21
○ 喝粥的好处	17	○ 吃得应季最养生	24
○ 煲出好粥的要点	18		



分清体质，汤粥养生

平和体质 形神和谐，适度调理	26	推荐好汤、粥	
食养明星	27	• 栗子羊肉汤	36
• 粳米 / 平菇 / 白菜		• 口蘑乌鸡汤	36
推荐好汤、粥		• 栗子粥	37
• 白菜豆腐汤	28	• 胡萝卜山药粥	37
• 平菇腐竹汤	28	阴虚体质 体液不足，重在养阴	38
• 牛奶燕麦粥	29	食养明星	39
• 香菇粳米粥	29	• 黑芝麻 / 银耳 / 鸭肉	
气虚体质 正气不足，重在益气	30	推荐好汤、粥	
食养明星	31	• 鸭肉口蘑汤	40
• 小米 / 鸡肉 / 黄鱼		• 滋阴山药银耳汤	40
推荐好汤、粥		• 黑芝麻小米粥	41
• 牛肉汤	32	• 熟地枣仁粥	41
• 鸡丁小米汤	32	痰湿体质 肥胖沉重，重在利湿	42
• 黄鱼粥	33	食养明星	43
• 白扁豆山药粥	33	• 红小豆 / 萝卜 / 冬瓜	
阳虚体质 火力不足，重在养阳	34	推荐好汤、粥	
食养明星	35	• 紫菜蛋花汤	44
• 羊肉 / 栗子 / 韭菜		• 大骨萝卜汤	44

- 白术茯苓薏米粥 45
- 豆腐海带粥 45

湿热体质 体内“不洁”，宜清 46

湿热 46

食养明星 47

- 薏米 / 茯苓 / 丝瓜

推荐好汤、粥

- 薏米冬瓜赤豆汤 48
- 丝瓜汤 48
- 红苋菜鸡蛋汤 48
- 鲤鱼红豆粥 49
- 茯苓玉米粥 49

血瘀体质 血行不畅，重在祛瘀 50

食养明星 51

- 黄酒 / 山楂 / 海带

推荐好汤、粥

- 糙米红枣排骨汤 52
- 芹菜莲藕汤 52
- 海带粥 53

- 山楂木耳化瘀粥 53

气郁体质 气机不顺，重在行气 54

食养明星 55

- 玫瑰花 / 橙子 / 洋葱

推荐好汤、粥

- 茉莉鸽肉汤 56
- 芍药甘草汤 56
- 黑米玫瑰红枣粥 57
- 丝瓜粥 57

过敏体质 表现多样，重在调 58

节免疫力 58

食养明星 59

- 红枣 / 金针菇 / 胡萝卜

推荐好汤、粥

- 牛腩胡萝卜汤 60
- 黄豆排骨汤 60
- 核桃姜粥 61
- 棒楂粥 61
- 乌梅固表粥 62



男女老幼，汤粥不同

儿童 营养均衡，打好基础 64

推荐好汤、粥

- 南瓜牛肉汤 65
- 蔬菜虾仁粥 65

青壮年 注重调养，平衡体质 66

推荐好汤、粥

- 芋头鸭块汤 67
- 五仁粥 67

中老年 适度滋补，最美夕阳 68

推荐好汤、粥

- 山药肉片汤 69
- 鱼片粥 69

男性 精气充足，魅力四射 70

推荐好汤、粥

- 黑豆桂圆红枣汤 71
- 核桃粥 71

女性 气血充盈，美丽健康 72

推荐好汤、粥

- 魔芋苋菜竹笋汤 73
- 口蘑豆腐汤 73
- 花生红枣紫米粥 74
- 玫瑰花粥 74



顺应节气，汤粥妙补

春季 疏肝养阳，适宜升补	76	小满 皮肤问题，轻松化解	92
立春 早春防寒护阳气	77	推荐好汤、粥	
推荐好汤、粥		· 丝瓜肉汤	93
· 五色蔬菜汤	78	· 荷叶莲子粥	93
· 小米南瓜粥	78	芒种 仲夏时节，益气养阴	94
雨水 适度“春捂”不生病	79	推荐好汤、粥	
推荐好汤、粥		· 萝卜鸭块汤	95
· 山药鲫鱼汤	80	· 西瓜翠衣粥	95
· 菊花粥	80	夏至 凉茶败火，适可而止	96
惊蛰 流感高发，注意预防	81	推荐好汤、粥	
推荐好汤、粥		· 鳝鱼汤	97
· 葱姜豆豉豆腐汤	82	· 莲子桂圆粥	97
· 金银花粥	82	小暑 睡不好，午觉补	98
春分 身体调护重平衡	83	推荐好汤、粥	
推荐好汤、粥		· 绿豆南瓜汤	99
· 板栗白菜汤	84	· 鲜藕粥	99
· 干姜良姜粥	84	大暑 解热祛湿，双管齐下	100
清明 吃对食物解“春困”	85	推荐好汤、粥	
推荐好汤、粥		· 苦瓜肉片汤	101
· 鲤鱼坚果汤	86	· 薏米冬瓜粥	101
· 菠菜粥	86	秋季 润肺防燥，适宜平补	102
谷雨 北方香椿，南方新茶	87	立秋 称体重，贴秋膘	103
推荐好汤、粥		推荐好汤、粥	
· 香椿木耳豆腐汤	88	· 百合雪梨汤	104
· 芥菜粥	88	· 山药粥	104
夏季 清热消暑，适宜清补	89	处暑 积极防秋燥	105
立夏 未病先防安度夏	90	推荐好汤、粥	
推荐好汤、粥		· 黑芝麻银耳汤	106
· 冰糖莲子汤	91	· 沙参粥	106
· 燕麦茭白粥	91	白露 白露生，宜保暖	107
		推荐好汤、粥	
		· 百合二豆排骨汤	108

· 百合银耳粥	108	小雪 安度严冬“暖”当先	118
秋分 秋季宜减肥	109	推荐好汤、粥	
推荐好汤、粥		· 玉米排骨汤	119
· 冬瓜红小豆汤	110	· 牛肉香菜粳米粥	119
· 薏米山楂粥	110	大雪 吃羊肉火锅也要看体质	120
寒露 “秋冻”因人而异	111	推荐好汤、粥	
推荐好汤、粥		· 虾仁蛤蜊笋丝汤	121
· 西红柿鸡蛋汤	112	· 火腿粥	121
· 土豆牛腩粥	112	冬至 冬补因人而异	122
霜降 吃错秋果也伤身	113	推荐好汤、粥	
推荐好汤、粥		· 白萝卜葱白汤	123
· 绿豆莲藕脊骨汤	114	· 杏仁粥	123
· 芡实白扁豆粥	114	小寒 阳气足不怕冷	124

冬季 防寒补肾，适宜温补	115	推荐好汤、粥	
立冬 冬令进补先“引补”	116	· 乌鸡红小豆汤	125
推荐好汤、粥		· 花生红枣粥	125
· 陈皮萝卜炖小排	117	大寒 寒冬养好先天之本	126
· 玉米大麦南瓜粥	117	推荐好汤、粥	
		· 黑米鸡肉汤	127
		· 黑木耳荸荠汤	127
		· 养肾粥	128
		· 胡桃仁粥	128



调理五脏，选对汤粥

养心 先养五脏之首	130	· 芡实薏米粥	135
推荐好汤、粥		润肺 提高身体抗病力	136
· 黑麦莲子汤	131	推荐好汤、粥	
· 三仁粥	131	· 沙参枸杞猪肺汤	137
疏肝 排毒解毒少不了	132	· 苹果银耳猪肉粥	137
推荐好汤、粥		养肾 巩固先天之本	138
· 泥鳅豆腐汤	133	推荐好汤、粥	
· 菊花核桃粥	133	· 麦味养阴汤	139
理脾 养足后天之本	134	· 黑豆鲤鱼汤	139
推荐好汤、粥		· 韭菜梗米粥	140
· 山药牛丸汤	135	· 枸杞猪腰粥	140



汤粥巧调理，告别小烦恼

慢性疲劳 身体敲响警钟	142	痤疮 要青春不要痘	158
推荐好汤、粥		推荐好汤、粥	
· 玉米春笋老鸭汤	143	· 苦瓜绿豆汤	159
· 蜂蜜葡萄干苹果粥	143	· 桃仁山楂粥	159
空气污染 加强体质应对雾霾	144	普通感冒 加强体质防外感	160
推荐好汤、粥		推荐好汤、粥	
· 银耳枸杞子梨汤	145	· 薄荷淡豆豉汤	161
· 百合粥	145	· 葱白粥	161
情绪低落、抑郁 不良情绪要不得	146	胃痛胃胀 打好保“胃”战	162
推荐好汤、粥		推荐好汤、粥	
· 紫菜肉片汤	147	· 胡椒羊肉汤	163
· 黄花菜粥	147	· 南瓜粥	163
口腔异味 小问题大烦恼	148	自汗盗汗 异常出汗不容忽视	164
推荐好汤、粥		推荐好汤、粥	
· 薄荷萝卜汤	149	· 浮小麦羊肚汤	165
· 胡萝卜洋葱粥	149	· 酸枣仁糯米粥	165
伤食 饮食不当伤肠胃	150	眼睛干涩 小心明眸变“干”	166
推荐好汤、粥		推荐好汤、粥	
· 胡萝卜山药鸡内金汤	151	· 豆芽肉丝汤	167
· 山楂荞麦粥	151	· 枸杞菊花粥	167
瘦身 想瘦不能“心软”	152	便秘 健康隐患不容忽视	168
推荐好汤、粥		推荐好汤、粥	
· 豆腐魔芋丝汤	153	· 白萝卜豆腐汤	169
· 冬瓜玉米粥	153	· 黑芝麻蜂蜜粥	169
脱发 美丽从头开始	154	失眠多梦 拯救问题睡眠	170
推荐好汤、粥		推荐好汤、粥	
· 黑芝麻山药丸汤	155	· 西洋参桂圆汤	171
· 黑米地黄生发粥	155	· 银耳桂圆红枣汤	171
色斑 爱美丽不要斑	156	· 柏子仁粥	172
推荐好汤、粥		· 二米粥	172
· 红枣枸杞萝卜汤	157	附录 汤粥常用食材速查	173
· 花生红枣蜂蜜粥	157		

九种体质汤粥调养要点提示

平和体质

体质特点

身体好、精神状态好、做事效率高、不容易患病，患病后恢复快

食养要点

饮食宜均衡，各种食物都要吃

汤、粥链接

- | | |
|---------|----|
| • 白菜豆腐汤 | 28 |
| • 平菇腐竹汤 | 28 |
| • 南瓜牛肉汤 | 65 |
| • 口蘑豆腐汤 | 73 |
| • 牛奶燕麦粥 | 29 |
| • 香菇粳米粥 | 29 |
| • 蔬菜虾仁粥 | 65 |
| • 鱼片粥 | 69 |

气虚体质

体质特点

容易疲乏、气短懒言、对温度变化适应性差

食养要点

注意健脾益气，多吃性质偏温的食物

汤、粥链接

- | | |
|-----------|-----|
| • 牛肉汤 | 32 |
| • 鸡丁小米汤 | 32 |
| • 山药肉片汤 | 69 |
| • 百合二豆排骨汤 | 108 |
| • 黄鱼粥 | 33 |
| • 白扁豆山药粥 | 33 |
| • 小米南瓜粥 | 78 |
| • 百合银耳粥 | 108 |

