

我家的 四季滋补汤

春季祛湿，夏季消暑，
秋季润燥，冬季温补。


因时进补，养出健康好身体。



犀文图书 编著



我家的 四季滋补汤

 厚文图书 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

我家的四季滋补汤 / 犀文图书编著. -- 重庆: 重庆出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-229-08254-3

I. ①我… II. ①犀… III. ①保健—汤菜—菜谱
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 134246 号

我家的四季滋补汤

WOJIA DE SIJI ZIBUTANG

犀文图书 编著

出版人: 罗小卫

责任编辑: 钟丽娟

责任校对: 李小君



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

广州汉鼎印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/32 印张: 6 字数: 120 千

2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-08254-3

定价: 32.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

本书在编写过程中参阅和使用了一些著作。由于联系上的困难, 我们未能和作者取得联系, 在此表示歉意。请作者见到本书后及时与我们联系, 以便我们按照国家规定支付稿酬。

前言 P R E F A C E

冬去春来，寒暑更替，人体的脏腑功能活动、气血运行与季节的变化息息相关。春季气温变化大，细菌、病毒等微生物开始繁殖，容易侵犯人体而致病；夏季气候炎热，且多雨，暑湿之气乘虚而入，人体消化机能急剧下降；秋季气候干燥，很容易伤及肺阴，使人患鼻干喉痛、咳嗽胸痛等呼吸疾病；冬季气候寒冷，人体受寒冷气温的影响，机体的生理功能和食欲都会发生变化。所以，要根据四季的气候和环境特点，及人体在这些不同气候和环境对身体和生理上的不同，来进行有针对性的滋补。有道是：春季滋补，以养肝为主；夏季以清补为主，再适当加些清心火的食物；秋季以润肺平燥为主；冬季应注重养肾防寒。

人的饮食应顺应四季更替，选择不同的滋补食谱，以适应四季阴阳变化，才更有利于健康。本书以四季为纲，精选了100多款营养汤品。每道汤品均从食材及搭配、制作方法与步骤、营养结构与功效等方面进行了详细的介绍，内容丰富、图文并茂、制作精美、简便易学。读者从中既可学到各种营养汤的做法，亦可领略汤品饮食文化独具一格的魅力。



目录

C O N T E N T S

Part 1 春季滋补靓汤

春季饮食须知	2	杏仁黄精炖土鸡	23
春补常见食材	3	黄芪圆肉老鸡汤	24
海底椰片炖脊骨	4	腐竹白果猪肚炖老鸡	25
虫草花煲脊骨汤	5	姜汁鸡汤	26
泽泻薏米瘦肉汤	6	金针菇鸡丝汤	27
柴根瘦肉汤	7	白菜母鸡汤	28
田七花蜜枣炖排骨	8	麦冬枸杞子炖洋鸭	29
枸杞无花果煲排骨	9	萝卜玉竹鱼头汤	30
紫苏冬瓜瘦肉汤	10	芋丝萝卜煲鱼尾	31
炒扁豆炖瘦肉	11	青箱子鱼片汤	32
无花果瘦肉煲木瓜	12	菠菜鲮鱼滑汤	33
人参莲藕煲猪蹄	13	砂仁陈皮鲫鱼汤	34
川芎萝卜煲猪蹄	14	绵茵陈蜜枣鲫鱼汤	35
何首乌土豆炖猪蹄	15	夏枯草瘦肉鲍鱼汤	36
海底椰炖猪蹄	16	芋丝煲生鱼汤	37
丝瓜猪蹄汤	17		
干虾莴笋炖猪小肚	18		
虫草花马蹄煲猪肚	19		
苍术茯苓炖猪肝	20		
枸杞叶猪肝汤	21		
火炭母猪红汤	22		



玉米山药炖鱿鱼	38
葫芦瓜干冬菜海螺汤	39
虾丸蘑菇汤	40
三鲜汤	41
萝卜丝煮鲫鱼	42
萝卜煲牛腩	43
灯芯草莲子牛百叶汤	44
丝瓜蚬肉香芋煲	45
海带紫菜冬瓜汤	46
鸽蛋白菜汤	47
豌豆苗豆腐汤	48

Part 2 夏季滋补靓汤

夏季饮食五原则	50
夏季饮食宜忌	50
胡萝卜马蹄煲脊骨汤	52
祛湿豆南瓜煲脊骨	53
冬瓜荷叶薏米排骨汤	54
南北杏无花果煲排骨	55
海带无花果煲脊骨	56
玉米淡菜煲脊骨	57
鲜荷叶瘦肉汤	58
苦瓜败酱草瘦肉汤	59
莲藕绿豆章鱼煲猪腱	60
沙瓜虫草花煲猪蹄	61
绿豆萝卜煲猪蹄	62
雪梨南北杏煲猪展	63
薏米冬瓜煲猪蹄	64



毛冬青煲猪蹄	65
白果苦瓜炖猪肚	66
祛湿豆炖猪肚	67
车前草煲猪肚	68
无花果雪梨煲猪肺	69
金银花蜜枣煲猪肺	70
猴头菇木瓜煲鸡爪	71
排骨清补凉煲鸡爪	72
冬菇鸡爪花生汤	73
田七花淡菜煲鸡腿汤	74
响螺煲老鸡	75
山楂瘦肉炖乌鸡	76
绿豆海带煲乳鸽	77
椰子银耳煲老鸽	78
木瓜银耳煲鸭汤	79
灯芯草炖鸭子	80
石斛眉豆煲鸭汤	81
粉葛脊骨煲鲮鱼	82
蘑菇冬瓜煲生鱼汤	83
冬苋菜鲫鱼汤	84
金银花祛湿豆煲鱼尾汤	85

丝瓜豆芽豆腐鱼尾汤	86	山药煲冬瓜鸡汤	111
香菜豆腐鱼头汤	87	白芍当归煲鸡	112
清补凉煲鱼头汤	88	双莲煲老鸡汤	113
清补凉白鲫鱼汤	89	海带黄豆炖老鸡	114
木瓜银耳煲白鲫	90	西洋参鱼肚煲老鸡	115
杏仁木瓜煲螺肉汤	91	银耳蜜枣煲土鸡	116
夏令清补凉汤	92	石参根煲土鸡	117
仙鹤草萝卜鹌鹑汤	93	杏仁瘦肉煲乌鸡	118
椰子黄豆炖无花果汤	94	当归鱿鱼炖乌鸡	119
		川贝排骨煲乌鸡	120
Part 3 秋季滋补靓汤		鲜地虫海底椰炖乌鸡	121
秋季饮食原则	96	灵芝石斛煲老鸡	122
秋季饮食禁忌	97	四宝煲老鸽	123
淡菜黄豆煲脊骨	98	西洋参炖鸭汤	124
独活黑豆脊骨汤	99	沙参玉竹煲老鸭汤	125
金银花煲大骨汤	100	当归白果炖老鸭汤	126
绿豆山楂炖猪肉	101	南杏参地老鸭汤	127
淡菜香菇瘦肉汤	102	虫草花炖鸭肾汤	128
木瓜无花果煲猪蹄	103	桔梗煲生鱼汤	129
黄豆麦冬煲猪蹄	104	芥菜蜜枣生鱼汤	130
橄榄胡萝卜煲猪肺	105		
眉豆冬瓜煲猪肚汤	106		
木瓜蜜枣煲猪肚	107		
归芪南瓜炖牛肉汤	108		
五加皮牛肉汤	109		
莲藕三红煲羊脊骨	110		



板栗百合煲生鱼	131	灵芝蹄筋汤	158
马蹄野葛菜煲生鱼	132	当归姜片羊肉汤	159
节瓜花生煲生鱼汤	133	玉竹核桃羊肉汤	160
粉葛益母草煲鲫鱼	134	羊肉萝卜汤	161
灵芝百合煲鲫鱼汤	135	人参白术鸡汤	162
黑豆鱼尾汤	136	桑枝丹参鸡肉汤	163
章鱼节瓜煲花蟹	137	鲜地虫马蹄煲土鸡汤	164
莲藕麦冬煲海螺肉汤	138	节瓜章鱼煲土鸡汤	165
杏仁花胶炖花甲肉	139	杏鲍菇煲土鸡汤	166
云苓鲜地虫炖花甲肉	140	老姜墨鱼煲老鸡汤	167
		板栗红枣煲珍珠鸡	168
		猴头菇黄芪鸡汤	169
		茶树菇煲乌鸡汤	170
		黄芪核桃炖乌鸡	171
		何首乌麦冬煲乌鸡汤	172
		参芪乌鸡汤	173
		田七花桂圆肉炖乳鸽	174
		天麻黄芪炖老鸽	175
		虫草花胶炖水鸭汤	176
		续断黄精老鸭汤	177
		薏米麦冬煲鲫鱼汤	178
		何首乌山药白鲢汤	179
		节瓜金银花煲鱼头汤	180
		川芎黄豆煲鲜鱼尾汤	181
		茶树菇煲生鱼汤	182
		乌鸡炖海螺肉	183
		黑豆玉竹炖虾汤	184
		归芪虾仁汤	185
Part 4 冬季滋补靓汤			
冬季饮食原则	142		
冬季饮食特点	143		
海底椰玉米煲脊骨	144		
土茯苓炖脊骨汤	145		
杜仲虫草花煲排骨	146		
海参木耳煲排骨汤	147		
木瓜陈皮煲排骨汤	148		
扁豆炖筒子骨	149		
杏仁罗汉果煲瘦肉	150		
益母草炖猪展	151		
薏米红枣煲猪蹄	152		
益母草炖猪蹄汤	153		
祛湿豆桂圆肉煲猪腰	154		
参芪牛肉汤	155		
黄芪板栗炖牛肉	156		
西洋参煲牛腩	157		

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a light-colored, clear soup. The soup contains several ingredients: a large, bright red goji berry, a slice of yellow ginseng root, a whole almond, a piece of dried orange peel, and several small, round, yellow ingredients. The bowl is placed on a wooden surface, and a white ceramic cup is visible in the background.

Part 1

春季滋补靓汤

春季饮食须知

1. 饮食清淡消春火

春季人易上火，出现舌苔发黄、口苦咽干等症状，因此饮食宜清淡，忌油腻、生冷及刺激性食物。有明显上火症状的人可以吃一些清火的食物如绿豆汤、金银花茶、菊花茶、莲子心泡水等。

2. 辛甘之品助春阳

稍微有一些辛味的东西，如葱、生姜、韭菜、蒜苗等都是养春气的食物。唐朝的《千金方》里有一句话叫做“二三月宜食韭”。吃这些食物对于人体春季阳气生发很有好处。

3. 少酸增甘保脾胃

中医认为，春季为人体五脏之一的肝脏当令之时，宜适当食用辛温升散的食品，而生冷黏杂之物则应少食，以免伤害脾胃，所以春季应该适当多吃些甜味食物，少吃酸味食物。

4. 黄绿蔬菜防春困

“春困”使人身体疲乏，精神不振，应多吃红黄色和深绿色的蔬菜，如胡萝卜、南瓜、西红柿、青椒、芹菜等，对恢复精力，消除春困很有好处。

5. 细选食物少疾病

春季气温逐渐升高后，细菌、病毒等微生物也开始繁殖，活力增强，容易侵犯人体而致病。所以在饮食上应摄取足够的维生素和矿物质。塔菜、芥蓝、西蓝花等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果，富含维生素C，具有抗病毒作用；胡萝卜、菠菜等黄绿色蔬菜，富含维生素A，具有保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能，从而可抵抗各种致病因素侵袭。

6. 胃肠疾病要当心

胃及十二指肠溃疡等疾病易在春天发作，饮食上应避免摄取含肌酸、嘌呤碱等物质丰富的肉汤、鸡汤、鱼汤、动物内脏和刺激性调味品，因为这些食物有较强的刺激胃液分泌的作用或形成气体产生腹胀，增加胃肠负担。

7. 祛痰养肺保平安

慢性气管炎、支气管炎也易在春季发作，宜多吃具有祛痰、健脾、补肾、养肺的食物，如枇杷、橘子、梨、核桃、蜂蜜等，有助于减轻症状。

春补常见食材

大蒜

大蒜具有很强的杀菌力，对由细菌引起的感冒、腹泻、肠胃炎以及扁桃腺炎有明显的疗效。另外，大蒜具有一定的补脑作用，还能抵制放射性物质对人体的危害。

葱

葱的维生素C含量比苹果高10倍，比柑橘高2倍。葱还含有葱蒜辣素，有较强的杀菌作用。在冬春季呼吸道传染病和夏秋季肠道传染病进行时，吃些生葱有预防作用。另外，葱还有增强纤维素蛋白溶解活性和降血脂作用，能消化凝血块，避免血栓发生。吃油腻食物时，再适量吃些葱，有降低胆固醇的作用。

莴笋

莴笋含有多种维生素，其中以铁的含量较丰富。莴笋叶的营养成分高于莴笋，其中胡萝卜素高100多倍，维生素C高15倍，因此要多食用。

山药

山药尤宜于春季食用，一则能健脾益气，可防止春天肝气旺伤脾；二则能补肾益精，可增强人体抵抗力、免疫力；三则山药营养丰富。

菠菜

菠菜的胡萝卜素含量可与胡萝卜媲美，一个人如每天吃50克菠菜，其维生素A就可满足人体正常需要；维生素C的含量比西红柿高一倍多。中医学认为，菠菜有养血、止血、润燥之功，对便血、坏血病、消渴、大便涩滞、高血压、肠结核、痔疮等病有一定疗效。

大枣

大枣性味甘平，尤宜于春季食用。有位英国医生在163例虚弱患者中做对比实验，凡是连续吃枣的，其健康恢复的速度比单纯吃维生素类药物快3倍以上。

韭菜

500克韭菜含蛋白质5~10克、糖5~30克、维生素A 20毫克、维生素C 89毫克、钙263毫克、磷212毫克以及挥发油等。另外，韭菜还含有抗生素类物质，具有调味、杀菌的功效。

海底椰片 炖脊骨

材料

脊骨	300 克
海底椰片	30 克
玉竹	10 克
鸡爪	50 克
姜	10 克
葱	10 克
盐	5 克
味精	2 克
料酒	5 毫升

做法

- 1 将脊骨砍成块，鸡爪去爪尖砍开，姜去皮切片，葱切成段。
- 2 锅内烧水，待水开后，投入脊骨、鸡爪，用中火煮去血水，捞起。
- 3 取炖盅一个，加入脊骨、鸡爪、海底椰片、玉竹、姜、葱，调入盐、味精、料酒和适量清汤，加盖，入炖锅炖约 2 小时后即可食用。

营养功效

润肺除燥，补充人体营养，预防春季因人体虚弱而容易引发的感冒。

小贴士

海底椰片应放到阴凉干燥的地方保存。若要长期存放，一定要放于保鲜盒中密封保存，否则易发霉及惹虫。





虫草花煲脊骨汤

材料

猪脊骨	300 克
鸡爪	2 个
虫草花	12 克
胡萝卜	50 克
姜	10 克
盐	3 克
鸡精	3 克

做法

- ① 将猪脊骨砍成块，鸡爪砍去爪尖开边，胡萝卜去皮切块，姜去皮切片。
- ② 锅内烧水，待水开后，投入猪脊骨、鸡爪，用中火煮去血水，捞出。
- ③ 将猪脊骨、鸡爪、虫草花、胡萝卜、姜，放入瓦煲内，加入适量清水，用小火煲约 2.5 小时后，调入盐、鸡精即可食用。

营养功效

清中有补。虫草花性质平和，不寒不燥，具有补肺、补肾和护肝养肝的功效，这款汤不仅味美，而且略带滋补，是冬春之交调理身体的佳肴。

小贴士

适合肝肾阴虚人士食用。

泽泻薏米瘦肉汤

材料

猪瘦肉	300克
泽泻	20克
薏米	10克
姜	5克
盐、鸡精	各适量

做法

- ① 将猪瘦肉洗净，切件；泽泻、薏米、姜洗净。
- ② 锅内烧水，水开后放入猪瘦肉余去血渍，再捞出洗净。
- ③ 将泽泻、薏米及姜、猪瘦肉一起放入砂锅内，加入清水适量，大火煲开后，改用小火煮1.5小时，加盐、鸡精调味即可食用。

营养功效

本汤可健脾利水，渗湿清热。汤中猪瘦肉健脾胃，肉味鲜甜；泽泻性味甘淡寒，利水渗湿泄热；薏米性味甘淡平，健脾渗湿。

小贴士

肾虚滑精者忌服。





营养功效

解肌透表，清热生津。

小贴士

适用于春季感冒属风热者。

柴根瘦肉汤

材料

瘦肉…………… 150克
鲜葛根…………… 60克
柴根…………… 12克
盐、味精…………… 各适量

做法

- ① 瘦肉洗净切块，柴根洗净用纱布包好，葛根去皮洗净切片。
- ② 将葛根片与瘦肉、药包一同放入砂锅内，加清水适量，大火煮沸后，改用小火炖2小时。
- ③ 加入盐、味精调味，将药包取出弃之不要，即可。

田七花蜜枣 炖排骨

材料

排骨	300克
祛湿豆	80克
田七花	10克
蜜枣	25克
姜	10克
盐	6克
鸡精	2克

做法

- ① 将排骨砍成块，祛湿豆用开水泡透，生姜去皮切片。
- ② 锅内烧水，待水烧开，投入排骨，用中火，去净血渍，倒出待用。
- ③ 取炖盅一个，加入排骨、田七花、祛湿豆、蜜枣、姜，调入盐、鸡精，注入适量清水，加盖入蒸柜炖约2.5小时，即可食用。

营养功效

补血造血，强身健体。用田七花、蜜枣炖排骨，可以补充人体所需营养，增强体质，并能提高机体抵抗疾病的能力，消除春季疲劳。

小贴士

身体属于虚寒之人请注意观察使用，或者不用。





枸杞无花果煲排骨

材料

鲜排骨·····	250 克
无花果·····	50 克
泡黄豆·····	30 克
枸杞子·····	15 克
姜·····	10 克
鸡爪·····	2 个
盐、鸡精、料酒·····	各适量

做法

- ① 排骨砍成块，鸡爪去爪尖砍开，姜去皮切片。
- ② 锅内烧水，待水开后，投入排骨、鸡爪，用中火煮净血渍，待用。
- ③ 取炖盅一个，加入排骨、鸡爪、无花果、泡黄豆、枸杞子、姜和适量的清水、料酒，用小火煲约2.5小时后，调入盐、鸡精即可食用。

营养功效

无花果煲排骨汤，营养美味，还有药用疗效，可益气养血、润燥生津。

小贴士

广东民间煲汤特别喜爱用无花果，它肉质柔软，味似香蕉，甘甜无核。无花果既是鲜食果品，又是一种中药材。