

Soup,
best dish for
your health

汤水

最养人

源自家庭作坊的502种美汤和靓水

 橡树国际健康机构/编著

- ◎源自“营养工厂”的好汤好水
- ◎一家五口 三世同堂 爱上汤水好滋味
- ◎喝药不如喝汤 饮酒不如饮水
- ◎排毒养颜 滋阴补肾 汤水养生 健康减肥 安神助眠 瘦身美体

河北科学技术出版社

汤汤水水

最养生人

源自家庭作坊的
502种美汤和靓水

橡树国际健康机构编著



图书在版编目 (CIP) 数据

汤汤水水最养人/橡树国际健康机构编著. —石家庄:
河北科学技术出版社, 2008. 6
ISBN 978-7-5375-3649-3

I. 汤… II. 橡… III. 保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 072325 号

汤汤水水最养人

橡树国际健康机构 编著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

开 本: 787×1092 毫米 1/16

印 张: 16.5

字 数: 220 千字

版 次: 2008 年 8 月第 1 版

2008 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 26.80 元

<http://www.hkpress.com.cn>

(版权所有, 侵权必究)

前言

汤水养生，是通过饮用汤、水、茶、奶、粥等食物来达到增强体质、延年益寿的目的。汤水是既快捷又有效的养生方法，日益受到人们的喜爱。汤水能够益寿延年的功效早已被医学证明。现在越来越多的人也都注意到汤食对养生的重要意义，纷纷加入到“汤水一族”中来。

“饭前一碗汤，身体最健康”是国人信奉的养生原则。人们经过长期的生活体验，把汤看做是最有利于身体健康的营养品，所以喝汤成为了中国人食疗保健、健身强体的一项基本措施。人们可以按照不同的季节，根据自己的性别、年龄、体质特征、身体健康状况和特殊生理需求来选择饮用适合自己的饮品，以达到清补滋润、强身补虚、美容养颜、消暑清热的目的。

水是生命之源，它有助于体内化学反应的进行，在人体内起到运输物质的作用，对维持体温也起很大作用。饮用水是日常生活不可缺少的物质，它不但可以提供营养，而且还可以预防或治疗一些疾病。

中国是茶的故乡，制茶、饮茶已有几千年的历史。中国茶名品荟萃，主要品种有绿茶、红茶、乌龙茶、花茶、白茶、黄茶等。茶有健身、治疾之疗效，饮茶对中国人来说极富欣赏情趣，可陶冶情操，因此日益受到人们的喜欢。茶作为当今世界三大饮料之一，益处固然多，但亦有所忌。

粥在我国已有近 3000 年的历史，自古至今，喝粥都被推崇为保健养生的最好方法之一。明朝李时珍在《本草纲目》中说，粥“又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀也”。即便是在当今医学界，粥亦被公认有“补阴液、生胃津、健脾胃、补虚损”的功效。

汤水有很好的养人功效，不但有养容驻颜、延年益寿等益处，而且对一些疾病也有防治作用。但是汤水虽好，也不能胡乱饮用，违背了一定原则对人们的身体非常不利。因此，人们要根据自己的身体状况，选择适合自己的汤水。

王彦、张琪、刘洪峰在此书编写过程中给予了很大的支持，在此表示感谢。

目录

CONTENTS

汤水

最养人

第一章

怎样喝汤更营养

- ① 汤中的营养成分 / 2
- ② 分清体质喝对汤 / 3
- ③ 煲好汤需要好器具 / 4
- ④ 喝汤养生的注意事项 / 6
- ⑤ 煲煮美味鲜汤的八大法则 / 7
- ⑥ 饭前喝汤还是饭后喝汤 / 8
- ⑦ 四季喝汤各不同 / 9
- ⑧ 多喝素汤，有益健康 / 11
- ⑨ 滋阴补肾汤来补 / 11
- ⑩ 汤食治疗失眠的神奇功效 / 14

第二章

喝水的学问知多少

- ① 日常喝水小常识 / 17
- ② 矿泉水与纯净水、矿物质水的区别及类型 / 18
- ③ 健康饮水 / 19

- ④ 水的功效和选水的方法 / 20
- ⑤ 饮水的几大忌讳 / 21
- ⑥ 矿泉水与人体健康 / 22
- ⑦ 常饮水有助于防治尿路结石 / 24

第三章

喝茶学问知多少

- ① 茶叶的分类 / 27
- ② 茶叶基本成分及其功能 / 28
- ③ 茶的八大保健作用 / 30
- ④ 普洱茶的优点 / 31
- ⑤ 饮茶禁忌 / 32
- ⑥ 绿茶的营养价值 / 33
- ⑦ 花茶与红茶的营养价值 / 35

第四章

牛奶怎么喝更营养

- ① 如何鉴别鲜牛奶 / 38
- ② 鲜牛奶的营养价值 / 38
- ③ 各种牛奶制品 / 40
- ④ 饮用牛奶的八个误区 / 41
- ⑤ 喝牛奶注意的事项 / 44





⑥酸奶——老少皆宜的

营养品 / 45

⑦喝酸奶的禁忌 / 47

第五章

保健养生多喝粥

①喝粥的七大好处 / 50

②延年益寿多喝粥 / 51

③四季喝粥要诀 / 53

④药粥治病益处多 / 54

⑤粥——治疗失眠的良方 / 55

⑥滋阴补肾的美食——粥 / 57

⑦喝粥也应注意

不要走进误区 / 58

第六章

汤水养颜，女性美容新时尚

①美容驻颜汤如何选原料 / 61

②汤水中的维生素与

美白肌肤 / 62

③抗衰老汤谱食物原料的

营养功效 / 64

④怎样喝汤防止皮肤干燥 / 66

⑤使皮肤白皙细嫩的汤谱 / 67

⑥经常食枣汤，颜如处子 / 70

第七章

喝对汤品，长寿可期

①喝汤与寿命的养生价值观 / 74

②男人喝什么汤更长寿 / 75

③女人喝什么汤更长寿 / 76

④白领丽人的保健长寿汤谱 / 79

⑤中老年人喝什么汤更长寿 / 82

⑥坚持喝汤可防疾病 / 83

第八章

夏季健康驻颜汁饮

①美味瘦身果汁 / 86

②苦瓜瘦身汁 / 86

③芹菜瘦身果汁 / 86

④芹菜水果汁 / 86

⑤枇杷红果饮 / 87

⑥黑豆汁 / 87

⑦三豆饮 / 87

⑧三汁饮 / 88

⑨五汁饮 / 88

⑩柚子翠衣饮 / 88

⑪橙皮山楂汁 / 88

⑫双花饮 / 89

⑬橘皮饮 / 89

⑭油菜柠檬汁 / 89

⑮胡萝卜减肥汁 / 90

⑯胡萝卜果蔬汁 / 90



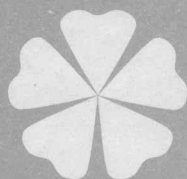
- 17 胡萝卜西兰花辣椒汁 / 90
- 18 红白萝卜汁 / 90
- 19 猕猴桃番茄汁 / 91
- 20 杏加猕猴桃汁 / 91
- 21 猕猴桃香蕉汁 / 91
- 22 猕猴桃薄荷汁 / 91
- 23 猕猴桃菠萝苹果蜜汁 / 92
- 24 香甜西瓜汁 / 92
- 25 西瓜柠檬菠萝汁 / 92
- 26 树莓苹果汁 / 93
- 27 消斑苹果汁 / 93
- 28 苹果菠萝生姜汁 / 93
- 29 苹果牛奶汁 / 93
- 30 香蕉苹果牛奶汁 / 94
- 31 豆瓣菜苹果汁 / 94
- 32 卷心菜芹菜苹果汁 / 94
- 33 纯杞果汁 / 94
- 34 木瓜生姜汁 / 95
- 35 木瓜橘子汁 / 95
- 36 木瓜综合果汁 / 95
- 37 木瓜牛奶椰子汁 / 96
- 38 美白杨桃鲜橙汁 / 96
- 39 番茄香橙汁 / 96
- 40 番茄菠萝汁 / 96
- 41 番茄柠檬汁 / 97
- 42 番茄葡萄蜂蜜汁 / 97
- 43 葡萄菠萝杏汁 / 97
- 44 葡萄酪乳汁 / 98

- 45 纯樱桃汁 / 98
- 46 甘菊橙汁果汁 / 98
- 47 橘子柠檬汁 / 98
- 48 樱桃综合果汁 / 99
- 49 哈密瓜菠萝汁 / 99
- 50 酪梨牛奶饮 / 99
- 51 茴香黄瓜汁 / 100
- 52 蜂蜜鲜桃汁 / 100
- 53 双花山楂蜜饮 / 100

第九章 排毒养颜饮汁

- 1 银耳枇杷饮 / 102
- 2 柳叶饮 / 102
- 3 双豆红枣饮 / 102
- 4 刺梨蜜饮 / 102
- 5 荸荠白萝卜汁 / 103
- 6 白菜汁 / 103
- 7 银花荸荠饮 / 103
- 8 甘蔗荸荠饮 / 103
- 9 胡萝卜苹果汁 / 104
- 10 胡萝卜橙子汁 / 104
- 11 薏仁菱角莲藕汁 / 104
- 12 天冬黄花菜饮 / 104
- 13 黄豆双花芦根饮 / 105
- 14 大蒜绿豆饮 / 105
- 15 萝卜蜂蜜饮 / 105
- 16 桑菊饮 / 106
- 17 茭白芹菜饮 / 106





- ⑮橄榄饮 / 106
- ⑯柿带饮 / 106
- ⑰黄瓜汁 / 107
- ⑱双瓜汁 / 107
- ⑳无花果饮 / 107
- ㉑山豆饮 / 107
- ㉒海带绿豆饮 / 108
- ㉓绿豆蜂蜜饮 / 108
- ㉔黄豆三白饮 / 108
- ㉕青龙白虎饮 / 109
- ㉖凉血红绿饮 / 109

第十章 排毒养颜茶水

- ①芦荟绿茶 / 111
- ②茵陈薄荷排毒茶 / 111
- ③女贞桑葚茶 / 111
- ④槐菊双花茶 / 111
- ⑤枇杷菊花茶 / 112
- ⑥薄荷黄菊茶 / 112
- ⑦苦瓜黄菊茶 / 112
- ⑧决明苦丁茶 / 112
- ⑨玫瑰白苺茶 / 113
- ⑩洛神玫瑰枸杞茶 / 113
- ⑪荷叶玫瑰菊花茶 / 113
- ⑫茉莉麦冬茶 / 113
- ⑬绿豆板蓝根茶 / 114

- ⑭忍冬决明茶 / 114
- ⑮黄精寄生茶 / 114
- ⑯当归首乌茶 / 114
- ⑰桂花冬瓜茶 / 114
- ⑱金银花山楂茶 / 115
- ⑲双仁桑枝茶 / 115
- ⑳天花粉防风茶 / 115
- ㉑双豆银花茶 / 115
- ㉒连翘茶 / 116
- ㉓防风白茅丹皮茶 / 116
- ㉔润肌养颜茶 / 116
- ㉕柠檬香蜂茶 / 116
- ㉖三花保健茶 / 117
- ㉗莲花茶 / 117

第十一章 健康减肥茶谱

- ①西瓜皮荷叶茶 / 119
- ②荷叶神曲茶 / 119
- ③牛蒡子桂花茶 / 119
- ④大黄薄荷茶 / 119
- ⑤枳果红茶 / 119
- ⑥芦荟茶 / 120
- ⑦桑麻茶 / 120
- ⑧将军茶 / 120
- ⑨决明桑荷茶 / 120
- ⑩槐米决明茶 / 121
- ⑪双叶决明茶 / 121
- ⑫泽泻决明茶 / 121



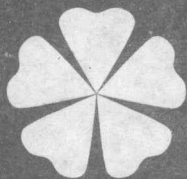
- ⑬水梨山楂瘦身茶 / 121
- ⑭玫瑰马鞭草茶 / 122
- ⑮川芎玫瑰花 / 122
- ⑯罗汉果菊花普洱茶 / 122
- ⑰罗汉苦子茶 / 122
- ⑱苦瓜芦荟红枣茶 / 122
- ⑲柿叶山楂茶 / 123
- ⑳陈皮山楂茶 / 123
- ㉑陈皮竹叶茶 / 123
- ㉒陈皮槟榔茶 / 123
- ㉓乌龙祛脂茶 / 124
- ㉔丹参首乌茶 / 124
- ㉕玫瑰佛手菊花茶 / 124
- ㉖香蕉茶饮 / 124
- ㉗香蕉柠檬菊花茶 / 125
- ㉘黄瓜芹菜茶 / 125
- ㉙清宫仙药茶 / 125
- ㉚薏仁荷叶龙须茶 / 125
- ㉛薏苡茶 / 126
- ㉜酸溜根茶 / 126
- ㉝灵芝葛根茶 / 126
- ㉞乌玫茶 / 126
- ㉟双青茶 / 127
- ㊱普洱菊花茶 / 127
- ㊲防己知母茶 / 127
- ㊳荷叶橘皮茶 / 127
- ㊴金丝桂圆茶 / 127
- ㊵山楂窈窕绿茶 / 128

- ㊶乌发活力绿茶 / 128
- ㊷清新减重绿茶 / 128
- ㊸茯苓双豆茶 / 128
- ㊹荷叶决明茶 / 129
- ㊺二子一仁茶 / 129
- ㊻昆藻茶 / 129

第十二章 健康长寿汤谱

- ①花生桂圆红枣汤 / 131
- ②红糖姜汁蛋包汤 / 131
- ③桂圆枸杞鸡汤 / 131
- ④黄芪猴头鸡肉汤 / 132
- ⑤肉片茭白汤 / 132
- ⑥肉片冬瓜汤 / 132
- ⑦鳕鱼汤 / 133
- ⑧酸辣鱿鱼汤 / 133
- ⑨鱼头豆腐汤 / 133
- ⑩肉丝豆腐汤 / 134
- ⑪养生甜汤 / 134
- ⑫天麻补脑汤 / 135
- ⑬胡桃三脑汤 / 135
- ⑭玉竹猪肉汤 / 135
- ⑮白椒猪肚汤 / 135
- ⑯番茄苋菜汤 / 136
- ⑰山凤野味汤 / 136
- ⑱田七平菇鸡汤 / 136
- ⑲鸽蛋百莲汤 / 137
- ⑳翡翠素汤 / 137





第十三章

补钙壮骨汤谱

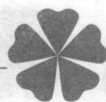
- ①平菇三鲜汤 / 139
- ②核桃粟米汤 / 139
- ③桑葚大枣汤 / 139
- ④慈姑汤 / 139
- ⑤益寿鸽蛋汤 / 140
- ⑥枸杞海参鸽蛋汤 / 140
- ⑦鹌鹑枸杞杜仲汤 / 141
- ⑧鲈鱼五味子汤 / 141
- ⑨参归鳝鱼汤 / 141
- ⑩鲛鱼逐水汤 / 142
- ⑪葛根鲛鱼汤 / 142
- ⑫橄榄螺头汤 / 142
- ⑬香菇鱿鱼汤 / 142
- ⑭参枣骨脂汤 / 143
- ⑮人参鹿尾汤 / 143
- ⑯牛腩白萝卜汤 / 144
- ⑰人参胡萝卜牛尾汤 / 144
- ⑱北菇凤爪汤 / 144
- ⑲萝卜海带排骨汤 / 145
- ⑳玉米香菇排骨汤 / 145
- ㉑冬瓜排骨汤 / 145
- ㉒鱼肚瘦肉淮山虫草汤 / 146
- ㉓牛肉杂菜汤 / 146
- ㉔天麻驴肉汤 / 146

- ㉕温补全羊汤 / 147
- ㉖双红羊肉汤 / 147
- ㉗归芪猪脚汤 / 148
- ㉘猪血豆腐汤 / 148
- ㉙薏仁猪脚汤 / 148
- ㉚猪尾汤 / 148
- ㉛猪尾花生木瓜汤 / 149
- ㉜川断杜仲猪尾汤 / 149
- ㉝千斤拔狗脊煲猪尾 / 150
- ㉞猪腰煲杜仲 / 150
- ㉟莲藕红枣猪脊髓骨汤 / 150

第十四章

丰胸美体汤谱

- ①通草猪蹄汤 / 152
- ②花生猪蹄汤 / 152
- ③山药排骨汤 / 152
- ④猪尾莲子红枣汤 / 153
- ⑤黑木耳红枣汤 / 153
- ⑥滋阴丰乳银耳汤 / 153
- ⑦五味猪肚汤 / 154
- ⑧八珍丰胸汤 / 154
- ⑨玫瑰香附顺肝汤 / 155
- ⑩参耆玉米排骨汤 / 155
- ⑪猪排炖黄豆芽汤 / 155
- ⑫黄豆排骨汤 / 156
- ⑬隆胸食疗汤 / 156
- ⑭健乳润肤汤 / 156
- ⑮猪肚紫河车汤 / 157



- 16 石头鱼豆腐汤 / 157
- 17 对虾通草丝瓜汤 / 157
- 18 黄芪虾仁汤 / 158
- 19 章鱼木瓜鸭汤 / 158
- 20 木瓜鲜鱼汤 / 159
- 21 木瓜羊肉汤 / 159
- 22 青瓜蛤蜊汤 / 159
- 23 花生鸡脚汤 / 160
- 24 丰胸凤爪汤 / 160
- 25 归耆鸡汤 / 160
- 26 牛奶花生汤 / 161
- 27 豆腐酒酿汤 / 161
- 28 猪尾凤爪香菇汤 / 161

第十五章

嫩白肌肤汤谱

- 1 荠菜汤 / 163
- 2 香菇汤 / 163
- 3 荷叶冬瓜汤 / 163
- 4 丝瓜瘦肉汤 / 163
- 5 蚕蛹核桃仁汤 / 164
- 6 核桃松仁粟米汤 / 164
- 7 红薯芝麻浓汤 / 164
- 8 红枣荔枝美容汤 / 165
- 9 西施豆腐汤 / 165
- 10 银耳鸽蛋汤 / 165
- 11 野鸡汤 / 165
- 12 牛蹄花生汤 / 166

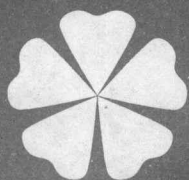
- 13 菊花青翠鱿鱼汤 / 166
- 14 冬瓜薏仁瘦肉汤 / 166
- 15 兔肝鸡蛋汤 / 167
- 16 猪皮蹄筋大枣汤 / 167
- 17 瓠子炖猪蹄汤 / 167
- 18 菠菜猪肝汤 / 168
- 19 金莺汤 / 168
- 20 祛斑美白汤 / 168
- 21 营养美白汤 / 168
- 22 鲜蔬菜浓汤 / 169
- 23 解毒美白汤 / 169
- 24 润肤美白汤 / 170

第十六章

美容养颜汤谱

- 1 燕窝蜜枣汤 / 172
- 2 百合蜜枣猪肉汤 / 172
- 3 陈皮红枣莲藕汤 / 172
- 4 生地红枣猪脊骨汤 / 172
- 5 芝麻瘦肉汤 / 173
- 6 罗汉果猪肺汤 / 173
- 7 南北杏蜜枣煲苹果 / 173
- 8 红果汤 / 174
- 9 无花果蘑菇汤 / 174
- 10 水果美容汤 / 174
- 11 黑鱼冬瓜汤 / 174
- 12 肉片丝瓜汤 / 175
- 13 木瓜炖冰糖 / 175
- 14 虫草海底椰煲蛇汤 / 175





- 15 黄豆银耳鲫鱼汤 / 176
- 16 带鱼黄芪汤 / 176
- 17 枸杞鲫鱼汤 / 176
- 18 香菇瘦肉汤 / 177
- 19 莲子干贝瘦肉汤 / 177
- 20 鹌鹑汤 / 177
- 21 养血美容汤 / 178
- 22 雪蛤莲子红枣鸡汤 / 178
- 23 雪蛤牛肉汤 / 178
- 24 海带萝卜汤 / 179
- 25 虫草羊肉汤 / 179
- 26 参枣汤 / 179
- 27 苹果雪耳瘦肉汤 / 180
- 28 木耳鱼丸汤 / 180
- 29 胡萝卜核桃浓汤 / 180
- 30 鲜奶银耳乌鸡汤 / 181
- 31 海参银耳猪肠汤 / 181

第十七章

窈窕瘦身汤谱

- ① 南瓜绿豆汤 / 183
- ② 西瓜银耳汤 / 183
- ③ 生菜鱼片汤 / 183
- ④ 苹果瘦身汤 / 184
- ⑤ 苹果银耳瘦肉汤 / 184
- ⑥ 苹果雪梨排骨汤 / 184
- ⑦ 金菇三丝汤 / 185

- ⑧ 竹荪三鲜汤 / 185
- ⑨ 番茄蘑菇汤 / 185
- ⑩ 香菇高丽菜瘦身汤 / 186
- ⑪ 海带雪梨番茄汤 / 186
- ⑫ 豆腐白果栗子汤 / 186
- ⑬ 紫苋菜芙蓉蛋汤 / 187
- ⑭ 日式黑轮汤 / 187
- ⑮ 木耳豆腐汤 / 188
- ⑯ 木耳大白菜瘦身汤 / 188
- ⑰ 高纤维瘦身汤 / 188
- ⑱ 滋润润肠瘦身汤 / 189
- ⑲ 哈密瓜百合瘦身汤 / 189
- ⑳ 低脂罗宋汤 / 189
- ㉑ 豆芽青椒丝瘦身汤 / 189
- ㉒ 黄瓜金针菇瘦身汤 / 190
- ㉓ 粟米须冬瓜瘦肉汤 / 190
- ㉔ 田七金针响螺汤 / 190
- ㉕ 鲫鱼萝卜丝汤 / 191
- ㉖ 栗子黄鱼瘦身汤 / 191
- ㉗ 银杏肉排汤 / 191
- ㉘ 白鹅瘦身汤 / 192

第十八章

安神助眠汤谱

- ① 红枣煲鸡汤 / 194
- ② 红枣花生冰糖汤 / 194
- ③ 枣仁百合汤 / 194
- ④ 大枣龙眼汤 / 194
- ⑤ 葱枣汤 / 195



- ⑥ 红枣桂圆菠萝汤 / 195
- ⑦ 桂圆莲子汤 / 195
- ⑧ 银耳莲子汤 / 195
- ⑨ 开胃莲藕汤 / 196
- ⑩ 银杞明目汤 / 196
- ⑪ 山楂葵花子汤 / 196
- ⑫ 气血滋补汤 / 197
- ⑬ 龙眼肉桑葚兔肉汤 / 197
- ⑭ 瘦肉蚝豉汤 / 197
- ⑮ 瘦肉珧柱汤 / 198
- ⑯ 莲子瘦肉汤 / 198
- ⑰ 百合煲猪骨汤 / 198
- ⑱ 银耳猪脑汤 / 199
- ⑲ 紫菜猪心汤 / 199
- ⑳ 枸杞雪蛤汤 / 199
- ㉑ 黄花鱼海参汤 / 200
- ㉒ 四子甲鱼汤 / 200
- ㉓ 龟肉百合汤 / 200

第十九章

滋阴补肾汤谱

- ① 鹿筋附片汤 / 202
- ② 雪凤鹿筋汤 / 202
- ③ 虫草鸭块汤 / 202
- ④ 莲子乌龟汤 / 203
- ⑤ 肉苁蓉乌龟汤 / 203
- ⑥ 海参龟板脊髓汤 / 203
- ⑦ 黄精白鸽汤 / 204

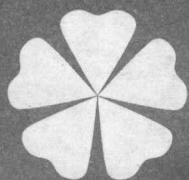
- ⑧ 附子羊肉鹌鹑汤 / 204
- ⑨ 枸杞菟丝雀蛋汤 / 204
- ⑩ 肉苁蓉羊肉温补汤 / 205
- ⑪ 杜仲五味羊肾汤 / 205
- ⑫ 熟附羊肉汤 / 205
- ⑬ 绿梅花萝卜汤 / 206
- ⑭ 二神汤 / 206
- ⑮ 鸡肉腰片汤 / 206
- ⑯ 苁蓉巴戟鸡肠汤 / 207
- ⑰ 苁蓉鸡丝红枣汤 / 207
- ⑱ 胡萝卜狗肉汤 / 207
- ⑲ 附片狗肉汤 / 208
- ⑳ 猪腰脊髓汤 / 208
- ㉑ 补骨脂鱼肚汤 / 208
- ㉒ 海马龙子汤 / 209
- ㉓ 巴戟天蚌肉汤 / 209
- ㉔ 党参泥鳅鱼汤 / 209
- ㉕ 三子泥鳅汤 / 210
- ㉖ 芪枣黄鳝汤 / 210

第二十章

强身壮骨粥谱

- ① 莴笋粥 / 212
- ② 白菜薏米粥 / 212
- ③ 鸭蛋薏米粥 / 212
- ④ 黄鳝肉丝粥 / 212
- ⑤ 羊肉粥 / 213
- ⑥ 猪蹄当归粥 / 213
- ⑦ 胡萝卜粳米粥 / 213





- ⑧羊脊骨粥 / 214
- ⑨仙人粥 / 214
- ⑩黄豆粳米粥 / 214
- ⑪南烛玉竹粥 / 214
- ⑫女贞桑葚粥 / 215
- ⑬苡蓉强身粥 / 215
- ⑭黄精粥 / 215

第二十一章 排毒养颜粥谱

- ①猴头菇玉米粥 / 217
- ②小米绿豆榛子粥 / 217
- ③西瓜赤豆粥 / 217
- ④苦瓜菊花粥 / 217
- ⑤发汗豆豉粥 / 218
- ⑥红薯绿豆粥 / 218
- ⑦紫菜粥 / 218
- ⑧荷叶粥 / 218
- ⑨马齿苋粥 / 219
- ⑩莼菜粥 / 219
- ⑪黄瓜粥 / 219
- ⑫茶叶粥 / 220
- ⑬翠衣粥 / 220
- ⑭冬瓜粥 / 220
- ⑮甜菜粥 / 220
- ⑯番茄粥 / 221
- ⑰兔肉粥 / 221

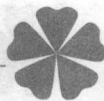
- ⑱海蜇粥 / 221

第二十二章 滋养护肤粥谱

- ①大枣莲子黄精粥 / 223
- ②黑芝麻核桃仁枸杞粥 / 223
- ③何首乌山楂粥 / 223
- ④玫瑰花樱桃粥 / 223
- ⑤甜浆美容粥 / 224
- ⑥猪肝绿豆粥 / 224
- ⑦薏仁扁豆粥 / 224
- ⑧糯米红枣羊骨粥 / 224
- ⑨薏米红枣粥 / 225
- ⑩大枣黑米粥 / 225
- ⑪红绿豆粥 / 225
- ⑫土豆粥 / 225
- ⑬山楂粥 / 226
- ⑭甲鱼粥 / 226
- ⑮鱿鱼粥 / 226
- ⑯鲈鱼粥 / 227
- ⑰乌鱼粥 / 227
- ⑱鸡肝粥 / 227
- ⑲牛百叶粥 / 228

第二十三章 驻颜美容粥谱

- ①红枣菊花粥 / 230
- ②薏米粥 / 230



③减肥粥 / 230

④鸡肉粥 / 230

⑤猪蹄粳米粥 / 231

⑥番薯粳米粥 / 231

⑦里脊美容粥 / 231

⑧无花果粥 / 231

⑨山药海带粥 / 232

⑩红枣淀粉粥 / 232

⑪椰子粥 / 232

⑫海带粥 / 232

⑬银耳粥 / 233

第二十四章 宁神助眠粥谱

①大麦红枣粥 / 235

②山药扁豆粥 / 235

③百合莲子粥 / 235

④莲子粳米粥 / 235

⑤神曲山楂粥 / 236

⑥双花米醋粥 / 236

⑦龙眼安神粥 / 236

⑧板栗冰糖粥 / 236

⑨小米马齿苋粥 / 237

⑩小米白薯粥 / 237

⑪小麦米粥 / 237

⑫浮小麦粥 / 237

⑬柏子仁粥 / 238

⑭夜交藤粥 / 238

⑮橘皮粥 / 238

⑯藕粉粥 / 238

⑰莲子粥 / 239

⑱八宝粥 / 239

第二十五章 滋阴补肾粥谱

①鹿角胶粥 / 241

②鹿茸粥 / 241

③人参蛤蚧粥 / 241

④仙茅金鸡粥 / 241

⑤虾皮菠菜粥 / 242

⑥韭菜子粳米粥 / 242

⑦猪骨头粥 / 242

⑧猪肾粥 / 243

⑨桂浆粥 / 243

⑩淡菜粥 / 243

⑪虾仁粥 / 244

⑫附子粥 / 244

⑬狗肉粥 / 244

⑭羊肾粥 / 245

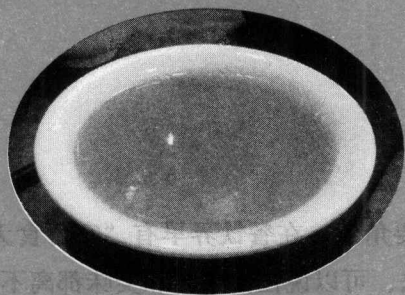
⑮羊肉豆腐粥 / 245

⑯地黄羊肾粥 / 245

⑰枸杞羊肾粥 / 245

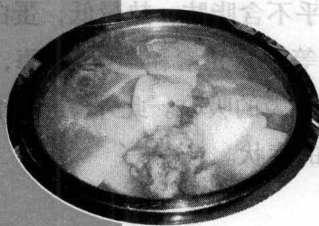
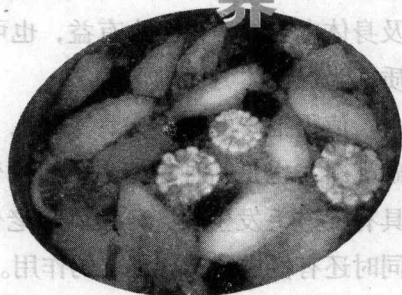
⑱雀肉羊肾粥 / 246





中国人爱煲汤，爱喝汤，汤品成为人们餐桌上不可缺少的一道菜肴。近年来，喝汤几乎成为一种时尚，这不仅是因为汤中浓缩了各种食物的精华，喝起来味美香甜，还因为汤有着诸多的保健功效，比如它可以使你的肌肤白皙滑嫩、秀发乌黑亮丽、身材窈窕健美，也可以强身健体、提神健脑……汤的养生保健功效让人向往，但是要想煲出一碗色、香、味俱全的好汤并不是一件轻松的事。喝汤不仅要了解汤中包含的营养成分，还要了解自己体质。此外，季节因素也是煲汤时应该考虑的，做到按时按季进补才能收到较好的效果。本章还对煲煮美味鲜汤的小窍门、煲汤器具的选择、喝汤时的注意事项等方面做了介绍，相信各种汤品会成为你人生的好伴侣，使你喝出营养，喝出健康。

第一章 怎样喝汤更营养



汤中的营养成分

汤在人们的日常饮食中扮演着重要角色，在餐饮界早有“宁可食无肉，不可食无汤”和“无汤不成席”的说法，可以说任何菜肴和美味都离不开醇厚鲜美的汤。汤品之所以会受到人们的青睐，不仅由于它味道鲜美，还由于其富含营养，可起到滋补强身的功效。

据说古希腊运动员在参加奥运会之前，每人都要喝一碗牛肉汤，他们认为喝汤会带给人力量，能帮助自己在赛场上取得好成绩。当今社会人们对汤更是偏爱有加，喝汤几乎成为一种时尚。美国人爱喝鸡肉面汤，法国人爱喝洋葱汤，俄国人对甜菜汤情有独钟，英国人最爱咖喱汤，日本人偏爱海带汤，朝鲜人将蛇汤作为延年益寿良药……我国人民喜爱的汤类则是数不胜数，例如白菜肉丝汤、菠菜汤、土豆汤、蘑菇汤、羊肉萝卜汤、丝瓜瘦肉汤等民间长期流传的各种“食疗汤”。

“营养健疗汤”被越来越多的人所青睐，但是对于汤中所富含的对人体有益的营养成分，许多人也许并不清楚。比如，菠菜做成的汤，可以很好地补充镁、铁、钾、钙等营养元素和维生素 A、维生素 C 等物质。

原味鲜鱼汤中几乎不含脂肪，热量低，蛋白质价值为 76，属高质量蛋白质，而且富含钙、磷、氨基酸等营养成分及多种维生素，对于烧伤、外伤以及身体虚弱的病人极为有益，也可在低热量的前提下有效地补充高质量蛋白质，为保持体力提供帮助。

值得推广的是“肉骨头汤”，其口感醇厚鲜美，是烹调、佐餐的理想基础配料，也是一种家庭最实惠的营养补品。骨头汤中含有骨胶和钙等成分，具有促进毛发生长、延缓骨骼老化之功效，对延缓中老年人衰老非常适用，同时还有促进孕产妇泌乳的作用。

白萝卜汤中含有很多消化酵素淀粉酶，能够防治胃酸过多、胃炎及胃溃疡。此汤还富含维生素 C，抗氧化及抑制细胞老化的效果也很好，能改善焦躁不安，防止骨质疏松。

香菇鸡翅根汤几乎不含脂肪，热量低，蛋白质价值为 69，属高质量蛋白质。它还富含锌和硒等微量元素和 40 多种酶，能调节身体状态。香菇富含维生素 D₁，能促进钙和磷的吸收。此外，经常食用香菇，还可预防某些维生素不足或缺乏而引起的症状。