



饮食养生，汤水先行 | Fad that runs its course.
Beauty beggars description.

养生堂

四季养生

Spring 春季 Summer 夏季
Autumn 秋季 Winter 冬季

汤

养生的秘诀，在于适时饮食，
四季汤饮，调出身体好状态。

犀文资讯 编著

人体随着一年四季的变化需要吸收不同的营养，
只有合理安排饮食，适时进补，
才能保持健康的体魄，良好的状态。
利用汤羹饮食保健养生已经成为一种新的时尚，
各种养生类的老火靓汤，滋养您的身体，
让您全家健康康度过每个春夏秋冬。



HNFAP

湖南美术出版社

四季养生汤

Spring春季 Summer夏季
Autumn秋季 Winter冬季

养生堂

犀文资讯 编著



湖南美术出版社

前言

P R E F A C E

汤饮是中华美食的一大特色，也是中华饮食文化的一大重要组成部分。无汤不上席、无汤不成宴，已成为一种饮食时尚。不论春夏秋冬，不论男女老少，每日饮食总不离功效各异的汤水，不管是香浓醇美的老火靓汤，还是鲜美清淡的生滚汤水，都是餐桌上一道亮丽的风景。

明代著名大医学家张景岳说：“春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而养化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。”人体五脏的生理活动，必须适应四时阴阳的变化，才能与外界环境保持协调平衡。

在人们的饮食追求滋补养生的今天，与四时相对应的食养之道，也备受关注。如何结合自身条件、健康状况，合理、科学地吃出营养？中华养生菜的责任创始人，国际养生调理师、中日药膳研讨会金奖得主尚启成先生说，按照中医理论，分四个季节、五个补法。如：春天万物复苏，适合“升补”；夏天在天为热，适合“清补”；秋天，在天为燥（长夏则湿重），适合“平补”；冬天在天为寒，适合“滋补”。除了四季五补，还要因人为膳，即针对不同年龄、不同健康状况的人，可分别选择适合自身的菜肴进行调理和滋补。在选料方面，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合复之，以补精益气，讲究性味相投。由此可见，每款汤因其原材料不同而产生的补益功效会有所差别，也就是说，不同的汤会带来不同的功效。

汤汤水水，春夏秋冬，周而复始。本书根据四季的节气特点，以通俗的文字介绍了每个季节中最适合饮用的养生汤，并对每道汤品的材料选配、制作过程、养生良效等内容进行了详尽的介绍。全书图文并茂，方便易学，是煲出养生靓汤的首选美食读本。



目录

CONTENTS



Spring 春

春季调养七法	4
春季调补最养肝	5
春季养生汤	6
菠菜木耳鸡蛋汤	6
枸杞叶猪肝汤	8
薏仁马蹄猪肉汤	9
虾丸蘑菇汤	10
人参茯苓鱼肚汤	11
丝瓜瘦肉汤	12
笋蘑火腿鸽子汤	13
黄豆芽豆腐汤	14
五味人参猪脑汤	16
冬苳瘦肉汤	17
罗汉果葛菜生鱼汤	18
柴根瘦肉汤	19
二果猪肺汤	20
平菇白菜肉片汤	21
竹笋香菇菠菜汤	22
川芎白芷瘦肉汤	24
海带紫菜瓜片汤	25

山药豆腐汤	26
蜜枣剑花猪肺汤	27
苦瓜瘦肉汤	28
赤小豆陈皮鲤鱼汤	29
鸽蛋白菜汤	30
杞子桂圆猪脑汤	32
银花白玉肉片汤	33
绿豆萝卜炖排骨	34
白菜母鸡汤	35
雪耳洋参炖燕窝	36
青箱子鱼片汤	37
豌豆苗豆腐汤	38



Summer 夏

夏补适当益身心	40
夏季最宜补虚	41
夏季养生汤	42
蒲瓜肾片汤	42
苦瓜黄豆田鸡汤	44
冬葵通草猪肉汤	45
参芪泥鳅汤	46
淮山豆腐汤	47

扁赤小豆节瓜汤	48
地胆头瘦肉汤	49
车前红枣田螺汤	50
藿灯苦瓜猪肉汤	52
海带西洋菜生鱼汤	53
木瓜排骨汤	54
熟地水鸭汤	55
豆腐猪蹄瓜菇汤	56
莲子百合瘦肉汤	57
薏仁马蹄猪肉汤	58
苦瓜木棉花牛肉	60
冬瓜肾片汤	61
青豆蛋黄菜花汤	62
菊花丝瓜猪胰汤	63
豆蔻草果炖竹丝鸡	64
薏米绿豆南瓜汤	65
椰子燕窝鸡肉汤	66
鸡蛋花苦瓜汤	68
薏仁节瓜黄鳝汤	69
夏枯草菊花瘦肉汤	70
莲子冬瓜老鸭汤	71
冰糖银耳莲子汤	72
肉片丝瓜蛋汤	73
苦瓜豆腐汤	74





C O N T E N T S

Autumn秋

秋冬煲汤原则.....76

秋补四大素食.....77

秋季养生汤.....78

竹蔗萝卜猪骨汤.....78

阿胶牛肉汤.....80

鸡骨草蜜枣汤.....81

茯苓乌龟汤.....82

淮山牛蒡萝卜汤.....83

肉片黄瓜汤.....84

百合白果牛肉汤.....85

沙参心肺汤.....86

白雪银耳汤.....88

高丽参田七鸡汤.....89

三鲜鱿鱼汤.....90

首乌乌鸡汤.....91

生地莲藕瘦肉汤.....92

杏仁水果排骨汤.....93

鲫鱼豆腐汤.....94

黑木耳红枣猪蹄汤.....96

木耳肉片汤.....97

鸽蛋豆腐白菜汤.....98

蛇舌草陈皮猪肉汤.....99

牛蒡子咸鱼汤.....100

黄花木耳鸡蛋汤.....101

淡菜海带冬瓜汤.....102

生地猪肺汤.....104

茅根猪肉汤.....105

杏仁青红萝卜汤.....106

绿豆茯苓老鸭汤.....107

冬菇茭白汤.....108

菠萝鸡片汤.....109

银杞明目汤.....110



Winter冬

素食冬补灵.....112

冬季煲汤有技巧.....113

冬季养生汤.....114

羊肉萝卜汤.....114

虫草麦冬老鸭汤.....116

菠菜肉末汤.....117

当归天麻羊脑汤.....118

五香豆腐干汤.....119

红枣冬菇鸡汤.....120

海参鸽蛋汤.....121

淮山鱼片汤.....122

芪参陈皮羊肉汤.....124

燕窝枸杞鸭心汤.....125

雪菜肉丝汤.....126

淮山桂圆甲鱼汤.....127

萝卜煲羊腩汤.....128

栗子杏仁鸡汤.....129

独活红枣乌豆汤.....130

灵芝丹参鲍鱼汤.....132

沙参玉竹老鸭汤.....133

淮山生地羊肉汤.....134

五色紫菜汤.....135

黄芪猴头菇汤.....136

枸杞炖羊脑.....137

鳝鱼辣汤.....138

桑枝丹参鸡肉汤.....140

玉竹核桃羊肉汤.....141

葱头大虾汤.....142

天冬杞枣老鸭汤.....143

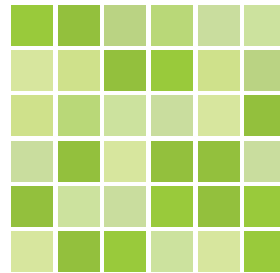
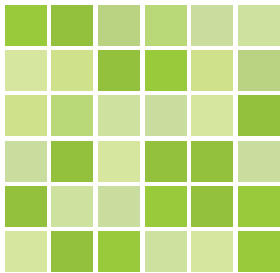
土豆牛肉汤.....144

萝卜笋丝汤.....145

羊肉山药汤.....146

参芪竹丝鸡汤.....147





Spring 春



春季调养七法

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，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“二三月易食韭”。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、番茄、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、西兰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。

春季调补 最养肝

春季注重调补有其独到之处。根据春生、夏长、秋收、冬藏的学说，春季正是大自然气温上升、阳气逐渐旺盛的时候，同时依据“人与天地相应”的中医养生理论，春季人体之阳气也顺应自然，呈现向上、向外舒发的现象。此时若能适宜进补，将是一年中体质投资的最佳季节。此外，春季的多发病，如肺炎、肝炎、流脑、麻疹、腮腺炎、过敏性哮喘、心肌梗塞等，也与冬季失养有关，此时若能适时调补，也不失是一种“补救”。

作为“郁闷压抑”和“暴躁易怒”这两种脾性截然相反的人，是春季进补的重要对象。郁闷压抑的人通常是人们认为性格内向的人，经常表现为腹胀、脾胃不好、情绪压抑、食欲不振、舌淡苔白等症状，属中医范畴的，“肝气郁结”型。而暴躁易怒的人，通常是人们认为的性格外向的人，经常表现为体形过胖、心烦易怒、舌红苔黄等症状，属于中医范畴的“肝火上炎”型。针对这两种人群，中药汤剂分别给予“舒肝理气”和“柔肝清热”法调补。此外，在春季的食疗上，郁闷压抑的人应有选择地多食芳香通气的茴香、萝卜和橘子等，同时可取黄芪10克，生姜3片，大枣5个，煎汤代茶饮。而暴躁易怒的人则应多选用苦味、酸味的苦瓜及山楂等，同时可取菊花10克，决明子10克，甘草3克，煎汤代茶饮。

中医养生有道是：“春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而养化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。”因此，春补应围绕“补肝”为主。而春季养肝首要一条是调理情志，即保持心情舒畅，不要生气。此外，春天的药膳调养，要以平补为原则，不能一味使用温热补品，以免春季气温上升，加重身体内热，损伤人体正气。



春季养生汤

菠菜木耳鸡蛋汤

健康贴士

此汤适用于春季暑热上攻而致鼻出血、齿龈出血或大便干结、便中带血、口苦口臭等。



原料

鸡蛋1个，黄花菜、木耳各30克，菠菜150克。

调料

湿淀粉150克，香油15毫升，高汤适量，酱油、姜片、食盐、味精各少许。



做法



① 将鸡蛋打在碗内搅匀，木耳泡发后撕成片，黄花菜泡透洗净，菠菜洗净切开。



② 将高汤入锅，放入木耳、黄花菜、菠菜和姜片，大火烧沸。



③ 加食盐、酱油、味精，倒入搅匀的鸡蛋，再淋上香油即成。

营养功效

菠菜是深受人们喜爱的蔬菜之一，营养丰富，在春天吃尤为鲜嫩可口，菠菜不仅味美，还有一定药用价值，中药研究人员认为菠菜有生血作用，故血虚者可常食菠菜。



养生良效

解毒清热，凉血止血。

饮食禁忌

肺结核病人不能多吃菠菜。

适用人群

糖尿病人、电脑工作者及爱美人士都应该常吃菠菜。

知识点睛

菠菜

菠菜能帮助消化、止渴润肠，还能促进胰腺分泌，帮助人体维护正常视力和上皮细胞的健康，防止夜盲，菠菜中含有大量的抗氧化剂，具有抗衰老、促进细胞增殖的作用，既能激活大脑功能，又可增强青春活力，有助于防止大脑的衰老，防治老年痴呆症。

枸杞叶猪肝汤

健康贴士

此汤能治疗春季风热上攻而致目赤、视力衰退等。



原料

猪肝200克，枸杞叶150克，枸杞子10克。

调料

姜片、香油、食盐、淀粉各适量。



营养功效

枸杞叶具有滋补益精、祛风明目、清热止咳的功效，叶内含丰富维生素C、维生素B₁、维生素B₂、钙、钴、氨基酸、胡萝卜素等有益人体健康的营养成分，能增加免疫力、延缓衰老。

养生良效

明目养血，清热解渴。

做法



① 将猪肝洗净后切片，用淀粉调匀；枸杞叶洗净。



② 锅内加适量清水，烧滚，放入猪肝片、姜片，滚约2分钟。



③ 放入枸杞子、枸杞叶，烧滚，调入味即可。

原料

生薏仁25克，马蹄10粒，瘦肉80克，红枣5粒。

调料

食盐、味精各适量。



营养功效

马蹄又称荸荠，含丰富蛋白质、维生素B₁、维生素B₂、维生素E、钙、磷、铁等营养素。

养生良效

清热解毒，开胃，健脾，祛湿。

薏仁马蹄猪肉汤

健康贴士

马蹄不宜生吃，这样会容易得姜片虫病。



做法



① 生薏仁淘洗净；红枣去核。



② 将马蹄去皮，洗净，切粒。各种材料放入煲，加水5碗，煲2小时。



③ 最后加盐、味精调味即成。

虾丸蘑菇汤

健康贴士

此汤适用于春季脾肾两虚而致的腰痛眩晕、精神困倦、乏力等症。



原料

鲜蘑菇250克，虾仁150克，生菜150克。

调料

姜、料酒、食盐、味精、鲜汤各适量。



营养功效

蘑菇，又称肉蕈、白蘑菇，有健脾胃、悦神志、理气化痰等功效，蘑菇中所含多糖化合物有抗癌作用，对白细胞减少症、传染性肝炎等亦有防治作用。

养生良效

补肾壮阳，健脾养胃。

做法



①鲜蘑菇洗净，入沸水锅中焯透捞出沥净水，切成小丁；生菜切成段；虾仁洗净，剥成虾蓉，放入碗内，加水、料酒、食盐搅匀成虾仁馅料。



②在锅内放入大半锅水，将虾仁馅挤成虾仁丸子放入锅内，用小火将虾仁丸子慢慢煮熟，然后用漏勺捞出。



③炒锅上火，倒入鲜汤，下蘑菇丁、料酒、食盐、生菜、味精，烧沸，再下虾仁丸子，待汤再沸时出锅盛入大汤碗即成。

原料

浮小麦10克，茯苓、冬菇各5克，人参3克，发鱼肚100克，鸡肉、瘦猪肉各50克。

调料

生姜2片，绍酒2茶匙，盐少许。



人参茯苓鱼肚汤

健康贴士

此汤不宜与藜芦、驴马肉、羊肝等同食。

营养功效

茯苓，别名松苓、草药、茯菟，为多孔菌科真菌，味甘、淡，性平，归心、脾、肾经，有利水渗湿、健脾和胃、宁心安神的功效。

养生良效

滋阴补肺，益气补虚，清肺止咳。



做法



①将浮小麦、人参、茯苓浸透洗净，茯苓、人参切片。



②鱼肚洗净切成块状或条状，鸡肉、瘦猪肉洗净切成块。



③以上用料放进炖盅，加适量水，盖盅盖，隔水炖；待锅内的水烧开后，用中火续炖3小时，去渣，调味即成。

丝瓜瘦肉汤

健康贴士

此汤适用于春瘟热病、身热口渴、咳喘痰多等症。

原料

丝瓜、猪瘦肉各250克。

调料

香油、味精、食盐各适量。



营养功效

丝瓜翠绿鲜嫩，清香脆甜，营养丰富，而且有一定的药用价值，浑身都是宝，有消暑利肠、祛风化痰、凉血解毒、通经活络、行气化瘀等作用。

养生良效

清热化痰，凉血解毒。

做法



①用料洗净，丝瓜切成件；瘦肉切片。



②炒锅内盛适量清水，原料一同放入，煮约10分钟。



③加味精、食盐，淋入香油调味即可。

原料

鸽子1只，笋、鲜蘑各25克，火腿肉20克。

调料

鸡汤1000毫升，食盐3克，料酒10毫升，大葱9克，生姜5克，味精、白糖各少许。



营养功效

鸽肉其味鲜美，性平，易于消化，有滋补益气、祛风解毒的功能，对病后体弱、血虚闭经、头晕神疲、记忆衰退有很好的补益治疗作用。

养生良效

补益气血，强壮身体。

笋蘑火腿鸽子汤

健康贴士

此汤适用于春季气血两虚而致的头晕耳鸣、心悸气短、面色不华等症。



做法



① 将鸽子宰杀去肠杂，洗净，剁成四大块；生姜拍松，鲜蘑、冬笋切成片，用沸水焯透捞出。



② 锅内加清水，烧沸，将鸽子投入焯过捞起。



③ 沙锅加入鸡汤上火烧沸，放入鸽肉块、调料，用大火烧沸后改用小火炖至七八成熟，再把原料放入沙锅内炖至鸽子肉熟烂。

黄豆芽豆腐汤

健康贴士

此汤适用于春季风热病毒蕴于肌肤而致风疹等，能护肤养颜，是家庭经济实惠之汤品。

