

一步一图

分步详解

SIJI ZIBU
LIANGTANG



四季 滋补靓汤

杨红 双福/编著

精选四季滋补靓汤 营养专家审订推荐

暑、秋季润燥、冬季滋补……
滋补靓汤相伴，呵护全家人健康！

超值
升级版

中国纺织出版社



四季滋补靓汤

监 制：周学武
编创人员：周学武 孙 鹏 王雪蕾 侯熙良
常方喜 彭 利 贾全勇 梅妍娜
孙 燕 徐正全 李青青 郑希凤
闫士稳 李华华 种雅春 安伯旻
张鹏程 张红胜 王 芸 王 芸
刘少博 石青华 于善瑞 王 飏
孙 嫣 胡玉英 孙建慧 刘嘉华
申永芬

美食制作：拉图拉甘国际度假酒店

统 筹：

摄 影：

装帧设计：

双福 SF 文化·出品

www.shuangfu.cn



中国纺织出版社

双福 杨红 ©编著

图书在版编目 (CIP) 数据

四季滋补靓汤：超值升级版 / 杨红，双福编著. - 北京：中国纺织出版社，2013.6

ISBN 978-7-5064-9659-9

I. ①四… II. ①杨… ②双… III. ①保健-汤菜-菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第074503号

责任编辑：韩 婧

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年6月第1版 第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：8

字数：102千字 定价：35.80 (附DVD光盘一张)

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

图书在版编目 (CIP) 数据

四季滋补靓汤：超值升级版 / 杨红，双福编著. — 北京：中国纺织出版社，2013.6

ISBN 978-7-5064-9659-9

I. ①四… II. ①杨… ②双… III. ①保健-汤菜-菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第074503号

责任编辑：韩 婧

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年6月第1版 第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：8

字数：102千字 定价：35.80 (附DVD光盘一张)


凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

监 制：周学武
 编创人员：周学武 孙 鹏 王雪蕾 侯熙良
 常方喜 孙 利 贾全勇 梅妍娜
 孙 燕 徐正全 李青勇 郑希凤
 闫士稳 李中华 种雅春 安伯晏
 张鹏程 张红胜 王 敏 王 芸
 刘少博 石青华 于善瑞 仇 鑫
 孙 嫣 胡玉英 孙建慧 刘嘉华
 申永芬

美食制作：拉图拉甘国际度假酒店
 统 筹：
 摄 影：**双福 SF** 文化·出品
 装帧设计：www.shuangfu.cn

四季滋补靓汤



 中国纺织出版社

双福 杨红 ©编著

图书在版编目(CIP)数据

四季滋补靓汤：超值升级版 / 杨红，双福编著. - 北京：中国纺织出版社，2013.6

ISBN 978-7-5064-9659-9

I. ①四… II. ①杨… ②双… III. ①保健-汤菜-菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第074503号

责任编辑：韩 婧

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年6月第1版 第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：8

字数：102千字 定价：35.80（附DVD光盘一张）

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



目录 Contents

Part 1 春夏秋冬与滋补养生

| | |
|-----------------|---|
| 四季滋补顺天时 | 6 |
| 阳春护肝固元正当时 | 6 |
| 酷夏清补化湿祛烦热 | 7 |
| 金秋养肺润燥好滋润 | 8 |
| 寒冬温阳滋补保长生 | 8 |

Part 2 一年四季，常有靓汤相伴

春季清补

| | | | |
|----------------|----|-----------------|----|
| 茶树菇瘦肉汤 | 11 | 薏米陈皮水鸭汤 | 25 |
| 黑木耳田七红枣汤 | 12 | 土豆酱汤 | 27 |
| 参枣老鸽汤 | 13 | 白菜清水汤 | 28 |
| 茼蒿滚牛肉片汤 | 15 | 白萝卜猪骨汤 | 29 |
| 芡实薏米炖凤爪汤 | 16 | 无花果章鱼干鲫鱼汤 | 31 |
| 桂圆百合炖鹧鸪汤 | 17 | 牛奶炖鸡汤 | 32 |
| 麦芽牛肚汤 | 19 | 川味酸辣汤 | 33 |
| 何首乌煲鸡汤 | 20 | 清汤黄花鱼 | 35 |
| 芡实莲子瘦肉汤 | 21 | 荸荠枸杞羊蹄筋汤 | 36 |
| 辛夷花煲鸡蛋汤 | 23 | 章鱼干花生猪蹄汤 | 37 |
| 清补凉煲瘦肉汤 | 24 | 栗子南杏鲜鸡汤 | 38 |

夏季消暑

| | | | |
|-----------------|----|-----------------|----|
| 无花果炖瘦肉汤 | 39 | 消暑蔬菜汤 | 49 |
| 冬瓜荷叶薏米排骨汤 | 41 | 西瓜皮荷叶海蜇汤 | 50 |
| 平菇紫菜生蚝汤 | 42 | 丝瓜滚肉片汤 | 51 |
| 莲子猪心汤 | 43 | 大虾疙瘩汤 | 53 |
| 鱿鱼混合汤 | 45 | 绿豆芽蛤蜊汤 | 54 |
| 淮山扁豆瘦肉汤 | 46 | 消暑五豆汤 | 55 |
| 豆腐干香菇汤 | 47 | 鲜虾仁紫菜滚瘦肉汤 | 57 |



目录 Contents

| | | | |
|---------------|----|----------------|----|
| 苦瓜滚肉片汤 | 58 | 苦瓜豆腐汤 | 65 |
| 消暑海蜇荸荠汤 | 59 | 大酱汤 | 66 |
| 冬瓜滚瘦肉汤 | 61 | 银耳肉片消暑浓汤 | 67 |
| 柠檬荷叶瘦肉汤 | 62 | 青红萝卜排骨汤 | 68 |
| 金银花水鸭汤 | 63 | | |

秋季润燥

| | | | |
|----------------|----|----------------|----|
| 白果薏米汤 | 69 | 金银菜大脬汤 | 84 |
| 银耳雪梨炖瘦肉汤 | 71 | 白萝卜牛肉汤 | 85 |
| 干贝冬瓜汤 | 72 | 鸡丝蛋花汤 | 87 |
| 金银菜杏仁猪肺汤 | 73 | 木瓜银耳猪骨汤 | 88 |
| 甜椒南瓜汤 | 75 | 豆芽菜猪血汤 | 89 |
| 百合柿饼鸽蛋汤 | 76 | 白菜红枣牛腩汤 | 91 |
| 胡萝卜薯仔猪骨汤 | 77 | 淮山黄芪猪横脬汤 | 92 |
| 川贝母蜜枣排骨汤 | 79 | 鸭梨南北杏瘦肉汤 | 93 |
| 萝卜丝蛋花汤 | 80 | 豆腐牛肉羹 | 94 |
| 蘑菇花生猪扁骨汤 | 81 | 青萝卜煲老鸭汤 | 95 |
| 南瓜滚牛肉汤 | 83 | 蜜枣白菜羊肺汤 | 97 |

冬季滋补

| | | | |
|----------------|-----|-----------------|-----|
| 红枣山药汤 | 98 | 萝卜鲫鱼汤 | 114 |
| 冬菇荸荠腊鸭汤 | 99 | 栗子冬菇鲜鸡汤 | 115 |
| 淮山核桃羊肉汤 | 101 | 草菇黄瓜汤 | 117 |
| 莲藕红豆猪骨汤 | 102 | 无花果南杏排骨汤 | 118 |
| 鹌鹑玉米羹 | 103 | 陈皮干贝老鸭汤 | 119 |
| 菠菜鸭杂汤 | 105 | 山药小排汤 | 121 |
| 田园蔬菜猪骨汤 | 106 | 干贝番茄汤 | 122 |
| 莲藕红枣牛骨汤 | 107 | 萝卜炖羊肉汤 | 123 |
| 莲子补骨脂猪腰汤 | 109 | 核桃杜仲首乌羊肉汤 | 125 |
| 猴头菇鸡肉汤 | 110 | 营养素汤 | 127 |
| 白菜猪骨汤 | 111 | 瘦肉凤爪响螺汤 | 128 |
| 红枣枸杞鸽蛋汤 | 113 | | |





Part 1

春夏秋冬与滋补养生

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

俗语有讲：“饭前喝碗汤，老了不受伤。”现在，养生保健已经是人们在忙碌生活中增进健康的一种生活方式。忙碌了一天，煲一碗靓汤，是犒劳自己和家人的最佳方式。

因季节不同，人体对营养的需求也会有相应的变化，因此不仅要了解各种汤的养生保健作用，还要学会根据春夏秋冬的季节特点来选择适合自己的靓汤，这样才能收到美味和滋养的双重效果。





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。

春，属木，其气温，与人体肝气相应，宜舒肝；

夏，属火，其气热，与人体心气相应，宜清心；

秋，属金，其气凉，与人体肺气相应，宜润肺；

冬，属水，其气寒，与人体肾气相应，宜暖肾。

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，而始终保持身体长期健康，那么就on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、药物等多种材料组成的，是人们所吃的各种食物中最富营养、最易消化的品种之一，并且可以休养生息。汤一般是指以水为传热介质，对各种烹饪原料经过煮、熬、炖、氽、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，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，以顾护肠胃。
- ◎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。

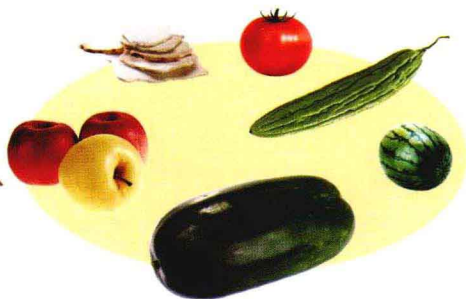


酷夏清补化湿祛烦热

《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：

- ◎宜食鱼肉类的食物，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。



Part 2

一年四季，常有靓汤相伴

◎ **春** 季祛湿

◎ **夏** 季消暑

◎ **秋** 季润燥

◎ **冬** 季滋补

曾有人说，煲汤，是酝酿一种幸福的味道，饮汤，则是品尝那幸福中的温馨滋味。晨曦随着夕阳而更迭，季节不会因谁而停留，在周而复始的轮回中始终有一碗靓汤来陪伴，才能明白幸福安康的真谛。

本书根据季节变化时对应人体所需的营养，精选了近百道滋补汤的做法，配料科学，运用巧妙，富含营养，让你吃得营养、补得滋润。





春季清补



Nourishing Soup for Four Seasons

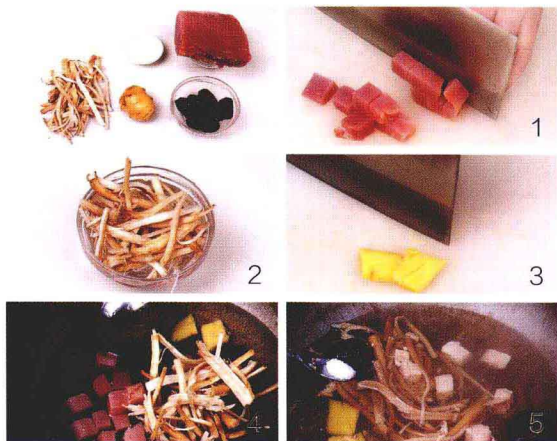
茶树菇瘦肉汤

材料 Material

| | |
|-----|------|
| 猪瘦肉 | 250克 |
| 茶树菇 | 50克 |
| 蜜枣 | 适量 |
| 姜 | 适量 |
| 盐 | 适量 |

步骤 Step

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。





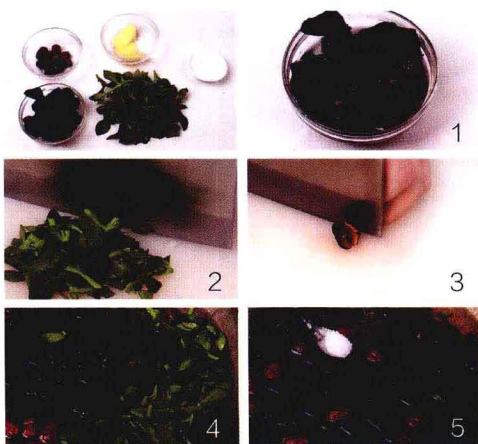
黑木耳田七红枣汤

材料 Material

| | |
|-----|------|
| 黑木耳 | 50 克 |
| 田七 | 25 克 |
| 红枣 | 25 克 |
| 姜片 | 适量 |
| 盐 | 适量 |

步骤 Step

1. 将黑木耳用水浸软，去头，切碎。
2. 将田七洗净，切碎或撕碎。
3. 将红枣洗净，拍松，去核。
4. 将上述材料和姜片放入锅中，加适量水，用大火煮沸，转至中火煮 2 小时。
5. 加入适量盐调味即可。



Tips:

经过冬季的消耗，春季适宜对身体进行调理和滋补，此汤味道鲜美，滋肝润肺，是春季补益佳品。

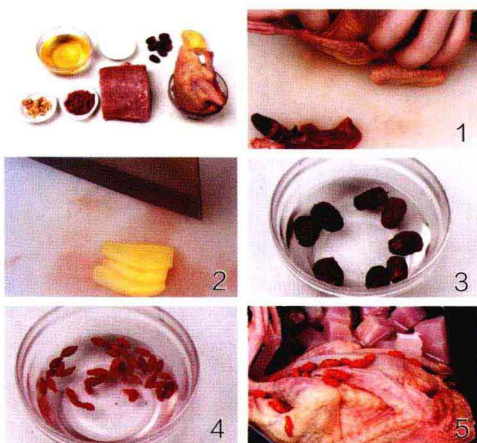
参枣老鸽汤

材料 Material

| | |
|-----|-------|
| 老鸽 | 1 只 |
| 猪瘦肉 | 200 克 |
| 红枣 | 50 克 |
| 党参 | 15 克 |
| 枸杞子 | 10 克 |
| 姜 | 适量 |
| 盐 | 适量 |
| 色拉油 | 适量 |

步骤 Step

1. 将猪瘦肉洗净，切成块；老鸽处理干净。
2. 将姜洗净，切成片备用。
3. 将红枣用水浸泡，去核，洗净。
4. 将党参、枸杞子分别洗净。
5. 将上述材料放入瓦煲内，加适量清水，用大火煲沸，转至小火煲 2 小时，加入盐、色拉油调味即可。



Tips:

立春时节，北方易霜冻，南方可能春雨绵绵，这时适宜进补以祛寒和祛湿邪为主的养生汤品，如参枣老鸽汤。

