

幸福·生·活·百·分·百

滋补养生汤·粥

大全

ZIBU TANG SHENG TANG ZHOU DA QUAN

最实用的生活指导大全 • 最新的专业化健康指南



内蒙古人民出版社



幸福生活 百百分 编委会



幸福生活百分百 ●●●●●●●●

滋补养生汤·粥

大全



《幸福生活百分百》编委会 编

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

滋补养生汤·粥大全/《幸福生活百分百》编委会编. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2008.6

(幸福生活百分百)

ISBN 978-7-204-09619-0

I. 滋… II. 幸… III. ①保健—汤菜—菜谱②保健—粥—食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 093825 号

幸福生活百分百

作 者:《幸福生活百分百》编委会 编

责任编辑:王继雄

封面设计:亚晖时代

出版发行:内蒙古人民出版社

地 址:呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦

印 刷:北京鑫海达印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:700×1000毫米 1/16

印 张:144

字 数:1680千字

版 次:2008年9月第1版 第1次印刷

印 数:1-8000(套)

书 号:ISBN 978-7-204-09619-0/Z·549

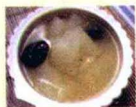
定 价:237.60元(全12册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471) 4971562 4971659



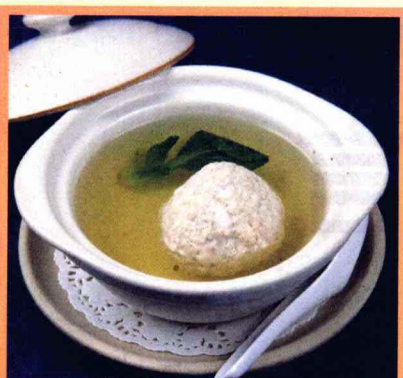
前言



随着人们生活水平的提高，人们的饮食质量也在不断地提升。在大家不再为填饱肚子发愁的时候，饮食则进一步成为我们养生的一条路径。当我们掌握了一些食物的养生之功效后，按照它的性质特点来食之，我们会不知不觉地发现自己的身体发生了变化，它所带来的惊奇是我们无法想象的。

中国古代医学家在漫长的生活实践中，就已逐步体会到人与自然界存在着非常密切的关系。自然界一年四季的变化，直接影响着人体的生理功能和病理变化，这就是“天人相应”的理论。尤其是古代的养生学家和道家，对一年四季的养生规律有着丰富而宝贵的经验。根据春温、夏热、长夏湿、秋燥、冬寒这一年中气候变化的规律，总结出了春生、夏长、长夏化、秋收、冬藏的养生原则。如《素问·四气调神大论》云：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。逆之则灾害生，从之则疴疾不起。”因为春夏之季，阳气生长发泄，故当养护阳





气，以防耗散太过，阴随阳泄。秋冬之季，收藏之令，阴精不宜外泄，故当养阴育阴，阴生则阳长，保持人体阴阳之气的平衡协调。《素问·六元正纪大论》还说：“用温远温，用热远热，用凉远凉，用寒远寒，食宜同法。”意为服食温性热性的食品药物，应该避免在温暖炎热的春夏季节，食用凉性寒性的食物药品，不宜在秋冬寒冷之季。这些都是要求人们根据春夏秋冬四季阴阳的消长、寒暑的变化来调节饮食，保养身体，适应自然，延年益寿。

古时候，并非人人能够填饱肚子，而对于食物上的选择就更是不敢奢望。所以在食物的养生上也只能是前面所提的“圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根”。意思就是只有圣人会有此专利。而在今日，我们每一个人都可以做“圣人”。

该书以养生为理念，根据四季不同的特点和现代人的身体状况，把书的内容分为春、夏、秋、冬四个部分。在不同的季节为你精选了最合适的养生汤、粥，所选材料方便易得、操作简单且营养美味。

此外，该书还采用全彩四色印刷，版式精美、图片逼真，能让你在美的视觉里轻松学会营养美味的养生汤、粥。相信你在看了本书后，不仅能够改善你及家人的健康状况，而且一定会会使你的厨艺大增，也相信你身边的人定会对你刮目相看。

目 录

春季养生汤 · 粥

春季汤

香菇冬瓜汤	3
银耳冬瓜汤	3
竹笋香菇汤	3
香菇豆腐汤	4
鸡蛋香菇韭菜汤	4
薏米红豆汤	4
胡萝卜荸荠汤	4
荠菜豆腐汤	5
竹笋莲子汤	5
火腿酸笋衣汤	5
紫菜虾皮汤	6
紫菜蛋花汤	6
菠菜鸡蛋汤	6
美味木耳蛋汤	6
芥菜咸蛋汤	7
口蘑竹荪汤	7
口蘑锅巴汤	7
四红汤	8
鲜奶芹菜汤	8
嘎嘎汤	8



芙蓉翡翠汤	8
韭菜猪肝汤	9
猪肝豆腐汤	9
豆苗鸡肝汤	9
竹荪肝膏汤	10
猪肝粉丝汤	10
菠菜猪肝汤	10
黑木耳滚猪肝汤	11
鲫鱼汤	11
咸菜鲤鱼汤	11
雪菜黄鱼汤	12
鲫鱼豆腐汤	12
咖喱鱼头汤	12
青豆鱼头汤	13
鱼头豆腐汤	13
白鲫白菜汤	13
葛菜炖生鱼	13
咸鱼鸡粒豆腐汤	14
泥鳅南瓜汤	14
河蚌豆腐汤	14





蛤蜊豆腐汤	14
排骨酥汤	15
番茄排骨汤	15
芡实杞圆龟苓汤	15
蹄筋花生汤	16
黄豆猪蹄汤	16
菠萝煲骨汤	16
枸杞头炖唐排	16
黄豆芽排骨豆腐汤	17
老母鸡炖汤	17
扁豆薏米煲鸡脚	17
金针鸡丝汤	17
鸡茸竹荪汤	18
蔬菜鸡肉汤	18
火腿鸽子汤	19
山药鸽子汤	19
香菇煲乳鸽	19
牛奶鸽子汤	20
榨菜肉丝汤	20
红枣煨肘汤	20
蜜枣苹果汤	21
牛肉柿子汤	21
白果薏米小肚	21

什锦玉米猪肚汤	21
---------------	----

春季粥

香菇咸粥	22
芹菜粥	22
桑葚果粥	22
榛子杞子粥	23
黑米桂花粥	23
黑芝麻糙米粥	23
浓香南瓜粥	23
杞子粳米粥	24
大米决明子粥	24
红枣黑米粥	24
皮蛋菠菜粥	25
海米菠菜粥	25
红萝卜芹菜粥	25
山药萝卜粥	26
菊花枸杞粥	26
虾仁韭菜粥	26
淮山桂圆红枣粥	27
金银粥	27
玫瑰花粥	27
桃花粥	28
梅花粥	28
香菇鸡蓉粥	28





鲜奶鸡肉粥	29
山药鸡蓉粥	29
荠菜咸蛋鸭肉粥	29
皮蛋干贝粥	30
生滚鱼片粥	30
山药紫菜鱼片粥	31
香菇鱼片粥	31
猪肝鸡蛋粥	32
猪肝陈米绿豆粥	32
苍术猪肝粥	32
鸡肝粟米粥	33
猪肝绿豆粥	33
桃花猪蹄美颜粥	33
窝蛋牛肉粥	33
香菇牛肉粥	34
胡萝卜菜粥	34
粉葛花生骨头粥	35
大豆芽菜猪血粥	35
竹笋腌鲜粥	35
红枣粥	35
猪肉糜粥	35



丝瓜蛋花汤	40
冬瓜海带汤	40
鲜虾冬瓜汤	40
海米冬瓜汤	41
甜椒南瓜汤	41
香菇丝瓜汤	41
芥菜鲜蛋汤	42
西红柿鸡蛋汤	42
西红柿豆腐汤	42
香菇番茄汤	42

夏季养生汤·粥

夏季汤

百合绿豆汤	39
绿豆冬瓜汤	39
绿豆南瓜汤	39



绿椰香菇鸡蛋汤	43
虾仁豆腐汤	43
海带魔芋豆腐汤	44
蜜梨汤	44
乌梅汤	44
酸梅汤	45
茄子汤	45
萝卜清汤	45
素烧银针汤	46
菊花苹果汤	46
苹果玉米汤	46
米苋玉米汤	47
冰糖银耳汤	47



银耳莲子汤	47
鲜蔬菜浓汤	48
火腿蔬菜浓汤	48
芹菜黄花汤	49
豆浆莴笋汤	49
甘笋酸梅汤	49
番茄土豆汤	49
青木瓜草鱼汤	50
青豆鱼头汤	50
鲢鱼丝瓜汤	50
酸菜鱼汤	51
墨鱼煲节瓜汤	51
冬瓜鲫鱼汤	51
木瓜鲫鱼瘦肉汤	51
银鱼豆腐汤	52
莼菜鲫鱼汤	52
香菜皮蛋鱼片汤	52
胡萝卜土豆骨头汤	52
苦瓜排骨汤	53
海带绿豆汤	53
黄花排骨汤	54
香菇玉米大骨汤	54
鱼干苦瓜排骨汤	54
凉瓜排骨汤	54
咸菜苦瓜猪骨汤	55
玉米龙骨汤	55

大骨冬瓜汤	55
苦瓜黄豆猪骨汤	55
冬瓜排骨汤	56
海带绿豆汤	56
鸭火腿鸭翅汤	56
淮杞老鸭汤	57
菜根老鸭汤	57
白果老鸭汤	57
沙参玉竹老鸭汤	58
红萝卜西洋菜鸭肾汤	58
鸭血汤	58
老鸭汤	58
清炖鸭块冬瓜	59
酸菜鸭血汤	59
海带绿豆煲老鸽	59
火腿冬瓜鸭骨汤	59
咸酸菜鸭汤	60
马蹄水鸭汤	60
醋椒鸭架汤	60
鸭舌汤	60
老鸭粉丝汤	61
翡翠丸子汤	61
老姜肉片汤	61
黄瓜肉丸汤	61
榨菜肉丝汤	62





丝瓜肉片汤	62
醋椒五丝汤	62
西芹茄子汤	63
哈密瓜百合瘦肉汤	63
绿豆鸽子汤	63
西湖莼菜汤	64
椰子鸡球汤	64
北瓜汤	64
酸辣虾汤	64
酸辣肚丝汤	65
杂菌煮海鲜	65

夏季粥

黄瓜粥	65
番茄粥	66
南瓜冰粥	66
西瓜冰粥	66
麦片水果粥	66
黄瓜蜂蜜粥	67
绿豆百合粥	67
小米绿豆粥	67
薏米绿豆粥	67
百合莲子粥	68
百合莲子绿豆粥	68
莲米荷叶粥	68
杂粮山药莲子粥	68
鲜荷莲藕红豆粥	69

豆豆粥	69
荷叶粥	69
桑叶粥	69
胡萝卜粥	70
赤小豆枣丝香菜粥	70
蔬菜奶酪粥	70
苹果粥	71
薄荷粥	71
南瓜牛奶粥	71
莲子粥	72
鸡肉皮蛋粥	72
西瓜皮粥	72
山楂雪梨冰粥	73
冬瓜鲜味粥	73
鸡蛋粥	73
丝瓜粥	74
百合南瓜粥	74
水果粥	74
银杏香芋粥	75
豆腐豌豆粥	75
五彩虾仁粥	75
皮蛋瘦肉粥	76
山药鱼汤粥	76
蜗牛粥	76
苦瓜瘦肉粥	77
冬瓜肉末粥	77
薏苡仁黄鳝粥	77
排骨干贝冬瓜粥	77





秋季养生汤·粥



秋季汤

雪梨银耳汤	81
蜜橘银耳汤	81
虾球银耳汤	81
雪梨莲子银耳汤	81
生果清润甜汤	82
雪莲果汤	82
百合无花果汤	82
银耳百合莲子汤	83
香蕉百合银耳汤	83
银耳红枣莲子汤	83
白萝卜明虾汤	84
胡萝卜鲜橙汤	84
胡萝卜玉米粉葛汤	84
口蘑番茄汤	85
泡菜豆腐汤	85
家居浓汤	85
莼菜虾羹汤	86
疗妒汤	86
田园汤	86
膏蟹粉丝煲	86
杏仁炖木瓜	87
云片竹荪汤	87
香浓玉米汤	87

栗子玉米汤	88
猴头蘑芙蓉汤	88
木耳红枣汤	88
巧手长寿汤	89
培根蔬菜汤	89
萝卜连锅汤	90
清汤绣球	90
萝卜丝鲫鱼汤	90
黄豆银耳鲫鱼	91
菊花鱼丸汤	91
鲫鱼炖豆腐	91
莲藕黄豆排骨汤	91
排骨藕片汤	92
青红萝卜排骨汤	92
海带排骨汤	93
胡萝卜排骨汤	93
萝卜排骨汤	93
萝卜猪骨汤	94
玉米棒炖排骨汤	94
粟米香菇排骨汤	94

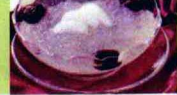




木耳土豆排骨汤	95
排骨玉米汤	95
木瓜花生排骨汤	95
萝卜小排蘑菇汤	96
红萝卜竹蔗马蹄汤	96
蜜瓜猪蹄汤	96
鸡茸蘑菇汤	97
平菇蛋汤	97
木瓜排骨汤	97
灰姑娘南瓜浓汤	97
青菜蛋花汤	98
扇子骨虾仁	98
营养汤	98
凤菇豆腐汤	99
大酱海带豆腐汤	99
青瓜竹荪汤	99
香浓大酱汤	99
苦瓜咸猪骨汤	100
淮杞乌鸡汤	100
花生鸡脚汤	100

菠萝鸡片汤	100
菊花雏鸡汤	101
飘香水果鸡汤	101
鸡火白菜汤	101
海带绿豆煲乳鸽汤	102
当归姜片鸭汤	102
牛蒡鸭汤	102
玉米甜薯凤爪汤	102
酸萝卜老鸭汤	103
羊杂萝卜丝汤	104
牛蒡胡萝卜汤	104
南瓜牛肉汤	104
蚕豆炖牛肉	104
番茄牛尾汤	105
木耳雪梨汤	105
雪梨百合瘦肉汤	105
沙参玉竹瘦肉汤	106
冬瓜肉丸汤	106
木瓜胡萝卜玉米瘦肉	106
腐竹白果猪肚汤	106
黑木耳猪肝汤	107
杏剑猪肺汤	107
菜干猪肺汤	107
竹筒枸杞双菇汤	108





芹菜叶豆腐汤	108
菊花胡萝卜汤	109
韭菜丝墨鱼汤	109
菊花鱼片汤	109
豆腐葱花汤	110
韩式牛肉豆腐汤	110
玉米排骨汤	110
猪肝菠菜汤	111
针菇肉丝汤	111
茄汁牛肉汤	112

秋季粥

梨子粥	113
百合南瓜粥	113
薏米百合红枣粥	113
薏米百合粥	113
百合薏米腰豆粥	114
银耳百合雪梨粥	114
银耳百合枸杞粥	114
百合红枣粥	114
百合绿豆粥	115
杏仁川贝百合粥	115
沙参银耳粥	115
花生杏仁粥	116
花生红枣粥	116
黄豆大枣粥	116
姜糖大枣粥	117
菠菜鸡蛋粥	117
大米山药粥	117
黑米银杏酒酿粥	117
生地麦冬粥	118

黄芪淮山药粥	118
山药枸杞粥	118
海味皮蛋粥	119
南瓜小米粥	119
红枣木耳粥	119
山楂大枣莲子粥	120
山楂粥	120
山芋粥	120
芋头粥	120
家乡咸粥	121
玉米燕麦黑芝麻粥	121
枸杞南瓜粥	121
枸杞芝麻粥	122
芝麻粥	122
南瓜米粥	122
菊花粥	122
桑菊粥	123
胡桃粥	123
胡萝卜粥	123
蜜枣木瓜粥	123
木耳粥	123
百合田鸡粥	123
柴鱼花生粥	124
牛肉粥	124
水蛇粥	124
鸭肉粥	125
芝麻花生猪肝山楂粥	125
碎肉开洋粥	125
牛肉什锦粥	125
鲜鱼粥	125



冬季养生汤·粥

冬季汤

桂圆红枣汤	129
桂圆红枣莲子汤	129
疙瘩汤	129
菌菇汤	129

土豆汤	130
开水白菜	130
成都蛋汤	130
煎泡蛋汤	130
鸡鸭血汤	131



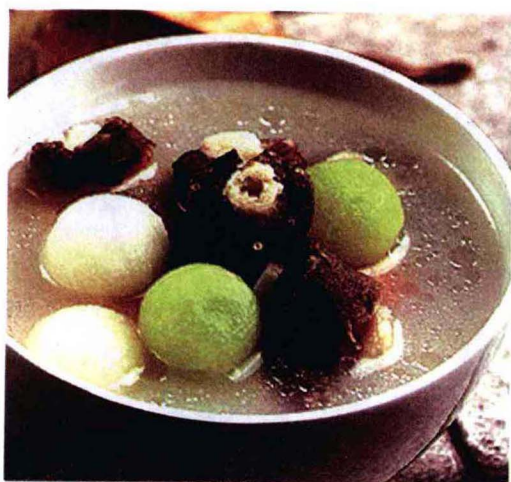
冬菜肉饼汤	131
清淡白菜汤	131
咸鱼头豆腐菜干汤	132
薯仔排骨汤	132
爱心鸡汤	132
干贝冬瓜汤	133
羊肉冬瓜汤	133
牛肉红汤	133
老姜鸡汤	133
桂枣山药汤	134
冬瓜蛤蜊清汤	134
鸡块人参汤	135
茶香肉片榨菜汤	135
粉丝香菇蛋汤	135
番茄木耳蛋花汤	136
菠菜丸子汤	136
玉米甜粟凤爪汤	136
糊辣汤	137
冬菇茭白汤	137
冬季滋补美容甜汤	137
冰糖红枣枸杞银耳汤	138

冬笋海带汤	138
海带豆腐汤	138
奶油蘑菇汤	138
雪菜蚕豆汤	139
茶树菇红枣大补汤	139
白菜豆腐汤	139
酸辣干丝汤	140
酸辣银丝汤	140
酸辣豆花汤	140
鲫鱼萝卜汤	141
菜花鲫鱼汤	141
鲤鱼精汤	141
淮山百合煲山斑鱼	142
梭鱼山药汤	142
白萝卜鱼丸汤	142
气血两补煲母鸡	143
香菇枸杞煲乌鸡	143
美白养肤汤	143
鸡丝蛰头汤	144
党参玉竹鸡汤	144
三宝土鸡汤	144
人参鸡肉汤	145
香菇鸡汤	145
鲜人参鸡汤	145
鲜人参土鸡汤	146
柴火鸡汤	146
十全大补乌鸡汤	146
猴头菇炖鸡汤	147

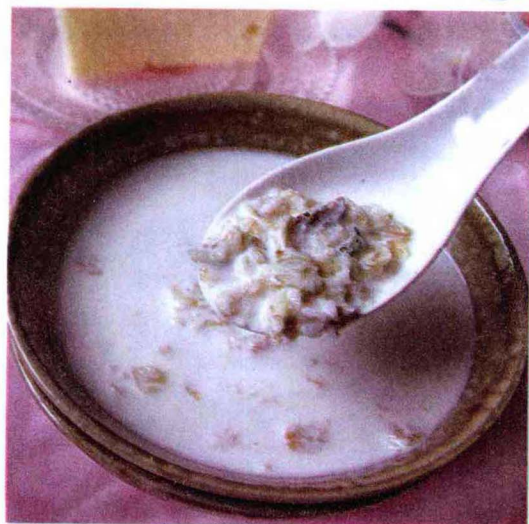




南瓜鸡汤	147
茶树菇炖鸡汤	148
红枣当归鸡汤	148
紫米鸡汤	148
花胶乌鸡汤	148
清炖羊骨汤	149
当归生姜羊肉汤	149
清汤羊肉	149
砂锅煮羊排	149
羊脊奶汤	150
白参羊肉汤	150
小白菜羊肉汤	150
酸辣羊肉汤	151
暖胃羊肉汤	151
清炖羊肉汤	151
竹荪羊排汤	152
白鲫羊肉萝卜汤	152
排骨鲜藕汤	152
花生莲藕排骨汤	153
黄豆排骨汤	153
芸豆排骨汤	153
胡萝卜玉米排骨汤	153
田园蔬菜龙骨汤	154
枇杷银耳汤	154
鸡内金赤豆汤	155



当归乌鸡汤	155
海带牛骨汤	155
木瓜杏仁红枣骨汤	155
海带结排骨汤	155
板栗排骨汤	155
木耳排骨汤	156
粉丝排骨汤	156
胡萝卜土豆排骨汤	156
淮山芡实蜜枣小排汤	157
牛尾汤	157
牛尾清汤	157
八宝牛尾汤	158
胡萝卜香菇炖牛腩	158
西红柿牛肉汤	158
生姜当归牛肉汤	159
土豆牛肉汤	159
牛肉萝卜汤	159
玉米猪手汤	159
猪手淮山汤	160
白胡椒猪肚汤	160
酸菜猪肚汤	160
木耳腐竹兔肉汤	161
炖兔肉萝卜丝汤	161
狗肉汤	161
海参汤	162
海鲜豆腐汤	162





番茄木须汤	162
蛤蜊年糕汤	163
泰式酸辣海鲜汤	163
灵芝鸡骨草瘦肉汤	163
山楂莲叶排骨汤	163
冬荫功汤	164
鸡爪双骨汤	164
三片汤	164

冬季粥

红薯山楂红枣粥	164
红薯暖粥	165
玉米红薯粥	165

红枣枸杞粥	165
糯米桂圆粥	165
黑豆红枣粥	166
黑豆粥	166
大麦玉米粥	166
小米红枣粥	166
枸杞粥	166
人参粥	167
梅花粥	167
牛奶麦片粥	167
枸杞桑葚粥	167
红豆粥	168
柏子仁粥	168
希腊雪花粥	168
绿豆糯米奶粥	168
红枣杂粮粥	169
桂圆莲子粥	169
韭菜海参粥	169
八宝粥	169
龙眼枸杞粥	170
莲藕虾仁粥	170
山东羊肉粥	171
枸杞羊肉麦仁粥	171
鸡粥菜心	171



附录

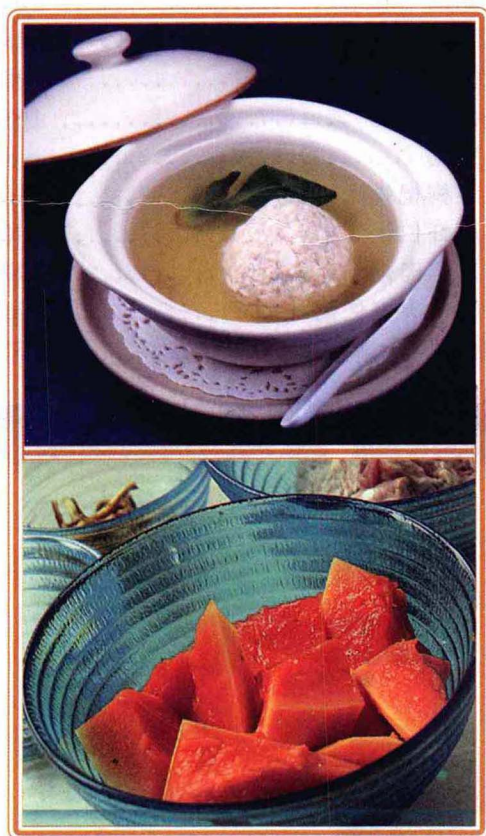
煲汤必读

煲汤技巧	172
下料水	172
煲汤的锅	172
汤料的选择	172
煲汤中油、火的控制	172
煲汤中的调料	172
煲汤的时间	172
去除肥腻	172
如何煲汤	172





汤变鲜	172
汤变清	173
汤变浓	173
汤变淡	173
汤变爽	173
汤变美	174
汤的食疗作用	174
煲汤注意事项	174



煮粥必读

煮粥小常识	175
米要先泡水	175
熬一锅高汤	175
高汤的做法	175
水要加得适量	176
冷水下米煮粥好	176
煮一碗好吃的粥底	176
粥底做法	176
掌握煮粥的火候	176
不断搅拌才黏稠	176
哪些材料可以熬粥底	176
如何加料煮粥	176
善用砂锅保温特性	176
电饭锅煮粥	176