

Bao Yiwan Haotang

煲一碗好汤

春季清补、夏季消暑、秋季润燥、冬季滋补

每天一碗靓汤，健康美丽常相伴

杨红 双福◎主编

喝出美丽

养出健康



中国纺织出版社

Bao Yiwan Haotang

煲一碗好汤

杨红 双福◎主编



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

煲一碗好汤 / 杨红, 双福主编. —北京: 中国纺织出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5180-1707-2

I. ①煲… II. ①杨… ②双… III. ①汤菜—菜谱
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第120997号

责任编辑: 韩 婧

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博: <http://weibo.com/2119887771>

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 128千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换





part1 四季养生篇

四季滋补顺天时 / 002

阳春护肝固元正当时 / 003

酷夏清补化湿祛烦热 / 003

金秋养肺润燥好滋润 / 004

寒冬温阳滋补保长生 / 005

春季清补

茶树菇瘦肉汤 / 007

荸荠枸杞羊蹄筋汤 / 008

薏米陈皮水鸭汤 / 009

清补凉煲瘦肉汤 / 011

白萝卜猪骨汤 / 012

章鱼干花生猪蹄汤 / 013

黑木耳田七红枣汤 / 015

麦芽牛肚汤 / 016

何首乌煲鸡汤 / 017

茼蒿滚牛肉片汤 / 019

牛奶炖鸡汤 / 020

参枣老鸽汤 / 021

土豆酱汤 / 023

栗子南杏鲜鸡汤 / 024

芡实薏米炖凤爪汤 / 025

清汤黄花鱼 / 027

川味酸辣汤 / 028

辛夷花煲鸡蛋汤 / 029

白菜清水汤 / 031

桂圆百合炖鹌鹑汤 / 032

芡实莲子瘦肉汤 / 033

无花果章鱼干鲫鱼汤 / 035



夏季消暑

- 消暑蔬菜汤 / 037
消暑海蜇荸荠汤 / 038
莲子猪心汤 / 039
豆腐干香菇汤 / 041
柠檬荷叶瘦肉汤 / 042
苦瓜豆腐汤 / 043
金银花水鸭汤 / 044
丝瓜滚肉片汤 / 045
大虾疙瘩汤 / 047
无花果炖瘦肉汤 / 048
平菇紫菜生蚝汤 / 049
绿豆芽蛤蜊汤 / 050
淮山扁豆瘦肉汤 / 051
鲜虾仁紫菜滚瘦肉汤 / 053
西瓜皮荷叶海蜇汤 / 054
消暑豆汤 / 055
大酱汤 / 056
苦瓜滚肉片汤 / 057
鲑鱼混合汤 / 059
银耳肉片消暑浓汤 / 060
青红萝卜排骨汤 / 061
冬瓜荷叶薏米排骨汤 / 062
冬瓜滚瘦肉汤 / 063



秋季润燥

- 干贝冬瓜汤 / 065
金银菜杏仁猪肺汤 / 066
胡萝卜薯仔猪骨汤 / 067
南瓜滚牛肉汤 / 069
蘑菇花生猪扁骨汤 / 070
萝卜丝蛋花汤 / 071
甜椒南瓜汤 / 073
白果薏米汤 / 074
百合柿饼鸽蛋汤 / 075
白菜红枣牛腩汤 / 077
白萝卜牛肉汤 / 078
淮山黄芪猪横脷汤 / 079
蜜枣白菜羊肺汤 / 081
豆芽菜猪血汤 / 082
鸭梨南北杏瘦肉汤 / 083
豆腐牛肉羹 / 084
青萝卜煲老鸭汤 / 085
鸡丝蛋花汤 / 087
银耳雪梨炖瘦肉汤 / 088
金银菜大脷汤 / 089
木瓜银耳猪骨汤 / 090
川贝母蜜枣排骨汤 / 091

冬季滋补

- 红枣枸杞鸽蛋汤 / 093
瘦肉凤爪响螺汤 / 094
栗子冬菇鲜鸡汤 / 095
淮山核桃羊肉汤 / 097
红枣山药汤 / 098
猴头菇鸡肉汤 / 099
草菇黄瓜汤 / 101
萝卜炖羊肉汤 / 102
莲藕红豆猪骨汤 / 103
山药小排汤 / 105
萝卜鲫鱼汤 / 106
白菜猪骨汤 / 107
核桃杜仲首乌羊肉汤 / 109
干贝番茄汤 / 110
莲藕红枣牛骨汤 / 111
营养素汤 / 113
陈皮干贝老鸭汤 / 114
无花果南北杏排骨汤 / 115
莲子补骨脂猪腰汤 / 117
田园蔬菜猪骨汤 / 118
鹌鹑玉米羹 / 119
菠菜鸭杂汤 / 121
冬菇荸荠腊鸭汤 / 122





part2 美容养颜篇

健康嫩白肌肤的基本原则 / 124

健康纤瘦身体的基本原则 / 125

排毒，让女人美丽的终极利器 / 126

焕肤美白

猪舌肉胡萝卜玉米汤 / 129

花生红枣猪蹄汤 / 130

银耳枸杞鸡肉汤 / 131

黄豆猪蹄汤 / 133

红枣小排莲藕汤 / 134

冰糖炖雪蛤 / 135

冬瓜排骨汤 / 137

苹果雪梨羹 / 138

薏米羊肉汤 / 139

养颜芦荟汤 / 141

甘薯芝麻浓汤 / 142

花生木瓜凤爪汤 / 143

红枣桂圆汤 / 145

润肤美白汤 / 146

银芽海带汤 / 147

百合梨汁羹 / 149

肉丸冬瓜汤 / 150

花生牛肉汤 / 151

无花果苹果猪腿肉汤 / 152

无花果烧牛肉 / 153



补水润肤

- 银耳苹果瘦肉汤 / 155
- 黄芪鳝鱼汤 / 156
- 南瓜红枣莲子汤 / 157
- 西蓝花鸽蛋汤 / 159
- 黄芪鲜虾仁汤 / 160
- 牛奶菜心汤 / 161
- 金针菇鸡丝汤 / 163
- 银耳蜜枣汤 / 164
- 黄豆花生猪蹄汤 / 165
- 桂圆肉莲子鸡蛋汤 / 167
- 鲜奶白果雪梨汤 / 168
- 银耳杏仁鹌鹑汤 / 169
- 鲍鱼排骨煲 / 171
- 鲜贝水果煲 / 172
- 木瓜黄豆煲猪蹄 / 173
- 木瓜花生排骨汤 / 175
- 大酱鲜蔬锅 / 176
- 四物汤 / 177
- 沙参玉竹鱼尾汤 / 178
- 红豆莲子清鸡汤 / 179



消脂瘦身

- 哈蜜瓜百合瘦身汤 / 181
- 养颜瘦身汤 / 182
- 玉米蔬菜汤 / 183
- 海参疙瘩汤 / 185
- 清汤豆腐羹 / 186
- 瘦身美白美容汤 / 187
- 金针菇降脂汤 / 189
- 木瓜银耳羹 / 190
- 海带雪梨番茄汤 / 191
- 银耳冬瓜减脂汤 / 193
- 猪尾凤爪香菇汤 / 194
- 冬瓜西芹炖瘦肉 / 195
- 冬菇菠菜祛脂汤 / 197
- 薏米冬瓜骨头汤 / 198
- 黑木耳玉米苹果汤 / 199
- 小白菜豆腐汤 / 201
- 鳕鱼蓝花汤 / 202
- 枸杞菠萝银耳汤 / 203
- 雪菜番茄豆腐汤 / 205
- 冬瓜绿豆汤 / 207



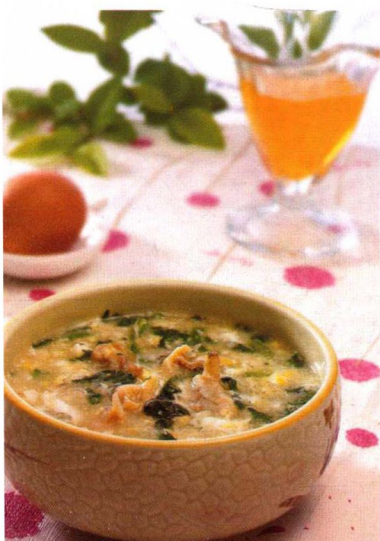
排毒养颜

- 香橙炖银耳汤 / 209
- 冬瓜海带汤 / 210
- 香菇豆腐汤 / 211
- 什锦蔬菜养颜汤 / 213
- 大白菜素汤 / 214
- 黑木耳莲藕鲫鱼汤 / 215
- 丝瓜瘦肉汤 / 217
- 什锦素汤 / 218
- 香芹豆腐瘦肉汤 / 219
- 白果薏米金钱汤 / 221
- 紫苏生姜红枣汤 / 222
- 苹果雪梨排骨汤 / 223
- 番茄豆腐汤 / 225
- 金银花黄瓜肉片汤 / 226
- 红糖芦荟汤 / 227
- 薏米蜂蜜水 / 229
- 蛤蜊茼蒿鸡蛋汤 / 230
- 粉葛猪骨汤 / 231
- 冬瓜薏米汤 / 233
- 哈密瓜苹果瘦肉汤 / 235



养发明目

- 红枣炖水蜜桃汤 / 237
- 枸杞猪肝瘦肉汤 / 238
- 排骨山药海带汤 / 239
- 银耳枸杞羹 / 241
- 草菇丝瓜鱼片汤 / 242
- 黑木耳红枣瘦肉汤 / 243
- 瘦肉蜜柚汤 / 245
- 猪心红枣汤 / 246
- 枸杞排骨汤 / 247
- 参芪红枣生鱼汤 / 248



part 1

四季养生篇



四季滋补顺天时
阳春护肝固元正当时
酷夏清补化湿祛烦热
金秋养肺润燥好滋润
寒冬温阳滋补保长生

四季滋补顺天时

古人云：“人以天地之气生，四时之发成。”这说明代表自然界的天地与四时气候的变化是人类生命的源泉，自然界的运动变化，直接影响着人的身体，而自然界有规律的运动体现为——四季。

冬

属水，其气寒，与人体
肾气相应，宜暖肾。

秋

属金，其气凉，与人体
肺气相应，宜润肺。

夏

属火，其气热，与人体
心气相应，宜清心。

春

属木，其气温，与人体
肝气相应，宜舒肝。

不同节气的变化不但引起身体表面和气血的适应性反应，更重要的是影响脏腑的功能，一般表现为：春季气候宜人，心志清新气爽；夏季气候暑热，情绪多烦闷焦躁；秋季气候凉燥，人口鼻干燥烦闷；冬季气候寒冷，人阴气盛而心沉静。

所以说，我们若要保证自身皮肤和五脏，以及全身各系统功能处于良好状态，无论气候多么变化多端，也都能始终保持身体长期健康，那么就应该顺应季节的气候特点，制订不同的调养计划，合理膳食。

汤，多是由谷物、蔬菜、鱼肉、蛋奶、杂粮、药物等多种材料制成的，是人们所吃的各种食物中最富营养、最易消化的品种之一，并且可以调养身心。汤一般是指以水为传热介质，对各种烹饪原料经过煮、熬、炖、汆、蒸等烹调方法烹制而成的汁多的、有滋有味的饮品。不仅味道鲜美可口，且因为营养成分多半已溶于水中，故极易被人体吸收。一碗营养又美味的热汤，可说是忙碌一天之余，最幸福的享受了。一年四季适宜进补的汤品不尽相同，要顺应天时、应季滋补。

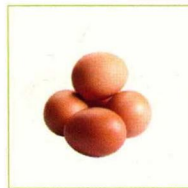
阳春护肝固元正当时

《饮膳正要》说：“春气温，宜食麦以凉之，不可一于温也。禁温食及热衣服。”根据春季阳气升发、肠胃积滞较重、肝阳易亢，以及春瘟易于流行的特点，春季饮食养生宜清补养肝、通利肠胃。

常用食物：

◎清补养肝食物：春笋、芹菜、荠菜、菠菜、荸荠、海带、鸡蛋、猪瘦肉、鲤鱼、山药等。

◎通利肠胃食物：萝卜、菠菜、黄瓜、荞麦、海蜇、马齿苋等。



饮食宜忌

◎宜清淡饮食，以养护肠胃。

◎不宜肥甘厚味，以免阻滞肠胃，酿生痰热。

◎不宜温热类食物及辛辣类调味品，以免助热动火，触发肝阳上亢。

酷夏清补化湿祛烦热

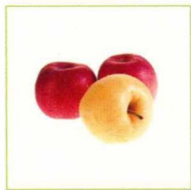
《饮膳正要》说：“夏气热，宜食菽以寒之，不可一于热也。禁温饮饱食，湿地濡衣。”根据夏季暑热偏盛、汗多耗气伤津、脾胃功能减弱、易患暑湿病的特点，夏季饮食养生宜清热解暑、益气生津、清暑利湿。

常用食物：

◎清热解暑食物：金银花、菊花、绿豆、红豆、苦瓜、冬瓜、紫菜、西瓜等。

◎益气生津食物：山药、甘蔗、西瓜、番茄、苹果、葡萄、菠萝、乌梅、鸭肉、鸡蛋等。

◎清暑利湿食物：薏米、马齿苋、冬瓜、红豆、茯苓、砂仁等。



饮食宜忌

◎宜食味甘食物，以开胃生津；宜清淡易消化、新鲜洁净的饮食；宜多饮清凉饮料，如西瓜汁、金银花茶、菊花茶、绿茶、淡盐水等，以清热解暑、生津止渴。

◎不宜过食生冷及冰镇饮料；不宜食肥甘厚味及热性食物，以免助热动火。

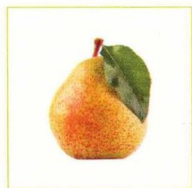


金秋养肺润燥好滋润

《饮膳正要》说：“秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮食，寒衣服。”根据秋季津亏体燥、易致津伤肺燥的特点，秋季饮食养生宜生津润燥、滋阴润肺。

常用食物：

◎秋梨、甘蔗、银耳、百合、山药、花生、杏仁、苹果、蜂蜜、猪瘦肉、鸭肉、牛奶等。



饮食宜忌

- ◎宜食甘寒滋润的食物，以利生津养肺。
- ◎不宜食辛热香燥类的食物，以免助燥伤津。

寒冬温阳滋补保长生

《饮膳正要》说：“冬气寒，宜食黍以热性治其寒。”冬季属肾、主藏精，为四季进补的最佳季节，也是一年中最有利于通过进补治愈衰弱病证的季节。又由于冬季阳气偏虚、阴寒偏盛，以及脾胃运化功能较为强健，故冬季饮食养生宜温补助阳、补肾益精。

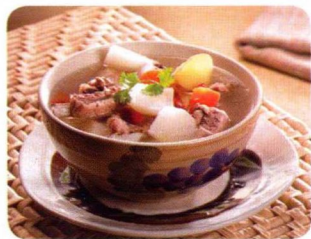
常用食物：

◎羊肉、狗肉、鹿肉、牛肉、虾、海参、甲鱼、猪蹄、蛇肉、牛奶、人参、山药、核桃仁等。



饮食宜忌

- ◎宜食鱼肉类食物，以增强补益强壮的作用；宜用炖、焖、煨等烹调方法，以利脾胃运化吸收；宜食热性食物，以利温补阳气、补益肾精。
- ◎不宜食生冷寒性及滑利性质的食物，以免损伤肾阳。



春季清补

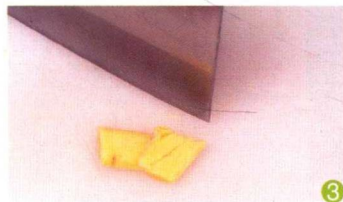


茶树菇瘦肉汤

材料：猪瘦肉 250 克、茶树菇 50 克、蜜枣适量、姜适量、盐适量

步骤

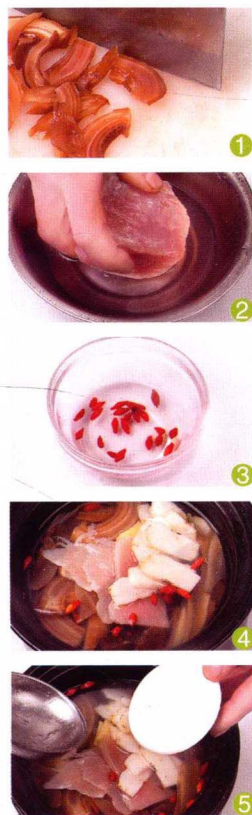
1. 将猪瘦肉切成方块，冷水下锅，煮开后撇去血沫，捞出备用。
2. 将茶树菇用水泡 30 分钟，剪去根部，充分清洗干净。
3. 将姜去皮，拍扁。
4. 汤锅加适量清水烧开，放入猪瘦肉、茶树菇、姜、蜜枣，煮开后转至中小火煲 45 分钟即可。
5. 加入适量盐调味，出锅即可。



Tips

茶树菇具有补肾滋阴、健脾胃、提高人体免疫力的功效，常食可起到抗衰老、美容等作用。猪瘦肉是温补佳品，同时脂肪含量相对较少。

初春气温虽有所回升，但仍以寒气为主，所以这个时节的养生汤品要以滋补、祛寒和祛湿邪为主。此汤十分适宜此时饮用。



荸荠枸杞羊蹄筋汤

材料：羊蹄筋150克、荸荠100克、猪瘦肉200克、枸杞子15克、桂圆肉20克、姜适量、盐适量。



步骤

1. 将羊蹄筋洗净，切成段。
2. 将猪瘦肉洗净，切成片。
3. 将荸荠、枸杞子、桂圆肉分别洗净。
4. 将上述材料和姜放入瓦煲内，加适量清水。
5. 用大火煲沸，转至小火煲3小时，加入适量盐调味即可。

Tips

进入谷雨节气，养生的汤品宜祛风除湿、补脚力、固肾气。此汤则有此功效。