

中华食疗宝典 现代养生必备

好吃易做 黄金搭配 滋补强身 对症养生

养生祛病

一碗汤

张明 主编



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

21 道开胃消食汤

27 道提神健脑汤

39 道保肝护肾汤

21 道养心润肺汤

27 款降糖汤

21 款降压降脂汤

21 道补血养颜汤 21 道排毒瘦身汤



21 款免疫力增强汤

6 款延年益寿汤

27 款防癌抗癌汤

这是一本权威、全面的养生保健食疗书。

养生祛病

张明 主编

一碗汤



大字图书馆
书章

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据


养生祛病一碗汤 / 张明主编. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5308-8170-5

I. ①养… II. ①张… III. ①食物养生—汤菜—菜谱 IV. ① TS972.122
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 176623 号

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京缤索印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/24 印张 5 字数 61 000

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元

前言



中医推崇“药补不如食补”，食物不仅能饱腹，还能起到保健的功效。在食补中，汤膳扮演着重要的角色。健康的身体需要平时的调养呵护，一碗营养美味的养生汤膳，不仅是养生保健食物，更是大健康养生的呵护与关爱。

中医推崇“药补不如食补”，食物不仅能饱腹，还能起到保健的功效。在食补中，汤膳扮演着重要的角色，汤是人们所吃的各种食物中最鲜美可口、最富有营养、最容易消化的品种之一。常言道“饭前先喝汤，胜过良药方”，说明汤不但营养丰富，而且还有一定的药膳功能。各种烹饪原料经过煮、熬、炖、余、蒸等加工工艺烹调，形成了多汁、有滋有味的食物。汤不仅味美可口，能刺激食欲，而且食材中所富含的蛋白质、脂肪、矿物质等成分多半已溶于水，极易吸收。

汤膳有着悠久的历史，在我国，“吃肉不如喝汤”的观点更是深入人心。常见的汤品有快汤、高汤、羹汤等。食欲不振的人，喝一碗“姜归羊肉汤”可开胃消食；精神萎靡的患者，喝一碗“天麻鱼头汤”可提神健脑；产后的新妈妈，喝一碗“中药炖乌鸡”可补血养血；想减肥的朋友，每天喝一碗“绿色润肠汤”可排毒瘦身。不同的汤有不同的功效，像猪腰汤可以保肝护肾，骨汤可以抗衰老，莲子汤可以养心润肺等。药补不如食补，食补最好的方法就是“汤补”。

随着医保的实施、处方药与非处方药的分类使用，医学保健常识的普及，“大病上医院，小病上药站”，“医院诊断，家中治疗”渐成时尚。而药源性疾病的增多和西药副作用的不断出现，又使中医药日益受到人们的重视，以汤疗疾更是人们的宠儿。中医讲究“三分治疗七分调养”，可谓平时的调养比治疗更加重要，而汤膳则是药膳中最易被人体吸收、最方便于家庭日常制作的一个食疗品种。养生汤是在中医辨证施治的原则指导下，选用中药制成汤膳，用来防治疾病的一种食疗方法。养生汤以食材易得、方法简单、疗效确实、药力集中、副作用少而被人们所喜爱。健康的身体需要平时的调养呵护，一碗营养美味的

汤不仅味美可口，能刺激食欲，而且食材中所富含的营养成分多半已溶于水中，极易吸收。

养生祛病汤，不仅是养生充饥食物，更是对健康的呵护与关爱。

本书以指导你如何根据自身状况选用恰当的汤膳调理身体为出发点，收录了包括谷物、蔬菜、水果、肉类、水产以及中药材等多种常见食材，并从开胃消食、提神健脑、保肝护肾、养心润肺、降糖、降压降脂、防癌抗癌、补血养颜、排毒瘦身、免疫力增强以及延年益寿等角度，为你推荐了百余道汤膳。让你轻松依照功效制作自己喜欢的养生汤。书中所选的汤膳汇集各地经典，适于不同人群选择，适合不同季节食用，每道汤均配有精美的图片和详细的制作过程，美观的版式、丰富的内容，满足你美味与营养的双重需求，同一食材的不同口味，让一碗汤变得有滋有味，让你不但能吃得健康，还能吃得明白。



目录



中医推崇“药补不如食补”，食物不仅能饱腹，还能起到保健的功效。在食补中，汤膳扮演着重要的角色。健康的身躯需要平时的调养呵护，一碗营养美味的养生祛病汤，不仅是养生充饥食物，更是对健康呵护与关爱。



第一章 饮食养生汤为先	1
汤饮的营养保健功效	2
煲汤方法要掌握	4
煲汤调味有诀窍	6
煲汤用水有讲究	6
好汤会喝才健康	7
第二章 开胃消食汤	9
麦枣甘草萝卜汤	10
当归炖猪心	10
姜归羊肉汤	10
党参生鱼汤	11
羊排红枣山药滋补煲	11
咸菜肉丝蛋花汤	11
榨菜肉丝汤	12
酸菜丸子汤	12
椒香白玉汤	12
芥菜鲜肉汤	13
菜心口条煲	13
酸菜腐竹猪肚汤	13
酸菜猪血肉汤	14



黄金腊肉汤	14
什锦牛丸汤	14
清炖参鸡汤	15
渔家鸡片汤	15
西瓜翠衣煲	15
橙子当归鸡煲	16
酸菜老鸭煲	16
松花蛋豆腐鱼尾汤	16



第三章 提神健脑汤

天麻枸杞鱼头汤	18
天麻鱼头汤	18
牛排骨汤	18
天麻炖猪脑	19
鱼头豆腐汤	19
橘皮鱼片豆腐汤	19
红枣核桃乌鸡汤	20
双圆猪蹄煲	20
菜叶猪肺汤	20
猪头肉煲洋葱	21
牛肉煲冬瓜	21
麦片牛肚汤	21
金针鸡块煲	22
杜仲鸡腿汤	22
红豆鸡爪汤	22
鸭血豆腐羹	23
天麻乳鸽煲	23
鸽子银杏煲	23
鹤鹑红枣煲	24





芥菜瘦肉皮蛋汤	24
黄花菜煲鱼块	24
虾丸薏米猪肉汤	25
清汤北极贝	25
姜丝鲈鱼汤	25
海鲜豆腐汤	26
天麻党参炖鱼头	26
枸杞黄芪鱼块汤	26



第四章 保肝护肾汤

莲子芡实瘦肉汤	28
海马干贝猪肉汤	28
虫草花党参猪肉汤	28
鸡骨草排骨汤	29
青胡萝卜芡实猪排骨汤	29
二冬生地炖龙骨	29
党参马蹄猪腰汤	30
二参猪腰汤	30
党参枸杞猪肝汤	30
灵芝炖猪尾	31
杜仲巴戟猪尾汤	31
枸杞山药香菜牛肉汤	31
参芪炖牛肉	32
牛筋汤	32
鹿茸川芎羊肉汤	32
巴戟黑豆汤	33
黑豆牛蒡炖鸡汤	33
灵芝山药杜仲汤	33
何首乌黑豆煲鸡爪	34



茯苓鸽子煲	34
灵芝核桃乳鸽汤	34
海底椰贝杏鹤鹑汤	35
杜仲鹤鹑汤	35
菟杞红枣炖鹤鹑	35
老龟汤	36
萝卜牛尾汤	36
山药猪胰汤	36
白汤杂碎	37
香菇甲鱼汤	37
洞庭红煨甲鱼	37
节瓜瘦肉汤	38
灵芝肉片汤	38
油菜枸杞肉汤	38
猪肉牡蛎海带干贝汤	39
枸杞猪心汤	39
苦瓜肝尖汤	39
上汤肠有福	40
猪肠花生汤	40
莲藕豆香牛肉汤	40
第五章 养心润肺汤	41
参片莲子汤	42
灵芝红枣瘦肉汤	42
海马龙骨汤	42
菖蒲猪心汤	43
桂参红枣猪心汤	43
杏仁白菜猪肺汤	43
龟板杜仲猪尾汤	44





黄芪牛肉蔬菜汤	44
滋补鸡汤	44
茯苓糙米鸡	45
冬瓜薏米鸭	45
红枣炖甲鱼	45
清炖南瓜汤	46
丝瓜豆腐汤	46
萝卜汤	46
瘦肉丝瓜汤	47
银耳莲子排骨汤	47
西红柿百合鸡蛋汤	47
杏仁苹果生鱼汤	48
白菜猪肺汤	48
雪梨山楂甜汤	48

第六章 降糖汤

清心莲子牛蛙汤	50
草菇竹荪汤	50
冬瓜蛤蜊汤	50
鳝鱼苦瓜枸杞汤	51
山药猪排骨汤	51
萝卜香菇粉丝汤	51
黄绿汤	52
山药螃蟹瘦肉羹	52
药膳瘦肉汤	52
枸杞香菇瘦肉汤	53
紫菜马蹄瘦肉汤	53
精肉香菇黄瓜汤	53
萝卜猪腱子肉汤	54



莲藕骨头汤	54
猪骨黑豆汤	54
山药花生煲猪尾	55
莲藕猪心煲莲子	55
生姜肉桂猪肚汤	55
鹌鹑猪肝煲	56
牛肚黄鳝汤	56
萝卜枸杞牛尾汤	56
祛寒羊肉煲	57
橘子羊肉汤	57
山药羊排煲	57
玉米棒鸡块煲	58
乌鸡板栗山药煲	58
薏米冬瓜鸭肉汤	58



第七章 降压降脂汤

茸芪煲鸡汤	60
通草丝瓜对虾汤	60
上汤芥蓝	60
苦瓜黄豆牛蛙汤	61
莴笋鳝鱼汤	61
苦瓜海带龙骨汤	61
黄瓜鸽蛋汤	62
莲藕萝卜排骨汤	62
莲子鹌鹑煲	62
冬瓜豆腐汤	63
猪腱子莲藕汤	63
苦瓜煲猪五花肉	63
猪肉芋头香菇煲	64





豆腐皮肉丝生菜汤	64
香芹肉汤	64
玉米猪骨汤	65
冬笋排骨汤	65
沙葱猪骨汤	65
玉米排骨小白菜汤	66
板栗玉米煲排骨	66
草菇煲猪蹄	66



第八章 防癌抗癌汤

什锦汤	68
砂锅鲜菌汤	68
枸杞牛蛙汤	68
金针菇鱼头汤	69
海带黄豆汤	69
党参黄芽骨头汤	69
香菇白菜猪蹄汤	70
蹄花冬菇汤	70
猪肚参汤	70
猪肚山药枸杞汤	71
菠菜猪肝煲木耳	71
山药党参猪胰汤	71
豆芽腰片汤	72
鲜奶西蓝花牛尾汤	72
薏米鸡块汤	72
香菇瘦肉煲老鸡	73
冬瓜鸡块玉米汤	73
银耳枸杞煲鸭胗	73
西蓝花豆腐鱼块煲	74



美味清汤黄花鱼	74
菌菇虫草黄花鱼汤	74
黄芪带鱼汤	75
凤尾鱼芋头汤	75
莴笋煲鱈鱼	75
河虾豌豆苦瓜汤	76
虾米油菜玉米汤	76
灵芝石斛鱼胶猪肉汤	76



第九章 补血养颜汤

党参枸杞红枣汤	78
中药炖乌鸡	78
参麦黑枣乌鸡汤	78
人参糯米鸡汤	79
六味地黄鸡汤	79
十全大补鸡汤	79
猪骨煲奶白菜	80
血豆海带煲猪蹄	80
双仁菠菜猪肝汤	80
阿胶牛肉汤	81
罗汉果鸡煲	81
土鸡煨鱼头	81
粉丝土鸡汤	82
养颜芦笋腰豆汤	82
菠萝银耳红枣甜汤	82
橘子杏仁菠萝汤	83
菠菜豆腐汤	83
银耳炖猪腱子	83
百合红枣瘦肉羹	84





- 丝瓜排骨西红柿汤 84
银耳红枣煲猪排 84

第十章 排毒瘦身汤 85

- 西红柿豆腐汤 86
清热苦瓜汤 86
海带排骨汤 86
白果覆盆子猪肚汤 87
牛肉冬瓜汤 87
三子下水汤 87
冬瓜薏米煲老鸭 88
土豆玉米棒牛肉汤 88
奶汤娃娃菜 88
腐竹山木耳汤 89
萝卜豆腐煲 89
步步高升煲 89
莲藕解暑汤 90
百合猪腱炖红枣 90
黄芽青豆瘦肉汤 90
黄瓜红枣排骨汤 91
绿豆海带排骨汤 91
猪骨菠菜汤 91
玉米粒菜叶猪肚汤 92
绿色润肠煲 92
西红柿胡萝卜牛肉汤 92



第十一章 免疫增强汤 93

- 鸡骨草瘦肉汤 94
天山雪莲金银花煲瘦肉 94



茯苓芝麻菊花猪瘦肉汤	94
霸王花排骨汤	95
板栗排骨汤	95
山药枸杞牛肉汤	95
人参鸡汤	96
黄精山药鸡汤	96
虫草炖老鸭	96
猴头菇干贝乳鸽汤	97
西洋参百合绿豆炖鸽汤	97
白术黄芪煮鱼	97
金针菇金枪鱼汤	98
海参甲鱼汤	98
土茯苓鳝鱼汤	98
冬瓜桂笋素肉汤	99
上汤西洋菜	99
三丝西红柿汤	99
萝卜炖大骨汤	100
千张筒骨煲	100
浓汤钙骨煲	100
第十二章 延年益寿汤	101
猪皮麦冬胡萝卜汤	102
洋参雪梨鹌鹑汤	102
田七鸡丝汤	102
姜丝鲜鱼汤	103
白菜甲鱼汤	103
土豆海鲜汤	103



第一章

饮食养生汤为先



汤饮的营养保健功效

为了能够充分地发挥汤的养生功效，我们就要对做汤食材的养生功效有所认识和了解，这就需要认识食材的五味，掌握食材的四性。不同的食材有不同的性、味和归经，有不一样的养生功效，适合于不同的人群和体质，适合于不同的季节食用。如果能够顺应季节选择适合自己体质的食物入汤，就能最大限度地发挥食材的养生功效。

认识五味煮好汤

食物分五味，五味原料入汤，可单一，也可多样。五味既相互配合、又相互制约，是和人体、季节紧密相连的。如能按照季节、身体状况，调节五味原料入汤，就会对养生起到事半功倍的作用。

五味图表

味	对应内脏	功效	过量食用危害	代表食物
酸	入肝	促进消化和保护肝脏的作用，杀灭胃肠道内的病菌，预防感冒、降血压、软化血管	伤脾，会引起胃肠道痉挛，消化功能紊乱	山楂、狗肉、韭菜、芝麻
甘	入脾	补气养血、补充热量、解除疲惫、调养解毒	伤肾，心气烦闷、喘息、肤色晦暗、骨骼疼痛、头发脱落，血糖升高，胆固醇增加，使人发胖，诱发心血管疾病	大枣、粳米、牛肉
苦	入心	清热、泻火	会使皮肤枯槁、毛发脱落，极易导致腹泻，消化不良等症	杏、羊肉、麦
辛	入肺	保护血管，调理气血、流通经络，预防风寒、感冒	刺激胃黏膜，使肺气过盛，筋脉不舒、指甲干枯	桃、葱、肌肉、黄黍
咸	入肾	调节人体细胞和血液渗透、保持正常代谢	会使流经血脉中的血瘀滞，甚至改变颜色	栗、猪肉、大豆

五味与四季养生图表

四季 / 食用宜忌	少食	多食
春季	酸	甘
夏季	苦	辛
秋季	辛	酸
冬季	咸	苦