



63道鲜美靓汤
63种养生体验
每天一碗养生汤
胜过千万良药方



喝对了汤 就是大补

孙树侠◎著

中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长
中央文明办卫生部全国《相约健康社区行》巡讲专家
中央国家机关健康大讲堂讲师团专家

中国人口出版社

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书馆
章



厨房里的养生系列

喝对了汤 就是大补



孙树侠◎著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

喝对了汤就是大补 / 孙树侠著. -- 北京 : 中国人口出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5101-2172-2

I. ①喝… II. ①孙… III. ①汤菜 - 保健 - 菜谱
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第294940号

喝对了汤就是大补

孙树侠 著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京缤索印刷有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1 / 24
印张	6
字数	100千字
版次	2014年3月第1版
印次	2014年3月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2172-2
定价	29.90元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电 子 信 箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010)83519392
发行部电话	(010)83514662
传 真	(010)83519401
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



前言

从古至今，人类一直在不断地研究和探索怎么吃才能够更加健康，更加长寿。可以说，我们在饮食上下足了功夫，但是，这么多年来，我们却过多地注重食物的色、香、味，没有考虑结合自身应如何选食，能不能给自己带来保健养生的功效。

《喝对了汤就是大补》是厨房里的养生系列丛书之一，该系列丛书还包括《喝对了粥就是大补》、《家常便饭吃对了就是大补》。这一系列丛书是中国营养学的泰斗、中国食物营养与安全专业委员会会长孙树侠教授结合多年的工作经验，精心编写的。

这本书按照人体体质分类法，详细解读了气虚、阳虚、阴虚、湿热、痰湿、血瘀、气郁、特禀体质的人群如何制作和选择适宜的汤品。并按照“因时制宜、因地制宜”的原则，介绍了在不同的季节，人们应该如何选择汤品。

另外，本书还是一本家庭食疗的工具书，书中介绍了一些常见病的汤补食疗法，对家庭所有成员的保健养生都有非常好的指导意义。

同时，个性化的语言风格和简洁、美观、实用的版式设计，使本书的实用性大大增强。

在汤品的分类上，这本书按照中医保健养生的理念，让你可以更好地找到适合自己的一款汤。

本书有以下几个主要特点。

1.权威性。本书的作者是营养学的泰斗、中国食物营养与安全专业委员会会长孙树侠教授，孙教授对饮食有着多年的研究，被聘为中央机关健康大讲堂讲师团专家，中央文明办、卫生部全国“相约健康社区行”巡讲专家。

2.分类合理。不同的体质、不同的脏腑、不同的季节、不同的人群所适合喝的汤也是不同的，这本书对汤品进行了合理的分类，可以让你更好地选择适合自己的汤。

3.内容详细。本书中详细介绍了不同保健需求下的食材功效、食材选购、食材食法，让你可以举一反三，融会贯通，不仅能够亲手做出书中的汤，还能够大胆尝试DIY，煲出适合自己的美味汤。

4.图片精美。本书精选图片让你一看就有自己亲自动手尝试的欲望。

总之，本书跳出了单纯教人做菜的俗套，把科学的饮食知识、食材的中医保健功效与烹饪技艺相结合，介绍了很多营养学和食品安全方面的新知识、新理念、新信息，是一本不可多得的饮食指导性书籍。



目录

contents



第1章

针对不同体质人群的养生汤

“健康是一种权利，你不用就作废。”——孙树侠

气虚体质首选养生汤 / 2

黄芪柚子汤 / 2

鲫鱼豆腐汤 / 4

阳虚体质首选养生汤 / 6

当归大枣羊心汤 / 6

阴虚体质首选养生汤 / 8

土豆猪蹄汤 / 8

菌菇木瓜汤 / 10

黑白耳汤 / 12

番茄牛肉汤 / 14

鸭肉海带汤 / 16

湿热体质首选养生汤 / 18

冬瓜青鱼汤 / 18

茭白芹菜汤 / 20

痰湿体质首选养生汤 / 22

荸荠豆腐肉汤 / 22

白菜海米汤 / 24

血瘀体质首选养生汤 / 26

木耳煮山楂 / 26

口蘑菜心汤 / 28

鸡血藤蟹汤 / 30

气郁体质首选养生汤 / 32

金针豆苗汤 / 32

特禀体质首选养生汤 / 34

豆腐泥鳅汤 / 34

专栏 / 36

第2章

调养五脏六腑的养生汤

“健康是一种信仰，信才能指导行动。”——孙树侠

补益脾胃首选养生汤 / 38

山药排骨汤 / 38

山药冬瓜汤 / 40

橙子银耳汤 / 42

润肺益气首选养生汤 / 44

木瓜白果鸡肉汤 / 44

笋片鹌鹑汤 / 46

无花果冰糖水 / 48

虫草鸭汤 / 50

养护肝脏首选养生汤 / 52

牡蛎萝卜丝汤 / 52

芹菜黑枣汤 / 54

水果莲子羹 / 56

苦瓜瘦肉汤 / 58

养护心脏首选养生汤 / 60

麦冬饮 / 60

柠檬荸荠汤 / 62

莲子西洋参汤 / 64

温补肾脏首选养生汤 / 66

杜仲艾叶鸡蛋汤 / 66

桂花莲子银耳汤 / 68

板栗枸杞子乳鸽汤 / 70

洋参枸杞子饮 / 72

专栏 / 74



第3章

不同季节的首选养生汤

“健康是一种觉悟，觉悟才能见效。”——孙树侠

春季首选养生汤 / 76

- 菠菜猪肝汤 / 76
- 荸荠猪肺汤 / 78
- 黄芪排骨汤 / 80
- 莲枣鸡蛋汤 / 82

夏季首选养生汤 / 84

- 绿豆藕汤 / 84
- 洋葱番茄汤 / 86

秋季首选养生汤 / 88

- 黄连山药饮 / 88
- 海蜇荸荠汤 / 90
- 猕猴银耳羹 / 92

冬季首选养生汤 / 94

- 豆腐平菇排骨汤 / 94
- 豆枣甲鱼汤 / 96
- 黑豆牛肉汤 / 98
- 三鲜汤 / 100

专栏 / 102

第4章

漂亮女人首选滋补养颜汤

“健康是一种态度，不同态度有不同回报。”——孙树侠

补足气血 / 104

- 蕨菜木耳瘦肉汤 / 104
- 苋菜蛋汤 / 106
- 鸽肉银耳汤 / 108

滋阴养颜 / 110

- 鱼肉丸子生菜汤 / 110
- 地黄冬瓜排骨汤 / 112

减肥瘦身 / 114

香菇冬瓜汤 / 114

竹笋腊肉汤 / 116

美白润肤 / 118

杏水饮 / 118

专栏 / 120

第5章

好男人首选滋补保健汤

“健康是一种责任，是责任才有担当。”——孙树侠

阳痿 / 122

黄精脊骨汤 / 122

海参木耳排骨汤 / 124

早泄 / 126

杜仲花生牛尾汤 / 126

牛肉枸杞子汤 / 128

前列腺炎 / 130

车前子红枣田螺汤 / 130

车前子绿豆瘦肉汤 / 132

白兰花瘦肉汤 / 134

专栏 / 135



第1章

针对不同体质人群的养生汤



“健康是一种权利，
你不用就作废。”

——孙树侠



气虚体质首选养生汤

气虚体质的特点：

1.容易感冒；2.性格内向不爱动；3.稍微运动就出汗；4.少气懒言，咳喘无力。

黄芪柚子汤

原料

黄芪15克，柚子4瓣（150克），冰糖适量。

做法

1.将柚子肉、黄芪放入砂锅中，加水炖煮40分钟。

2.拣出黄芪，放入冰糖稍煮即可。

功效

补脾益气，利水消肿，化痰理气，止咳止痛。



喝60℃~70℃的汤更适宜

有的人喜欢喝滚烫的汤，其实人的口腔、食道、胃黏膜最高只能承受70℃的温度，超过此温度则会造成黏膜烫伤。虽然烫伤后人体有自行修复的功能，但反复烫伤还是会损害健康。

孙树侠话汤品

很多人都没有想过把水果和中药材进行搭配做成养生菜品，其实，很多时候，水果和中药材的巧妙结合，往往可以收到更明显的养生保健效果，比如，这款黄芪柚子汤，不仅做法简单，还具有降低血脂、血糖，促进尿酸排泄的功能，特别是对痛风合并的糖尿病更有很好的辅助治疗作用。上述汤中有冰糖，糖尿病患者要酌量添加。

孙树侠话食材



【柚子】

清香、酸甜、凉润，营养丰富，药用价值很高，是人们喜食的水果之一。柚子果肉性寒，味甘酸，有止咳平喘、清热化痰、健脾消食、解酒除烦的功效。挑选时首先是掂量，外形小体重大的柚子含水多，口味较好。



柚子+鸡肉：消食下气，益气健脾，化痰止咳。

柚子+饴糖：缓解咳嗽气喘、痰多胸闷。



柚子+黄瓜：破坏维生素C。

柚子+螃蟹：腹痛、恶心、呕吐。

如何挑选柚子

1.表皮细腻光滑的柚子比较好吃。如果柚子的表皮比较粗糙、太黄，可能是因为放置时间比较长或者生长的不好；表皮细洁、成淡黄或橙黄色的柚子成熟的比较好，汁多味甜。

2.表皮薄的柚子好吃，用刀子切开柚子，发现表皮比较厚的说明不太好吃，好吃的柚子一般皮比较薄。可以用手按下表皮，如果较硬则说明皮薄，较软则说明皮厚。

3.较重的柚子好吃，较重的柚子含水分较多，所以比较好吃，同样大小的柚子，先用右手掂量下，再掂量第二个，注意不要同时使用左右手比较。

4.上尖下宽的柚子比较好吃，如果上面的颈部比较长，则说明肉少皮多，最好能够选择颈短、扁圆形、底部平的柚子。

鲫鱼豆腐汤

原料

鲫鱼150克，豆腐100克，植物油6克，盐3克，葱段、姜片、蒜片、生抽、料酒各适量。

做法

- 1.将鲫鱼收拾干净，用植物油煎香。
- 2.放姜片、蒜片、葱段，烹入料酒、生抽，加入清水烧开。
- 3.放入豆腐、盐，用小火炖煮至熟。

功效

清热解毒，益气健脾，利水消肿，和胃助消化。



孙树侠话汤品

这款汤品属于粤菜菜系，口味咸鲜可口，鲫鱼具有很好的滋补和催乳作用。鲫鱼和豆腐进行搭配，益气养血、健脾宽中，而且豆腐中含有丰富的营养物质，特别是较高的蛋白质，可以对虚弱体质的人进行有效的补益。

鲫鱼食法要略

- 1.鲫鱼可煎炸、炖煮、熬汤，但以清蒸或煮汤营养效果最佳。
- 2.冬令时节的鲫鱼最佳。
- 3.痛风患者吃鲫鱼应用凉水炖煮鲫鱼，切忌不要喝汤。

孙树侠话食材



【鲫鱼】

味甘、性平，具有健脾利湿、和中开胃、温中下气、活血通络、养肝明目、健脑益智等功效。鲫鱼对慢性肾小球肾炎水肿和营养不良性水肿有较好的调补和辅助治疗作用。

另外，鲫鱼还含有钙、磷、钾、镁、卵磷脂等丰富的营养素，特别是含有丰富的优质蛋白质和不饱和脂肪，对心脑血管及肝肾疾病均有较好的辅助疗效，能够辅助降低血液黏稠度，促进血液循环，降低冠心病、高血压、糖尿病、高脂血症的发病率。



鲫鱼+木耳：温中补虚，利尿。



鲫鱼+麦冬：引起中毒。
鲫鱼+猪肝：产生强烈的刺激。

如何挑选优质的鲫鱼

挑选活的鲫鱼要看其鳞片、鳍条是否完整，体表有无创伤；以体色青灰、体形健壮的为佳。

- 1.看鱼的体形：雄鱼的体形修长，而雌鱼则圆一些。可以通过挤鱼的肛门处来判断是雌鱼还是雄鱼，流出鱼子的是雌鱼，流出白色乳液的是雄鱼。
- 2.看鱼的大小：同一产地的同龄雌鱼总是比雄鱼大一些。
- 3.看鱼的鳍条：雌鱼的胸鳍末端是圆钝形的，雄鱼却是尖状的。

阳虚体质首选养生汤

阳虚体质的特点：

1.形体白胖或面色淡白无华；2.平素怕寒喜暖、四肢倦怠、小便清长；3.常自汗出、脉沉乏力。

当归大枣羊心汤

原料

大枣10颗，当归15克，羊心150克。

做法

- 1.将羊心用清水煮熟、切片。
- 2.取一砂锅，放入羊心、当归、大枣、水炖煮1小时即可。

功效

补心解忧，理气疏郁，止痛。



孙树侠话汤品

这款汤气味芳香，熟烂不膻。配方出自古代医圣张仲景的《金匮要略》一书，经过口味调剂加工，又精选上乘羊肉、中药当归、红枣，具有温补心肾、健脾和胃、益气养血、强筋健体的功效。

当归食法要略

- 1.当归主要以辅料形式添加到粥、汤中。
- 2.当归全株有特异香气，以其干燥根入药。当归通常可分为归头、归身和归尾三部分，各部分因所含化学成分不同而药理作用也不同。

孙树侠话食材

【大枣】

被誉为“百果之王”，含有丰富的维生素A、B族维生素、维生素C等人体必需的多种维生素和18种氨基酸、矿物质，具有补中益气，养血安神的功效。



宜

大枣+黄豆：补益身体。

大枣+栗子：安中养脾。

忌

大枣+虾：引起食物中毒。

【当归】

具有补血活血、调经止痛、润肠通便等功效，能改善肾小球过滤功能及肾小管的吸收功能，减轻肾损害，对肾脏有很好的保护作用。当归还能降低血液黏稠度，抑制血栓形成，特别是对妇女的经、带、胎、产等疾病均有治疗和保护作用。



宜

当归+熟地：滋阴补血。

忌

热盛出血的患者禁服，湿盛中满及大便稀溏者慎服。

阴虚体质首选养生汤

阴虚体质的特点：

1.经常口渴、喉咙干；2.容易失眠、头昏眼花、心烦气躁、脾气差；3.皮肤枯燥无光泽、盗汗消瘦。

土豆猪蹄汤

原料

猪蹄150克，土豆150克，枸杞子、何首乌各10克，盐5克，料酒、胡椒粉、姜各适量。

做法

1.猪蹄剁成块，入水中氽烫以去除血渍。土豆去皮切块。

2.将枸杞子、何首乌放入炖盅，调入姜、盐、料酒后加入适量清水，炖蒸3小时即可。

功效

补肝益肾、补气养血、和胃调中，对肝肾阴亏、头晕目眩有一定疗效，还可美肤、健腰腿。



孙树侠话汤品

中医认为猪蹄具有壮腰补膝、通乳润肤等功效，对经常性的四肢疲乏、腿部抽筋、麻木、骨质疏松、消化道出血、失血性休克、缺血性脑病及少乳均有一定的辅助疗效，特别是猪蹄具有抗衰老、促进儿童生长发育的作用。