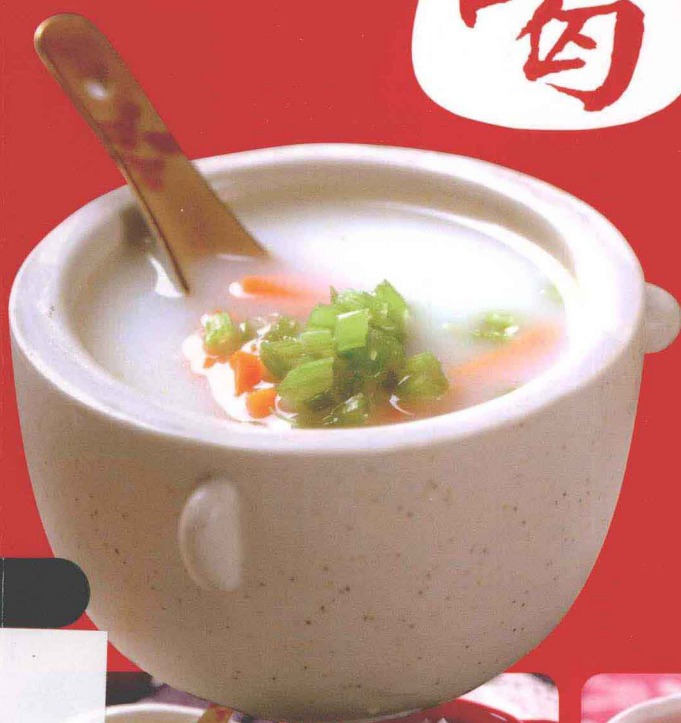
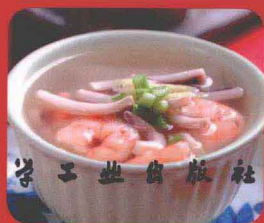
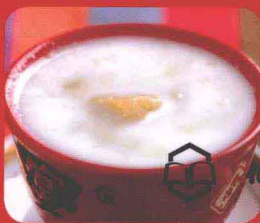
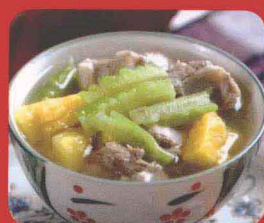
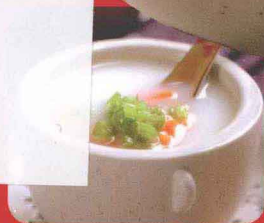


看体质 喝汤

分清体质喝对汤，
生病不用开药方
体质是健康的晴雨表，
喝汤是调养的上上选



中医教授，博士生导师
马烈光 主编



化学工业出版社

看体质

马烈光
主编

喝汤



化学工业出版社

· 北京 ·

全案策划:



逗号张文化创意

文案统筹: 马烈光 张帆 朱叶琳 彭茵 袁光卫 肖文静 姜舒文 安杰 戴玄 邵光远 夏晓燕
盘静 吴卫 何宪云 刘瑜 代光聪 林莲春 刘菊华 许发兰 李正凯 王涵 胡兴涛
汤品制作: 卫昱锋 孙德伟 高凤芝 高卫国 陈浩森 王殿宇 李武军 王晓彩 黄利珍 李天汉 张仕敏
陶勇 周昀亮 刘文娟 邹燕 龙蔚 张腾方 张冰
图片拍摄: 陈浩渊 付大英 李静 张路漫 李成雨

图书在版编目 (CIP) 数据

看体质喝汤 / 马烈光主编. —北京: 化学工业出版社, 2013.1

ISBN 978-7-122-15557-3

I. ①看… II. ①马… III. ①汤菜—食物养生 IV. ①R247.1②TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第241730号

责任编辑: 杨骏翼 高霞

装帧设计: 逗号张文化创意

责任校对: 陈静

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 14 字数 280 千字 2013 年 2 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究

看体质
喝
汤





前言



饭前一碗汤，长寿又健康。

汤，是中国人餐桌上必不可少的角色，也是千百年来人们认为最好的滋补、养生方式，一碗香浓的汤，包含了对家人的殷切关怀和深深的爱。

除了美味以外，人们越来越重视汤的食疗功能。自己不仅是家人的营养师，更是全家人的保健师。

喝汤首先要分清体质，本书把人体分成九种体质，有阴虚质、阳虚质、痰湿质等。什么是体质？体质是人体最基础的健康符号，中医讲究阴阳、寒热、升降等的平衡。但是在现实生活中，人吃五谷杂粮，走城市乡村，有喜怒哀乐，这些都会影响体内的平衡，除了平和质是平衡体质以外，其他的各种体质都是因为内在平衡出现偏差导致的，用一个词来形容，就是亚健康。

那么我们如何来恢复人体的平衡呢？最好的方式就是饮食调理，我们给出的方案就是——分清体质喝对汤。

本书还根据汤的各种功能分类给出了对应汤谱，如常见病汤谱、健康小问题汤谱、不同年龄人群汤谱、不同职业人群汤谱、四季养生汤谱等。

喝汤要喝对，健康又护胃。

马烈光

各种体质最佳汤饮速查

燥热质

体质特征

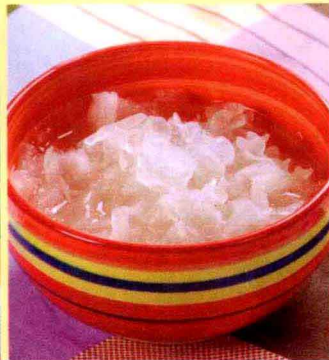
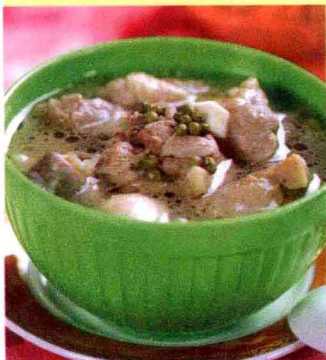
体形偏瘦，口舌干燥，手脚干枯，盗汗，喜饮冷饮，舌红少苔，平时易患口舌生疮、手足皲裂等

食疗原则

以降火清热的食材为主，如冬瓜、丝瓜、莲藕、苦瓜、青果、陈皮、绿豆、鸭肉等

推荐汤饮

黄花香菜肉片汤	25	鲜姜丝瓜汤	143
绿豆薏米海带汤	49	冰糖绿豆汤	165
绿豆老鸭汤	49	胡萝卜马蹄竹蔗汤	182
猪肺冬瓜汤	49	薄荷莲藕汤	183
苦瓜肉末汤	49	雪菜冬瓜汤	187
苦瓜蚌肉汤	71	丝瓜豆腐汤	189
荸荠百合汤	85	苦瓜荷叶汤	189
赤芍莲藕汤	89	党参麦冬瘦肉汤	194
翡翠虾仁汤	111	雪梨银耳大枣汤	194
果菜绿豆饮	113	毛豆菜瓜汤	194
苦瓜排骨汤	113	菠菜薄荷汤	195
冬瓜丸子汤	115	西红柿鹰嘴豆芹菜汤	195
菠菜银耳汤	117	五彩豆腐汤	196
冰糖银耳莲子汤	139	夜香花豆泡汤	196
绿茶杏仁汤	139	肉丝蛋汤	196
菊花鱼片汤	139	苦瓜菠萝排骨汤	202
绿豆冬瓜汤	139		



虚寒质

体质特征

四肢冰凉，即便在夏季也是冷的，皮肤很白，很少口渴，也不喜欢接触凉的东西，包括进空调房，多伴有胃寒的症状

食疗原则

以平补温补、健脾养胃的食材为主，如玉米、青稞、米糠、红薯、黄豆、豇豆、黄牛肉、牛肚、牛髓、狗肉、雪里蕻、洋葱等

推荐汤饮

玉米浓汤	17
猪蹄黄豆汤	29
白胡椒大枣汤	51
果莲乌鸡煲汤	51
什锦牛肉汤	51
牛肚山药汤	51
苋菜蒜蓉牛肉汤	85
姜枣花椒汤	87
南瓜牛丸汤	87
什锦蛋花汤	89
黑豆黄芪大枣牛肉汤	107
狗肉黑豆汤	111
猴头菇黄豆炖鸡汤	127
眉豆陈皮鲤鱼汤	127
口袋豆皮汤	196
牛肉泡菜汤	202
圆白菜玉米排骨汤	203

气虚质

体质特征

肌肉松弛，经常会感到疲劳、精神不振；气短，面色经常苍白无血色，稍微运动就会气喘，懒得说话；经常出虚汗；性格内向，不喜欢冒险；比较容易感冒

食疗原则

以补益脾肺、益气生津的食材为主，如人参、太子参、西洋参、党参、甘草、香菇、大枣、蜂蜜、桂圆等

推荐汤饮

人参香菇鸡汤	24	银耳鸽蛋汤	121	玉米火腿蛋汤	143
人参母鸡汤	53	椰子鸡汤	123	鲫鱼松子汤	147
阿胶牛肉汤	53	鱼头健脑汤	125	紫菜鸡蛋汤	157
甘草绿豆老鸭汤	53	罗宋汤	125	玉米脊骨汤	171
首乌丹参大枣汤	53	豆腐鲫鱼汤	131	椰盅鲜鸡汤	178
葱姜豆腐汤	77	排骨海带汤	131	北芪乌鸡汤	181
山药枸杞排骨汤	79	黄瓜鸡蛋汤	133	砂锅鸡块汤	181
莲藕大枣猪骨汤	79	大枣桂圆猪脚汤	133	芋头人参骨汤	183
豆浆南瓜汤	79	猪肚萝卜汤	133	木耳大枣汤	197
虾皮糙米汤	81	山药排骨汤	135	太子参百合汤	199
木瓜鲩鱼尾汤	87	大枣猪心汤	137	药膳乌鸡汤	199
鸡内金红小豆汤	87	竹笋土鸡汤	137	罗汉果白菜干肉汤	199
黑芝麻桑葚糊	87	苹果甲鱼羊肉汤	137	灵芝枸杞乌鸡汤	199
陈皮紫苏粳米汤	91	陈皮萝卜羊排汤	143	菜花鲫鱼汤	204
老姜鸡汤	95				
生姜红糖茶	95				
西红柿牛腩汤	99				
火腿银耳莲子鸡汤	99				
苹果醋	99				
西南牛肉汤	103				
核桃花生露	107				
何首乌羊肉汤	107				
女贞牛肉汤	107				
党参淮山大枣汤	121				
什锦长寿汤	121				



阳虚质

体质特征

手足冰冷，畏寒，失眠，脱发，腰膝酸软

食疗原则

以温补阳气的食材为主，如北方冬季寒冷，可补温热食品，如牛肉、羊肉或狗肉；而南方气候较温和，应清补甘温之味，如鸡、鸭、鱼类比较适合

推荐汤饮

枸杞大枣乌鸡汤	24	鹌鹑香菇汤	149	附子狗肉汤	204
羊肉萝卜汤	28	山药排骨汤	149	牛奶蛋黄鸡汤	204
羊肉枸杞汤	55	黄焖狗肉	153	黑芝麻汤圆	204
山药海马汤	55	羊肉墨鱼汤	153	土豆香菇鸡汤	205
山药黄牛肉汤	55	杜仲羊肉汤	173	芋头红薯甜汤	205
桂圆猪髓鱼头汤	55	苹果蜜汤	194	鳝鱼汤	206
蛭子韭菜汤	135	桂圆羊肉汤	202	油菜丸子汤	206
山药炖羊腩	149	肉苁蓉羊肉汤	203	鱿鱼虾仁粉皮汤	207
红小豆牛肉汤	149	鳝鱼金针菇汤	203	酸菜黑鱼汤	207



● 阴虚质

体质特征

形体消瘦，平时容易感觉口燥咽干，两颧潮红，手足心发热，晚上睡觉后会出汗，小便短而且泛黄，大便干结，舌红或者舌苔少，极不耐热

食疗原则

以滋阴、补血、润燥的食材为主，如银耳、百合、藕片、阿胶枣、山药、梨、葡萄、木耳、黑芝麻、山核桃等

推荐汤饮

海带豆腐菠菜汤	16	鲫鱼奶锅汤	103	银耳鸡蛋羹	195
鱼头补脑汤	24	大虾豆腐汤	103	菜干猪肺汤	197
山药兔肉汤	57	草菇胡萝卜汤	103	莲子鸡翅汤	197
西红柿豆腐汤	57	海带豆腐汤	115	仔鸽汤	197
核桃鸡肉汤	57	海带蛤蜊汤	121	猪骨莲藕汤	198
木耳羊肉汤	57	浆果鲜汤	127	白云海藻鲜汤	198
山药地黄猪胰汤	71	冬瓜肉片汤	129	鸡蓉蘑菇汤	198
玉米西蓝花汤	71	瘦肉鲍鱼汤	135	鱼丸花生鱿鱼汤	198
乳鸽银耳汤	71	清笋汤	151	肉丝蛋汤	203
双耳兔肉汤	71	油菜甜椒鸡蛋汤	151	何首乌鲤鱼汤	207
虾丸黄瓜汤	73	鹅肉土豆芹菜汤	151		
蔬菜意粉糙米汤	73	青菜鸭血汤	151		
海带菠菜汤	73	鸭血豆腐海米汤	153		
虾皮鲜蔬汤	73	海带豆腐汤	153		
鳝鱼茄子汤	75	银耳水果汤	163		
洋葱木耳汤	75	牡蛎豆腐汤	165		
红白鱼丸汤	77	女贞枸杞瘦肉汤	165		
虾皮汤	79	银鱼汤	165		
党参银耳牛蛙汤	83	石斛竹荪老鸭汤	167		
荸荠海蜇汤	83	五彩蔬菜腰果汤	167		
泡菜鳊鱼汤	83	雪梨杏仁瘦肉汤	167		
白术鲫鱼汤	83	冰糖银耳杜仲汤	167		
杏仁沙参乌鸡汤	91	莲子猪肚汤	180		
绿豆排骨汤	91	海参香菇汤	186		
黄花香菜肉片汤	101	枸杞山药鸭肉汤	186		
猪肉海参汤	101	牛奶玉米汤	188		



痰湿质

体质特征

面部皮肤油脂分泌较多，感觉脸老是油油的，而且还经常出汗。如果再干一点体力活，再吃点辣的、热的东西，出汗更甚。时不时还胸口闷，嗓子里面老觉得有痰

食疗原则

以排便清肠的食材为主，如香蕉、各种叶类蔬菜、各种粗粮、核桃等

推荐汤饮

马齿苋肉片汤	25	酸梅汤	109	蜜枣甘蔗荸荠汤	143
大麦芽肉片汤	25	山楂玉米瘦肉汤	109	西瓜乌鸡汤	147
奶油香蕉羹	59	蜂蜜白萝卜汤	109	核桃排骨汤	147
海米紫菜蛋汤	59	陈皮荷叶鸡汤	115	菠萝汤	157
蜂蜜白萝卜汤	59	玫瑰百合枸杞汤	115	骨头浓汤	157
胡萝卜木瓜玉米汤	59	香菇竹笋汤	117	蛤蜊豆腐汤	157
鱼头豆腐汤	75	菠菜猪血汤	117	豆芽猪血汤	159
茄子汤	75	烩香蕉汤	117	猪血豆腐青菜汤	159
双色萝卜汤	93	红薯鲫鱼汤	129	紫菜绿豆排骨汤	159
泥鳅汤	93	冬瓜虾仁汤	129	罗汉果雪梨汤	159
羊骨汤	95	莲藕海带汤	129	木耳瘦肉汤	183
菊花雪梨淡奶汤	95	紫菜豆腐肉片汤	129		



■ 湿热质

体质特征

面部发黄发暗，还很油腻；唇红齿黄、牙龈红，皮肤易发红生痤疮、脓疱，并且口干、口臭、口苦；汗味大、体味大，大便燥结或黏滞不爽，异味特别大，臭秽难闻，小便黄赤、颜色很深

食疗原则

以排毒、化湿、清热的食材为主，如生地黄、茯苓、白术、赤小豆、排骨、黄豆芽、绿豆芽、冬瓜、木瓜、萝卜、薏米等

推荐汤饮

红豆汤·····	16	奶油芹菜汤·····	93	虾球西瓜皮汤·····	189
茯苓鲫鱼汤·····	26	香菇冬瓜汤·····	131	双绿汤·····	189
冬瓜荷叶汤·····	61	韩式鳕鱼汤·····	186	萝卜丝海带汤·····	189
山药莲子葡萄汤·····	61	白菜里脊红椒汤·····	186	牛奶红豆汤·····	190
山药薏米羹·····	61	草莓梨子汤·····	187	冬瓜汤·····	190
冬瓜排骨汤·····	61	藕丝薏米绿豆汤·····	187	老姜鲤鱼汤·····	190
丝瓜绿茶姜汤·····	75	黄瓜木耳汤·····	187	杨桃排骨汤·····	191
冬瓜薏米汤·····	77	苹果百合牛肉汤·····	188	紫菜金银花鸡蛋汤·····	191
莲子甘草汤·····	85	冬瓜鱼尾汤·····	188	肉皮菠菜汤·····	191
香菇冬瓜荷叶汤·····	93	羊肝菊花汤·····	188		



血瘀质

体质特征

身体容易出现瘀血，还表现为唇色暗，眼眶发黑。瘀血一旦形成，还会影响全身或者局部的血液运行，导致疼痛等症状。女性会导致痛经、闭经、月经夹血块等症状

食疗原则

以行气养阴、活血化瘀的食材为主，如当归、川芎、丹参、地黄、地榆、五加皮、山楂、玫瑰花、金橘、桃仁、油菜等

推荐汤饮

糯米甜醋猪脚汤	63	韭菜鲫鱼汤	141	金橘根猪肚汤	173
山楂红糖水	63	白萝卜鲑鱼排骨汤	141	芝麻茴香猪肠汤	173
核桃藕粉糊	63	四物炖鸡汤	141	木薯粉条汤	205
玫瑰猪心汤	63	鳕鱼牡蛎汤	155		
橘子山楂汁	91	泡菜金枪鱼汤	155		
木瓜银耳汤	113	菊花黑芝麻瘦肉汤	155		
黄绿豆骨汤	113	白萝卜海带汤	171		
苹果鸡蛋汤	127	莴苣菜花汤	171		
大枣乌鸡汤	137	红薯汤	171		
西红柿山药汤	141	咸蛋芥菜汤	173		



特禀质

体质特征

根据自身情况，容易过敏，易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏等，对外界环境适应能力差

食疗原则

以清淡平补的食材为主，如蜂蜜、大枣、核桃、芝麻、猪肉、土豆、西兰花、菌类、西红柿等

推荐汤饮

肉羹汤	17	萝卜天麻豆酱汤	81	桑葚蜂蜜汤	125
菠菜鸡肝汤	27	猪肝茼蒿汤	81	木瓜雪蛤煲	133
陈皮鲫鱼汤	67	玉米番茄汤	85	三七叶鸡蛋汤	147
核桃黑芝麻露	67	豆腐蛋汤	123	苜蓿鸡蛋汤	161
芝麻蜜奶	67	鲫鱼汤	123	西红柿汤	161
土豆桃仁羊肉汤	67	荠菜枸杞猪肝汤	123	葡萄酒樱桃汤	161
罗汉笋汤	81	莲子汤	125	奶油洋葱南瓜羹	163

牛奶燕麦汤	163
玉米苹果鸡腿汤	163
番茄牛肉汤	213
银耳莲子汤	215
蜜瓜猪蹄汤	217



气郁质

体质特征

形体偏瘦，性格内向不稳定、敏感多虑，易抑郁、失眠等，对精神刺激的抵抗力较差。有的女性表现为乳房胀痛，舌呈淡红色，苔薄白

食疗原则

以疏肝行气、解郁的食材为主，如荞麦、刀豆、豌豆、火腿、海带、海藻、金橘、茴香、玫瑰花、茉莉花、白梅花等

推荐汤饮

火腿鸡蛋汤	65	银耳枣仁汤	178
荞麦面疙瘩汤	65	胡椒根蛇汤	178
莲子猪肚汤	65	猪肝菠菜汤	178
芡实银杏小肚汤	65	辛夷花鸡蛋汤	179
五味子汤	77	老桑枝鸡肉汤	179
大枣葱白汤	101	灯心鲫鱼汤	179
桂圆莲子汤	101	大枣酸梅汤	179
奶油南瓜汤	105	莲子猪肚汤	180
菠菜茉莉鸡汤	105	甜杏仁猪肺汤	180
香蕉奶昔	105	干贝萝卜汤	180
萝卜排骨汤	109	葱白豆豉豆腐汤	181
金针木耳猪肝汤	111	黄豆莲藕排骨汤	181
菊花猪肝汤	111	枸杞冬菇花生鸡脚汤	182
鸡肝豆苗汤	161	蘑菇绿豆芽汤	182
双花鸡肝汤	169	大枣莲子红豆汤	182
枸杞菜金针菇鱼片汤	169	香菇蹄膀汤	183
苦瓜菊花瘦肉汤	169	西红柿土豆圆白菜汤	206
绿豆鸡蛋糖水	169		



目录

看体质

喝汤

1 吃饭先喝汤， 不用开药方 / 15

味觉的华丽盛宴——汤品味道之鲜 / 16

锅瓦罐勺交响曲——选对厨具，煲好汤 / 21

汤品养生之女性对症喝汤 / 23

汤品养生之营养元素大比拼 / 26

喝汤的注意事项 / 30

煲汤最常用的主料食材 / 33

煲汤最常用的中药辅料 / 44

2 分清体质喝对汤， 养生保健身体棒 / 47

燥热质——心火旺盛易发怒，以降火清热为主 / 48

虚寒质——胃寒怕冷，以健脾养胃为主 / 50

气虚质——元气不足，以滋补肠胃为主 / 52

阳虚质——阳气不足，以温补阳气为主 / 54

阴虚质——容易上火，以滋阴防燥为主 / 56

痰湿质——皮肤多油大腹便，以排便清肠为主 / 58

湿热质——皮肤油腻口气重，以排毒清热为主 / 60

血瘀质——皮肤易发青，以活血化瘀为主 / 62

气郁质——精神状态不好，以清淡行气为主 / 64

特禀质——容易过敏，以清淡平补为主 / 66

3 汤饮滋补祛百病 / 69

糖尿病——弃糖中药汤，开心把歌唱 / 70

高血压——低盐低油汤，降压又健康 / 72

高血脂——低糖蔬菜汤，降脂身体棒 / 74

脂肪肝——不挑食的营养汤，护肝保肝减肥胖 / 76

骨质疏松——蛋白质和钙来帮忙，骨骼强壮身硬朗 / 78

支气管哮喘——饮食有思路，气管通通路 / 80

肺结核——清肺加润肺，呼吸更顺畅 / 82

冠心病——暖心又补心，心里火热真舒心 / 84

慢性胃炎——食物换吃法，脾胃变潇洒 / 86



慢性肝炎——中药调理肝，身体会心安 / 88
 慢性肾炎——低油低脂低蛋白，保护肾脏必须挨 / 90
 癌症——补硒强身汤，癌症赶跑身心康 / 92
 风湿病——寒热湿热看清楚，驱寒避湿没痛苦 / 94

4 小小一碗汤， 解决日常小问题 / 97

疲劳——补充正能量，让你精神百倍 / 98
 失眠——微量元素帮你轻松入梦 / 100
 健忘——葡萄糖助你提高记忆力 / 102
 抑郁——多补维生素C，赶走抑郁和焦虑 / 104
 脱发——补肝养肾头发密 / 106
 消化不良——山楂开胃又健脾 / 108
 耳鸣、听力下降——含铁食物助你变成“顺风耳” / 110
 内分泌失调——以血为本，以气为用 / 112
 口臭——降胃火、除废气，排除毒素口气清 / 114
 便秘——膳食纤维来护肠，身体轻松又顺畅 / 116



5 给家人和朋友制做保健汤 / 119

老人长寿汤 / 120
 宝宝益智汤 / 122
 学生健脑汤 / 124
 美容养颜汤 / 126
 排毒瘦身汤 / 128
 孕妇滋补汤 / 130
 产后调理汤 / 132
 男性保健汤 / 134
 女性保健汤 / 136
 清热解毒汤 / 138
 活血化瘀汤 / 140
 健胃消食汤 / 142



6 不同职业， 喝不同的汤 / 145

- 脑力劳动者——坚果，让你头脑聪明少健忘 / 146
- 体力劳动者——能量加优质蛋白，助你摆脱劳损 / 148
- 高温环境工作的人——补充维生素和矿物质，防脱水 / 150
- 低温环境工作的人——增加脂肪和无机盐，帮你抵御严寒 / 152
- 放射性环境工作的人——不饱和脂肪酸，让你远离辐射损伤 / 154
- 噪声环境工作的人——铁元素，能保护你的听力 / 156
- 粉尘环境工作的人——猪血，让你的肺恢复清爽 / 158
- 常出差的“空中飞人”——维生素C，让你提高免疫力 / 160
- 常开车的人——维生素A，助你护眼明目 / 162
- 常喝酒的人——滋养肝血，延长寿命 / 164
- 常熬夜的人——滋养补血，带给你好气色 / 166
- 经常对着电脑工作的人——菊花枸杞和奶酪，护眼、提神、养肝 / 168
- 久坐工作的人——健脾排毒，解决便秘一身轻 / 170
- 久站工作的人——猪肚猪肠，帮你赶跑静脉曲张 / 172

7 四季养生汤 / 175

- 春季温阳养肝汤 / 176
- 夏季祛暑养心汤 / 184
- 秋季防燥养肺汤 / 192
- 冬季滋补养肾汤 / 200

附录

- 人参级别的食材大全 / 210
- 煲汤常用食材搭配宜忌速查 / 213
- 煲汤禁忌大全 / 218
- 容易被忽略的危险食物 / 220
- 容易被忽略的“危险”食物——蜂蜜、海蜇和扁豆 / 222