

舌尖上的春夏秋冬

每天一碗 滋补好汤

王其胜◎著

遵循春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律，给身体熬碗汤



【养生堂 食谱】

舌尖上的春夏秋冬

每天一碗 滋补好汤

王其胜 著

图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的春夏秋冬：每天一碗滋补好汤/王其胜著. —杭州：浙江科学技术出版社，2015.7

ISBN 978-7-5341-6602-0

I. ①舌… II. ①王… III. ①保健—汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第078565号

舌尖上的春夏秋冬：每天一碗滋补好汤

 王其胜 著

责任编辑：王 群

责任校对：王巧玲

责任美编：金 晖

责任印务：徐忠雷

特约编辑：冷寒风

特约美编：吴金周

封面设计：韩慕华

版式设计：刘潇然

出版发行：浙江科学技术出版社

地 址：杭州市体育场路347号

邮政编码：310006

联系电话：0571-85058048

制 作： (www.rzbook.com)

印 刷：北京艺堂印刷有限公司

经 销：全国各地新华书店

开 本：710×1000 1/16

字 数：300千字

印 张：12

版 次：2015年7月第1版

印 次：2015年7月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5341-6602-0

定 价：32.80元

◎如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换。

目 录 C O N T E N T S

大厨亲传煮汤绝招...10
怎样煲出营养又好喝的汤...18

第一章 这些汤，彻底改变了我

好汤会喝才健康...24
认清体质喝对汤...26



第二章 春夏秋冬一碗汤，不用医生开药方

春季靓汤——阳气旺盛、防风养肝

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 白菜豆腐汤...30 | 芥菜豆腐汤...33 | 姜韭牛奶羹...36 |
| 竹荪排骨汤...31 | 芥菜魔芋汤...34 | 鸡丝蛋皮韭菜汤...37 |
| 杏仁山药汤...31 | 春笋香菇萝卜汤...34 | 鸡毛菜土豆汤...37 |
| 木耳肉丝蛋汤...32 | 菠菜莲子汤...35 | 鸭血豆腐汤...38 |
| 芹菜叶粉丝汤...32 | 菠菜蛋汤...35 | 菌子韭黄汤...38 |
| 荠菜鸡蛋汤...33 | 青丝百叶汤...36 | |

夏季靓汤——热者凉之、燥者清之

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 清凉瓜块鱼丸汤...40 | 黄瓜腐竹汤...44 | 鲜蘑鸭架汤...48 |
| 番茄金针菇蛋汤...41 | 南瓜绿豆汤...44 | 马蹄玉米老鸭汤...48 |
| 苦瓜赤豆排骨汤...41 | 马齿苋绿豆汤...45 | 排骨玉米汤...49 |
| 苦瓜瘦肉汤...42 | 李子蜂蜜牛奶汤...45 | 四季豆西蓝花汤...50 |
| 苦瓜绿豆汤...42 | 什锦水果羹...46 | 莲藕花生猪骨汤...50 |
| 西芹茄子瘦肉汤...43 | 冰糖杨梅汤...46 | 绿豆莲藕汤...51 |
| 莲子豆腐汤...43 | 丝瓜面筋汤...47 | 莲藕牛腩汤...51 |



秋季靓汤——润肺防燥、补充水分

排骨萝卜顺气汤...53

瘦肉螃蟹汤...54

莲藕薏米排骨汤...54

莲藕黄芪猪肉汤...55

排骨莲藕汤...55

参麦黑枣乌鸡汤...56

香芋鸡汤...56

香浓玉米汤...57

银耳莲子汤...58

莲子百合麦冬汤...58

冬季靓汤——生津润燥、滋补暖身

猪肚白果汤...60

雪梨蹄花汤...60

佛手排骨汤...61

芋头排骨汤...61

海带猪肉汤...62

萝卜牛腩煲...62

咖喱牛肉汤...63

羊肉清汤...63

黄芪羊肉煲...64

羊肉山药青豆汤...64

十全羊肉煲...65

龙枣羊心汤...65

当归黄芪乌鸡汤...66

板栗炖乌鸡...66

冬笋面筋土鸡汤...67

板栗煲鸡汤...67

黄芪茯苓鸡汤...68

虫草炖老鸭...68

冬瓜炖老鸭...69

冬瓜核桃薏米汤...69

白菜紫菜豆腐汤...70

小白菜丸子汤...70

第三章 因“食”进补，一碗好汤暖胃养身

蔬果靓汤——加强身体代谢力，跟肥胖“断舍离”



彩蔬松花汤...72

胡萝卜杏仁汤...73

番茄鸡蛋汤...73

苹果马蹄汤...74

葱枣汤...74

青蒜土豆汤...75

西蓝花浓汤...75

板栗白菜汤...76

桂圆松仁汤...76

粉丝萝卜汤...77

酸辣汤...77

二冬汤...78

川贝雪梨汤...78

芥菜鸡蛋汤...79

冬瓜芥菜汤...79



芙蓉玉米羹...80

素罗宋汤...80

番茄菠菜汤...81

圆白菜汤...82

蛋蓉花椰菜汤...82

娃娃菜火腿汤...83

丝瓜油条汤...83

畜肉靓汤——筑免疫护网，吃出好身体

丁香煲排骨汤...84

番茄猪肝瘦肉汤...85

榨菜肉丝汤...85

三丝汤...86

紫菜肉片汤...86

猪腰山药汤...87

番茄萝卜牛腩汤...88

山药牛肚汤...88

黄花菜猪心汤...89

银耳香菇猪肘汤...89

清炖牛筋汤...90

牛蒡枸杞子骨头汤...90

牛尾贞枣汤...91

牛百叶萝卜汤...91

牛肉蔬菜汤...92

酸辣牛肚汤...92

牛百叶白菜汤...93

滋补羊肉汤...94

当归羊肉汤...94

胡辣全羊汤...95

羊肉益智汤...95

禽蛋靓汤——内补五脏、外养肤发，健康显年轻

双耳鸡翅煲...96

香菇鸡汤...96

鸡蓉玉米羹...97

草菇鸡蛋汤...97

山药胡萝卜鸡汤...98

红枣木耳羊肉汤...98

乌鸡玉兰汤...99

银杞鸡肝汤...99

香菇鸡翅汤...100

香菇西芹鸡丝汤...100

芪归炖鸡汤...101

清炖双冬鸡腿...102

人参鸡块汤...102

姜母老鸭汤...103

虫草全鸭汤...103

萝卜老鸭汤...104

鸭血木耳汤...104

紫菜鸡蛋汤...105

首乌鸡蛋汤...105

紫菜鸡丝汤...106

酸菜鸭肉汤...106

米酒银耳炖鸽汤...107

枸杞乳鸽汤...107

银耳鸽蛋汤...108

菠菜鸽片汤...108

水产靓汤——补钙壮筋骨，强身不长胖

鲈鱼浓汤...109

皮蛋鱼片汤...110

草鱼萝卜汤...110

赤豆鲤鱼汤...111

菊花鱼片汤...112

冬瓜鲫鱼汤...112

三丝银鱼羹...113

薏米莲子鲫鱼汤...113

家常鲜蟹汤...114

甲鱼补肾汤...114

三丝虾仁汤...115

虾球银耳汤...115

大虾萝卜汤...116

虾丸马蹄汤...116

腐竹海鲜汤...117

酸辣鱿鱼汤...118

三鲜鱿鱼汤...118

干贝小白菜汤...119

文蛤豆腐汤...119

香菇板栗海蜇汤...120

酸菜泥鳅汤...120

田螺汤...121

黄鳝鸡丝汤...121

菇菌靓汤——营养100分，给胃肠更多关怀

黄豆排骨蔬菜汤...122

菌菇豆腐汤...122

蚕豆雪菜汤...123

香菇冬瓜汤...123

蘑菇瘦肉汤...124

奶油蘑菇浓汤...124

银耳香菇汤...125

什锦鲜菇汤...125

木须肝片汤...126

第四章 老人健康、大人强壮、孩子不病，煲碗好汤补全家

儿童成长好汤——宝宝不生病、长得高、更聪明

南瓜玉米羹...128

胡萝卜玉米浓汤...129

雪梨羹...129

菠菜羹...130

虾仁豆花羹...130

翡翠蛋羹...131

中青年补身好汤——调节睡眠、缓解压力、宁神润颜

黄豆排骨汤...132

茶树菇排骨汤...133

猪蹄薏米煲...133

黑木耳猪肝汤...134

菜心狮子头煲...134

南瓜牛肉汤...135

山药羊肉汤...135

羊肉粉皮汤...136

豆腐三鲜汤...136

莲藕黑豆汤...137

苋菜笋丝汤...137



老年人长寿好汤——活血补气、养肝明目、养心安神

- | | | |
|--------------|---------------|-------------|
| 海带排骨汤...138 | 双耳萝卜汤...140 | 鸭肉紫菜汤...143 |
| 肉片茭白汤...139 | 青菜豆腐番茄汤...141 | 虫草鸡丝汤...143 |
| 苹果瘦肉汤...139 | 冬瓜玉米汤...142 | |
| 滑鸡片丝瓜汤...140 | 番茄皮蛋汤...142 | |

孕妇滋补好汤——妈妈身体好、宝宝长得壮

- | | |
|----------------|-------------|
| 羊肉冬瓜汤...144 | 鱼蓉豆腐煲...146 |
| 金针菇油菜猪心汤...145 | 红枣乌鸡汤...146 |
| 猪肝番茄汤...145 | |

**第五章 取药补之功效，健康从每碗汤开始****贫血症**

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 百味牛腩汤...148 | 当归生姜羊肉汤...150 | 花生桂圆红枣汤...152 |
| 菠菜猪肝汤...149 | 菠菜鸡煲...151 | 牛奶冬瓜汤...153 |
| 猪肝番茄玉米煲...149 | 山药乌鸡汤...151 | 八宝豆腐羹...153 |
| 银耳香菇猪肘汤...150 | 草菇鸡片汤...152 | |

高血压

- | | | |
|-------------|---------------|--------------|
| 百合鸭肉汤...154 | 紫菜鱼丸汤...156 | 白果冬瓜汤...158 |
| 芹菜叶汤...155 | 鱼骨豆腐尖椒汤...156 | 豆芽海带汤...158 |
| 泡菜鳕鱼汤...155 | 高汤蟹煲...157 | 胡萝卜海带汤...159 |

高脂血症

- | | | |
|-------------|---------------|-------------|
| 鲜蘑丝瓜汤...160 | 南瓜海带减脂汤...161 | 鸽肉萝卜汤...162 |
| 苹果银耳汤...161 | 酸萝卜老鸭汤...162 | 腰花木耳汤...163 |

大虾豆腐汤...163

腐竹蛤蜊汤...164

赤豆冬瓜汤...164

豆苗蛋汤...165

竹荪海菜汤...165

糖尿病

苦瓜豆腐汤...166

芹叶豆腐羹...167

鲜虾莴笋汤...167

鲜虾豆苗羹...168

油菜鱼片汤...168

银耳南瓜汤...169

紫菜南瓜汤...169

香菇莲藕汤...170

羊肉丸子萝卜汤...170

牛肉杂菜汤...171

便秘

兔肉南瓜汤...172

丝瓜火腿片汤...173

油菜红枣瘦肉汤...173

核桃薏米汤...174

玉米蔬菜汤...174

洋葱汤...175

香菇纯菜汤...175

肝病

豆芽鸡丝汤...176

木瓜黄豆蹄味汤...177

蹄筋花生汤...178

百合莲子鸡蛋汤...179

香菇鱼片汤...179

肾病

三丝豆苗汤...180

菜心排骨汤...181

黄花苦瓜汤...181

牛蒡海带汤...182

南瓜土豆羹...182

冠心病

玉米冬瓜汤...183

韭黄海带丝汤...184

黑豆枸杞子汤...185

金针黄豆排骨汤...185



癌症

兔肉南瓜汤...186

木耳竹荪汤...187

西蓝花鸡汤...188

火腿洋葱汤...188

菠萝苦瓜鸡汤...189

【养生堂·食谱】

舌尖上的春夏秋冬

每天一碗 滋补好汤

王其胜 著

 浙江出版联合集团
 浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的春夏秋冬：每天一碗滋补好汤/王其胜著. —杭州：浙江科学技术出版社，2015.7
ISBN 978-7-5341-6602-0

I. ①舌… II. ①王… III. ①保健—汤菜—菜谱
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第078565号

舌尖上的春夏秋冬：每天一碗滋补好汤

 王其胜 著

责任编辑：王 群

责任校对：王巧玲

责任美编：金 晖

责任印务：徐忠雷

特约编辑：冷寒风

特约美编：吴金周

封面设计：韩慕华

版式设计：刘潇然

出版发行：浙江科学技术出版社

地 址：杭州市体育场路347号

邮政编码：310006

联系电话：0571-85058048

制 作： (www.rzbook.com)

印 刷：北京艺堂印刷有限公司

经 销：全国各地新华书店

开 本：710×1000 1/16

字 数：300千字

印 张：12

版 次：2015年7月第1版

印 次：2015年7月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5341-6602-0

定 价：32.80元

©如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换。

前言

煲汤是最能体现中国人饮食养生智慧的烹调方式，一碗滋补养生汤，从食材选择、煲汤器具到火候控制、口味调制，都需要技巧和心思才能使汤品更有滋味和营养。汤品可荤可素，食材刚柔相济，是最有家的感觉的美食。

中国人的喝汤习惯与西方人最大的不同就是不会仅限于正餐食用，而是会根据体质不同加以调整。想控制体重的人士可以饭前喝汤，有利于增强饱腹感，避免饭后喝汤增加热量；经常胃胀、反酸、消化功能不好的人一定要饭后半小时再喝汤，因为饭前喝汤会冲淡胃液，更不利于消化。还有肉汤、浓汤之类只能偶尔喝，可以滋补养生，否则脂肪超标会影响健康。

中国自古就有喝汤的习俗，汤饮养生是古人留给我们的养生智慧。春秋时期的“豺肉汤”可强身健体，唐代的“兔肝汤”可养肝明目，元代的“羊脏羹”可滋阴补肾……除此之外，还有“身体阳气旺盛者需寒性食物入汤，阴虚阳气不足者则需温热食物入汤”之原则，完全符合身体刚柔相济、阴阳协调的要求。

春夏秋冬，应根据季节的特性和身体的差异，选择不同性、味、归经的原料，科学喝汤，希望这些汤彻底改变您的生活，让您全家更健康！

王其胜

目 录 C O N T E N T S

大厨亲传煮汤绝招...10
怎样煲出营养又好喝的汤...18

第一章 这些汤，彻底改变了我

好汤会喝才健康...24
认清体质喝对汤...26



第二章 春夏秋冬一碗汤，不用医生开药方

春季靓汤——阳气旺盛、防风养肝

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 白菜豆腐汤...30 | 芥菜豆腐汤...33 | 姜韭牛奶羹...36 |
| 竹荪排骨汤...31 | 芥菜魔芋汤...34 | 鸡丝蛋皮韭菜汤...37 |
| 杏仁山药汤...31 | 春笋香菇萝卜汤...34 | 鸡毛菜土豆汤...37 |
| 木耳肉丝蛋汤...32 | 菠菜莲子汤...35 | 鸭血豆腐汤...38 |
| 芹菜叶粉丝汤...32 | 菠菜蛋汤...35 | 菌子韭黄汤...38 |
| 芥菜鸡蛋汤...33 | 青丝百叶汤...36 | |

夏季靓汤——热者凉之、燥者清之

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 清凉瓜块鱼丸汤...40 | 黄瓜腐竹汤...44 | 鲜蘑鸭架汤...48 |
| 番茄金针菇蛋汤...41 | 南瓜绿豆汤...44 | 马蹄玉米老鸭汤...48 |
| 苦瓜赤豆排骨汤...41 | 马齿苋绿豆汤...45 | 排骨玉米汤...49 |
| 苦瓜瘦肉汤...42 | 李子蜂蜜牛奶汤...45 | 四季豆西蓝花汤...50 |
| 苦瓜绿豆汤...42 | 什锦水果羹...46 | 莲藕花生猪骨汤...50 |
| 西芹茄子瘦肉汤...43 | 冰糖杨梅汤...46 | 绿豆莲藕汤...51 |
| 莲子豆腐汤...43 | 丝瓜面筋汤...47 | 莲藕牛腩汤...51 |



秋季靓汤——润肺防燥、补充水分

排骨萝卜顺气汤...53

瘦肉螃蟹汤...54

莲藕薏米排骨汤...54

莲藕黄芪猪肉汤...55

排骨莲藕汤...55

参麦黑枣乌鸡汤...56

香芋鸡汤...56

香浓玉米汤...57

银耳莲子汤...58

莲子百合麦冬汤...58

冬季靓汤——生津润燥、滋补暖身

猪肚白果汤...60

雪梨蹄花汤...60

佛手排骨汤...61

芋头排骨汤...61

海带猪肉汤...62

萝卜牛腩煲...62

咖喱牛肉汤...63

羊肉清汤...63

黄芪羊肉煲...64

羊肉山药青豆汤...64

十全羊肉煲...65

龙枣羊心汤...65

当归黄芪乌鸡汤...66

板栗炖乌鸡...66

冬笋面筋土鸡汤...67

板栗煲鸡汤...67

黄芪茯苓鸡汤...68

虫草炖老鸭...68

冬瓜炖老鸭...69

冬瓜核桃薏米汤...69

白菜紫菜豆腐汤...70

小白菜丸子汤...70

第三章 因“食”进补，一碗好汤暖胃养身

蔬果靓汤——加强身体代谢力，跟肥胖“断舍离”



彩蔬松花汤...72

胡萝卜杏仁汤...73

番茄鸡蛋汤...73

苹果马蹄汤...74

葱枣汤...74

青蒜土豆汤...75

西蓝花浓汤...75

板栗白菜汤...76

桂圆松仁汤...76

粉丝萝卜汤...77

酸辣汤...77

二冬汤...78

川贝雪梨汤...78

芥菜鸡蛋汤...79

冬瓜芥菜汤...79



芙蓉玉米羹...80

素罗宋汤...80

番茄菠菜汤...81

圆白菜汤...82

蛋蓉花椰菜汤...82

娃娃菜火腿汤...83

丝瓜油条汤...83

畜肉靓汤——筑免疫护网，吃出好身体

丁香煲排骨汤...84

番茄猪肝瘦肉汤...85

榨菜肉丝汤...85

三丝汤...86

紫菜肉片汤...86

猪腰山药汤...87

番茄萝卜牛腩汤...88

山药牛肚汤...88

黄花菜猪心汤...89

银耳香菇猪肘汤...89

清炖牛筋汤...90

牛蒡枸杞子骨头汤...90

牛尾贞枣汤...91

牛百叶萝卜汤...91

牛肉蔬菜汤...92

酸辣牛肚汤...92

牛百叶白菜汤...93

滋补羊肉汤...94

当归羊肉汤...94

胡辣全羊汤...95

羊肉益智汤...95

禽蛋靓汤——内补五脏、外养肤发，健康显年轻

双耳鸡翅煲...96

香菇鸡汤...96

鸡蓉玉米羹...97

草菇鸡蛋汤...97

山药胡萝卜鸡汤...98

红枣木耳羊肉汤...98

乌鸡玉兰汤...99

银杞鸡肝汤...99

香菇鸡翅汤...100

香菇西芹鸡丝汤...100

芪归炖鸡汤...101

清炖双冬鸡腿...102

人参鸡块汤...102

姜母老鸭汤...103

虫草全鸭汤...103

萝卜老鸭汤...104

鸭血木耳汤...104

紫菜鸡蛋汤...105

首乌鸡蛋汤...105

紫菜鸡丝汤...106

酸菜鸭肉汤...106

米酒银耳炖鸽汤...107

枸杞乳鸽汤...107

银耳鸽蛋汤...108

菠菜鸽片汤...108

水产靓汤——补钙壮筋骨，强身不长胖

鲈鱼浓汤...109

皮蛋鱼片汤...110

草鱼萝卜汤...110

赤豆鲤鱼汤...111

菊花鱼片汤...112

冬瓜鲫鱼汤...112

三丝银鱼羹...113

薏米莲子鲫鱼汤...113

家常鲜蟹汤...114

甲鱼补肾汤...114

三丝虾仁汤...115

虾球银耳汤...115

大虾萝卜汤...116

虾丸马蹄汤...116

腐竹海鲜汤...117

酸辣鱿鱼汤...118

三鲜鱿鱼汤...118

干贝小白菜汤...119

文蛤豆腐汤...119

香菇板栗海蜇汤...120

酸菜泥鳅汤...120

田螺汤...121

黄鳝鸡丝汤...121

菇菌靓汤——营养100分，给胃肠更多关怀

黄豆排骨蔬菜汤...122

菌菇豆腐汤...122

蚕豆雪菜汤...123

香菇冬瓜汤...123

蘑菇瘦肉汤...124

奶油蘑菇浓汤...124

银耳香菇汤...125

什锦鲜菇汤...125

木须肝片汤...126

第四章 老人健康、大人强壮、孩子不病，煲碗好汤补全家

儿童成长好汤——宝宝不生病、长得高、更聪明

南瓜玉米羹...128

胡萝卜玉米浓汤...129

雪梨羹...129

菠菜羹...130

虾仁豆花羹...130

翡翠蛋羹...131

中青年补身好汤——调节睡眠、缓解压力、宁神润颜

黄豆排骨汤...132

茶树菇排骨汤...133

猪蹄薏米煲...133

黑木耳猪肝汤...134

菜心狮子头煲...134

南瓜牛肉汤...135

山药羊肉汤...135

羊肉粉皮汤...136

豆腐三鲜汤...136

莲藕黑豆汤...137

苋菜笋丝汤...137



老年人长寿好汤——活血补气、养肝明目、养心安神

- | | | |
|------------|-------------|-----------|
| 海带排骨汤…138 | 双耳萝卜汤…140 | 鸭肉紫菜汤…143 |
| 肉片茭白汤…139 | 青菜豆腐番茄汤…141 | 虫草鸡丝汤…143 |
| 苹果瘦肉汤…139 | 冬瓜玉米汤…142 | |
| 滑鸡片丝瓜汤…140 | 番茄皮蛋汤…142 | |

孕妇滋补好汤——妈妈身体好、宝宝长得壮

- | | |
|--------------|-----------|
| 羊肉冬瓜汤…144 | 鱼蓉豆腐煲…146 |
| 金针菇油菜猪心汤…145 | 红枣乌鸡汤…146 |
| 猪肝番茄汤…145 | |

**第五章 取药补之功效，健康从每碗汤开始****贫血症**

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 百味牛腩汤…148 | 当归生姜羊肉汤…150 | 花生桂圆红枣汤…152 |
| 菠菜猪肝汤…149 | 菠菜鸡煲…151 | 牛奶冬瓜汤…153 |
| 猪肝番茄玉米煲…149 | 山药乌鸡汤…151 | 八宝豆腐羹…153 |
| 银耳香菇猪肘汤…150 | 草菇鸡片汤…152 | |

高血压

- | | | |
|-----------|-------------|------------|
| 百合鸭肉汤…154 | 紫菜鱼丸汤…156 | 白果冬瓜汤…158 |
| 芹菜叶汤…155 | 鱼骨豆苗尖椒汤…156 | 豆芽海带汤…158 |
| 泡菜鳕鱼汤…155 | 高汤蟹煲…157 | 胡萝卜海带汤…159 |

高脂血症

- | | | |
|-----------|-------------|-----------|
| 鲜蘑丝瓜汤…160 | 南瓜海带减脂汤…161 | 鸽肉萝卜汤…162 |
| 苹果银耳汤…161 | 酸萝卜老鸭汤…162 | 腰花木耳汤…163 |