



四季滋补、五脏养生，喝出健康好身体！



提神养胃补元气  
一年四季都受益



扫一扫，看视频

# 四季 滋补汤

食疗双效，按需喝汤，满足全家需求



刘仕峰  
主编

江西科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

四季滋补汤 / 刘仕峰主编. — 南昌 : 江西科学技术出版社, 2019. 5

ISBN 978-7-5390-6587-8

I. ①四… II. ①刘… III. ①保健—汤菜—菜谱  
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第240907号

选题序号: ZK2017425

图书代码: B18221-101

责任编辑: 李智玉 刘苏文

## 四季滋补汤

SIJI ZIBU TANG

刘仕峰 主编

- 
- 摄影摄像** 深圳市金版文化发展股份有限公司  
**选题策划** 深圳市金版文化发展股份有限公司  
**封面设计** 深圳市金版文化发展股份有限公司  
**出版** 江西科学技术出版社  
**社址** 南昌市蓼洲街2号附1号  
邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)  
**发行** 全国新华书店  
**印刷** 深圳市雅佳图印刷有限公司  
**开本** 720mm×1020mm 1/16  
**字数** 150千字  
**印张** 13  
**版次** 2019年5月第1版 2019年5月第1次印刷  
**书号** ISBN 978-7-5390-6587-8  
**定价** 39.80元
- 

赣版权登字: -03-2019-049

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

# 目录

CONTENTS

## PART

### 1 / 绪论——滋补汤里的养生密码

- 002 药食同源是一家
- 004 药膳——寓医于食好处多
- 006 药膳食疗的基本原则
- 008 滋补汤——广受欢迎的家庭药膳
- 010 制作滋补汤的主要器具
- 013 制作滋补汤的常用技法
- 014 制作滋补汤的若干要领
- 016 汤水养人，正确喝汤有学问
- 018 不同体质，喝汤进补有讲究



## PART

### 2 / 春生篇——升补为主，养肝护阳

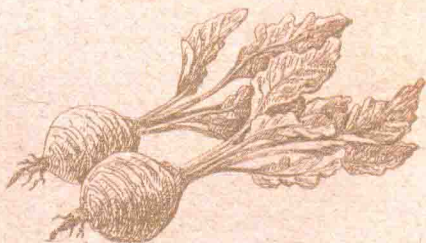
- 024 春季的气候特点及进补原则
  - 025 春季进补宜吃的食材与药材
  - 028 春季滋补汤食谱推荐
- 
- 028 苹果红枣陈皮瘦肉汤
  - 029 红枣山药排骨汤
  - 031 枸杞杜仲排骨汤
  - 032 五指毛桃栗子排骨汤
  - 033 健脾排骨山药汤



# 目录

CONTENTS

- 034 莴笋筒骨汤
- 035 当归红枣猪蹄汤
- 036 猪蹄灵芝汤
- 038 沙参猪肚汤
- 039 枸杞猪肝汤
- 040 双仁菠菜猪肝汤
- 041 灵芝猪肝汤
- 042 枸杞猪心汤
- 043 猪血韭菜豆腐汤
- 045 天麻炖猪脑汤
- 046 养肝健脾神仙汤
- 047 黑木耳山药煲鸡
- 048 灵芝茶树菇木耳煲鸡
- 049 红枣枸杞滋补鸡汤
- 050 姬松茸茶树菇鸡汤
- 052 无花果茶树菇鸭汤
- 053 天麻乳鸽汤
- 054 枸杞子炖乳鸽
- 056 山药枸杞兔骨汤
- 057 川芎白芷鱼头汤
- 059 淮山鳝鱼汤
- 060 红枣鳝鱼汤
- 061 响螺片猴头菇健脾汤
- 062 响螺淮山枸杞汤
- 063 燕窝莲子羹



- 066 夏季的气候特点及进补原则  
 067 夏季进补宜吃的食材与药材  
 070 夏季滋补汤食谱推荐

- 070 薏米炖冬瓜  
 072 干贝佛手花果汤  
 073 双苓毛桃蜜枣汤  
 075 西红柿洋芹汤  
 077 莲子芡实瘦肉汤  
 079 鱼腥草冬瓜瘦肉汤  
 080 核桃远志瘦肉汤  
 081 苦瓜黄豆排骨汤  
 083 干贝冬瓜芡实汤  
 084 干贝冬瓜扁豆汤  
 085 瓜仁薏米眉豆汤  
 086 冬瓜荷叶双红汤  
 087 核桃花生双豆汤  
 088 赤小豆葛根老黄瓜汤  
 090 瓜果银耳芡实汤  
 091 老黄瓜薏米绿豆汤  
 092 白芷薏米冬瓜汤  
 093 三瓜窈窕汤  
 094 苦瓜赤豆栗子汤





# 目录

CONTENTS

- 095 苦瓜黄豆淮山冬菇煲排骨  
096 芡实莲子煲猪心  
097 石斛银耳大枣煲猪肝  
098 竹荪莲子青木瓜煲鸡  
099 冬菇玉米须鸡肉汤  
100 茯苓笋干老鸭汤  
102 茶树菇莲子炖乳鸽  
104 土茯苓绿豆老鸭汤  
105 葛根赤小豆黄鱼汤  
106 天麻川芎白芷炖鱼头  
107 豆蔻砂仁厚朴淮山陈皮煲鲫鱼  
108 红豆鲤鱼汤  
109 灵芝木棉花茯苓淮山炖甲鱼



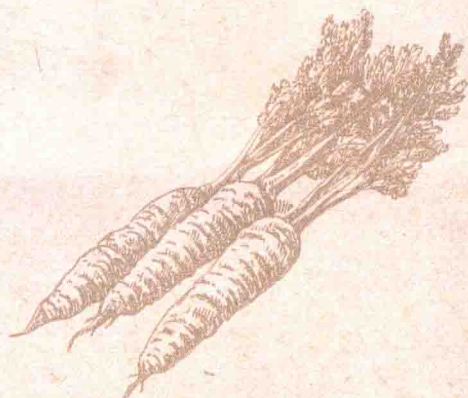
## PART

## 4 / 秋收篇——平补为主，养肺润燥

- 112 秋季的气候特点及进补原则  
113 秋季进补宜吃的食材与药材  
116 秋季滋补汤食谱推荐

- 116 白果腐竹汤  
117 川贝枇杷汤  
118 沙参玉竹雪梨银耳汤  
120 杏仁银耳润肺汤  
121 莲藕红豆汤

- 123 北沙参清热润肺汤  
124 腐竹花马冬菇汤  
125 太子参花果汤  
126 西洋参沙参黄芪汤  
127 沙参苹果雪梨花果汤  
129 淮山百合排骨汤  
130 玉竹排骨汤  
131 霸王花枇杷叶猪肚汤  
132 沙参猪肚汤  
134 霸王花罗汉果煲猪肺  
135 白果炖鸡  
136 麦冬黑枣土鸡汤  
137 玫瑰红莲银耳鸡肉汤  
138 青花果银耳汤  
139 太子参淮杏莲子汤  
140 药膳乌鸡汤  
141 西洋参姬松茸乌鸡汤  
143 玉米煲老鸭  
144 杏仁虫草鹧鸪汤  
145 海底椰响螺白花汤  
147 西洋参海底椰响螺汤  
149 太子参淮山药鱼汤  
151 百合红枣乌龟汤  
152 雪蛤银耳枸杞冰糖炖木瓜  
153 木瓜雪蛤汤





# 目录

CONTENTS

## PART

### 5

## 冬藏篇——温补为主，养肾祛寒

- 156 冬季的气候特点及进补原则
- 157 冬季进补宜吃的食材与药材
- 160 冬季滋补汤食谱推荐

- 
- 160 阿胶淮杞炖甲鱼
  - 161 党参核桃大枣汤
  - 162 何首乌丹参桂圆汤
  - 163 花胶党参莲子瘦肉汤
  - 164 虫草香菇排骨汤
  - 165 核桃南枣冬菇汤
  - 166 板栗桂圆炖猪蹄
  - 167 清炖猪腰汤
  - 168 芥菜胡椒猪肚汤
  - 169 补气黄芪牛肉汤
  - 171 奶香牛骨汤
  - 172 桑葚牛骨汤
  - 173 虫草炖牛鞭
  - 174 淮杞鹿茸炖牛鞭
  - 175 当归北芪枸杞桂枣萝卜煲羊肉
  - 177 当归生姜羊肉
  - 178 家常羊腰汤
  - 179 莲藕核桃栗子汤
  - 180 田七黄芪煲鸡





- 181 首乌黑豆大枣鸡汤  
182 牛膝杜仲煲乌鸡  
183 核桃栗子冬菇汤  
184 干贝冬菇淮杞红枣花果煲鸡  
185 西洋参黄芪养生汤  
186 冬菇桂圆芝麻煲乌鸡  
187 花胶栗子核桃淮杞红枣煲鸡  
189 海参瑶柱虫草煲鸡  
190 首乌党参红枣乌鸡汤  
191 首乌黑豆五指毛桃煲鸡  
192 黑豆核桃乌鸡汤  
194 花胶瑶柱冬菇鸡汤  
195 杜仲益肾汤  
196 桂圆枸杞鸽肉汤  
197 核桃花生桂枣煲鱼头  
198 虫草红枣炖甲鱼



PART  
**1**

## 绪论——滋补汤里的养生密码

所谓“无汤不上席，无汤不成宴”，汤不但是餐桌上的一道菜，更是百姓保健进补的良方。我国自古以来就有“药食同源”的理论，药膳因其寓医于食、既养生又美味而备受人们青睐。滋补汤作为广受欢迎的家庭药膳，到底在制作和饮用上有哪些学问，翻开本书，马上为您解读滋补汤里的养生密码。





# 药食同源

是一家





中医学自古以来就有“药食同源”（又称为“医食同源”）的理论。这一理论认为：许多食物既是食物也是药物，同样能够防治疾病，食物与药物之间并无绝对的分界线。在原始社会里，人们在寻找食物的过程中发现了各种食物和药物的性味与功效，认识到许多食物可以药用，许多药物也可以食用，两者之间很难严格区分。这就是“药食同源”理论的基础，也是食物疗法的基础。

随着社会的发展和经验的积累，药食开始分化。在使用火后，人们开始食熟食，烹调加工技术逐渐发展起

来。在食与药分化的同时，食疗与药疗也渐渐区分。《黄帝内经》对食疗提出了非常卓越的理论，如“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九；谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”，这可谓最早的食疗原则。

由此可见，在中医学理论中，药与食的关系是既有同处，亦有异处。远古时代药食是同源的，经过几千年的发展，药食分化，若从今后的发展趋势来看，也可能返璞归真，以食为药，以食代药。



寓医于食好处多

# 药膳

药膳是中国传统医学与烹调经验相结合的产物。它寓医于食，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，二者相辅相成，相得益彰，不但具有较高的营养价值，而且可以防病治病、保健强身、延年益寿。

## | 什么是药膳 |

药膳发源于我国传统的饮食和中医食疗文化，是在中医学、烹饪学和营养学理论的指导下，将药材与某些具有药用价值的食材巧妙搭配所制作而成的美食，兼具药品与食品的功用。

药膳在药物和食物的配伍、烹饪等方面，均以中医药学和烹饪学的基本理论为指导，重视性味与五脏之间的关系。不同的药膳，具有寒、热、温、凉四种不同的性质，如得了热病的人应食用寒性药膳，得了寒病的人应食用热性药膳。同时，药膳也具有五味的特点，即辛、甘、酸、苦、咸五种不同的味道，且辛入肺、甘入脾、酸入肝、苦入心、咸入肾。食用药膳与服药治病不同，对于无病之人，根据自身的体质合理选择药膳进食，可达到保健强身的目的；对于患病之人，可针对疾病的特点适当进食药膳，调养身体，增强体质，辅助药物发挥其药效，从而改善不良症状，加快康复。



## | 药膳有哪些优点 |

药膳之所以备受人们推崇，成为居家养生的不二之选，是因为其具有以下优点：

**第一，安全性高。**在食用药膳时，要先根据所处的地理环境、季节时令，以及使用者的体质状况来判断其基本证型，然后确定相应的食疗原则，再进行适当的药膳调理或滋补。此外，将药材与食材进行合理配伍后，经过烹饪加工，成品不但营养丰富，而且药性平和，不良反应少，因而安全性高。

**第二，疗效显著。**药膳方主要来源于历代中医、中药文献，经过千锤百炼，在治病方面具有显著的疗效。药膳调理讲究慢调，不像西药那样起效迅速，因此药膳尤其适合慢性病患者食用。由于药膳是从根本上针对疾病，所以其防病强身、延年益寿的功效也是最持久的。

**第三，方便易做。**药膳材料大多数来自人们生活中常见的主、副食品，以及一些常用的中草药，很容易就能买得到。除了个别材料需要根据病情进行特殊烹制外，大部分药膳都采用日常菜肴的烹饪方法，易学易做。

**第四，美味可口。**药膳以食物为主，即使加入了部分药材，但由于注重药物性味的选择和烹制的方法，成品仍然保留着食物的色、香、味特性，口感非常不错，病人容易接受。





# 药膳食疗

## 的基本原则

药物是祛病救疾的，见效快，重在治病；药膳多用于养身防病，见效慢，重在养与防。药膳在保健、养生、康复中有着很重要的作用，但药膳不能代替药物。二者各有所长，又各有不足，应视具体的人与病情选定合适之法，不可滥用。此外，在使用药膳食疗时还应遵循一定的原则。

### | 因时而异 |

中医认为，人与日月相应，人的脏腑气血的运行和自然界的气候变化密切相关。“用寒远寒，用热远热”，意思是说采用性寒的药物时，应避开寒冷的冬天，而采用性热的药物时，应避开炎热的夏天。这一观点同样适用于药膳。

### | 因地制宜 |

不同的地区，其气候条件与人们的生活习惯都有一定的差异，人体的生理活动和病理变化也会有所不同。地处潮湿者，饮食多温燥辛辣；地处寒冷者，饮食多热而油腻；地处南方的广东，饮食多清凉甘淡。这些原则在药膳选料时同样适用。

## | 因人用膳 |

人的年龄、体质不同，用药膳时也会有所差异。比如：小儿体质娇弱，药膳选料不宜大寒大热；老人多肝肾不足，用药不宜温燥；孕妇恐动胎气，不宜用活血化瘀之品等等。这些都是在使用药膳时应当注意的问题。

## | 因证用膳 |

中医讲究辨证施治，药膳的使用也应在辨证的基础上选料配伍，如血虚的病人多选用大枣、花生等补血食物，阴虚的病人多选用枸杞、百合、麦冬等滋阴之品。只有因证用料，才能发挥药膳的保健作用。





# 滋补汤

——  
广受欢迎的家庭药膳

药膳按照形态分类，可分为流体类（包括汁类、饮类、酒类、汤类、羹类）、半流体类（包括膏类、粥类、糊类）和固体类（包括饭食类、糖果类、粉散类）。其中最受欢迎的当属汤类，滋补汤因其药食两用，既养生又美味，成为大众接受程度最高的家庭药膳。

## | 为什么选择滋补汤 |

滋补汤的营养价值很高，因为汤料的营养成分会在熬制的过程中充分渗出，有70%以上的营养物质溶于汤中，其中包括蛋白质、维生素、钙、铁、磷、锌、氨基酸等人体必需的营养成分。从某种程度上讲，喝汤比吃菜更重要、更有益。例如，同样是鸡，煲鸡汤能使鸡肉中更多的营养成分渗出，而煎炒的鸡肉则容易丢失营养。

## | 滋补汤有哪些优点 |

### 食材搭配灵活

蔬菜方面，无论是叶菜类、根茎类、瓜果类还是各种菌菇，都可以炖食；畜肉类主要有猪肉、牛肉、羊肉等，炖出来的汤都非常鲜美；禽蛋类主要有鸡肉、鸭肉、鹅肉、鹌鹑、鸽子、鸡蛋等食材；水产类包括各种淡水鱼、海水鱼、虾、蟹、贝类等。此外，五谷杂粮类也可以炖食，如各种豆类及豆制品、玉米、薏米等。

