

美食生活

夏季

养生汤

赵子余 / 编著



100道夏季好汤解暑热

原料易找营养多
制法简单味道美



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

夏季养生汤/赵子余编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2004. 7

(美食生活)

ISBN 7-5019-4375-3

I. 夏… II. 赵… III. 保健-汤菜-菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 044005 号

责任编辑: 高惠京 责任终审: 劳国强 封面设计: 王佳芑
版式设计: 王佳芑 责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京中科印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 3.5

字 数: 80 千字

书 号: ISBN 7-5019-4375-3/TS·2591 定价: 10.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

30925S1X101ZBW

美食生活

夏季养生汤

赵子余 / 编著



中国轻工业出版社

目录 CONTENTS



夏季饮食养生

夏季气候与饮食	6
夏季汤品与制作	9

夏季养生汤谱

蔬菜类

苦瓜	苦瓜牛肉汤	12
	苦瓜肉丝汤	13
丝瓜	丝瓜肉片汤	14
	丝瓜木耳汤	15
藕	鲜藕肉片汤	16
	藕片香菇汤	17
番茄	番茄木耳汤	18
	番茄肉片汤	19
冬瓜	冬瓜火腿汤	20
	冬瓜香菇汤	21
莴笋	莴笋肉丸汤	22
	鲜浆莴笋汤	23
黄瓜	黄瓜木耳汤	24
	三鲜黄瓜汤	25
萝卜	萝卜海米汤	26
	萝卜甜梨汤	27

荸荠	荸荠海蜇汤	28
	荸荠肉丝汤	29
菠菜	菠菜牛骨汤	30
	菠菜银耳汤	31
茭白	冬菇茭白汤	32
	蝴蝶茭白汤	33
海带	海带肉丝汤	34
	海带冬瓜汤	35
百合	百合莲花汤	36
	百合花生汤	37
南瓜	甜椒南瓜汤	38
	南瓜绿豆汤	39
紫菜	五色紫菜汤	40
	紫菜萝卜汤	41

食用菌类

银耳	火腿银耳汤	42
	冰糖银耳汤	43
香菇	香菇紫菜汤	44
	香菇豆腐汤	45
木耳	木耳肉片汤	46

	木耳冬笋汤	47
平菇	平菇豆腐汤	48
	平菇鸡蛋汤	49
猴头菇	猴头紫菜汤	50
	猴头芙蓉汤	51
蘑菇	蘑菇鲜贝汤	52
	蘑菇莼菜汤	53
草菇	草菇莴笋汤	54
	草菇鸡肉汤	55

富肉类

猪肉	银球排骨汤	56
	榨菜肉丝汤	57
猪肝	丝瓜猪肝瘦肉汤	58
	菠菜猪肝汤	59
猪心	桂圆猪心汤	60
	紫菜猪心汤	61
猪肚	冬瓜猪肚汤	62
	酸辣猪肚汤	63
猪蹄	猪蹄鲜菇汤	64
	猪蹄冬瓜汤	65
猪腰	猪腰萝卜汤	66
	猪腰芦笋汤	67
火腿	火腿冬瓜汤	68
	双冬火腿汤	69
牛肉	桂圆牛肉骨髓汤	70

	牛肉萝卜汤	71
羊肉	羊肉笋片汤	72
	羊肉萝卜汤	73

禽蛋类

鸡肉	西瓜鸡块汤	74
	鸡丝莼菜汤	75
鸡蛋	黄花鸡蛋汤	76
	鸡蛋紫菜汤	77
鸭肉	啤酒鸭块汤	78
	爽口鸭掌汤	79
鸽肉	柠檬乳鸽汤	80
	菊花鸽肉汤	81
鸽蛋	竹荪鸽蛋汤	82
	银耳鸽蛋汤	83
乌鸡	陈皮乌鸡汤	84
	芝麻枸杞乌鸡汤	85
鹌鹑蛋	银耳鹌鹑蛋汤	86
	鹌鹑蛋鸡丝汤	87

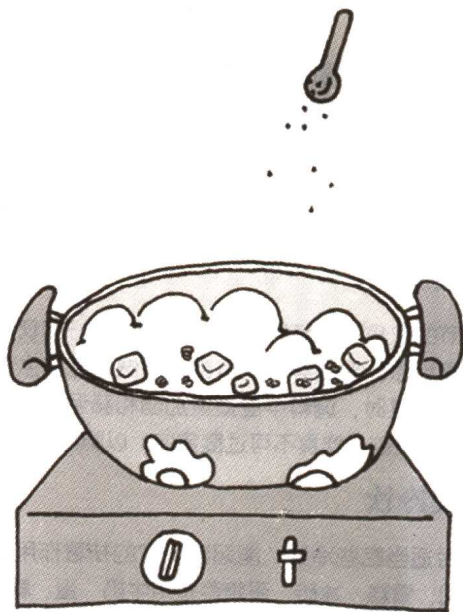
海鲜类

海参	海参肉片汤	88
	酸辣海参汤	89
鱿鱼	三鲜鱿鱼汤	90

	香菇鱿鱼汤	91	鳅鱼	鳅鱼兰片汤	102
干贝	干贝玉兰汤	92		醋椒鳅鱼汤	103
	干贝丝瓜汤	93	海蜇	海蜇什锦汤	104
鲜贝	雪菜鲜贝汤	94		海蜇鸡丝汤	105
	鲜贝鸽蛋汤	95	螃蟹	兰片蟹肉汤	106
鲢鱼	鲢鱼丝瓜汤	96		紫菜蟹肉汤	107
	红枣鱼头汤	97	黄鳝	酸辣鳝鱼汤	108
鲫鱼	萝卜丝鱼汤	98		三鲜鳝鱼汤	109
	豆腐鲫鱼汤	99	虾	五彩虾丸汤	110
草鱼	草鱼豆腐汤	100		爽口虾片汤	111
	香菜草鱼汤	101			



夏季养生汤谱



夏季气候与饮食

夏季的气候特点可概括为“湿热”和“暑热”。天气炎热，人体的代谢活动处于一年中最旺盛的阶段，对营养物质的要求大为增加。同时，由于高温的影响，人又往往食欲不振、口干汗多，常出现一系列的不适，如神疲乏力、入夜难眠、头昏脑胀、胸闷心悸、小便短赤等；易发生失水、中暑、水盐代谢失衡、消化不良、体重下降、心血管疾病等。

为预防疾病侵入，就必须合理增加营养和进补。所以，夏季科学饮食应注意以下几点：

●清淡富有营养

在热天，人往往不愿吃高热量和肥腻食物，所以应多选择清淡饮食。同时，要讲究营养素的搭配，合理摄入富含蛋白质、多种维生素和微量元素的食物。在日常饮食中，应适量选食瘦肉、牛奶、禽蛋、鱼虾、豆制品以及新鲜蔬菜等；烹调时要注意菜肴口感，讲究食物的色、香、味、形，尽量引起食欲。

●讲究饮食卫生

高温季节的饮食卫生特别重要，应养成良好的饮食卫生和个人卫生习惯；食品原料要新鲜，膳食最好现做现吃；生吃水果要洗烫或消毒；做凉拌菜时，调料中应适量加醋和蒜泥，既可调味，又可杀菌，且能增进食欲；饮食不可过度贪凉，以防病原体乘虚而入。

●控制冷食冷饮

炎热之时适当吃些冷饮，能起到一定的祛暑作用，然而不可食之过多。例如，雪糕、冰砖、蛋筒等是用牛奶、蛋、糖等制成，营养虽好，但过食会使胃肠温度下降，引起不规则收缩，可诱发腹痛、腹泻等症状。又如，各种碳酸饮料、汽水等，大多营养价值不高，多饮会损伤脾胃、影响食欲，甚至引起胃肠功能紊乱等症状。

●恰当进行饮食滋补

夏季天气炎热，饮食应以清补、健脾、祛暑化湿为原则，肥甘厚味及燥热之品不宜选用。而应食用一些具有滋阴功效的清淡食品，实施合理烹调，做成多种美味佳肴，不仅能增进食欲、加强营养，且可消暑健身。此外，也可食用一些解暑药粥，如绿豆粥、荷叶粥等，有一定的祛暑生津功效。

●合理补充营养素

首先，补充足够的蛋白质。高温条件下，蛋白质的摄入量应在平常的基础上增加 10%~15%，以鱼、肉、蛋、奶和豆类中的蛋白质为好。其次，补充足够的维生素。在夏天，人体维生素需要量比普通标准要高一倍或一倍以上，维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、维生素 A、维生素 E 等对提高耐热能力和体力有一定的作用。新鲜蔬菜及夏熟水果等含维生素 C 尤为丰富，B 族维生素在粮谷类、豆类、动物肝脏、瘦肉、蛋类中含量较多。同时，需补充足够的水和无机盐。当机体大量出汗或体温过高时，不但体内水分不足，而且还会流失大量的钠、钾。水分的补充最好是少量、多次、这样可使机体排汗减慢，减少人体水分蒸发量。

●多吃清热利湿的食物

夏季饮食调养，除了要注意补充一些营养外，还必须多吃一些能清热、利湿的食物。其中，清热的食物宜在盛夏时吃，而利湿的食物应在长夏时吃，因为中医学认为“长夏多湿”。例如，宜多食西瓜、苦瓜、乌梅、番茄、绿豆、黄瓜等食物。

西瓜 西瓜不但能清热解暑、除烦止渴，而且能利尿、助消化，含有人体所需丰富的营养物质，还能降低血压、软化血管、抗坏血症、治肾炎水肿等。但吃西瓜也必须讲究方法，一次不要吃太多，不然会冲淡胃液、降低胃酸，造成消化不良。另外，不能吃冰冻时间过长的西瓜，以免伤脾胃，引起各种疾病。

苦瓜 苦瓜有消暑涤热、明目解毒的作用，所含维生素 C 量很高，还含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷以及胡萝卜素、B 族维生素等。夏天，人易中暑，加之多雨、湿热，常食苦瓜对身体极为有利。

●饮食宜省苦增辛

夏季饮食调养，还应注意不要损伤脾肺之气。尽管夏天天气炎热，但人们也不可食苦味的食物太多，一定要吃些辛味的食物，这样可避免苦味入心，有助于补益肺气。此外，夏天一定要少吃热性的食物，如羊肉、狗肉等。因为夏季炎热的刺激，使神经中枢处于紧张状态，内分泌的活动也有改变，可引起消化能力降低，胃口不开，不思饮食。因此，夏季最好吃些清淡少油、易消化的食物；而且多吃含脂肪多的食物，易使胃液分泌减少，胃排空减慢。

●饮食以温为宜

夏季饮食一般以温为宜。古人认为，“夏之一季是人脱精神之时，此时心旺肾衰，液化为水，不同老少，皆宜食暖物，独宿调养。”“心旺肾衰”，是指阳气旺而阴气弱，“食暖物”，是为了助阳气，符合“春夏养阳”的养生原则。例如，早、晚喝点粥是既能生津止渴、清凉解暑，又能补养身体的最佳食选。

●夏季宜摄取的食物

夏季宜摄取的食物可以归纳如下：

酸味食物：主要有枇杷、芒果、青梅、葡萄、李子、柠檬、橄榄、菠萝、桃、海棠、杏、山楂、番茄、米醋等。

甘凉食物：主要有小麦、高粱、薏米、芡实、黑米、面筋、绿豆、豆腐、黑芝麻、西瓜、马铃薯、丝瓜、茄子、柿子、茭白、芦根、紫菜、海带、蛤蜊、荸荠、黄花菜、龙须菜、冬瓜、黄瓜、萝卜等。

祛暑利湿、清热解毒食物：主要有绿豆、茼蒿、茭白、竹笋、荸荠、丝瓜、黄瓜、苋菜、菱角、青鱼、鲫鱼、鲢鱼等。

健脾养胃、滋阴补气食物：主要有藕、茭白、番茄、胡萝卜、鸡蛋、鹅肉、鸭肉、青鱼、鲫鱼、鲢鱼、豆腐、枸杞等。

夏季汤品与制作

夏季，由于人体生理功能的变化，会引起人体内物质代谢的改变，特别突出的是出汗多，使体内丧失大量的水分和电解质，引起水和电解质的代谢紊乱。由于机体过热使蛋白质分解加速，胰脏和胃肠消化液及消化酶分泌减少，肠胃蠕动减弱，消化功能下降，使人们的食欲下降，多数人厌肥肉和油腻食物，因此，夏季的膳食也需要加以调整。祖国医学早有“天人相应”养生之说。夏天的特点是“热”，故以“凉”克之，“燥”以“清”驱之。因此，夏季养生的关键在于饮食宜清，即应该以清淡、质软、易消化为主，少食脂厚、味辛、易上火之物。清淡饮食能清热、防暑、敛汗、补液，还能增进食欲。除多吃新鲜蔬菜瓜果外，各种汤品既可满足所需营养，又可预防中暑，同时还具有保健养生作用。

●汤的营养

所谓汤，首先是含水分，其次是所含食物随水在加热过程中溶解的营养成分。食物品种不同，因此各种汤中的营养成分也就不同。一般来说，汤中含有碳水化合物、脂类、蛋白质，可为人体提供所需要的能量，补充人体必不可少的水分。另外，汤中的纤维素、维生素、矿物质及微量元素的含量也很丰富，对增强人体肠胃消化功能、补充营养等都很重要。

用各种动植物烹制的汤，可将其丰富的营养成分渗透到汤中，最容易被人体吸收。例如，烹制菠菜汤时，菠菜中的维生素A、维生素C、镁、铁、钾、钙等营养元素渗到汤中，喝菠菜汤就是补充这些营养物质的较好方式。鱼汤中富含蛋白质、脂肪，对于烧伤、外伤以及身体虚弱的病人极为有益；骨头汤中含有骨髓和钙等成分，具有促进毛发生长、延缓骨骼老化的功效，对老年人非常适宜；绿豆汤则是人们熟悉的汤类佳品，具有清热解毒、消暑防署的功效；米汤可治疗小儿腹泻、脱水；鸡汤中配以大蒜、辣椒可以治疗伤风感冒；饮用老黄瓜和瘦肉烹制的汤，可治疗喉炎等。

●汤的制作

炎热的夏季里常饮用美味可口的汤，不仅会给人们带来味觉的享受，更会保证身体健康，达到保健养生的目的。

当然，要想烧得一锅鲜美可口、营养丰富的汤，还要讲究方法。有人想熬得时间短一点，一开始就往锅里倒热水或者开水。其实，这样熬出来的汤味道不鲜。制汤应该注意以下几个方面：

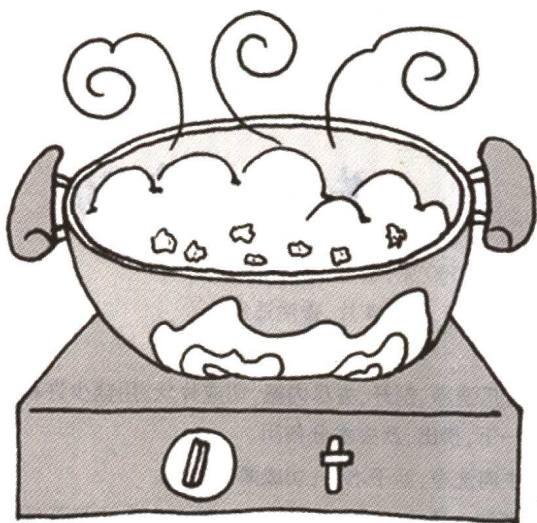
最好使用冷水 因为一般的肉骨头上总带有一点肉，如果一开始就往锅里倒热水或者开水，肉的表面突然受到高温，肉的外层蛋白质就会马上凝固，使得里层蛋白质不能充分地溶解到汤里，只有一次加足冷水，并慢慢地加温，蛋白质才能够充分溶解到汤里，汤的味道就鲜美。

不要过早放盐 盐能使原料里所含水分很快渗出；也会加快蛋白质的凝固，影响汤的鲜美。

调料不宜早加 葱、姜、料酒等调料不要放得太多，也不宜过早加入，否则会影响汤汁本身的滋味。

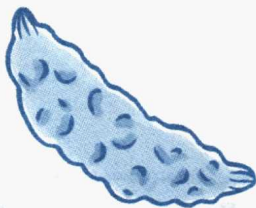
微火慢烧 要想汤清、不浑浊，必须用微火煮，使汤只开锅、不翻滚。因为大滚大开，会使汤里的蛋白质分子凝结成许多白色颗粒，汤汁自然就混浊不清了。

夏季饮食养生



蔬菜类

苦瓜



特点功效:味苦性寒,无毒,有清热解毒、清肝明目的功效。

食疗作用:能促进食欲、利尿活血、消炎退热、解除劳乏,对暑热引起的心烦口渴、头目眩晕及中暑造成的目赤肿痛、怕光流泪等症有食疗作用,同时还具有降低血糖的作用。

营养成分:蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、无机盐、维生素 B₁、维生素 C、胡萝卜素、粗纤维、苦瓜素等。

饮食禁忌:脾胃虚寒者不宜食用。

苦瓜牛肉汤

原料:苦瓜 500 克,牛肉 300 克。

调料:盐 4 克,姜片 4 片,香油适量。

做法:

- ①将苦瓜洗净、剖开,去尽内瓤,切成片状,用盐少许稍腌,放沸水锅中焯一下,捞出,沥去水分备用。
- ②将牛肉洗净,沥干水分,切成薄片备用。
- ③锅中加入清水 1000 克,烧开后,加入牛肉片和苦瓜片,再加盐和姜片,煮至断生盛入汤盆中,滴入香油搅匀即成。

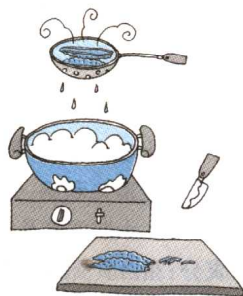
苦瓜肉丝汤

原料: 苦瓜 200 克, 猪瘦肉 200 克, 植物油适量。

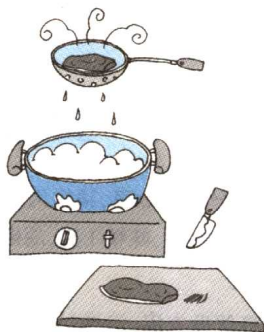
调料: 盐 4 克, 味精 1 克, 料酒 15 克, 葱末 10 克。

做法:

- ① 将苦瓜洗净剖开, 去尽内瓤, 用盐少许稍腌, 放沸水锅中焯一下, 捞出沥去水, 切成细条备用。

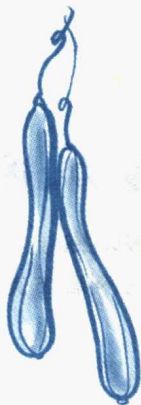


- ② 将猪肉洗净, 下沸水锅中烫一下, 捞出沥尽水, 切成丝备用。



- ③ 锅中放油烧热, 煸香葱末, 再下肉丝炒干水分, 烹入料酒, 注入清水 1000 克, 再加盐、味精, 稍煮片刻, 加入苦瓜条煮至断生, 盛入汤盆即成。

丝瓜



特点功效:味甘性平、微寒,无毒,有祛风湿、通经络、清热利咽、化痰止咳、凉血解毒等功效。

食疗作用:能清热利肠、生津止渴、解暑除烦;有防治坏血病、促进小儿大脑发育及保持中老年人脑健康的作用。

营养成分:蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素B、维生素C等。

饮食禁忌:身体虚弱、脾胃虚寒、便溏腹泻者不宜食用。

丝瓜肉片汤

原料:丝瓜 250 克,猪瘦肉 200 克,植物油适量。

调料:盐 3 克,味精 1 克,胡椒粉 0.5 克,料酒 5 克,葱段 5 克,姜片 10 克。

做法:

- ① 将丝瓜去皮、洗净,对剖两半、切片;猪肉洗净,下沸水锅氽一下,捞出沥水,切成片。
- ② 锅中放油烧热,煸香葱段、姜片,再下肉片炒干水分,烹入料酒,注入清水 750 克,再加盐、味精、胡椒粉,煮至肉熟。
- ③ 锅中加入丝瓜片煮至断生,去掉葱段、姜片不用,盛入汤盆即成。

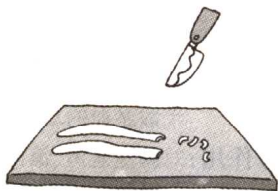
丝瓜木耳汤

原料:丝瓜 300 克,水发木耳 50 克。

调料:盐 4 克,味精 1 克,胡椒粉 1 克。

做法:

- ① 将丝瓜去蒂、刮洗干净,对剖两半切片。



- ② 将木耳去蒂淘洗干净,撕成片状。



- ③ 锅中加入清水 1000 克,烧开后,放入丝瓜、盐、胡椒粉;丝瓜断生时,下木耳略煮片刻,放味精搅匀,盛入汤盆中即成。