

喝汤调体质

药膳调理

养生汤

药膳专家最新力作

教您充分利用手边食材

煲一锅汤巧养生

喝汤调理体质

见效虽慢却安全

美食生活工作室组织编写

王作生/审订



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

喝汤调体质

药膳
调理

养生汤

美食生活工作室 组织编写

王作生 审订



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

喝汤调体质—药膳调理养生汤/美食生活工作室组织编写. — 青岛:青岛出版社, 2014. 10
ISBN 978-7-5552-0998-0

I. ①喝… II. ①美… III. ①食物养生—汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第215758号



书 名 喝汤调体质—药膳调理养生汤

组织编写  工作室

审 订 王作生

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划编辑 周鸿媛

责任编辑 杨子涵

摄 影 刘志刚

设计制作 毕晓郁 宋修仪 潘 婷

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 潍坊文圣教育印刷有限公司

出版日期 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

开 本 16开(710毫米×1020毫米)

印 张 14

书 号 ISBN 978-7-5552-0998-0

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话:0532-68068638)

建议陈列类别:美食类、生活类



contents

part 1

这样喝汤助降糖



糖尿病患者的调理与饮食

- 糖尿病患者调理原则 12
- 糖尿病患者饮食宜忌 13

降血糖汤煲

青蛤煮鲫鱼.....14	山楂山药汤.....26	黄精炖鸡块.....38
绿豆南瓜汤.....15	栗子烧山药.....27	冬贝瘦肉汤.....38
鲜蘑腐竹汤.....16	柚子肉炖鸡.....27	枸杞炖兔肉.....39
五味枸杞茶.....16	香菇山药素汤.....28	枸杞山药煲鸽.....39
灵芝降糖汤.....17	泰汁煮双瓜.....29	蛎黄炖豆腐.....40
人参鸡肉汤.....17	平菇猪肉汤.....29	生蚝猪肉汤.....40
虫草炖龟肉.....18	平菇鲫鱼汤.....30	牡蛎鲫鱼汤.....41
百花齐放.....18	人参枸杞羹.....30	牡蛎鸡蛋汤.....42
虫草芡实炖老鸭..19	山药苦瓜煲猪肝..31	蛤蜊冬瓜汤.....42
虫草水鸭汤.....20	猪蹄炖苦瓜.....32	
青豌豆汤.....20	枸杞炖白鲢鱼.....33	
蛤肉百玉汤.....21	灵芝山药汤.....34	
米药杏仁汤.....21	灵芝南瓜羹.....34	
豌豆苗苗炖鸭条..22	竹筒人参松茸汤..35	
魔芋煲鲫鱼.....23	参麻炖乳鸽.....36	
苦瓜豆腐汤.....23	白鱼枸杞汤.....36	
虫草豆蔻炖老鸭..24	杞地羊肾汤.....37	
胡萝卜炖牛尾.....25	豆芽平菇汤.....37	
甘笋乌鱼汤.....26	排骨玉米汤.....38	



这样喝汤助降压

高血压患者的调理与饮食

- 高血压患者调理原则 44
- 高血压患者饮食宜忌 45

降血压汤煲

杞菊地黄汤.....45	虫草炖仔鸡.....51	杞菊决明茶.....59
红枣芹菜汤.....46	平菇莼菜汤.....52	雪羹汤.....59
杞枣芹菜汤.....46	虫草炖鲍参.....53	番茄紫菜汤.....59
荸荠芹菜汤.....46	虫草蒸白鹅.....53	鲫鱼番茄汤.....60
洋葱羊肉汤.....47	虫草瘦肉汤.....54	豆芽煲花枝.....60
山楂煮牛肉.....48	虫草草龟汤.....54	花生炖鲤鱼.....61
冬瓜枸杞汤.....48	虫草杞子煲鲍鱼 ..55	海带鲤鱼汤.....62
冬瓜汤.....49	龙须虫草蒸仔鸡 ..56	海带冬瓜汤.....62
银芽山楂汤.....49	灵芝决明茶.....57	海带肉蛋汤.....63
太子参海蜇汤.....50	灵芝苦丁茶.....57	冬瓜虾米汤.....63
山楂龙须汤.....50	灵芝荸荠.....57	冬瓜绿豆汤.....64
虫草山楂炖鸽.....51	灵芝黑白木耳汤 ..58	绿豆藕汤.....64

这样喝汤助降脂

高血脂患者的调理与饮食

- 高脂血症调理原则 66
- 高脂血症饮食宜忌 67

降血脂汤煲

鲤鱼山楂汤.....67	灵芝茶.....68	陈皮山楂乌龙茶 ..69
灵芝茯苓茶.....68	灵芝健身茶.....68	灵芝黄精汤.....69



核桃枸杞羹.....69	冬瓜银耳羹.....76	番茄土豆汤.....84
萝卜海带汤.....70	八宝冬瓜汤.....77	松菇炖草鱼.....85
萝卜豆腐汤.....70	油菜香菇汤.....77	鸡蛋玉米羹.....86
紫菜萝卜汤.....71	冬菠羊肉羹.....78	土豆菠菜汤.....86
清炖萝卜牛肉.....71	牡蛎紫菜汤.....78	莲子冬瓜汤.....87
草鱼冬瓜汤.....72	冬瓜灵芝汤.....79	虾仁冬瓜汤.....87
海带紫菜汤.....72	灵芝金菇肉片汤...80	苹果雪耳汤.....87
西红柿海带汤.....73	雪菜豆腐汤.....81	粉丝萝卜汤.....88
黄瓜汆肉片.....74	木耳豆腐汤.....81	番茄冬瓜煲.....88
清汆蛎黄.....74	多菌豆腐汤.....82	鲤鱼山楂鸡蛋汤..89
滋补兔肉汤.....75	山椒白玉锅.....82	苹果炖草鱼.....90
花生鲫鱼汤.....75	牛肉海带汤.....83	草鱼豆腐汤.....90
荷叶冬瓜汤.....75	土豆豆腐配.....84	

part
.....
4

这样喝汤助补心

中医讲“心”及补心小处方

- 心的生理功能 92
- 心的病理变化 93
- 补心小处方 93

补心汤煲

黄精玉竹牛肉汤..94	灵芝红枣瘦肉汤..98	川贝虫草炖水鸭.103
龙眼兔肉汤.....95	灵芝粉葛猪肠汤..99	虫草红参蒸全鸡.104
虫草雪蛤.....95	虫草山楂乌鸡汤.100	红枣洋参饮.....105
龙眼煲洋参.....96	虫草蒸鹌鹑.....101	灵七瘦肉汤.....105
百圆煲鸡蛋.....96	人参瘦肉汤.....101	
人参灵芝煲兔肉..97	人参虫草鸭.....102	

宁心安神汤煲

灵芝枸杞乳鸽汤.106	茯苓炖鱼头.....109	参七羊肉汤.....110
人参炖鸡.....107	灵芝猪蹄汤.....109	花旗参煲排骨...111
龙眼百合.....108	鲜人参水鸭.....110	龙眼枣仁饮.....111
桂枣炖猪心.....108		

助眠益智汤煲

桂圆炖鸡翅.....112	灵芝煮河蚌.....116	龙眼蒸鹌鹑.....121
高丽参鸽汤.....113	参圆炖双心.....117	枸杞雪蛤羹.....121
龙眼猪心汤.....113	灵芝煲银耳.....117	桂茯猪心汤.....122
圆豆煲羊心.....114	参桂炖猪心.....118	杞麻炖猪脑.....122
杞圆燕窝汤.....114	枸杞羊肉汤.....118	龙眼炖昆布.....123
灵芪炖肉.....115	人参莲子羹.....119	莲子人参汤.....123
灵芝炖仔鸡.....115	安眠补养汤.....119	杞枣煲鸡蛋.....124
滋补水鸭.....116	气血双补汤.....120	牛奶龙眼雪蛤.....124

part
.....
5

这样喝汤助健脾



中医讲“脾”及健脾小处方

- 脾的生理功能 126
- 脾的病理变化 126
- 补脾小处方 127



健脾汤煲

参芪砂锅鱼头.....128	龙眼莲子羹.....135	鲜人参煲鸭.....141
贝蟹炖白菜.....129	五花芋头煲.....136	砂仁鲫鱼汤.....142
莲子鹌蛋糖水.....129	猪肚内金汤.....136	鲫鱼豆腐汤.....142
菠萝冰莲汤.....130	茄豆炖牛肉.....137	羊肉炖淮山药.....143
琥珀莲子羹.....131	姜母鸭.....137	鲫鱼菜花羹.....144
黑枣桂圆蛋汤.....132	大麦羊肉汤.....138	姜椒鲫鱼羹.....144
大麦土豆汤.....132	草果羊肉汤.....138	生姜鲫鱼汤.....145
莲子羊肉煲.....133	羊肉柿子汤.....139	枸杞鲫鱼汤.....145
萝卜炖羊肉.....133	干姜羊肉汤.....139	羊排炖鲫鱼.....146
素羊肉炉.....134	羊肉虾羹.....140	清炖鲫鱼.....146
生姜炖牛肚.....134	神仙鸭.....140	
健脾养胃汤.....135	青鸭羹.....141	

这样喝汤助补肺



中医讲“肺”及补肺小处方

- 肺的生理功能 148
- 肺的病理变化 149
- 补肺小处方 149

补肺汤煲

大枣花生汤.....151	鲜果炖猪肺.....158	益寿鸽蛋汤.....166
桂圆鸽蛋汤.....151	百参猪肺汤.....159	桂圆鸽蛋汤.....166
鲜柚子百合.....152	参竹心肺汤.....159	枸杞豆腐汤.....167
人参银耳汤.....152	猪肺海带汤.....160	薏米炖鸡.....168
莲百龙眼汤.....153	百合鸡蛋汤.....160	洋参龙眼鸡汤....168
银耳龙眼羹.....153	海参银耳.....161	人参炖乌鸡.....169
海蜇百合汤.....154	燕窝炖银耳.....161	百合乌鸡参汤....170
百合炖肉.....154	凤梨煲银耳.....162	水鸭煲.....171
豆腐萝卜汤.....155	冰糖银耳橘羹....162	鲑鱼丝瓜汤.....171
松仁烩丝瓜.....155	银耳鸭蛋羹.....163	人参鱼肉汤.....172
栗子白果羹.....156	果杏生鱼汤.....163	松蘑豆腐汤.....172
百合红枣汤.....156	苹果瘦肉汤.....164	小豆鲫鱼汤.....173
杏仁萝卜炖猪肺 157	薏米海带汤.....164	药桂炖甲鱼.....173
桂圆清凉补.....158	心肺炖花生.....165	圆肉淮杞炖花胶.174

这样喝汤助补肝



中医讲“肝”及补肝小处方

- 肝的生理功能 176
- 肝的病理变化 177
- 补肝小处方 177



补肝汤煲

海参猪肝汤.....178	枸杞牛肝汤.....184	枸杞田螺汤.....189
荠菜猪肝汤.....179	菊花鱼片锅.....184	雪菜炖鲈鱼.....190
丝瓜猪肝汤.....179	山药煲甘笋.....185	香菜鱼肚羹.....190
猪肝豆腐汤.....180	山荠煲苦瓜.....185	山药鲤鱼汤.....191
猪肝羹.....180	瘦肉鲍鱼汤.....186	鲤鱼羹.....191
淮杞煲羊肝.....181	鲍鱼竹笋汤.....186	二皮红枣鲤鱼汤.....192
枸杞羊肝羹.....181	平菇鲍鱼汤.....187	黄鱼羹.....193
菊花羊肝汤.....182	玉米须鲍鱼汤.....187	芒果瘦肉汤.....194
荠菜豆腐羹.....183	浓汤裙菜煮鲈鱼.....188	银耳枸杞鸡肝汤.....194
荠菜鸡蛋汤.....183	海带煮鲈鱼.....189	苦瓜猪肉汤.....194

part
.....
8

这样喝汤助补肾



中医讲“肾”及补肾小处方

- 肾的生理功能 196
- 肾的病理变化 197
- 补肾小处方 197



补肾汤煲

回春杞子炖盅.....199	锁阳猪腰汤.....207	参茸乌鸡汤.....215
砂锅枸杞乌鸡.....200	乳鸽响螺汤.....207	人参鹿肉汤.....216
牛肉海带汤.....201	枸杞黄精煨狗肉.....208	三珍鹿肉汤.....217
板栗猪肉汤.....201	狗肉枸杞山药汤.....209	海参肉片汤.....217
榛仁枸杞汤.....202	胡萝卜炖牛尾.....210	红参龟凤汤.....218
羊排杞子汤.....202	腰花木耳汤.....211	参肘炖乌骨鸡.....219
枸杞二羊汤.....203	团鱼枸杞羊肉煲.....212	银耳龙眼鸽蛋汤.....220
枸杞炖羊肉.....203	鹌鹑冬瓜煲.....213	桂莲鸡蛋汤.....221
杞归羊肉汤.....204	双参羊肉锅.....214	银耳乌龙汤.....221
山药羊肉汤.....205	海参首乌红枣汤.....215	黑豆鲤鱼汤.....222
杞鞭壮阳汤.....206	羊肉豆腐汤.....215	

喝汤调体质

药膳调理

养生汤

药膳专家最新力作

教您充分利用用手边食材

煲一锅汤巧养生

喝汤调理体质

见效虽慢却安全

美食生活工作室/组织编写

王作生/审订



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

养生汤

药膳调理

在一餐一饭中
拉近健康的距离
在一碗汤中
体会幸福的滋味



美食生活网微博

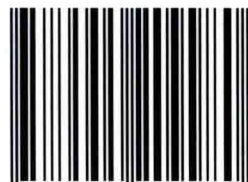


美食生活网微信



上架建议：生活类 美食类

ISBN 978-7-5552-0998-0



9 787555 209980 >

喜欢我就关注我，实用美食资讯、精彩好礼天天送！

ISBN 978-7-5552-0998-0 定价：29.80元

喝汤调体质

药膳
调理

养生汤

美食生活工作室 组织编写

王作生 审订



青岛出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

喝汤调体质—药膳调理养生汤/美食生活工作室组织编写. — 青岛:青岛出版社, 2014. 10
ISBN 978-7-5552-0998-0

I. ①喝… II. ①美… III. ①食物养生—汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第215758号



书 名 喝汤调体质—药膳调理养生汤

组织编写  工作室

审 订 王作生

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划编辑 周鸿媛

责任编辑 杨子涵

摄 影 刘志刚

设计制作 毕晓郁 宋修仪 潘 婷

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 潍坊文圣教育印刷有限公司

出版日期 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

开 本 16开(710毫米×1020毫米)

印 张 14

书 号 ISBN 978-7-5552-0998-0

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话: 0532-68068638)

建议陈列类别: 美食类、生活类



contents

part 1

这样喝汤助降糖

糖尿病患者的调理与饮食

- 糖尿病患者调理原则 12
- 糖尿病患者饮食宜忌 13

降血糖汤煲

青蛤煮鲫鱼.....14	山楂山药汤.....26	黄精炖鸡块.....38
绿豆南瓜汤.....15	栗子烧山药.....27	冬贝瘦肉汤.....38
鲜蘑腐竹汤.....16	柚子肉炖鸡.....27	枸杞炖兔肉.....39
五味枸杞茶.....16	香菇山药素汤.....28	枸杞山药煲鸽.....39
灵芝降糖汤.....17	泰汁煮双瓜.....29	蛎黄炖豆腐.....40
人参鸡肉汤.....17	平菇猪肉汤.....29	生蚝猪肉汤.....40
虫草炖龟肉.....18	平菇鲫鱼汤.....30	牡蛎鲫鱼汤.....41
百花齐放.....18	人参枸杞羹.....30	牡蛎鸡蛋汤.....42
虫草芡实炖老鸭..19	山药苦瓜煲猪肝..31	蛤蜊冬瓜汤.....42
虫草水鸭汤.....20	猪蹄炖苦瓜.....32	
青豌豆汤.....20	枸杞炖白鲢鱼.....33	
蛤肉百玉汤.....21	灵芝山药汤.....34	
米药杏仁汤.....21	灵芝南瓜羹.....34	
豌豆苗苗炖鸭条..22	竹筒人参松茸汤..35	
魔芋煲鲫鱼.....23	参麻炖乳鸽.....36	
苦瓜豆腐汤.....23	白鱼枸杞汤.....36	
虫草豆蔻炖老鸭..24	杞地羊肾汤.....37	
胡萝卜炖牛尾.....25	豆芽平菇汤.....37	
甘笋乌鱼汤.....26	排骨玉米汤.....38	



这样喝汤助降压



高血压患者的调理与饮食

- 高血压患者调理原则 44
- 高血压患者饮食宜忌 45

降血压汤煲

杞菊地黄汤.....45	虫草炖仔鸡.....51	杞菊决明茶.....59
红枣芹菜汤.....46	平菇莼菜汤.....52	雪羹汤.....59
杞枣芹菜汤.....46	虫草炖鲍参.....53	番茄紫菜汤.....59
荸荠芹菜汤.....46	虫草蒸白鹅.....53	鲫鱼番茄汤.....60
洋葱羊肉汤.....47	虫草瘦肉汤.....54	豆芽煲花枝.....60
山楂煮牛肉.....48	虫草草龟汤.....54	花生炖鲤鱼.....61
冬瓜枸杞汤.....48	虫草杞子煲鲍鱼 ..55	海带鲤鱼汤.....62
冬瓜汤.....49	龙须虫草蒸仔鸡 ..56	海带冬瓜汤.....62
银芽山楂汤.....49	灵芝决明茶.....57	海带肉蛋汤.....63
太子参海蜇汤.....50	灵芝苦丁茶.....57	冬瓜虾米汤.....63
山楂龙须汤.....50	灵芝荸荠.....57	冬瓜绿豆汤.....64
虫草山楂炖鸽.....51	灵芝黑白木耳汤 ..58	绿豆藕汤.....64

这样喝汤助降脂



高血脂患者的调理与饮食

- 高脂血症调理原则 66
- 高脂血症饮食宜忌 67

降血脂汤煲

鲤鱼山楂汤.....67	灵芝茶.....68	陈皮山楂乌龙茶 ..69
灵芝茯苓茶.....68	灵芝健身茶.....68	灵芝黄精汤.....69



核桃枸杞羹.....69	冬瓜银耳羹.....76	番茄土豆汤.....84
萝卜海带汤.....70	八宝冬瓜汤.....77	松菇炖草鱼.....85
萝卜豆腐汤.....70	油菜香菇汤.....77	鸡蛋玉米羹.....86
紫菜萝卜汤.....71	冬菠羊肉羹.....78	土豆菠菜汤.....86
清炖萝卜牛肉.....71	牡蛎紫菜汤.....78	莲子冬瓜汤.....87
草鱼冬瓜汤.....72	冬瓜灵芝汤.....79	虾仁冬瓜汤.....87
海带紫菜汤.....72	灵芝金菇肉片汤...80	苹果雪耳汤.....87
西红柿海带汤.....73	雪菜豆腐汤.....81	粉丝萝卜汤.....88
黄瓜氽肉片.....74	木耳豆腐汤.....81	番茄冬瓜煲.....88
清汆蛎黄.....74	多菌豆腐汤.....82	鲤鱼山楂鸡蛋汤..89
滋补兔肉汤.....75	山椒白玉锅.....82	苹果炖草鱼.....90
花生鲫鱼汤.....75	牛肉海带汤.....83	草鱼豆腐汤.....90
荷叶冬瓜汤.....75	土豆豆腐配.....84	

part
.....
4

这样喝汤助补心

中医讲“心”及补心小处方

- 心的生理功能 92
- 心的病理变化 93
- 补心小处方 93

补心汤煲

黄精玉竹牛肉汤..94	灵芝红枣瘦肉汤..98	川贝虫草炖水鸭.103
龙眼兔肉汤.....95	灵芝粉葛猪肠汤..99	虫草红参蒸全鸡.104
虫草雪蛤.....95	虫草山楂乌鸡汤.100	红枣洋参饮.....105
龙眼煲洋参.....96	虫草蒸鹌鹑.....101	灵七瘦肉汤.....105
百圆煲鸡蛋.....96	人参瘦肉汤.....101	
人参灵芝煲兔肉..97	人参虫草鸭.....102	

宁心安神汤煲

灵芝枸杞乳鸽汤.106	茯苓炖鱼头.....109	参七羊肉汤.....110
人参炖鸡.....107	灵芝猪蹄汤.....109	花旗参煲排骨...111
龙眼百合.....108	鲜人参水鸭.....110	龙眼枣仁饮.....111
桂枣炖猪心.....108		

助眠益智汤煲

桂圆炖鸡翅.....112	灵芝煮河蚌.....116	龙眼蒸鹌鹑.....121
高丽参鸽汤.....113	参圆炖双心.....117	枸杞雪蛤羹.....121
龙眼猪心汤.....113	灵芝煲银耳.....117	桂茯猪心汤.....122
圆豆煲羊心.....114	参桂炖猪心.....118	杞麻炖猪脑.....122
杞圆燕窝汤.....114	枸杞羊肉汤.....118	龙眼炖昆布.....123
灵芪炖肉.....115	人参莲子羹.....119	莲子人参汤.....123
灵芝炖仔鸡.....115	安眠补养汤.....119	杞枣煲鸡蛋.....124
滋补水鸭.....116	气血双补汤.....120	牛奶龙眼雪蛤.....124

part
.....
5

这样喝汤助健脾



中医讲“脾”及健脾小处方

- 脾的生理功能 126
- 脾的病理变化 126
- 补脾小处方 127



健脾汤煲

参芪砂锅鱼头.....128	龙眼莲子羹.....135	鲜人参煲鸭.....141
贝蟹炖白菜.....129	五花芋头煲.....136	砂仁鲫鱼汤.....142
莲子鹌蛋糖水.....129	猪肚内金汤.....136	鲫鱼豆腐汤.....142
菠萝冰莲汤.....130	茄豆炖牛肉.....137	羊肉炖淮山药.....143
琥珀莲子羹.....131	姜母鸭.....137	鲫鱼菜花羹.....144
黑枣桂圆蛋汤.....132	大麦羊肉汤.....138	姜椒鲫鱼羹.....144
大麦土豆汤.....132	草果羊肉汤.....138	生姜鲫鱼汤.....145
莲子羊肉煲.....133	羊肉柿子汤.....139	枸杞鲫鱼汤.....145
萝卜炖羊肉.....133	干姜羊肉汤.....139	羊排炖鲫鱼.....146
素羊肉炉.....134	羊肉虾羹.....140	清炖鲫鱼.....146
生姜炖牛肚.....134	神仙鸭.....140	
健脾养胃汤.....135	青鸭羹.....141	