

健康美味系列
21

生活品味编辑部

免疫养生汤

生活品味编辑部 编



中国纺织出版社

四季保健汤品 滋补男女老少

图书在版编目(CIP)数据

免疫养生汤/生活品味编辑部编. — 北京: 中国纺织出版社, 2004.3

(健康美味系列)

ISBN 7-5064-2912-8/TS·1776

I.免… II.生… III.保健—汤菜—菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第015087号

《拿手好汤》生活品味编辑部编

本书中文简体版经台湾台湾生活品味文化传播有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 01-2004-0779

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 陈思燕
装帧设计: 王 欣 责任监印: 初全贵

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

电话: 010-64160816 传真: 010-64168226

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2004年3月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 3.5

字数: 80千字 定价: 18.00元


凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

健康美味系列21

免疫养生汤

生活品味编辑部 编



 中国纺织出版社

目录



- 4 煮汤技法面面观
- 6 好汤一锅煮——煮汤器具介绍
- 8 好好地喝一碗汤——喝汤的礼仪

Part ① 汤的免疫养生

- 10 多喝汤——免疫养生效果一级棒
- 13 食疗 VS 食补的养生汤方
- 16 四季养生汤

春季汤方

- 18 双蔬排骨汤
- 19 杜仲栗子鸡汤

夏季汤方

- 20 莲子排骨汤
- 21 冬虫夏草鸡汤

秋季汤方

- 22 黑豆鸡汤
- 23 人参炖鸡

冬季汤方

- 24 十全大补汤
- 25 麻油鸡汤
- 26 男女老少滋补汤

男之汤方

- 28 淮山鲍鱼鸡汤
- 29 鲜虾粉丝煲

女之汤方

- 30 红枣枸杞鸡汤
- 31 猪蹄花生汤

老之汤方

- 32 当归红枣鸡汤
- 33 天麻鲈鱼汤

少之汤方

- 34 鱼翅佛跳墙
- 35 奶油鲑鱼汤

Part ② 家常养生汤

清汤的煮法

- 37 姜丝鱼片汤
- 38 高汤泡鱼肚
- 39 竹笋虾球汤 / 豆苗鸡片汤
- 40 香菜皮蛋肉片汤 / 番茄猪肝汤

浓汤的煮法

- 41 白菜胆鸡汤
- 42 蒜子鱼头汤 / 豆腐龙虾汤

烩菜的技巧

- 43 豆腐海皇羹
- 44 冬笋鸭丝羹 / 银丝肉丸羹

蒸炖的技巧

- 45 淮杞炖排骨
- 46 香菇炖鲍鱼 / 银耳炖乌鸡

煲汤的技巧

- 47 蒜仁煲蛙汤

Part ③ 汤的美味方程式

48 自己做高汤

鸡高汤

- 53 干贝香瓜鸡肉汤
- 54 芥菜鸡汤
- 55 益气鸡粥

排骨高汤

- 56 排骨糙米粥
- 57 四神排骨汤 / 山药红枣排骨汤

猪骨高汤

- 58 猪肘一品锅
- 59 酸菜白肉锅 / 冬菜肉丸汤

牛骨高汤

- 60 麻辣二件锅

羊肉高汤

- 61 生姜羊肉汤

蔬菜高汤

- 62 蛋饺蔬菜汤
- 63 奶油蔬菜汤 / 干贝百叶汤

鱼高汤

- 64 沙茶鱼头锅
- 65 醋椒鱼汤

海带高汤

- 66 百合丝瓜蛤蜊锅
- 67 牡蛎味噌锅 / 蛋豆腐鳕鱼锅

腌酱高汤

- 68 菜干腱肉汤
- 69 鱿鱼泡菜汤 / 韩式泡菜粉丝锅

Part ④ 汤的快煮法

快煮汤

- 71 洋菇肉片蛋花汤
- 72 啤酒枸杞虾 / 竹荪丝瓜汤
- 73 山药鲜虾汤 / 菠菜鲜鱼羹
- 74 蟹肉豆腐羹 / 牛肉萝卜羹
- 75 泰式酸辣汤 / 莲藕鱼片汤
- 76 酱瓜鸡汤 / 牛肉汤火锅

粥面料理

- 77 鳕鱼香丝蔬菜粥
- 78 培根玉米浓汤拌饭
- 79 鸡球紫米粥
- 80 什锦海鲜面
- 81 泡菜牛肉面
- 82 鸡汁西米
- 83 鱿鱼面线羹

单位换算

- 1 杯 = 240 毫升 = 16 大匙
- 1 碗 = 150 毫升
- 1 大匙 = 15 毫升 = 3 茶匙
- 1 茶匙 = 5 毫升
- 半茶匙 = 2.5 毫升
- 1/4 茶匙 = 1.25 毫升
- 面粉 1 杯 = 120 克
- 细砂糖 1 杯 = 200 克
- 色拉油 1 杯 = 227 克

烹调中所用油为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再介绍。

煮汤 技法面面观

清汤爽口淡雅，高汤鲜美留香，炖汤原味扑鼻，不同的烹调技法，汤品风味各异，赶快来看看怎么做吧！

1. 充分保留原味 蒸、炖的诀窍

以“蒸”的技法来做汤品，是先将所有材料与水放入大碗中，放入蒸笼或蒸锅里，利用水蒸气的热量将汤水及食材蒸至熟软的方式。利用这种方法烹调，最能保持食物的原味，吃出清鲜味道，不过，这也表示材料本身一定要够新鲜，否则，食物经过蒸煮后，不好的气味也都会强烈地显现在汤品中。

“炖”则是将原料加汤水及调味品，大火烧滚后再用中火长时间烧煮至熟的技法。广义的炖法分为两种：一种是隔水炖（类似蒸的技法），另一种是直接放入锅里煮。直接放入锅中炖的做法，需事先将材料氽烫，再与汤汁及调味料一同放入锅中，以小火煮2~3小时至材料软烂。此种方式同样能保留食材的鲜美，还能使汤汁清澈不混浊。以特殊中药材或养生材料做成的补汤，适合用炖煮的方式烹调，能使食材精华完全溶入汤里。

2. 汤料嫩脆新鲜 煮的诀窍

将汤料食材放入100℃的滚水或汤中煮开后，以温火让食物继续煮熟的方法便叫“煮”，多用来制作清汤，这也是一般家庭中最常用来烹调汤品的做法。以肉类材料煮汤时，可再加入适量的蔬菜或香料，以增加汤品鲜味；另外，在水煮过程中，汤面上常会出现许多杂质或浮沫，必须及时捞除，以免造成汤汁的混



浊及影响汤的鲜美。

另有一种需时较短的滚汤，是水一煮滚后，放入材料再煮开或迅速烫熟，马上便关火起锅的方法，当汤料为青脆的蔬菜类，或特别鲜嫩的肉类如鱼肉时，以滚汤制作最为适合。

3. 汤色香浓入味 **熬** 的诀窍

“熬”汤所需的烹调时间较长，熬煮出的汤汁颜色较浓，一般多用来制作高汤，选用的食材大多是动物性食材，例如鸡、鸭、猪、鱼类或是大骨等。将食材加水炖煮至熟烂、汤汁充分入味即成，高汤可直接煮汤，也适合用在烹调其他菜肴上，以增加菜肴的鲜味。

由于所使用的动物性材料，是直接放入锅中长时间熬煮，为保留食材的清爽及汤汁的澄清美味，肉类或鱼类材料应先放入滚水烫煮，再捞出冲净，以去除血水及异味。

4. 汤汁浓缩 精华尽出 **煲** 的诀窍

煲汤是粤菜的特色，做法是将食材加入足量的汤水，以小火慢炖细熬，途中不再加水、不掀盖，也不加复杂调味料的方式烹调，并透过汤料滋味的相互交融，完全将材料精华浓缩在汤中。

适合煲汤的材料多半都是体积较大的鸡鸭肉类，或海鲜、鱼类等，视养生需求也可以另外加入中药材增加保健功效；一般来说，煲煮肉类汤品需2~3小时，海鲜或蔬菜类则煲1~2小时便可入味。

煲汤的过程中不宜再加水，目的是为避免汤汁美味被稀释掉，若真要加水，也应以热水为佳。用来煲汤的锅具最好选用耐久煮的沙锅或陶锅，不但保温效果佳，还能防止长时间煲煮容易发生的干烧现象，能保留汤汁的鲜香好味道。



好汤一锅煮——煮汤器具介绍

烹煮任何汤品，最重要的就是选对锅具，使用正确的烹调方法。不同材质、功能的锅具，煮出来的汤，味道口感也大不相同；煮汤之前，先检查手上的锅具适不适合用吧！

炖锅

炖汤可使用耐热瓷锅，直接放在煤气炉上炖煮；也有可轻松熬炖的电子炖锅，方便忙碌的现代主妇选用。

插电使用的电子瓷锅，只要在锅中放入材料，加入适量的水，插上电源，视需要调整开关即可。火力较强的高段位，炖煮时间较短，而火力较弱的低段位，炖煮时间较长，煮到开关跳起即成。

以炉火加热的瓷锅，有一种利于观察火候的掀盖式玻璃炖锅可选择，外观为耐热的透明玻璃，用来烹调汤品，不用掀开锅盖就可以清楚地从外面看见锅里的炖煮情况，也可以避免不停翻开锅盖而造成温度降低、烹调时间延长等状况。



BOX ...

水量不可超过八分满

使用插电式炖锅要特别注意，水量不可超过八分满；也要避免掀开锅盖的动作，因为电炖锅经掀盖后热力会丧失，必须增长加热时间，才能补充流失的热能，味道也就差了！

若要节省炖煮的时间，在一开始加水烹调时，就可以使用温水或熟汤代替冷水，炖煮速度便会加快不少。

沙锅

用陶土或沙土烧制而成的沙锅，能禁得起长时间的炖煮，常用于煲汤或较花工夫的炖汤类，特点是能让食材的美味完全发挥出来。

由于沙锅的保温效果非常好，因此用沙锅煮出来的汤，汤汁浓郁、鲜美，还能保持食材的原汁原味及营养成分，是相当理想的炖汤工具。不过，沙锅的导热性较差，一不小心就很容易龟裂，在使用及保养中需特别注意。





汤锅

无论是煮哪一种口味的汤，都应使用传热速度快、聚热性佳、锅底厚实、锅身沉重的汤锅。

底部细薄的汤锅，很容易导致锅底粘黏烧焦，不锈钢或是铝合金材质可减少这种情形。汤锅种类极多，锅身可大可小，可依不同的烹调方式及容量，选择合用的材质及尺寸。



电锅

电锅适用于隔水加热的间接加热法，能避免食材的翻滚碰撞、维持外观完整，还可确保营养不流失，蒸炖汤品的效果极佳。

电锅分为内锅及外锅，煮汤时必须先将食材放入内锅，并加水没过材料表面，再于外锅倒入适量的水，盖上锅盖，按下开关，电锅就会自动以热蒸汽的加热方式渗透到食物内部，发散的热力相当均匀，使食物在烹调的过程中，能将原味与营养保留下来。

强调有保温功效及多重功能的电饭锅，虽然保温效果比较好，但因为采用底部直接加热方式，食物在汤汁中极易翻滚碰撞，造成食物组织、营养的破坏。若讲求快速方便，电饭锅自然是最佳选择，但口感滋味上却远远不及电锅来得好。

BOX ...

别急着打开锅盖

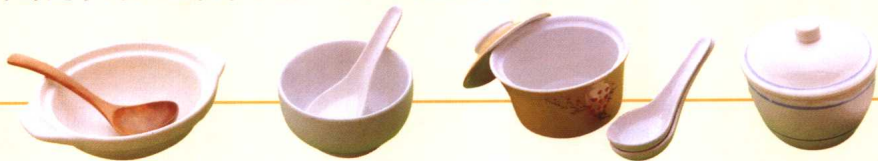
开关跳起后，可别急着打开锅盖！可利用电锅的保温效果多焖15分钟左右，锅内的余热便会使食物继续蒸煮，汤品更加入味。

由于电锅一般没有定时的功能，要控制时间就必须掌握外锅所放入的水量，因此若是炖煮较不易熟的食物，就得适量增加外锅的水，以延长炖煮时间，让食材的特点完全释放，要是煮汤时发现外锅的水量不够，也最好以热水来补充，才不会影响烹煮的时间。



好好地喝一碗汤 —— 喝汤的礼仪

你会喝汤吗？究竟什么时候、要用哪一种器皿喝汤？用汤匙时如何优雅地不发出声音？喝汤时究竟应以口就碗、还是以碗就口？样样都是学问。赶紧来了解一下，以免贻笑大方！



认识汤碗种类与用法

中国人吃饭喝汤，不论是吃完饭后直接舀汤来喝，或是先喝汤再用餐，通常都是一只碗便解决；而西餐由于用餐方式及食物种类较不同，喝不同的汤时，所用的汤盘、汤碗样式也不相同。

汤杯

汤杯的外形跟咖啡杯很相似，但体积较宽，也比较深一点，有单耳及双耳两种。在非正式场合，或是盛装不那么精致的汤品时，汤杯是很理想的选择。以汤杯喝汤时，必须配合汤匙使用，此外，用汤时千万不要像喝咖啡似的把碗耳提起就着口喝，那是很失态的哟！

汤碗、盘碗

这两种较常见，汤碗适合用来盛装有很多固体食材的汤品；盘碗的外形则很像没有盘缘的汤盘，碗的深度也略为深些，多用于浓汤类，由于浓汤浓稠度较大，因此即使没有宽幅盘缘，当盘底仍有少量的汤时，也能轻松舀起。

汤盘

顾名思义，汤盘就是外形如同一般平盘的汤碗，不一样的地方是，汤盘的中央部分有较深的凹陷，以方便盛汤，而且汤盘的盘缘也较宽。参加较为正式的餐宴时，使用汤盘的几率相当高，自己在家宴客时也可选用。以汤盘喝汤时，如果尚有残余汤汁无法用汤匙舀出，特别设计的宽幅盘缘，方便人将汤盘稍微侧提倾斜，让盘底的汤汁集中，以便舀取。

特制汤皿

这是一些特别汤品，例如洋葱汤、酥皮汤等使用的器皿。因为烹煮时必须连汤带碗放入烤箱中调理，汤碗必须要承受得起高温烹调，不能用一般的汤碗。

优雅地喝汤

“喝汤”不是“吸汤”

无论是在哪一种用餐场合中，喝汤最忌讳的就是发出窸窸窣窣的声音，其实，喝汤时只要注意将汤先送到嘴边再喝下，就不容易发出声音；另外，用嘴巴对着碗直接将热汤吹凉，也是不恰当的，当汤过热时，可用汤匙舀起，待汤稍凉再喝。

不要喝到碗底朝天

当汤快喝完时，可用左手拿起汤盘，往外侧倾斜，再以汤匙轻轻舀起来喝。要小心的是，要把汤汁喝到一滴不剩，一定会发出汤匙摩擦汤盘的刺耳声音，若把汤盘整个端起来送入嘴中，更是不太雅观。因此，想要喝到“碗底朝天”的话，最好在家中

没人看到的地方表演，至于在外用餐，不妨适量地留一点汤汁，表现优雅一点吧！

小心汤汁溅



出桌面

汤匙舀汤过满，一方面很容易发生汤汁滴在桌面上的窘况，另一方面，喝汤时应一口饮下，不宜分作两口吃，因此舀汤时，以不超过汤匙八分满时最适当了，尤其在不知汤温的情况下，第一匙可别盛得太满，免得一口吞下才发现汤汁过热又吐出来！

以匙舀汤的方法

英国式喝汤，多用汤匙由靠自己身体内侧向外舀起食用，这也是我们常见的西餐用汤方式；不过法国人可就不同了，他们多是由外侧往内舀，我们日常喝汤便是采用这种方式。不管哪一种方式舀汤，要记得舀汤后，先将汤匙底部在盘缘或碗边轻擦一下，再送至嘴里，以避免汤汁滴落。

用餐完毕，汤匙该怎么摆？

汤喝完后，应把汤匙放在自己前面的底盘，或是汤碗、汤盘中间，而汤匙柄应放在右手边，汤匙正面（即凹陷部分）必须朝上摆放才正确。在大型宴会的场合，受过训练的侍者只要看到这种举动，即表示可以收碗了，才不会贸然上前把客人尚未用毕的餐盘收走，避免主客的尴尬。

Part ①

汤

的免疫养生

多喝汤

——免疫养生效果一级棒

喝汤为什么对身体有好处

四川有句老话说：“肉管三天，汤管一切”，意思是无论什么样的食物，用来熬煮出的汤都远比食材本身更有营养，其中尤以长时间熬炖的汤品，最具有将食材营养成分溶入汤水中的特性。

早在古代，就有人用老母鸡熬汤作为病人康复的营养品，也有人将鸡汤及牛肉汤作为治病的药方来补身养生。直到现在，这些汤汤水水依然被当作最佳的保健食品之一。



鸡汤 抗感冒大功臣

当有咳嗽、喉痛症状时，喝碗热汤有助缓解，对感冒、支气管炎也有独到的防治效果，这是因为热汤可加快咽喉及支气管黏膜的血液循环，及时清除进入呼吸道的病毒，并化解充血的状况，还可以杀死促成感冒产生的细菌。

而根据研究，又以鸡汤对抗感冒的功效最为显著。在蒸煮的过程中，鸡汤中的水和脂肪可以保存鸡肉及蔬菜的各种维生素与矿物质，不但能快速排出呼吸器官中的细菌，还能适时补充患者最需要的各种营养。而年纪较大的长者、身体虚弱或是卧病的人，也适合多喝鸡汤摄取养分。



大骨汤 防老化最有效

人一到中老年，各种衰老现象便开始发生，也面临心、脑血管疾病的威胁，平日不妨多喝大骨汤，健康固本。

由骨头熬的高汤中，含有容易吸收的钙离子、胶原蛋白、丰富的蛋白质、脂肪及无机盐等，可疏通人体微循环，使骨髓生长细胞的能力加强，改善老化症状，达到延缓衰老的作用。而中年人饮食中的钙质吸收率大多不理想，多喝大骨汤，能增加钙质的利用，防止老年时易产生的骨质疏松症。



蔬菜汤 排毒效果看得见

各种新鲜蔬菜中含有大量碱性成分，喝蔬菜汤能快速摄取蔬菜中的营养素，对于保持使体内血液呈正常的弱碱性状态、防止血液酸化有莫大的作用，同时，沉积在细胞中的有毒物质也能被溶解，并随着尿液排出体外，可说是排毒的最佳代表。

如果你为便秘所扰，喝蔬菜汤能吸收到大量的植物纤维，是防止便秘最简单又有效的方法。也有研究证实，纤维素还能稳定血液中的脂肪及胆固醇的比例，也十分适合中老年人饮用。

正在节食瘦身的人，可选择其中一餐或在两餐中间感到饥饿时多喝蔬菜汤，不但不必挨饿，还能摄食足够的营养素，身体内多余的脂肪及废物还能被排出，一举数得！



喝汤常犯的 错误



Q 饭后喝汤比饭前喝汤有益消化吗？

A 很多人习惯饭后喝汤，并认为这样比较有益于消化，其实是错误的。因为饭前喝汤可润滑消化道，使食物顺利下咽，也有助防止干硬的食物刺激消化道的黏膜。或者，你也可以在吃饭时适量喝汤，对于食物的稀释和搅拌有良好作用，胃肠对食物的消化和吸收能力也会变好。营养学家也指出，饭前及用餐时喝汤，可以减少食道炎、胃炎的发生。吃饭前，先喝几口汤吧！

Q 干饭太硬，加点热汤来泡饭，有助于咀嚼和消化，对吗？

A 错！你可以一边喝汤、一边吃饭，但可不能直接把饭拌在汤水中，因为这样一来，饭粒会变得过于松软、容易吞食，反而使人加快吞咽的速度而不再仔细咀嚼，使得米饭未经唾液消化就被快速吞进肠胃中，久而久之，便造成胃部负担与消化不良了。所以，吃饭千万不要偷懒，汤泡饭虽然可以偶尔为之，但还是细嚼慢咽最健康！

Q 滋补食材经长时间熬煮，已溶入汤水中，因此食用时只需喝汤，不必再吃料了，有道理吗？

A 未必见得！虽然说汤水中已经溶入了食物的营养，但是喝汤时若能把汤料一块吃下，发挥的功效会更好，尤其在缺乏胃口、不思饭菜的时候，以能够补充淀粉质的甘薯、山药、芡实，以及可提供蛋白质的鱼肉、猪肉、蛋类等来煮汤，更适合把汤料一同吃下，一餐所需营养就已足够。

食疗 VS 食补的养生汤方

以药膳养生，向来就是中华民族流传已久的健康秘法。中药材有着比一般食材更滋补的效用，因此煮汤时加点药材，的确能达到疗养、强化体质的好处。

也许你已听过许多老祖母口中的补养小偏方，或者听过中药“有病治病，没病强身”的说法，但是，在不了解自己体质的状况下，任意使用药膳补身，不但没有正面效果，可能还会越吃越糟。

在熬煮一锅养生汤之前，先了解汤品与食材的性质，看看什么汤与自己最速配吧！

汤的温补

以温补食材制作的汤品，具有促进气血循环、温暖身体、振奋精神的效果，还能改善四肢冰冷的症状。在中医里称“性温”的食物都适合作为温补，如鸡肉、芥菜、栗子、杏仁、海参等，都可用来增加汤水的温补性质。

适用季节 春、冬

适用对象 寒性体质者

煮汤必用食材 & 药材 推荐

栗子

中医认为栗子性温味甘，能补脾益气、益肾，能消除脚肿及舒缓肌肉疲劳，是特别适合老年人的温补佳品。不过由于栗子中的糖类消化后会转成葡萄糖，糖尿病患者不宜多吃，有口干舌燥、失眠等症状的肝火较旺的人，一次也别吃太多。



人参

人参是补药中的代表，对增进食欲、提高脑力及体力颇具功效，还能对抗疲劳、舒缓手脚冰冷的症状。不过，人参的种类极多，要小心选择，以免补错了！基本上，热性体质的人可用西洋参，寒性体质的人宜用性质较热的高丽参，而末梢循环较差或是身体虚弱的人以人参须来炖汤，效果更好。



汤的凉补

以摄食凉性食物来加强、调整体质的做法称为凉补。凉补食物具有镇静、清凉降火、凉血及消炎的作用，适合热性体质者食用，可改善失眠、肿胀及发炎症状。苦瓜、番茄、冬瓜、海带、豆腐及白菜，均是凉补汤可多多使用的食材。

适用季节 夏季

适用对象 热性体质、火气较大的人

煮汤必用食材 & 药材 推荐

莲子

莲子清心火、益肾气，能滋补脾胃、帮助消化。平常有脾胃虚寒、经常腹泻，特别容易感到疲倦的人，可以利用莲子来食疗。此外，莲子有镇静、安神、消除夏季烦热、心神不宁的益处。家有消化功能不好的小朋友或老年人，多吃莲子可加强肠胃的营养吸收功能，对于一紧张就想拉肚子的人，莲子可起到平缓情绪、改善肠胃功能的功用。

牛蒡

牛蒡具有解热、解毒、利尿、治咳嗽的食疗特点，同时它也有很好的整肠效果，其丰富的膳食纤维能排除体内致癌物质，还有增强体力、防止老化的优点。由于属寒性食物，对于身体比较肥胖、体温高、血压偏高的人比较适合；煮成汤喝可中和过寒的体质，一般人来吃也很不错。

丝瓜

中医认为丝瓜性凉味甘，能清热化痰、凉血解毒、通经络、活血脉。盛夏时节，喝一碗丝瓜汤，身上暑气顿时全消，还能使排便通畅、解渴除烦躁，解除头昏脑胀、疲倦无力的不适症状。



汤的平补

平性食材拥有稳定的性质，以平补食疗做保健，采用的就是气平味淡、作用和缓的食物，如茭白、南瓜、黑豆、猪肉、桂圆、红枣、莲藕等，极适合一般人进补用。

适用季节 秋季

适用对象 一般人

煮汤必用食材 & 药材 推荐

红枣

又称大枣，是一种强健胃肠、滋养强身的食品，可补中益气、保肝养血。由于含有大量铁质，对于改善贫血很有帮助，其膳食纤维里的果胶对便秘也有疗效。平常家里可多备些红枣，煮汤或炖粥来吃，能提升元气，增强免疫力。

莲藕

莲藕自古就被当作是一种滋补养身的食物，主要是莲藕含有优良的淀粉质，其纤维含量高，有极优的通便作用，可有效缓解便秘；对于神经不稳定、易有胃溃疡等慢性病的人，莲藕的食疗功效相当显著。只要加入排骨熬煮，就是一道开胃、滋养精力的汤品。



汤的热补

热补的汤方，例如麻油鸡、姜母鸭、羊肉炉、十全大补鸡汤，可活络血气、滋暖五脏，改善体质虚弱、脸色苍白等症状。由于性质较强，一般来说，即使是寒冷的冬天，一二月进补一次就已经足够，尤其是高血压和体质燥热的人，更不宜经常食用。

适用季节 冬季

适用对象 虚寒体质、体力衰弱者

煮汤必用食材 & 药材 推荐

桂皮

桂皮又称肉桂，一般多作为香辛料使用，其特有的辛味成分，有发汗、兴奋、健胃、降血压等功能。女性朋友可利用其温热性质舒缓怕冷或容易经痛的症状。用桂皮煮汤，对帮助血液循环、温暖身体有极佳的效力。



姜

煮汤加姜，除有去腥提味的作用外，姜的养生功效也不容小觑！姜具有改善手脚冰冷、发汗、止咳、提振食欲等效益；平常使用寒凉食物煮汤时，加些姜丝，可借由其温热效果，平衡食物的寒性；而冬天感到寒冷或感冒初犯时，喝碗葱姜汤，可帮助早点痊愈。



你属于

哪一种体质？

阳性体质特征 —— 体质偏燥热者

- ◆ 脸色潮红
- ◆ 口干舌燥，喜欢喝冰冷饮料
- ◆ 情绪浮躁
- ◆ 四肢僵硬，肩膀容易酸痛
- ◆ 小便赤黄，大便干燥，甚至便秘
- ◆ 舌头有一层厚厚的黄色舌苔，易感到口苦、口臭

阴性体质特征 —— 体质偏虚寒者

- ◆ 脸色、嘴唇苍白
- ◆ 手脚冰凉
- ◆ 倦怠无力，常感觉疲劳
- ◆ 容易腹泻，尿频
- ◆ 易犯感冒、咳嗽、气喘等病
- ◆ 不容易口渴，常觉得没胃口