

家常 汤粥

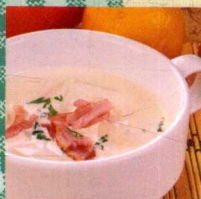


调理小毛病 赶走亚健康
一碗好汤粥 胜过良药方

最养人

| 刘建平 编著 |

- 医学博士、教授
- 硕士研究生导师
- 中央电视台“健康之路”特约专家
- 世界中联消化病专业委员会委员



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

家常 汤粥



最养人

| 刘建平 编著 |



中国轻工业出版社

| 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

家常汤粥最养人 / 刘建平编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5184-0566-4

I. ①家… II. ①刘… III. ①汤菜—菜谱②粥—食谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第197688号

责任编辑: 付佳 王芙洁 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 水长流
策划编辑: 龙志丹 版式设计: 水长流 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2015年11月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 13

字数: 220千字

书号: ISBN 978-7-5184-0566-4

定价: 32.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141768S1X101ZBW



CONTENTS 目录

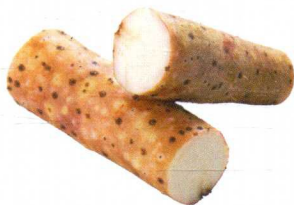


chapter

1

一碗好汤粥的诞生 烹调中的那些事儿

- 012 汤的种类
- 013 常见汤品的营养解析
- 014 煮出一锅好汤的要点
- 015 煮汤去异味的窍门
- 016 常用高汤的制作方法
- 018 食材巧处理，滋味更香浓
- 020 好汤会喝才健康
- 021 粥的主角——五谷杂粮
- 023 煮一碗好粥的秘诀
- 024 煮粥讲搭配，营养才互补
- 025 怎样喝粥最健康
- 026 根据体质来喝粥
- 027 药食两用食材功效一览表



营养保健汤粥

喝出好气色、好状态



30 健脾胃

31 南瓜山药鸡翅汤

32 菠菜猪肚粉丝汤

32 高粱小米莲子粥

33 陈皮粥

33 芡实瘦肉粥

34 健脑益智

35 花生鱼头汤

36 猪心莲子汤

36 黄豆排骨汤

37 鸡蛋鱼粥

37 核桃虾仁粥

38 补肾

39 羊肉红枣汤

39 黑豆核桃汤

39 黑芝麻黑豆泥鳅汤

40 杏鲍菇鲜虾豆腐汤

41 栗子猪腰粥

41 韭菜粥

42 强健筋骨

43 大白菜棒骨汤

44 香菇鸡爪汤

44 虾皮萝卜丝汤

45 菜花奶汤

45 大麦牛肉粥

46 滋阴补气

47 莲藕排骨汤

47 墨鱼排骨汤

48 黄花菜甲鱼汤

49 桑葚枸杞糯米粥

49 银耳红枣粥

50 增强免疫力

51 香菇竹荪煲鸡汤

52 洋葱蛋皮汤

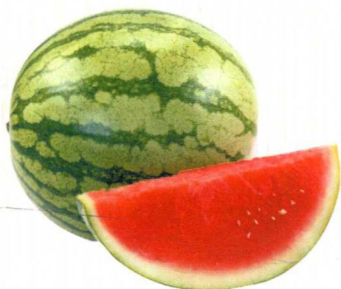
52 圆白菜虾仁粉丝汤

53 牛肉西蓝花粥

53 薏米粥

chapter

2



54 排毒

55 香菇木耳海带汤

56 白萝卜丝紫菜汤

56 山药猪血汤

56 玉米红薯粥

57 五豆糙米粥

57 绿豆粥

58 减肥瘦身

59 海米冬瓜汤

59 黄瓜鸡片汤

60 家常酸辣汤

61 芹菜豆腐粥

61 红豆百合粥

62 去火

63 西瓜皮蛋花汤

63 鸭肉竹笋汤

64 马蹄胡萝卜瘦肉汤

65 菊花粥

65 绿豆荷叶粥

66 抗辐射

67 绿茶牛肉汤

67 海带豆腐汤

68 南瓜绿豆汤

69 黑芝麻糙米粥

69 山药羊肉粥

70 延缓衰老

71 山药豆腐肉片汤

72 洋葱木耳土豆汤

72 鲤鱼萝卜汤

73 什锦蔬菜汤

73 海藻黄豆汤

73 番茄蛋花汤

74 无花果菱角薏米粥

74 花生核桃粥



四季养生汤粥 顺应季节喝出健康



76 春季

77 红枣南瓜汤

77 韭菜蛋花汤

78 鸡肝豆苗汤

79 菠菜瘦肉粥

79 葱姜粥

80 夏季

81 冬瓜莲子肉片汤

82 苦瓜鸡蛋汤

82 红豆薏米粥

83 草莓绿豆粥

83 大蒜小米粥

84 秋季

85 栗子莲藕汤

85 白萝卜排骨汤

86 牛奶银耳木瓜汤

87 玫瑰雪梨粥

87 薏枣百合山药粥

88 冬季

89 萝卜丝羊肉丸子汤

90 苦瓜鲜虾汤

90 海带排骨汤

91 牛肉山药汤

91 干姜花椒粥

91 玉米面胡萝卜粥

92 黄精瘦肉粥

92 水果银耳粥

3

chapter



不同人群美味汤粥 一碗汤水养全家



94 儿童

95 玉米土豆口蘑汤

95 苋菜牛肉汤

96 番茄面片汤

97 大蒜粥

97 圆白菜鱼肉粥

98 青少年

99 黄花菜鸡丝汤

99 牛奶鲫鱼豆腐汤

100 木耳猪肝汤

100 枇杷薏米粥

101 棒骨虾仁青豆粥

102 孕妇

103 番茄冬瓜汤

103 米醋鸡蛋汤

104 菠菜鸡肉丸汤

105 鸡汁粥

105 三文鱼南瓜粥

106 产妇

107 砂锅枸杞乌鸡汤

108 蚕豆鲫鱼汤

108 绿豆莲藕汤

108 柠檬粥

109 红枣桂圆粥

109 桃仁粥

110 成年男性

111 牛肉丸油菜汤

112 小白菜豆腐牡蛎汤

112 番茄排骨汤

113 海参粥

113 绿茶粥

114 成年女性

115 大白菜土豆汤

116 生姜红糖水

116 豆浆虾仁菜心汤

117 墨鱼芹菜粥

117 阿胶粥

118 老爸老妈

119 丝瓜鲈鱼汤

120 紫菜虾皮汤

120 西蓝花胡萝卜木耳汤

121 糙米红薯粥

121 香菇瘦肉粥

122 体力劳动者

123 红枣木耳猪腱汤

123 多维蔬菜汤

124 红枣胡萝卜猪蹄汤

125 红豆鸭肉粥

125 猕猴桃西米粥

126 脑力劳动者

127 白果豆腐虾仁汤

128 蛋蓉鲜鱼汤

128 土豆条汤

129 薄荷粥

129 核桃瓜子仁粥

130 夜班工作者

131 金针菇豆腐汤

131 冬瓜银耳汤

132 红薯南瓜汤

132 黄豆海带鸡丝汤

133 鸡肝芹菜汤

133 韭菜虾仁粥

133 山药小米粥

134 苹果胡萝卜羊肉粥



对症食疗汤粥

多喝汤粥，少吃药



5

136 高血压

- 137 芹菜叶鸡蛋汤
- 137 海带炖鸭汤
- 138 奶香南瓜羹
- 139 莲子粥
- 139 什锦荞麦粥

140 高脂血症

- 141 大白菜海参汤
- 141 乌梅山楂汤
- 142 山楂番茄汤
- 142 黄瓜姜粥
- 143 紫菜鱼片粥

144 糖尿病

- 145 苦瓜豆腐汤
- 145 冬瓜香菜汤
- 146 荞麦面疙瘩汤
- 147 洋葱番茄汤
- 147 萝卜缨薏米粥

148 痛风

- 149 冬瓜玉米粒汤
- 149 西葫芦蛋花汤
- 150 黄瓜海参鸡蛋汤
- 151 苹果枸杞粥
- 151 芹菜粥

152 脂肪肝

- 153 木耳丝瓜汤
- 153 海带绿豆汤
- 154 山楂苹果汤
- 154 生菜豆腐汤
- 154 红枣玉米楂粥
- 155 奶香燕麦红豆粥

156 胃溃疡

- 157 紫菜豆腐汤
- 157 圆白菜香菇汤
- 158 胡萝卜土豆羹
- 159 莲藕粥
- 159 蛋黄南瓜粥

160 感冒

- 161 牛腩萝卜汤
- 161 葱豉豆腐汤
- 162 紫苏粥
- 162 金银花粥
- 163 羊肉胡萝卜粥

164 咳嗽

- 165 干贝萝卜球汤
- 166 冰糖雪梨汤
- 166 海蜇马蹄汤
- 167 枇杷银耳粥
- 167 芥菜粥

168 便秘

- 169 泡菜鱼片汤
- 170 洋葱肉片汤
- 170 竹笋黄花汤



170 魔芋菠菜豆腐汤
171 黑芝麻花生粥
171 罗汉果糙米粥

172 腹泻

173 香菜胡萝卜汤
173 荔枝枣汤
174 石榴甜汤
174 白扁豆粥
175 山药莲子粥

176 口腔溃疡

177 黄豆芽肉丝汤
178 枸杞红枣鸡蛋汤
178 二豆汤
179 绿豆汤
179 菊花银耳粥

180 缺铁性贫血

181 黄芪牛肉蔬菜汤
182 鲜奶鸡汤

182 麻酱冬瓜汤
183 木耳红枣粥
183 鸡肝粥
184 失眠
185 紫菜茼蒿豆皮汤
185 红枣鹌鹑蛋汤
186 酸枣仁排骨汤
187 花生牛奶红枣汤
187 红枣小米粥
187 柏子仁粥

188 骨质疏松

189 香菜鱼丸蛋花汤
189 桑葚牛骨汤
190 猪蹄筋黄豆汤
190 虾皮豆腐粥
191 奶汁西蓝花粥

192 痛经

193 鲫鱼枸杞汤

193 当归牛肉汤
194 茉莉花鸡片汤
195 山楂粥
195 油菜粥

196 乳腺增生

197 肉末豆腐汤
198 海带金针菇汤
198 茄子粥
199 玉米核桃绿豆粥
199 鱼蓉花生粥

更年期综合征 200

201 莲子银耳鸡汤
202 麦枣桂圆汤
202 栗子羊肉汤
203 百合莲子汤
203 栗子红枣黑米粥
203 甘麦红枣粥

附录

204 喝粥搭配的小菜

204 姜汁菠菜
204 凉拌莴笋叶
204 荠菜拌豆腐

205 菠菜拌平菇
205 茼蒿拌豆渣
205 绿豆芽拌鸡丝
206 喝汤搭配的主食
206 萝卜馅饼

206 红薯小窝头
206 莲蓉糖包
207 大麦麸皮馒头
207 燕麦馒头
207 茯苓果仁饼



家常 汤粥



最养人

| 刘建平 编著 |



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

前言

汤和粥，是中国人常见的两种饮食方式。小火慢煮间，食物的营养释放到汤粥中，更容易被我们的身体消化吸收。

汤粥是最养人的：产妇大多以喝汤粥的方式滋补、催乳；生病住院、身体虚弱的人，首选的饭食就是汤粥；现如今进补的方式也大多以汤粥为主……

其实，汤粥的祛病养生功效自汉代起就有记载，历代的医学家们还专门创制了许多不同功效的汤粥来辅助调养疾病。可以说，摆在我们自家餐桌上的家常汤粥，不只是调节口味、丰富餐桌的一碗汤或粥而已，更是能够祛病养生的一碗“自制药膳”。

每天煮一些汤粥，犒劳一下自己或孝敬一下家人，不仅可以滋养身体，更是一种永不过时的养生之道。



PREFACE

为了能让汤粥的养生功效惠及更多的人、更多的家庭，特别编写了本书。全书从营养保健汤粥、四季养生汤粥、不同人群美味汤粥、对症食疗汤粥等方面详细介绍了各款汤粥的制作方法 & 保健功效。每款汤粥均配有精美的图片和详细的制作过程，并附有功效解析、特别提示等实用性强的栏目。全书内容丰富，菜例家常。

本书最大的特色是：不单纯讲汤粥的制作方法，而是将食谱与饮食营养联系起来，在品美味、饱口福的同时达到养生与保健的目的。本书可以作为一本家庭食疗的工具书，对全家男女老少的保健养生都有很好的指导意义。

愿本书能让更多的人、更多的家庭对汤粥情有独钟，养好身体，养好精神，快乐健康幸福地生活！





CONTENTS 目录

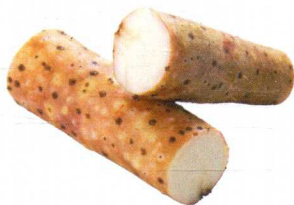


chapter

1

一碗好汤粥的诞生 烹调中的那些事儿

- 012 汤的种类
- 013 常见汤品的营养解析
- 014 煮出一锅好汤的要点
- 015 煮汤去异味的窍门
- 016 常用高汤的制作方法
- 018 食材巧处理，滋味更香浓
- 020 好汤会喝才健康
- 021 粥的主角——五谷杂粮
- 023 煮一碗好粥的秘诀
- 024 煮粥讲搭配，营养才互补
- 025 怎样喝粥最健康
- 026 根据体质来喝粥
- 027 药食两用食材功效一览表



营养保健汤粥

喝出好气色、好状态



30 健脾胃

31 南瓜山药鸡翅汤

32 菠菜猪肚粉丝汤

32 高粱小米莲子粥

33 陈皮粥

33 芡实瘦肉粥

34 健脑益智

35 花生鱼头汤

36 猪心莲子汤

36 黄豆排骨汤

37 鸡蛋鱼粥

37 核桃虾仁粥

38 补肾

39 羊肉红枣汤

39 黑豆核桃汤

39 黑芝麻黑豆泥鳅汤

40 杏鲍菇鲜虾豆腐汤

41 栗子猪腰粥

41 韭菜粥

42 强健筋骨

43 大白菜棒骨汤

44 香菇鸡爪汤

44 虾皮萝卜丝汤

45 菜花奶汤

45 大麦牛肉粥

46 滋阴补气

47 莲藕排骨汤

47 墨鱼排骨汤

48 黄花菜甲鱼汤

49 桑葚枸杞糯米粥

49 银耳红枣粥

50 增强免疫力

51 香菇竹荪煲鸡汤

52 洋葱蛋皮汤

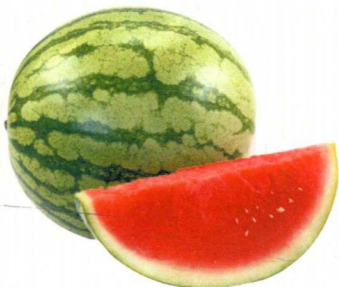
52 圆白菜虾仁粉丝汤

53 牛肉西蓝花粥

53 薏米粥

chapter

2



54 排毒

55 香菇木耳海带汤

56 白萝卜丝紫菜汤

56 山药猪血汤

56 玉米红薯粥

57 五豆糙米粥

57 绿豆粥

58 减肥瘦身

59 海米冬瓜汤

59 黄瓜鸡片汤

60 家常酸辣汤

61 芹菜豆腐粥

61 红豆百合粥

62 去火

63 西瓜皮蛋花汤

63 鸭肉竹笋汤

64 马蹄胡萝卜瘦肉汤

65 菊花粥

65 绿豆荷叶粥

66 抗辐射

67 绿茶牛肉汤

67 海带豆腐汤

68 南瓜绿豆汤

69 黑芝麻糙米粥

69 山药羊肉粥

70 延缓衰老

71 山药豆腐肉片汤

72 洋葱木耳土豆汤

72 鲤鱼萝卜汤

73 什锦蔬菜汤

73 海藻黄豆汤

73 番茄蛋花汤

74 无花果菱角薏米粥

74 花生核桃粥



四季养生汤粥 顺应季节喝出健康



76 春季

77 红枣南瓜汤

77 韭菜蛋花汤

78 鸡肝豆苗汤

79 菠菜瘦肉粥

79 葱姜粥

80 夏季

81 冬瓜莲子肉片汤

82 苦瓜鸡蛋汤

82 红豆薏米粥

83 草莓绿豆粥

83 大蒜小米粥

84 秋季

85 栗子莲藕汤

85 白萝卜排骨汤

86 牛奶银耳木瓜汤

87 玫瑰雪梨粥

87 薏枣百合山药粥

88 冬季

89 萝卜丝羊肉丸子汤

90 苦瓜鲜虾汤

90 海带排骨汤

91 牛肉山药汤

91 干姜花椒粥

91 玉米面胡萝卜粥

92 黄精瘦肉粥

92 水果银耳粥

3

chapter

