

图说生活

畅销升级版

百味汤粥喝出
家人四季健康

李宁 主编

北京协和医院营养科营养师

汤粥膳

养生食谱



上海科学普及出版社

畅销升级版
图说生活

文图编辑 赵卫平

文字编撰

张巍耀 王 佳 李世正
寻国兵 于 洋 许政芳

封面设计 夏 鹏

版式设计 孙阳阳

美术编辑 王秋成

菜肴制作

陈绪荣 高红利 徐安林

菜肴拍摄

于 笑 文 冰 王伟江 王笑飞

图片提供

北京全景视觉网络科技有限公司

达志影像

华盖创意图像技术有限公司

上海富昱特图像技术有限公司

图说生活
畅销升级版

汤饮粥膳

养生食谱

李 宁 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

汤饮粥膳养生食谱 / 李宁主编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2011.5

(图说生活: 畅销升级版)

ISBN 978-7-5427-4899-7

I. ①汤… II. ①李… III. ①汤菜—食物养生—菜谱 ②粥—食物养生—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.122 ③TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第056610号



汤饮粥膳养生食谱

李 宁 主 编

责任编辑: 张吉容 丁 楠

统 筹: 徐丽萍 刘湘雯

出 版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 12

字 数: 276千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4899-7

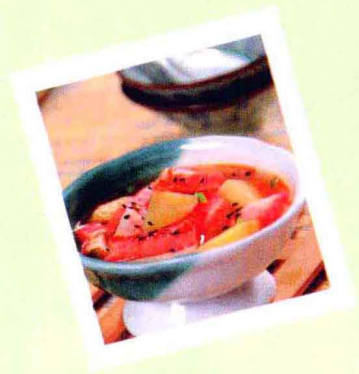
版 次: 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

定 价: 19.90元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

汤饮、粥膳最养人

中国人讲究刚柔相济、阴阳相调的饮食养生。一碗美味汤粥，简简单单，用最朴实的食材，提供最均衡、丰富的营养。用科学合理的膳食引领你的生活，一定不可以少了富含营养的汤饮、粥膳。



平凡汤、粥，融汇中华食养精髓

中国传统食疗养生的概念来源于古老的中医理论，而汤、粥则是最受医家青睐的养生膳食，自汉代起就有了关于汤、粥的记载，每道汤、粥都融汇了中华食养的精髓。

煮、煲、熬，营养好易吸收

各种食材经过慢火久熬之后，口感均细腻润滑，质地糜烂稀软，食材中富含的营养元素完全溶于汤粥之中，能最大限度地保留和发挥食物的营养功效，且易被人体吸收，所以汤、粥自古就被医家列为养生、保健、祛病的膳食之王。

好学易做，最简单的食养妙方

求医不如求食，家常食物是最好的营养保健医药，而汤、粥的做法简单便捷，几种食材、几碗水，控制好火候自行熬煮，即可做出各色美味膳食。想要轻松养生保健，这本精选的汤谱、粥谱必不可少。

本书虽将汤、粥分为两组独立章节，但你完全可以将食材灵活运用——汤谱、粥谱食材可互通，保健汤饮可做成粥膳，四季粥膳可换成汤饮，举一反三，一年四季天天都可以花样翻新。

李宇

北京协和医院营养科营养师



〔目录〕

Contents ...

家常汤、粥最养人 / 10

汤能容纳百味精华 / 10

粥乃世间第一补人之物 / 13

Part 01

家常滋补汤



Chapter 01

香浓肉汤 / 16

- 丁香排骨煲 / 莲藕排骨汤 / 16
- 白果排骨汤 / 黄豆排骨蔬菜汤 / 17
- 海带排骨鲜汤 / 玉米香菇大骨汤 / 双菇肉丝羹 / 18
- 肉丝豆腐羹 / 花旗参无花果瘦肉汤 / 19
- 沙锅白菜肉丸汤 / 黄豆芽肉丝汤 / 乡野风味羹 / 20
- 玉米须猪肚汤 / 板栗蹄花煲 / 五味人参猪脑汤 / 21
- 牛髓真菌汤 / 芦荟百合牛尾汤 / 牛肉鸡蛋羹 / 22
- 辣味牛肉土豆汤 / 牛肉口蘑雪豆汤 / 23
- 黄芪炖牛肚 / 酸辣牛肚汤 / 清炖牛筋汤 / 24



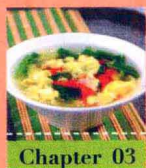
Chapter 02

- 牛百叶萝卜汤 / 胡辣全羊汤 / 25
- 瓦罐鹿肉汤 / 萝卜羊肉汤 / 26
- 虫草人参乌鸡汤 / 五子乌鸡煲 / 鸡煲翅 / 27
- 首乌当归鸡汤 / 西蓝花鸡汤 / 清炖双冬鸡腿 / 28
- 莼菜鸡丝羹 / 首乌当归鸡汤 / 29
- 菠萝苦瓜鸡汤 / 鸭血豆腐汤 / 酸菜鸭肉汤 / 30
- 冬瓜火腿煲老鸭 / 扁尖咸肉老鸭煲 / 31

鲜美水产汤 / 32

- 鲤鱼羊肉汤 / 红豆鲤鱼白果汤 / 32
- 萝卜缨鲜鱼汤 / 泡菜鱼片汤 / 鱼羊鲜汤 / 33
- 姜丝鲈鱼汤 / 红苋菜鱼羹 / 鲈鱼浓汤 / 34
- 苦瓜鲫鱼汤 / 香菇鲫鱼汤 / 冬瓜鲫鱼汤 / 鲮鱼鸡丝汤 / 35
- 鲢鱼豆腐煲 / 鲢鱼头汤 / 鱼块豆腐汤 / 36
- 宋嫂鱼羹 / 翡翠米汤鱼片 / 菊花鱼片汤 / 37
- 雪里蕻黄鱼汤 / 木瓜鲜鱼汤 / 萝卜鱼丸汤 / 38
- 鱼骨豆苗尖椒汤 / 腐竹河鳗煲 / 西湖银鱼羹 / 39
- 银鱼杜仲汤 / 虫草甲鱼煲

- ／甲鱼煲羊排／40
- 文蛤豆腐汤／文蛤玉兰汤
／蛤蜊鸡汤／41
- 牡蛎豆腐羹／苦瓜山药干
贝汤／鲜贝冬瓜汤／42
- 海带干贝汤／扇贝豆腐汤
／豆豉陈皮炖扇贝／43
- 鲜虾豆苗羹／姜汁蚌肉汤
／白玉鸭血虾仁煲／44



Chapter 03

补益菌蛋汤／45

- 冬菇葫芦汤／茭白草菇汤
／45
- 香菇莼菜汤／香菇冬瓜汤
／双耳萝卜汤／46
- 冬瓜香菇海带汤／香菇红
枣汤／鲜蘑丝瓜汤／47
- 奶油蘑菇浓汤／豆花蘑菇
银耳汤／海带猴头菇汤／48
- 黄芪猴头菇汤／竹荪木耳
汤／竹荪黄瓜汤／49
- 凤尾菇豆芽汤／粉丝香菇
蛋汤／番茄鸡蛋汤／50
- 咸蛋芥菜汤／蛋花空心菜
汤／丝瓜蛋花汤／51



Chapter 04

清爽蔬果汤／52

- 酸辣汤／红豆冬瓜汤／白
果冬瓜汤／52
- 番茄白果羹／蚕豆雪里蕻
汤／毛豆丝瓜汤／芋头丝
瓜羹／53
- 土豆菠菜汤／番茄土豆汤
／鸡毛菜土豆汤／54
- 粉丝萝卜汤／意大利蔬菜
汤／栗子白菜汤／55
- 黄豆芽紫菜汤／西蓝花浓
汤／四季豆西蓝花汤／56
- 莲藕黑豆汤／清肝芦荟什
锦汤／苋菜鲜笋汤／57
- 四宝素汤／白菜紫菜汤／
海带什蔬汤／58



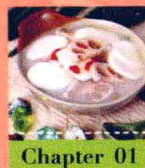
Chapter 05

养生豆腐汤／60

- 紫菜豆腐蛋花汤／薏米腐
竹素汤／60
- 黑木耳豆腐汤／苦瓜豆腐
汤／鸡蛋豆腐羹／61
- 茯苓豆腐汤／黄花菜豆腐
汤／莴笋叶豆腐羹／62
- 青菜豆腐茄片汤／白菜豆
腐汤／蟹粉豆腐羹／63

Part 02

日常保健养生汤

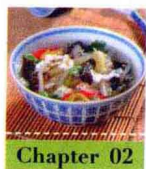


Chapter 01

补益气血／64

- 枸杞山药煲鸽汤／莲藕山
药汤／64
- 山药牛肚汤／山药豆腐汤
／山药玉米浓汤／当归红
枣牛肉汤／65
- 北芪红枣双豆汤／红枣泥
鳅汤／红枣芹菜汤／66
- 桂圆红枣花生汤／桂圆枸
杞鸡汤／莲藕红枣牛骨汤
／67
- 人参桂圆猪心汤／荔枝桂
圆汤／桂圆花生羹／68





Chapter 02

滋阴壮阳汤 / 69

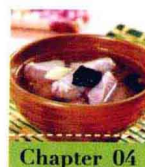
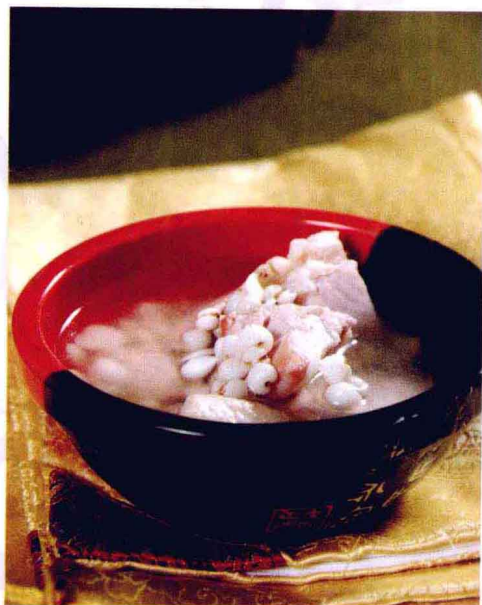
- 黄豆墨鱼汤 / 章鱼瘦肉汤 / 69
- 子鸡龙马汤 / 蛎黄白菜汤 / 蒜香牡蛎汤 / 银杏芋头鱼肚汤 / 70
- 淡菜葫芦汤 / 淡菜茼蒿汤 / 酸菜泥鳅汤 / 71
- 枸杞鲈鱼汤 / 山药枸杞炖鹌鹑 / 参鸽银耳汤 / 72
- 牛蒡排骨汤 / 牛蒡海带汤 / 菌子韭黄汤 / 73



Chapter 03

健脑益智 / 74

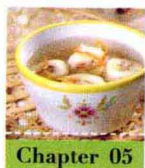
- 归芪鲤鱼汤 / 五彩鱼羹 / 胡萝卜马蹄猪肉汤 / 74
- 木瓜猪骨花生汤 / 茄肝瘦肉汤 / 南瓜牛肉汤 / 75
- 羊肝菠菜羹 / 奶汁驴肉煲 / 76
- 鲜奶鹌鹑煲 / 豆腐三鲜汤 / 核桃栗子莲藕汤 / 77
- 核桃冬瓜薏米汤 / 海带黄豆汤 / 南瓜西米羹 / 78



Chapter 04

明目润发 / 79

- 红枣牛肝汤 / 兔肝鸡蛋汤 / 银杞鸡肝汤 / 银杞明目汤 / 79
- 首乌牛膝鹿肉汤 / 黑芝麻核桃肉汤 / 乌发汤 / 芝麻杞子乌鸡汤 / 80



Chapter 05

润肠排毒 / 81

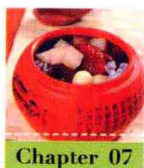
- 党参麦冬瘦肉汤 / 苹果瘦肉汤 / 槐花猪肠汤 / 81
- 绿豆炖老鸡煲 / 黄精胡桃牛肉汤 / 麻仁当归猪蹄汤 / 82
- 百合红枣汤 / 一青二白汤 / 番茄枸杞玉米羹 / 乳蛋羹 / 83
- 香蕉冰糖汤 / 冬瓜薏米汤 / 萝卜杏仁汤 / 84
- 豆皮汤 / 银耳红枣羹 / 菠菜丸子汤 / 85



Chapter 06

开胃消食 / 86

- 莲子煲猪肚片 / 海参猪肠木耳汤 / 蘑菇瘦肉汤 / 86
- 羊肉萝卜汤 / 山楂鲤鱼汤 / 黄鱼豆腐煲 / 87
- 芙蓉银鱼羹 / 芪枣黄鳝汤 / 山楂羹 / 88
- 红薯芥菜汤 / 豆腐蘑菇银耳汤 / 89

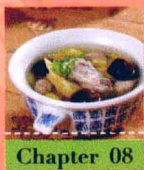


Chapter 07

清热润肺 / 90

- 南瓜绿豆汤 / 川贝雪梨猪肺汤 / 90
- 苹果雪梨银耳汤 / 银耳蜜枣雪梨煲 / 西洋参炖雪梨 / 91
- 杏仁雪梨汤 / 北杏燕窝汤 / 92

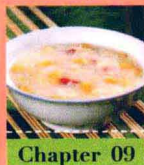
- 薏米杏仁瘦肉汤 / 百合
荸荠雪梨羹 / 荸荠木耳汤
/ 93
- 荸荠白果蛋花汤 / 荸荠海
蜇汤 / 莲子百合麦冬汤 / 94



Chapter 08

减肥塑身 / 95

- 番茄猪肝汤 / 西芹茄子瘦
肉汤 / 银杏肉排汤 / 95
- 羊肉片熬冬瓜汤 / 山药百
合兔肉汤 / 96
- 燕窝椰子鸡汤 / 鸡血豆腐
汤 / 97
- 鲤鱼苦瓜汤 / 酸黄瓜冷汤
/ 西蓝花浓汤 / 98



Chapter 09

养颜润肤 / 99

- 章鱼炖猪蹄煲 / 西洋参猪
片汤 / 桃仁莲藕汤 / 莲子
薏米汤 / 99
- 枸杞鸡汁玉米羹 / 豆腐牛
奶汤 / 红豆鲫鱼汤 / 木瓜
生鱼汤 / 100
- 人参鸽蛋银耳汤 / 燕窝羹
/ 红颜菜汤 / 101

Part 03

家常滋补粥



Chapter 01

养生五谷粥 / 102

- 大麦陈皮粥 / 大麦粥 / 102
- 小麦粥 / 荞麦粥 / 糙米粥
/ 麦片粥 / 103
- 黑芝麻燕麦粥 / 芝麻粥 /
芝麻花生粥 / 104
- 青豆玉米粥 / 杂米八宝粥
/ 芋头红薯粥 / 105
- 营养粥 / 银耳莲子羹 / 106
- 薏米麦片粥 / 薏米莲子百
合粥 / 燕麦南瓜粥 / 107
- 小米玉米粥 / 小米豌豆粥

- / 黄豆小米粥 / 108
- 小米红枣粥 / 二米棒楂粥
/ 白扁豆粥 / 109
- 蒜头糯米粥 / 蜂蜜菊花糯
米粥 / 松仁紫米粥 / 110
- 三色米粥 / 蒲公英粳米粥 /
牛乳粥 / 花生牛奶粥 / 111
- 小米蛋花奶粥 / 炒米奶粥
/ 牛奶燕麦粥 / 112
- 牛奶小米粥 / 杏仁牛奶芝
麻粥 / 茉莉香体粥 / 梅花
白米粥 / 113



Chapter 02

清体蔬菜粥 / 114

- 菠菜银耳粥 / 桂花南瓜粥
/ 114
- 番茄鸡蛋粥 / 百合糯米粥
/ 胡萝卜芹菜粥 / 115
- 胡萝卜甜粥 / 火腿白菜米
粥 / 韭菜粥 / 莴笋粥 /
116
- 荠菜粥 / 茼蒿粥 / 苋菜粥
/ 117
- 白菜粥 / 茄粥 / 苦瓜糯米
粥 / 118
- 莲藕粥 / 莲子山药紫米粥
/ 木耳粥 / 119
- 牛蒡香菇粥 / 荠菜小米粥
/ 强筋葱白粥 / 120
- 芹菜香菇粥 / 花菜粥 / 椿
芽粥 / 121
- 空心菜粥 / 芦笋粥 / 三白
粥 / 山药扁豆粥 / 122
- 山药豆腐粥 / 山药芝麻粥
/ 双翠香油粥 / 123
- 双耳小米粥 / 双瓜粥 / 双
莲紫米粥 / 124
- 青菜玉米面粥 / 丝瓜粥 /
土豆粥 / 125
- 豆腐薏米粥 / 豆腐皮粥 /
熏干香菇粥 / 茴香菜粥 /
126



Chapter 03

强身鲜肉粥 / 127

- 鱼香猪骨粥 / 豌豆瘦肉粥 / 127
- 猪蹄美容粥 / 猪蹄花生粥 / 猪肾薏米粥 / 128
- 猪血粥 / 猪肝绿豆粥 / 猪肝粉丝粥 / 129
- 猪肚粥 / 抗衰猪肝粥 / 芋头肉香粥 / 130
- 小白菜肉丸粥 / 香芋排骨粥 / 131
- 包心菜猪肉粥 / 丝瓜杏仁排骨粥 / 132
- 莴笋肉丸粥 / 土豆肉末粥 / 丝瓜猪肝瘦肉粥 / 133
- 三鲜丁粥 / 肉丸粥 / 134
- 乌鸡糯米葱白粥 / 香菇鸡腿粥 / 柿子鸡汁粥 / 什锦鸡翅粥 / 135
- 玉竹滋润鸡粥 / 鸡丝养心粥 / 羊腩萝卜丝粥 / 136
- 羊肉粥 / 羊肉药枣糯米粥 / 羊骨红枣粥 / 137
- 羊肚粥 / 羊杂粥 / 羊肝粥 / 138
- 羊肉冬笋粥 / 羊脊骨粥 / 鸭肝浓香粥 / 139
- 鸭丝糯米粥 / 鸭补粥 / 鹅血粥 / 140



Chapter 04

健康海鲜粥 / 141

- 墨鱼粥 / 鳕鱼粥 / 山药虾粥 / 141
- 鱼肉松粥 / 虾皮香芹燕麦粥 / 海鲜粥 / 142
- 鲜鱼葱白糯米粥 / 海带豆香粥 / 海带绿豆粥 / 143
- 蒜泥海带粥 / 鳝丝小米粥 / 鱼头粥 / 144
- 海参益肾粥 / 红豆鱼汁粥 / 泥鳅粥 / 145



Chapter 05

- 鲢鱼小米粥 / 黄鳝小米粥 / 黑鱼粥 / 146
- 鲫鱼红粥 / 红豆鲤鱼粥 / 干贝粥 / 147
- 鱼蓉枸杞粥 / 绿丝鱼块粥 / 草菇鱼片粥 / 148
- 蟹肉莲藕粥 / 小银鱼鲜美粥 / 银鱼粥 / 149
- 黑豆牡蛎粥 / 鲜菇海鲜粥 / 鲜滑鱼片粥 / 150
- 韭菜海参粥 / 海带薏米粥 / 冬瓜鲤鱼头粥 / 151
- 鳗鱼粥 / 海鲜至尊白米粥 / 152

补益百果粥 / 153

- 木瓜生姜蜂蜜粥 / 香蕉西米粥 / 猕猴桃西米粥 / 黑芝麻果仁粥 / 153
- 荷叶莲子粥 / 花生牛奶红枣粥 / 花样果肉薏米粥 / 154
- 牛奶薏米果仁粥 / 蜜果糯米冰粥 / 155
- 金橘糯米粥 / 蜂蜜橘糊 / 核桃果肉紫米粥 / 156
- 苹果小米粥 / 香蕉葡萄粥 / 芝麻核桃粥 / 157
- 苹果桂花粥 / 木瓜薏米粥 / 水果麦片粥 / 158
- 柿饼粥 / 薏米杨梅粥 / 荔枝红豆粥 / 159
- 桑葚百合粥 / 菊花核桃粥 / 红枣菊花粥 / 160
- 椰肉四喜粥 / 银耳樱桃粥 / 银耳山楂稀粥 / 161
- 罗汉燕麦粥 / 香蕉蜜粥 / 水果甜粥 / 162
- 桂圆红枣粥 / 青皮糯米粥 / 桂圆薄荷粥 / 163
- 梨粥 / 白果浆粥 / 川贝雪梨粥 / 164
- 蜜柚菊花粥 / 红枣栗子米粥 / 165

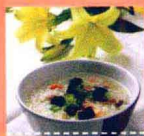
四季养生粥



Chapter 01

春季养生粥 / 166

- 生姜暖胃粥 / 黑米红枣粥 / 166
- 生蚝芹菜粥 / 香菇竹笋粥 / 鱼蓉瘦肉粥 / 167
- 三鲜春粥 / 鸡味糙米粥 / 鸡蓉燕麦粥 / 168
- 花生红枣蛋糊粥 / 海松子鸽蛋粥 / 169
- 鲍鱼鲜鸡粥 / 草莓粥 / 莲子木瓜粥 / 170
- 春笋粥 / 香菇竹笋粥 / 鸡肝小米粥 / 鸡味糙米粥 / 171



Chapter 02

夏季养生粥 / 172

- 绿豆莲子荷叶粥 / 薏米绿豆粥 / 薏米百合粥 / 藕丁莲子紫米粥 / 172
- 黑米桂花粥 / 荷叶粥 / 冬瓜鲜味粥 / 黄瓜粥 / 173
- 田园时蔬粥 / 香菜米粥 / 绿豆菜心粥 / 冬瓜荷叶瘦肉粥 / 174
- 米沙杏肉粥 / 椰肉椰汁粥 / 银耳苹果瘦肉粥 / 175



Chapter 03

秋季养生粥 / 176

- 薏米红豆粥 / 小米山药粥 / 山药薏米粥 / 176
- 芡实莲子糙米粥 / 莲子小米粥 / 南瓜小米粥 / 177
- 栗子粥 / 白萝卜益气粥 / 冬瓜夹肉粥 / 178
- 冬瓜糯米粥 / 黄豆南瓜粥 / 179
- 猪蹄小米粥 / 羊肉胡萝卜粥 / 180



Chapter 04

- 胡萝卜鲜鱼粥 / 鹌鹑杏仁粥 / 黄花鱼骨粥 / 181
- 燕麦雪梨糯米粥 / 山楂粥 / 182

冬季养生粥 / 183

- 紫米粥 / 糯米山药粥 / 183
- 红薯暖粥 / 黑豆糯米粥 / 枸杞粥 / 184
- 桂花白薯米粥 / 大麦玉米碎粥 / 胡萝卜芥蓝粥 / 185
- 山药芡实粥 / 银耳莲子糯米粥 / 山药薏米红枣粥 / 186
- 什锦糙米粥 / 红糯米栗子粥 / 生地百合粥 / 187
- 益母生地粥 / 滋补杂粮粥 / 杏仁肉丝粥 / 188
- 山药肉丝粥 / 羊骨滋补粥 / 羊肉冬笋粥 / 189
- 羊肉温补粥 / 羊肉红枣粥 / 190
- 羊肝明目粥 / 乌鸡滋补粥 / 鸡丝人参粥 / 191



汤能容纳百味精华

◎ 话说汤史

汤的历史悠久。根据考古学家所发掘的文物表明，近东地区（即中南欧、非洲东北地区）是世界上最早做汤的地方。约在公元前8000~7000年间，那里的人就会将所栽培出来的谷物放在粗陶器中煮成汤喝。据记载，在古希腊奥林匹克运动会上，每个参赛者都带着一头山羊或小牛到宙斯神庙中去，先放在宙斯祭坛上祭告一番，然后按照传统的仪式宰杀掉，并放在一口大锅中煮，煮熟的肉由观众一起分而食之，汤则留下来给运动员喝，以增强体力，说明在那个时候，人们就认为在煮熟的食物中，汤的营养最为丰富。

历史学家考证世界上最古老的一本食谱是2700年前在中国发现的，这本食谱上记载有十几种汤，其中有一道汤一直沿用至今，那就是“鸽蛋汤”，食谱中把它称之为“银海挂金月”。

《吕氏春秋·本味篇》记载了煨汤的真谛：“凡味之本，水最为始，五味三材，九沸九变，则成至味。”大文人李渔在《闲情偶记》中称：“汤即羹之别名也，有饭即应有羹，无羹则饭不能下。”中国的帝王家的食谱可算是集中国菜与中国汤之大成。慈禧太后是中国历史上最有名的美食家，有8个御厨为她做汤，她最喜欢喝的汤是“鸡蓉鸭舌汤”。

◎ 巧做不同种类的汤

肉汤：将肉丝（块、片）冷水下锅，烧沸后改用小火慢煮，可使肉中营养成分充分溶解，汤味更加鲜美。

鸡汤：用新鲜的鸡做汤，应在水烧沸后下锅；用腌过的鸡做汤，可温水下锅；用冷冻的鸡做汤，则应冷水下锅，这样才能使肉、汤鲜美可口。

鱼汤：应沸水下锅，快出锅时放入适量牛奶，汤熟后不仅鱼肉嫩白，而且鱼汤更加鲜香。





骨头汤：先将“浸”骨头的血水入锅煮沸，捞起浮沫，再放入骨头炖制，可使汤鲜味浓。

蔬菜汤：应选择新鲜蔬菜，待水烧开后下锅，这样可以保持蔬菜的鲜味，色泽好，营养损失少。

◎ 骨汤比肉汤更鲜美

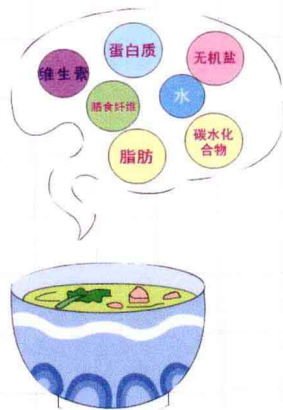
禽类鸡架、鸭架比纯鸡、鸭肉炖的汤更鲜美，而畜类也是如此。要想做出色香味俱全的骨头汤，关键是要选对骨头放对配料。

肘子骨熬汤最营养

烹调部位：肘子（猪的小腿）分前肘和后肘。

营养分析：这部分骨头里含有大量的骨髓，另外，骨胶原的含量也非常高，因此炖出来的汤，汤色白，营养丰富。

烹调方法：做的时候可以将剔掉肉的前、后肘子骨砸碎，在开水中焯一遍；将焯好的骨头放入适量温水中，用小火焖煮1小时。这时煮出的汤是清汤，可以盛一部分出来喝，或者留着煮面条用，然后再往锅里加入足够的热水，调到大火继续煮40分钟，这时就能煮出浓浓的白汤了，这也是肘子骨煮汤的一大特色。



龙骨熬汤最下火

烹调部位：龙骨，就是猪的脊椎骨，也是经常用来炖汤的原料之一。

营养分析：如果用来做汤，选择连着尾巴的中后段更好。而前段龙骨适合酱着吃。龙骨上带的肉本来就不多，而且含脂肪比较低，因此适合夏天炖汤喝。

烹调方法：将龙骨剁成块，焯水，之后用小火煮40分钟即可，出锅前可以放一些切好的冬瓜块，或者藕块，这样更能增加清热去火的功效。在煮龙骨的同时，如果能同时放进一些绿豆一起煮，夏天喝会更爽口。

牛骨汤比猪骨汤更低脂

烹调部位：牛骨。

营养分析：和猪骨比起来，牛骨中的脂肪含量更少，不容易摄入过多热量。

烹调方法：牛骨汤的做法与肘子骨汤基本相同，出锅时可以放些胡椒、葱花等调料，汤的味道将更鲜美。

◎滋补骨汤的分类

按原料品种：分为鸡骨汤、猪骨汤、牛骨汤、羊骨汤等。

按骨汤的味型：分有单一味和复合味两种，单一味骨汤是指用一种原料制作而成的骨汤，如排骨骨汤等；复合味是指用两种以上原料制作而成的骨汤，如双蹄骨汤、蘑菇鸡骨汤等。

按骨汤的色泽：分有清骨汤和白骨汤两类，清骨汤的口味清纯，骨汤清见底；白骨汤口味浓厚，骨汤色乳白。白骨汤又分一般白骨汤和浓白骨汤，一般白骨汤是用鸡骨架、猪骨等原料制成，主要用于一般的烩菜和烧菜；浓白骨汤是用蹄髈骨、鸡骨等原料制成的，既可单独成汤，又可用作高档菜肴的辅料。

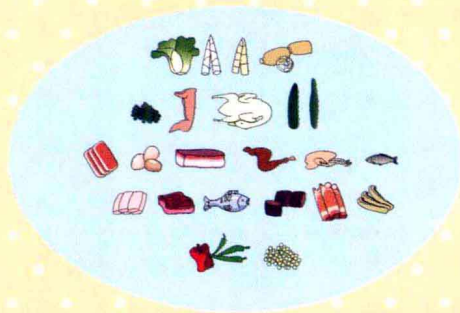
按制骨汤的烹饪方法：分有单吊骨汤、双吊骨汤、三吊骨汤等，单吊骨汤就是一次性制作完成的骨汤；双吊骨汤就是在单吊骨汤的基础上进一步提纯，使骨汤汁变清，骨汤味变浓；三吊骨汤则是在双吊骨汤的基础上再次提纯，形成清可见底、味道纯美的高骨汤。



◎汤的食疗作用

鸡汤VS感冒

鸡汤对预防感冒有一定作用，特别是用母鸡做成的汤，汤中的特殊养分，可加快咽喉部和支气管黏膜的血液循环，增强黏液分泌，及时抵抗呼吸道病毒，对感冒、支气管炎等疾病有独特的预防效果。



骨头汤VS衰老

骨头汤中的特殊养分及胶原蛋白可疏通血液微循环。年龄大了以后，人的微循环系统逐渐开始老化，多喝骨头汤往往可缓解微循环系统的老化，起到药物难以达到的作用。

海带汤VS严寒

海带中含有大量的碘，而碘有助于甲状腺素的合成，具有产热效应，可以促进人体的新陈代谢，并使皮肤的血流加快，所以能让人抵抗寒冷。

菜汤VS污染

各种新鲜蔬菜中含有大量碱性成分，并可溶于汤中，喝蔬菜做成的汤，可以使血液呈正常的弱碱状态，防止血液酸化，使沉积于细胞中的污染物或毒性物质重新溶解，并随液体排出体外。



粥乃世间第一补人之物

古人称“粥乃世间第一补人之物也”，“日食二合米，胜似参芪一大包”。自古以来，粥膳就在养生学中占有重要地位。软糯香甜的粥，尤其适宜于老年人、儿童以及脾胃功能虚弱者。

◎ 粥膳养生自古有之

在中国，粥膳具有悠久的历史，是中国饮食文化中的一颗璀璨明珠。

早在《周书》中就有“黄帝始烹谷为粥”的文字记载。《礼记·月令》中记载：仲秋之月“养衰老，授几杖，行糜粥饮食”。《周礼》将医学分为：疾医、疡医、兽医和食医四类，其中食医就是负责帝王、贵族饮食的，相当于现代的营养师。帝王身体不适，食医往往以药羹、糜粥之类进行食疗。在物质丰富和饮食多样化的今天，粥正在向营养科学化、口味多样化、原料多样化的方向前进。

◎ 粥的种类

按是否用药材：分纯药粥和普通粥两大类，前者所用药材须遵医嘱。

按其主料：分米和面两大类，米粥为多、面粥为少，面粥一般不会称其为粥，比如北京面茶等。米粥又分为，粳米粥、糯米粥、小米粥等。

按其辅料：分为荤粥和素粥两大类。荤粥包括肉粥、鱼粥；素粥包括菜粥、果粥、调味品粥等。

按是否有调味：分为原味粥和调味粥。

按口味：分为甜粥、咸粥、辣粥、复合口味粥等。

◎ 粥的养生功效

01 | 能预防疾病

依照不同体质将富含养分的原料入粥，其营养通过胃肠道吸收。粥易消化，几乎适合所有人群。谷物多有养肠胃的作用，配合杂粮、果蔬等原料，能有效地补充人体所需养分。从而达到预防疾病的目的。

Case 能预防疾病

粥品种类	养生功效
胡萝卜粥	能宽中下气
油菜粥	能调中益气
生姜粥	能温中辟恶
韭菜粥	能温中暖下
竹叶汤粥	能止渴清心
菠菜粥	能和中润燥
松子仁粥	能润心肺、利大小肠
酥蜜粥	能养心肺
菊花粥	能散热降血压
冬瓜粥	能利水消肿

02|调理身体

清代王士雄也说：“病人、产妇，粥养为宜”，并将粥誉为“世间第一补物”。可见粥自古就被作为养身保健，健脾补益之佳品。

Case 能调理身体

粥品种类	养生功效
薯蓣粥	能宽中下气
百合粥	能调中益气
萝卜粥	能温中辟恶
芥菜粥	能温中暖下
葱豉粥	能止渴清心
枸杞粥	能和中润燥
猪、羊肾粥	能润心肺、利大小肠
牛奶粥	能养心肺
鹿茸粥	能散热降血压
羊汤粥、 鸡汤粥	能利水消肿
竹叶粟粥	能清热解毒、凉血益肾
甜菜粥	能健胃益脾

03|调养疾病

《圣济总录》中曾提到：“人资食以为养，故凡有疾，当先以食疗之，盖食能排邪而保冲气也”。选用合适的药膳粥，能起到食疗的作用。

Case 能调养疾病

粥品种类	养生功效
马齿苋粥	能治痢消肿
荠菜粥	能明目利肝
酸枣仁粥	能治烦热、益胆气
薤白粥	能治老人冷利
茴香粥	能和胃治疝

白薯薏米粥

能疗湿疹

胡椒粥、吴
茱萸粥

能治心腹疼痛

芝麻粥、
郁李仁粥

能润肠治痹

羊、鸡肝粥

能补肝明目

鸭汤粥、鲤
鱼汤粥

能利水肿

◎五色粥与食疗功效

古人讲：食物有五色，五色各自有对应的五脏、方位、气候等。这里所提的五色粥，是从食物外观以及所含养分来划分，相对简单易懂。食物所含不同的营养素，会表现在其外观、颜色、质感等方面。不同色彩的粥品分别具有增进食欲、抗衰老、增加抵抗力等不同的功效。

红色的粥

适量的粳米，搭配红豆、红枣、山楂、苹果、番茄、草莓、葡萄、红辣椒、猪肉、牛肉、羊肉等熬粥。可提供较为丰富的B族维生素、矿物质等营养成分。具有抗寒、抗衰老，增强机体抵抗力，以及补血、抗疲劳等功效。红色食物原料中红酒是补血、预防冠心病的佳品。制作肉粥时，用适量的红酒腌渍肉末，能起到除异味、增香味的作用。与黄色食物搭配煮粥，能使营养相互促进吸收。



红糯米栗子粥

黄色的粥

以玉米、黄豆、蛋黄等为主，搭配木瓜、柑橘、香蕉、胡萝卜等熬粥。可提供较为丰富的维生素A、维生素B₂、维生素D等营养成分。具有抗氧化、抗衰老、保护视力、促进钙吸收等功效。每日早餐坚持喝一碗玉米粥，还可以有效地预防心脑血管疾病、并具有抗癌的功效。



墨鱼粥

黑色的粥

以紫米、黑米、黑芝麻、黑豆为首，搭配紫菜、黑木耳、茄子、乌鸡等熬粥。可提供丰富的矿物质等营养成分。具有延缓衰老、防治心脑血管疾病等功效。其中黑木耳入粥可降低血液黏稠度，黑芝麻具有乌发、提高记忆力等作用。



紫米粥

绿色的粥

适量的谷米、绿豆，搭配荷叶、绿茶、菠菜、西蓝花、芹菜、青苹果、杨桃等绿色果蔬熬粥。可提供多种维生素、矿物质等营养成分。具有提高抵抗力、降低胆固醇、清理肠胃、抗癌等功效。深绿色的蔬菜，含钙量会比浅色的蔬菜高，如：韭菜、油菜等。绿色的粥适合早餐或晚餐食用，在提供营养的同时，可以促使肠胃排出体内毒素。



菠菜肉松粥

白色的粥

以粳米、燕麦、糯米等谷米为主，搭配鱼肉、禽类、豆腐、冬瓜、竹笋、山药、菜花等熬粥，富含优质蛋白质、矿物质，具有预防心脑血管疾病、润肺、安神、促进肠胃蠕动等功效。其中燕麦粥对糖尿病、肥胖症有一定疗效。鱼肉燕麦粥里调入牛奶，可提供大量钙质及不饱和脂肪酸等营养物质，尤宜老年人食用。



川贝雪梨粥