

YINGYANGTANGZHOU  
· 化身美味厨娘，教您中国传统的养生汤粥

# 营养汤粥

数百例营养汤粥

王 巍◎主编

全面呵护家人的健康



一册在手  
厨事无忧

湖南科学技术出版社

美味厨娘系列



# YINGYANG TANGZHOU 营养汤粥

王 巍◎主编

 湖南科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

营养汤粥 / 王巍主编. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2011

(美味厨娘系列)

ISBN 978-7-5357-6754-7

I. ①营… II. ①王… III. ①汤菜—菜谱  
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第113499号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地 址: 长沙市车站北路70号万象企业公馆1808

网 址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电 话: 0731-84444800

美味厨娘系列

### 营养汤粥

策 划: 越华文化

主 编: 王 巍

责任编辑: 王 燕 戴 涛

文字编辑: 刘 竞

编 委: 张 苗 胡湘君 姜 羽

摄 影: 郭 力 孙 宾 何 平

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

版式设计: 盛小静

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭新码头95号

版 次: 2011年第1版

2011年第1次

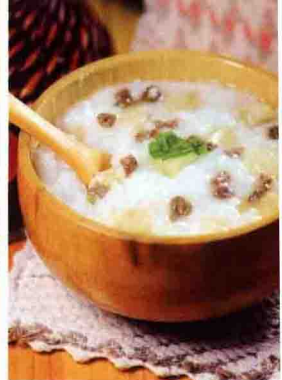
开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 10

书 号: ISBN 978-7-5357-6754-7

定 价: 29.80元

(版权所有·翻印必究)



## 001 餐桌营养师

- 002 汤粥的营养功效
- 003 汤粥的烹饪要诀
- 005 煲汤熬粥注意事项

## 006 季节调理篇

- 007 春季营养汤粥
- 008 10种最适合春季的食材
- 010 菠菜猪血汤
- 011 萝卜海带汤
- 012 鹌蛋银耳汤
- 013 蟹味菇青菜豆腐汤
- 014 皮蛋苋菜汤
- 015 猪肝绿豆粥
- 016 菠菜虾皮粥
- 017 苋菜香米粥
- 018 香菇鲜笋粥
- 019 韭菜虾粥
- 020 夏季营养汤粥
- 021 10种最适合夏季的食材
- 023 丝瓜粉丝肉片汤
- 024 黄瓜鳝鱼汤

- 025 老姜木耳肉片汤
- 026 排骨莲藕汤
- 027 金针菇老鸭汤
- 028 苦瓜菊花粥
- 029 海带紫菜粥
- 030 苦瓜丝粥
- 031 丝瓜虾米粥
- 032 绿豆粥
- 033 秋季营养汤粥
- 034 10种最适合秋季的食材
- 036 玉米蘑菇汤
- 037 木耳枸杞煲猪肉
- 038 冬瓜鲫鱼汤
- 039 银耳雪梨汤
- 040 花生排骨汤
- 041 红枣枸杞粥

- 042 菊花银耳粥
- 043 芝麻栗子粥
- 044 肉末花生粥
- 045 桂圆红枣粥
- 046 冬季营养汤粥
- 047 10种最适合冬季的食材
- 049 黑木耳丝瓜豆腐汤
- 050 鲫鱼萝卜汤
- 051 芋头炖牛肉
- 052 萝卜枸杞汤
- 053 黄豆煲猪蹄
- 054 羊肉胡萝卜粥
- 055 牛肉山药粥
- 056 萝卜山楂粥
- 057 生姜羊肉粥
- 058 肉末菜粥

# 目录 CONTENTS

## 059 特殊人群篇

- 060 孕产妇营养汤粥
- 062 海带鸡爪汤
- 063 蒜香花椰菜素汤
- 064 菠菜鲫鱼汤
- 065 丝瓜猪蹄汤
- 066 红枣花生炖猪蹄
- 067 紫米红枣粥
- 068 银耳枸杞鸡爪汤
- 069 胡萝卜牛肉小米粥
- 070 香菇山药肉丝粥
- 071 当归羊肉粥
- 072 红糖小米粥
- 073 奶香麦片粥
- 074 乌鸡归芪汤
- 075 中老年人营养汤粥
- 076 墨鱼排骨汤
- 077 黄豆炖牛蹄筋
- 078 鲜奶南瓜汤
- 079 猪肝青菜汤
- 080 鸽肉参芪汤
- 081 黄瓜银耳汤
- 082 小米牛奶粥
- 083 姜汁冬瓜粥
- 084 芹菜牛肉粥
- 085 菠菜牛肉粥
- 086 燕麦南瓜粥
- 087 银耳莲子粥
- 088 上班族营养汤粥



- 089 火腿墨鱼仔汤
- 090 空心菜肉片汤
- 091 玉米排骨汤
- 092 黄芪豆芽牛肉汤
- 093 党参麦冬炖瘦肉
- 094 黄瓜鱿鱼汤
- 095 天冬粥
- 096 绿豆百合粥
- 097 黑木耳牛肉粥
- 098 花生牛奶粥
- 099 山药芝麻粥
- 100 虾仁芹菜粥

## 101 美容保养篇

- 102 美白汤粥
- 102 冬瓜薏仁鸭
- 103 牛奶炖木瓜
- 104 西红柿蛋汤

- 105 燕麦养颜粥
- 106 玫瑰粥
- 107 西红柿山药粥
- 108 乌发汤粥
- 108 枸杞莲子汤
- 109 排骨炖莴笋
- 110 首乌鹌蛋汤
- 111 首乌红枣粥
- 112 红枣木耳粥
- 113 核桃仁芝麻粥
- 114 好气色汤粥
- 114 雪梨胡萝卜甜汤
- 115 烧香菇鹌鹑蛋
- 116 南瓜排骨汤
- 117 芋头香粥
- 118 红枣山药粥
- 119 燕麦胡萝卜银耳粥
- 120 抗衰老汤粥



- 120 豆芽墨鱼仔汤
- 121 香菇鸡爪汤
- 122 白菜蛤蜊粉丝汤
- 123 核桃小米粥
- 124 银耳南瓜粥
- 125 木瓜香米粥
- 126 减肥塑身汤粥
- 126 海米花生芽汤
- 127 蟹味菇丝瓜汤
- 128 菠菜豆腐汤
- 129 蜂蜜雪梨粥
- 130 香蕉粥
- 131 红豆山楂粥
- 132 丰胸美体汤粥
- 132 木瓜炖雪蛤
- 133 丰胸乌鸡汤
- 134 蛤蜊海带肉片汤
- 135 芝麻丰胸粥
- 136 黄芪花生粥
- 137 木瓜蜂蜜粥

### 138 对症保健篇

- 139 风寒感冒营养汤粥
- 140 姜椒枣糖汤
- 141 陈皮老鸽汤
- 142 葱醋粥
- 143 葱白大米粥
- 144 生姜大枣粥
- 145 高血压营养汤粥

- 146 香菇肉片汤
- 147 菠菜芋头汤
- 148 芹菜粥
- 149 山楂银耳粥
- 150 皮蛋青菜粥
- 151 糖尿病营养汤粥
- 152 蟹味菇肉片汤
- 153 菠菜银耳汤
- 154 西红柿粥
- 155 山药南瓜粥
- 156 茶树菇瘦肉粥
- 157 咳嗽营养汤粥
- 158 沙参玉竹煲老鸭
- 159 西洋参煲银耳汤
- 160 川贝雪梨粥
- 161 百合栗子粥
- 162 萝卜粥
- 163 口腔溃疡营养汤粥
- 164 黄豆芽炖香菇
- 165 口蘑青菜肉丝汤
- 166 薏仁红豆粥
- 167 蜜汁甜藕粥
- 168 黄芪山药莲子粥
- 169 便秘营养汤粥
- 170 菠菜肉片汤
- 171 海带炖肉
- 172 红薯粥
- 173 决明子粥
- 174 芝麻蜂蜜粥



- |           |          |     |          |
|-----------|----------|-----|----------|
| 175       | 腹泻营养汤粥   | 204 | 陈皮花生粥    |
| 176       | 冰糖乌梅汤    | 205 | 红薯百合粥    |
| 177       | 口蘑虾仁豆腐汤  | 206 | 山楂莲子红枣粥  |
| 178       | 茯苓红枣粥    | 207 | 补气养血营养汤粥 |
| 179       | 山药糯米粥    | 208 | 芝麻蜂蜜粥    |
| 180       | 糯米莲子粥    | 209 | 红枣花生墨鱼仔汤 |
| 181       | 骨质疏松营养汤粥 | 210 | 归参鳝鱼汤    |
| 182       | 枸杞炖牛蹄筋   | 211 | 人参粥      |
| 183       | 豆腐虾米汤    | 212 | 补血紫米粥    |
| 184       | 红枣核桃栗子粥  | 213 | 红枣菊花粥    |
| 185       | 芝麻桃仁粥    | 214 | 清热排毒营养汤粥 |
| 186       | 苦瓜小米粥    | 215 | 丝瓜粉丝汤    |
| 187       | 失眠营养汤粥   | 216 | 菊花雪梨汤    |
| 188       | 茶树菇乌鸡汤   | 217 | 菊花烩鸡丝    |
| 189       | 百合桂圆瘦肉汤  | 218 | 绿豆金银花粥   |
| 190       | 百合红枣绿豆粥  | 219 | 绿茶红薯粥    |
| 191       | 鹌鹑枸杞粥    | 220 | 绿豆粳米粥    |
| 192       | 桂圆枸杞粥    | 221 | 补心安神营养汤粥 |
| 193       | 头晕头痛营养汤粥 | 222 | 家常四物汤    |
| 194       | 天麻乳鸽汤    | 223 | 西洋参炖乌鸡   |
| 195       | 黄豆芽肉片汤   | 224 | 鸽肉莲子红枣汤  |
| 196       | 莲子芡实粥    | 225 | 山药莲子葡萄粥  |
| 197       | 红豆莲子粥    | 226 | 核桃茯苓粥    |
| 198       | 紫菜丝瓜粥    | 227 | 鹌蛋肉丝粥    |
| 199 养生健体篇 |          | 228 | 滋阴润肺营养汤粥 |
| 200       | 健脾养胃营养汤粥 | 229 | 天冬萝卜汤    |
| 201       | 黄豆冬瓜煲猪肚  | 230 | 丝瓜豆腐瘦肉汤  |
| 202       | 桂圆山药红枣汤  | 231 | 银耳沙参饮    |
| 203       | 牛肉萝卜汤    | 232 | 南瓜紫米粥    |
|           |          | 233 | 百合花生粥    |
|           |          | 234 | 鸡肉皮蛋粥    |

# 餐桌

Canzhuoyingyangshi



营养师



中国的传统养生讲究“药食同源”。从日常饮食中吃出营养、吃出健康，已经成了现代养生中不可或缺的一部分。将中药的“四性五味”理论运用到食物之中，对每种食材不同的“性”和“味”有所了解，并好好加以利用，才能使煲出的汤粥配比更合理，营养更科学，才能在享受美味的同时取得滋补养生的功效。



在我们所吃的各种食物中，汤粥是既富于营养又最易消化的。营养汤粥不仅能除饥消渴，养生保健的效果也很出众。喝汤喝粥在中国都是传统的养生方式，已经有几千年的历史。

### ★汤粥能养人

用不同材料熬煮的汤粥，可以让食材中的丰富的营养成分渗透到汤水和谷物中，利于人体的吸收。比如，高汤中维生素、矿物质和膳食纤维含量丰富；清粥不仅能补充碳水化合物，在其中加入不同的食材还能提供各种人体活动所需的营养物质。

### ★汤粥易消化

饭前先喝几口汤，将口腔、食道润滑一下，可以防止干硬食物刺激消化道黏膜，有利于食物稀释和搅拌，促进消化、吸收。熬粥时谷物糊化，下肚后容易消化，尤其适合肠胃不好的人食用。喝粥能调养肠胃，防止便秘。

### ★汤粥祛感冒

在寒冷时节，早晚寒气很重，如果此时能喝上一碗热乎的汤粥，不仅能够祛除体内寒气，增强身体的免疫力，还能有效地起到预防感冒、缓解喉咙不适、抵抗疾病的作用。





## 汤粥的烹饪要诀

### ★煲汤熬粥选好器具

煲汤时首选陈年瓦罐。瓦罐由石英、长石、黏土等材料经过高温烧制而成，具有透气性强、吸附性好、传热均匀、散热缓慢的特点。煲汤时，不止是瓦罐底部受热，整个瓦罐都会均匀受热，因此，汤汁在锅里能够充分混合；其次，瓦罐的材料决定其本身有很多微孔，这些孔可以造成一些微环境，使一些脂肪类物质能转变为芳香类物质。

熬粥时可根据具体情况选择恰当的锅：砂锅保温效果好，适合熬煮需要长时间熬制的老火粥；电饭锅熬粥容易掌握，且不会粘锅，适合用来熬煮快粥，省时又省力；高压锅的密封性能让食物短时间煮熟，适合熬制原料不易煮熟煮烂的豆类粥。

### ★煲汤熬粥选材讲究

随着生活水平的提高，现在煲汤熬粥越来越注重营养搭配需求的满足，不再只局限于喝“独味汤”、“白米粥”，越来越多的食材被广泛地应用在汤粥中，这样的汤粥不仅味道更加鲜美多变，营养也更加全面。



在选择入汤粥的食材时，首先要认识自己的体质状况，再根据食物和药物的性质来合理搭配。比如，体质偏寒的人应该多选用性温热的食材；而体质偏热的人则适宜选择性甘凉的食材。只有挑选最适合自身需要的恰当食材，才能达到养生保健的效果。

### ★煲汤熬粥添水合理

煲汤熬粥的过程中要添加水，大部分的家庭会选用自来水，也有少数选用井水或泉水。不管使用哪种水源，都要以洁净安全为原则。

煲汤时，水量的多少、水温的变化，对汤的味道都会有直接的影响。水量一般是食材的3~4倍；而且，应使主要食材与冷水共同加热煮沸，既不要中途往汤中加入冷水，也不能为省时间而直接用沸水煲汤。

熬粥也是一样，不要中途加水，否则会让粥变稀，也会影响粥的浓郁香味。熬粥添加的水量可以根据个人口味来确定，如果喜欢稀粥，按1（米）：10（水）的比例添加；如果喜欢喝稠粥，则按1（米）：8（水）的比例添加。

### ★煲汤熬粥火候恰当

不管是煲汤还是熬粥，要想美味，火候都是关键。其实，掌握熬制汤粥的火候并不难，只要遵循好“大火烧开，小火煮透”的原则即可，将食材放入锅中，先以大火煮沸，再转小火慢煮。火候以汤面沸腾程度为准，切忌大火急煮，让汤汁大滚大沸，以免汤中的蛋白质分子剧烈运

动而使汤汁浑浊。其他一些以滚煮方式调理的汤羹，依食材的易熟程度以大火滚沸，再以中火或小火煮熟。只有这样，才能使食物中的鲜香物质尽可能地溶解出来，使汤既清澈浓醇，又最大程度地锁住了原有的营养成分。熬煮的过程中要注意观察，以避免溢锅。

### ★煲汤熬粥时间适宜

煲汤的时间要根据食材来调整。对于一般的肉类，煲60~90分钟，这样能让食物的营养充分地溶解到汤中；对于鱼肉等质地细腻的食材，煲汤的时间不宜过长，只要煲到汤水变白即可，长时间煮不仅破坏营养，还会使肉质变老，影响口感；如果汤里面要添加蔬菜，则应该随放随吃，不宜久煮，以免维生素损失严重。

在熬粥时，如果粥中要加入其他的配料，则一方面要注意食材入锅的顺序，一方面要掌握好时间：容易熟烂的食材晚放，熬煮时间不宜太长；不容易熟烂的食材要早放，熬煮时间要长一点。





## 煲汤熬粥注意事项

煲汤时不宜早放盐，因为过早放盐会使肉中的蛋白质凝固，营养成分不容易溶解，还会使汤色发暗，影响口感和美观。



煲汤时千万不要中途添加冷水，因为这会使正在加热的肉类遇冷收缩，蛋白质不易溶解，从而影响汤的鲜美度。



煲汤时不宜放太多的香料和调味料，以免影响汤水本身的颜色和原汁原味的鲜香。



用来熬粥的米和豆类要先泡水，使其充分吸收水分，这样熬出的粥才会颗粒饱满、软糯可口。



熬粥时可以使用猪骨高汤或鸡骨高汤来熬煮，这样熬出的粥口味香醇浓郁，尤其适合搭配肉类入粥。



熬粥时可以进行搅拌，搅拌的原则是大火煮沸过程中要不断搅动，让米粒间的热气散发以防粘锅；在小火熬煮过程中要不时地顺着同一个方向慢搅，让粥黏稠增加口感。

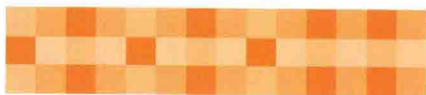


熬粥的过程中，大火煮沸后可以往粥中滴入几滴香油，不仅可以防止溢锅，还能让粥更加鲜滑，让米粒更加酥稠。



# 季节

J ijietiaolipian



调 理 篇



随着人们对于健康的关注度日益提升，“四季养生”这一观念正逐渐深入人心。煲汤熬粥也应跟着季节走，顺应气候的变化，让家庭当季餐桌的搭配更加健康、更加营养。



### ★春季季节特点

春季是万物复苏的季节，自然界的一切生物迅速地生长起来，与此同时，一些对人体有害的东西，如致病的微生物、细菌、病毒等，也会乘虚而入。春季的气候多为阴雨绵绵，故空气潮湿。在长期的阴雨天气中若保养不慎，很容易宿疾复发。一般宿疾如高血压、哮喘、皮肤病及过敏性疾病等都很容易在此时复发。另外，在我国大部分地区由于春季多风干燥，很多人常被咽喉疼痛、口臭、便秘等“上火”的症状困扰。由于春季缺乏阳光，人还容易犯春困，精神萎靡。事实上，春季人体内环境水分相对较低，原因一是气血活动加强，新陈代谢开始旺盛；二是肝主春，肝气开始亢盛。由此看来，春季养生应合理膳食，补充身体内水分，适当运动以增强体质。

### ★春季饮食养生原则

中医认为，脾胃是后天之本、人体气血之源，脾胃健壮，则人可延年益寿。而春天是肝旺之时，总的来说春季饮食应遵循下列原则：

1. 膳食要清淡，不宜多进食牛羊肉、狗肉、麻辣火锅以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大热之品，也不宜多进食油腻肥甘的食品。
2. 可以多摄取蛋白质，如瘦肉、鸡鸭、鱼虾、鸡蛋、低脂奶制品和大豆制品，同时还要注意多吃含维生素丰富的蔬菜，以助阳气生发。
3. 应常吃水果或饮果汁，水果里含有丰富的钾元素，可以预防春困，使人注意力集中。
4. 多食用甘性食物，少食用酸性食物，因为甘味食物能滋补脾胃，而酸味入肝，其性收敛，多吃不利于春天阳气的生发和肝气的疏泄。

## 10种最适合春季的食材

### ★春笋

春笋水分充足且营养丰富，传统医学认为春笋能“利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀”。春笋中含有大量的纤维素能够促进肠道蠕动，对于防止便秘、高血压、糖尿病、肠癌和降低胆固醇都有很好的功效。

### ★椿芽

椿芽是春季的时令美味，应赶早在谷雨之前食鲜，不但鲜嫩可口，亦可健脾开胃。椿芽还是一种药用价值很高的食物，不仅具有清热解毒、抗菌消炎、滋阴壮阳的作用，还能润泽肌肤，抵抗衰老。

### ★荠菜

荠菜是一种春季野菜，又名“地菜”。南方地区很盛行“农历三月三，荠菜煮鸡蛋”的做法，荠菜的味道鲜美，营养丰富，而且具有解热利尿、凉血止血、清肝明目的功效。

### ★胡萝卜

补充维生素A首选胡萝卜。春天如果缺乏维生素A会导致人体免疫功能下降，容易患呼吸



道和消化道的疾病。胡萝卜中的 $\beta$ -胡萝卜素能有效预防春季花粉过敏症、过敏性皮炎等过敏反应。

### ★菠菜

“通血脉，开胸膈，下气调中，止渴润燥。”这是《本草纲目》中对菠菜疗效的记载。菠菜是春季养肝最好的蔬菜，其丰富的铁质可养血滋阴，对春季里常因肝阴不足引起的高血压、糖尿病和贫血等都有较好的治疗作用。

### ★韭菜

韭菜四季常青，春天食用最香。韭菜性温，对于春季养阳很有帮助。一般人群都能食用，尤其是容易便秘的人更应常吃。韭菜中大量的膳食纤维能够促进胃肠蠕动，促进消化，缓解便秘，预防肠癌。

### ★葱

葱作为调味品，不仅含有丰富的营养素，还具有很重要的药用价值，能够起到助阳、杀菌、开胃、降血脂的作用。春季是食用葱最好的季节，能有效预防流感等呼吸道感染性疾病。

### ★樱桃

春天是樱桃红的季节，樱桃的含铁量居各种水果之首，对于促进血液生成、抗贫血有很好的效果。春天多吃樱桃可益气、止痛、祛风及养颜。不过，樱桃性温热，上火者要谨慎食用。

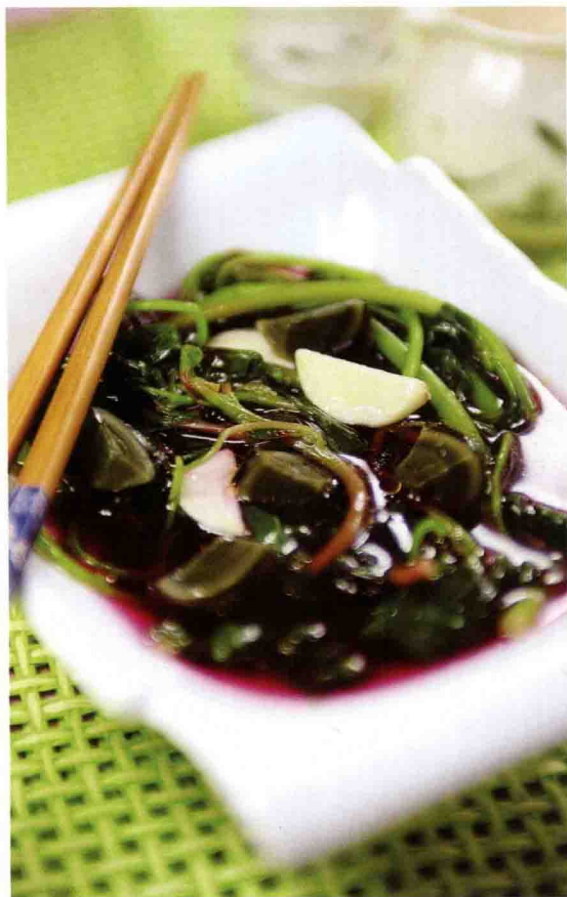
### ★蜂蜜

蜂蜜是干燥的春季里一种很理想的滋养

品，建议采用冲服的方式早晚各喝一杯，在补充水分的同时也滋润了肠道，有利于帮助人体清除体内毒素；长期饮用可帮助提高人体的免疫力，预防感冒。

### ★芹菜

芹菜是钙、铁含量很高的一种蔬菜，具有健神养血、清热解毒、利尿消肿的功效。春季阳气生发，肝火易旺，多食用芹菜可以起到镇静安神、平肝降压的作用。



## 菠菜猪血汤



### 主料

菠菜 100 克，猪血 200 克。

### 辅料

油 1 汤勺（约 15 毫升），  
盐 1 茶匙（约 5 毫升），葱花  
少许。

### 搭配解析

菠菜具有养血止血、清热、润燥的功效；猪血与菠菜配用，补而兼通，能补血、润肠、通便，特别适于有肠燥便秘、贫血等症状的中老年人食用。

### 制作方法

- 1 菠菜洗净，留菜梗去须根，入沸水焯水后捞出备用。
- 2 猪血洗净，切大小适中的方块。
- 3 把菠菜梗放入加了油的沸水锅内稍煮片刻，再放入猪血，中小火煲沸。
- 4 加盐调味，撒入葱花，出锅即可食用。