

CHAPTER 01

知汤知己，方能拥有好身体



汤可以说是非常“廉价的健康保险”，
人们选择煲汤，无非是因为其易吸收、滋补的特点。
滋补汤结合了温补中药材与食材的特性，常饮对人体健康有益。

那么，不同的季节，该喝什么汤，
不同的人群、不同的体质，又该如何选汤？
翻开本章，你将会对如何选择滋补汤有个全方位的认识！

四季轮回，万物从复苏到凋敝，都有一个调整、适应的过程。人们的生活也是一个道理，不同的季节，理应结合气候特点选择相应的汤，才能达到真正的滋补目的。

春季气候特点

立春后，即正式进入春天，气候向暖，阳气升发，气温渐渐上升，万物开始蓬勃生长。此时必须要注意天气变化，以防气候突变引起外感风寒。立春之日起，人体阳气开始升发，肝阳、肝火、肝风也随春季阳气的升发而上升。所以，立春后应注意肝脏的生理特征，疏泄肝气，保持情绪稳定，使肝气条达而不影响其他脏腑。

春季进补原则

春天进补，重在养肝。

喝汤宜选用较清淡、温和、扶助正气、补益元气的食物，还应根据不同体质来调养。



夏季气候特点

夏季是生机盎然的季节，是一年中最高热的一段时期，也是很多疾病高发的季节。“暑”“湿”是夏季气候的特点。根据这一气候特点，古人又将整个夏季分为盛夏和长夏。夏为暑热，五脏属心。由于天气炎热，毛孔开张，出汗量较大，在夏季人体的代谢是一年中最为旺盛的，因此机体能量消耗也是一年中最大的，营养的需要也相应增加。

夏季进补原则

夏季应选择清淡可口的食物，避免进食难以消化的进补食材或中药材；重视健脾养胃，促进消化功能吸收；宜清心消暑，避免暑邪。



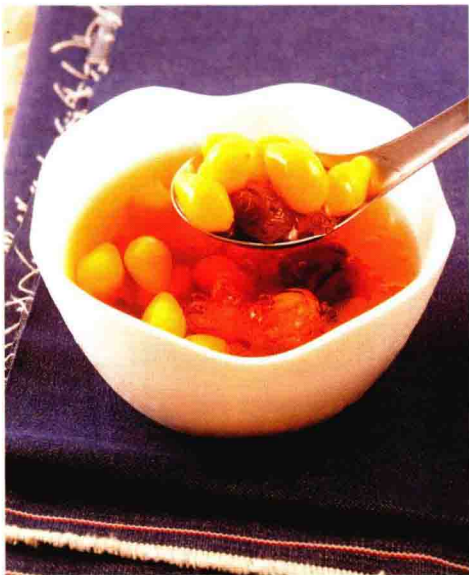
秋季气候特点

秋季阳气渐收，阴气生长，故保养体内阴气成为首要的任务，而养阴的关键在于防燥，这一原则应该具体贯彻到生活的各个方面。秋季是人体阳消阴长的过渡时期，所以，顺应秋季的自然特性来养生，即保肺，可起到事半功倍的效果。

霜降时节，养生保健尤为重要，民间有谚语“一年补透透，不如补霜降”，足见这个节气对我们身体的影响。霜降时节，气温渐低，时有冷空气来袭。由于寒冷的刺激，人体的植物神经功能易发生紊乱，胃肠蠕动的正常规律被扰乱；同时，人体新陈代谢增强，耗热量增多，胃液及各种消化液分泌增多，食量增加，所以要特别注意保护胃肠功能。

秋季进补原则

秋季进补应注意食物的多样化和营养的均衡，宜多吃富含膳食纤维的食物，多食用具有润肺生津、养阴润燥作用的瓜果蔬菜、豆制品等。



冬季气候特点

立冬之后，天气逐渐变冷，日短夜长。此时阳气上升、阴气下降，而致天地不通、阴阳不交、万物失去生机、天地闭塞而逐渐转入严冬。黄河以北地区会出现初雪，提醒人们该御寒保暖了。由于天气逐渐寒冷，人体易患上呼吸道疾病，特别是儿童和老人，很容易引发感冒和支气管炎。此时期要注意保暖，逐渐添加衣物。中医认为冬季是匿藏精气的时节，冬令进补以立冬后至立春前这段期间最为适宜。

冬季进补原则

冬季进补应以补肾健身为主，培本固元、增强体质，可多选择补益作用较强、针对虚证的补品。



根据人群体质、地域及时节的不同，灵活运用不同的饮食调理方法，是四季食补的重要原则。不同的食材有不同的特性，在不同的季节应该选择适合自身特质的食材来煲汤。一起来瞧瞧这些不同季节进补首选的优质食材吧！



春季宜进补的食材

樱桃、草莓、梨、苹果、栗子、莲子、韭菜、菠菜、莴笋、春笋、胡萝卜、荠菜、芹菜、菊花苗、马蹄、茄子、山药、蘑菇、银耳、瘦肉、猪肚、牛肉、羊肉、鸡肉、鸡肝、鸭血、鲫鱼、黄鳝、糯米、粳米等。



秋季宜进补的食材

白菜、韭菜、苋菜、菠菜、花椰菜、蘑菇、黄瓜、胡萝卜、白萝卜、马蹄、芋头、山药、生菜、银耳、猪肝、猪肺、鸭肉、鲫鱼、草鱼、甲鱼、鳝鱼、红枣、梨、橙、苹果、山楂、桃、柑橘、香蕉、枸杞、绿茶、百合、杏仁等。



夏季宜进补的食材

苦瓜、丝瓜、黄瓜、冬瓜、西瓜、西红柿、茄子、芹菜、生菜、芦笋、菱角、芦荟、木耳、银耳、香菇、海带、绿豆、白扁豆、莲子、薏米、猪肉、排骨、猪肚、牛肉、牛肚、鸡肉、鹌鹑肉、鸡蛋、鹌鹑蛋、皮蛋、鲫鱼、豆腐、甘蔗等。



冬季宜进补的食材

糯米、菠菜、韭菜、绿豆芽、胡萝卜、白萝卜、莲藕、木耳、香菇、猪肾、猪蹄、牛肉、牛骨、羊肉、羊腰、鸡血、鹌鹑、乳鸽、鸽蛋、鲈鱼、虾、鱼鳔、鳝鱼、甲鱼、海参、莲子、红枣、黑豆、黑芝麻、枸杞、核桃、桂圆、牛奶等。

厨房课堂第3课 THE THIRD LESSON

辨识各类养生中草药

人体的内脏尤其以脾、肺、肾、肝、心这五脏最为重要。因此在日常生活中需要特别注意养护。那么，传统的中草药里哪些能滋补这五脏呢？这些中草药又对其他的脏器有什么养护作用呢？下面介绍几种常见的滋补中草药。



人参

——大补元气的优质药材

别名：棒槌、山参、园参。

性味归经：性平，味微苦。

主要功效：大补元气、补脾益肺、生津安神、复脉固脱、养血。

应用：适宜因大汗、大泻、大失血或大病、久病所致体虚欲脱、肢冷脉微、心力衰竭的患者，以及一般性惊悸、健忘、眩晕、头痛者服用。

使用禁忌：①儿童、体质健壮者均不宜服用人参。②人参不能与藜芦、五灵脂制品同服。



西洋参

——养阴的凉补佳品

别名：西洋人参、洋参、西参、花旗参、广东人参。

性味归经：性凉，味微苦。

主要功效：益肺阴、清虚火、生津止渴。

应用：适宜气虚、肺阴不足所致的咳嗽喘促等。

使用禁忌：①体质虚寒、胃有寒湿、风寒咳嗽、消化不良的人不宜服用。②流行性感冒、高热未退者也不宜用。③服用时不宜饮茶、吃白萝卜，否则会降低药效。



太子参

——生津润肺的良药

别名：孩儿参、童参、双批七、米参。

性味归经：性平，味微苦。

主要功效：补肺、健脾、益气、生津。

应用：用于脾虚体弱、病后虚弱、气阴不足、自汗口渴、肺燥干咳等症。

使用禁忌：习惯上不与藜芦同服。



党参

——适用于气血不足者

别名：黄参、狮头参。

性味归经：性平，味甘。

主要功效：补中益气、生津养血。

应用：用于脾肺虚弱、气短心悸、食少便溏、虚喘咳嗽、内热消渴。

使用禁忌：气滞和内火盛者慎用，有实邪者忌服。



当归

——女性调经止痛的圣药

别名：干归、西归、干白。

性味归经：性温，味甘。

主要功效：补血和血、调经止痛、润燥滑肠。

应用：适宜虚寒腹痛、肠燥便秘、风湿痹痛、跌扑损伤者服用。

使用禁忌：湿阻中满、大便溏泄者慎服。



白芍

——常见的平抑肝阳良药

别名：金芍药、白芍药。

性味归经：性凉，味苦。

主要功效：养血柔肝、缓中止痛、敛阴收汗。

应用：适宜女子血闭不通、崩漏者，以及自汗、盗汗者服用。

使用禁忌：虚寒、腹痛、泄泻者及产妇慎用。



淮山

——最佳补脾良药之一

别名：淮山药。

性味归经：性平，味甘。

主要功效：补脾养胃、生津益肺。

应用：用于脾虚食少、久泻不止、脾虚喘咳、肾虚遗精、尿频、虚热消渴等。

使用禁忌：腹泻者或患有感冒、高热者不宜服用。



何首乌

——抗老护发的滋补佳品

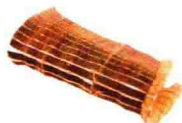
别名：地精、首乌。

性味归经：性温，味苦。

主要功效：补肝益肾、养血祛风。

应用：治肝肾阴亏、发须早白、血虚头晕、腰膝酸软、遗精、慢性肝炎等。

使用禁忌：大便溏泻及有湿痰者不宜。



杜仲

——补肝肾的上好中药

别名：思仙、石思仙。

性味归经：性温，味微辛。

主要功效：补肝肾、强筋骨、安胎。

应用：用于肾虚腰痛、筋骨无力、妊娠漏血、胎动不安、高血压等。

使用禁忌：阴虚火旺者、低血压患者慎服。

厨房课堂第4课 THE FOURTH LESSON

巧辨自己的体质，喝对汤

中医认为，健康就是一种平衡，当这种平衡被打破，人就会生病。除了平和体质以外，其他体质，都是健康失衡的一种表现。我们要把失衡的健康调节到平衡的状态，将汤和体质结合起来，这样才是“对症下药”。喝汤要看体质，赶紧来了解一下自己的体质吧！

湿热型体质

基本特征：湿热型体质的人，面部和鼻尖总是油光发亮，脸易生粉刺，皮肤易瘙痒。

饮食原则：饮食以清淡为主，少食用羊肉、韭菜、生姜、辣椒、胡椒、花椒等食物。

平和型体质

基本特征：平和型体质的人是最健康的，这类人体形匀称健壮，面色、肤色润泽。

饮食原则：一般食物入汤食用均可，不要过多食用油腻的、过甜的汤品。

燥热型体质

基本特征：燥热型体质的人常口干舌燥、口苦并有口臭，常有发热的感觉，也十分怕热。

饮食原则：饮食以降火清热为主，应多食用鸭肉、蟹、紫菜、梨、甘蔗、绿豆芽等。

气虚型体质

基本特征：气虚型体质的人经常感觉疲乏、气短，讲话的声音低弱，容易出汗。

饮食原则：以滋补肠胃为主，少食用具有耗气作用的食物，如空心菜、生萝卜等。

阴虚型体质

基本特征：阴虚体质的人体形多瘦长，常感到手、脚心发热，脸上冒火，面颊潮红等。

饮食原则：饮食以滋阴防燥为主，少食用羊肉、韭菜、辣椒等性温燥热之品。

阳虚型体质

基本特征：肌肉不健壮，时感手脚发凉，胃部、背部或腰膝部怕冷，腹泻，阳痿，等等。

饮食原则：阳气不足，以温补阳气、养肾为主。适合此类体质的食材有韭菜、牛肉、羊肉、鸭肉、鹌鹑、乳鸽、海参、生姜，但应少食用梨、西瓜、荸荠等生冷寒凉的食物。

虚寒型体质

基本特征：平时畏寒喜热或体温偏低，唇舌偏白、偏淡，精力偏弱，动作迟缓，反应慢。

饮食原则：胃寒怕冷，饮食以健脾、养胃为主，可选用羊肉、鸡肉、牛肚、草鱼、荔枝、韭菜等食材来煲汤饮用，但要少选用豆腐、菠菜、苋菜、苦瓜、枇杷、梨等。

痰湿型体质

基本特征：痰湿体质的人，体形肥胖，腹部肥满而松软，容易出汗，舌苔厚腻。

饮食原则：饮食应以清淡为主，少选用肥肉及甜、黏、油腻的食物，如炸糕、驴打滚，可多食海带、冬瓜、薏米、茯苓等。

气郁型体质

基本特征：体形偏瘦，常感闷闷不乐、焦虑不安，多愁善感，感情脆弱，容易失眠。

饮食原则：饮食以清淡行气为主，多食黄花菜、海带、山楂、玫瑰花等具有行气、解郁、消食、醒神的食物。

血瘀型体质

基本特征：面色偏暗，嘴唇颜色偏暗，舌下的静脉瘀紫，容易烦躁、健忘，性情急躁。

饮食原则：应多食用具有活血化瘀功效的食物，如山楂、玫瑰花、金橘等具有活血、散结、行气、疏肝解郁作用的食物，少食肥肉等油腻之品。

特禀型体质

基本特征：常鼻塞、打喷嚏、流鼻涕，易患哮喘，容易对药物、食物、气味、花粉过敏。

饮食原则：饮食宜清淡，多食益气固表的食物，少食荞麦、蚕豆、白扁豆、牛肉、鹅肉、鲤鱼、虾、蟹、酒、辣椒、浓茶、咖啡等辛辣及含致敏物质的食物及饮品。

厨房课堂第5课 THE FIFTH LESSON

给现代人过劳症的健康呵斥

过劳症表现为工作学习效率降低、生活质量下降、身心不适或疾病，如经常感冒、头晕眼花、失眠焦虑、食欲不振、消化不良、疲乏无力、健忘多疑、注意力不集中、脾气暴躁等。过劳症正在严重损害人们的身心健康，可通过以下几种方法来调节。

1.变化性休息法

有人说：“工作的变化就是休息。”这句话是很有道理的，如坐着工作疲劳了，走一会儿就能消除疲劳；看书时眼睛疲劳了，看看绿色的草坪和树木或散散步就会解除疲劳；脑力劳动和体力劳动交替进行，也是驱走疲劳的好办法。

2.对抗性休息法

如观近，以视远为休息；久处繁华闹市，可以暂住僻静之处休息；在戈壁沙漠中工作久了，可以到海滨疗养休息。

3.娱乐性休息法

劳累了，赏赏花、跳跳舞、打打扑克、听听音乐、外出旅游等都是有效而愉快的休息法，可以使工作学习有张有弛、使神经得到调节。

4.食疗和药疗法

中气不足等病理反应性疲劳，可服用四君子汤、补中益气丸之类的药物，以消除疲劳。对于比较轻微的过劳症患者，长期坚持饮用能增强免疫力、滋补五脏类的汤羹会起到很好的辅助改善功效。



厨房课堂第6课 THE SIXTH LESSON

孕产妇不宜吃的食物

准妈妈怀着宝宝，在各个方面都要注意，尤其是饮食方面；产后新妈妈要承担起给新生儿哺乳的重任，营养状况会直接影响到宝宝的发育、成长。下面就介绍孕产妇不宜吃的食物。



孕妇不宜吃的食物

活血类食物：甲鱼、鳝鱼、螃蟹等。
滑利类食物：冬葵叶、木耳菜、马齿苋、慈姑、薏仁等。
生冷食物：冰淇淋、雪糕、冰沙、苦瓜、黄瓜等。
辛辣食物：辣椒、花椒、胡椒、泡椒、干姜等。
酒精、刺激类饮品：白酒、啤酒、咖啡等。



产妇不宜吃的食物

辛辣食物：辣椒、丁香、茴香、洋葱、生姜、芥末等。
海鲜河鲜：螃蟹、甲鱼、田螺、螺蛳、蚌肉等。
高盐食品：咸菜、咸蛋、咸鱼、腊肉、熏肉等。
大补食材：如人参、鹿茸等。

厨房课堂第7课 THE SEVENTH LESSON

儿童与老年人不宜多吃的食物

儿童处于生长发育的高速期，因而他们的日常饮食必需保证有足量的营养物质摄入，但也不宜过多，以免导致儿童肥胖症；老年消化功能减弱，要少食荤食、多吃素。



儿童不宜多吃的食物

寒凉性食物：西瓜、梨、香蕉、冰淇淋、雪糕等。
辛辣食物：辣椒、朝天椒、花椒、泡椒、小米椒等。
油腻食物：肥肉、五花肉、奶油、黄油、油炸食品等。
添加剂过多的食物：方便面、罐头、火腿肠、果冻等。
大补食材：人参、阿胶、鹿茸等。



老年人不宜多吃的食物

高胆固醇食物：蛋黄、蟹黄、猪脑、猪肝、奶油、虾皮等。
高脂肪食物：五花肉、猪蹄、炸鸡、老鸭、乳鸽、油条、炸薯条等。
高糖类食物：奶油、香蕉、蜂蜜、糖、糕点等。
不易消化的食物：动物软骨、牛蹄筋、咸鸡蛋、松花蛋以及坚硬油腻食物等。

CHAPTER 02

四季滋补汤



不论春夏秋冬，不论男女老少，
都离不开功效各异、顺应四季气候变化的汤水。

春季万物生长，喝汤重养肝升阳；

夏季天气炎热，喝汤重消暑解毒；

秋季天干物燥，喝汤重润肺生津；

冬季寒冷干燥，喝汤重补肾强身。

春季滋补汤

春季是一个充满生机的季节，也是健康投资的重要季节，体内的精、气、神正在复苏。春季食物应由温补辛甘逐渐转为清淡之品，并且以养肝升阳的滋补食材为主。一年之计在于春，滋补强身此时正合适！



金针菇蔬菜汤

🕒 14分钟 👤 1人份

材料

金针菇 30克
香菇 10克
上海青 20克
胡萝卜 50克
清鸡汤 300毫升

调料

盐 2克
鸡粉 3克
胡椒粉 适量



做法

- ① 洗净的上海青切成小瓣；洗好去皮的胡萝卜切片；洗净的金针菇切去根部。
- ② 砂锅中注入适量清水，倒入鸡汤，盖上盖，用大火煮至沸。
- ③ 揭盖，倒入金针菇、香菇、胡萝卜，拌匀，续煮10分钟，倒入上海青。
- ④ 加入盐、鸡粉、胡椒粉，拌匀。
- ⑤ 关火后盛出煮好的汤料，装入碗中即可。

TIPS

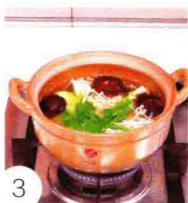
上海青不宜煮太久，以免煮老了影响口感。



1



2



3



4



5



材 料	西红柿	80克
	豆腐	85克
	猪肉丸	125克
	葱花	少许
	姜片	少许

调 料	盐	适量
	鸡粉	适量
	胡椒粉	适量
	食用油	少许

TIPS

西红柿和豆腐都可以用油锅煎一会儿再加水煮汤，味道会更好。

西红柿豆腐肉丸汤

🕒 15分钟 🧑 2人份

做法

- ① 西红柿洗净去蒂，切小块；豆腐洗净，切小块；猪肉丸洗净。
- ② 锅中注水烧开，加入少许食用油，放入猪肉丸煮约10分钟。
- ③ 下入豆腐煮一会儿，再放入西红柿煮至食材熟软。
- ④ 加入适量盐、鸡粉、胡椒粉，拌匀调味。
- ⑤ 续煮一会儿，盛出装碗即可。

猪肝豆腐汤

🕒 7分钟

👤 2人份

做法

- ① 锅中注入适量清水烧开，倒入洗净切块的豆腐，煮至断生。
- ② 放入已经洗净切好并用生粉腌渍过的猪肝，撒入姜片、葱花，煮至沸。
- ③ 加入盐，拌匀调味。
- ④ 用小火煮约5分钟，至汤汁收浓。
- ⑤ 关火后盛出煮好的汤料，装入碗中即可。



材 料	猪肝	100克
	豆腐	150克
	葱花	少许
	姜片	少许

调 料	盐	2克
	生粉	3克

TIPS

猪肝中有较多的毒素，在烹饪前可以用清水浸泡1小时，以去除毒素。



材 料	猪肚	300克
	瘦肉	200克
	水发腐竹	150克
	板栗	100克
	红枣	10克

调 料	盐	2克
--------	---	----



冷水浸泡腐竹可以保证腐竹的完整，不易破碎。

腐竹栗子猪肚汤

🕒 192分钟 🍳 4人份

做法

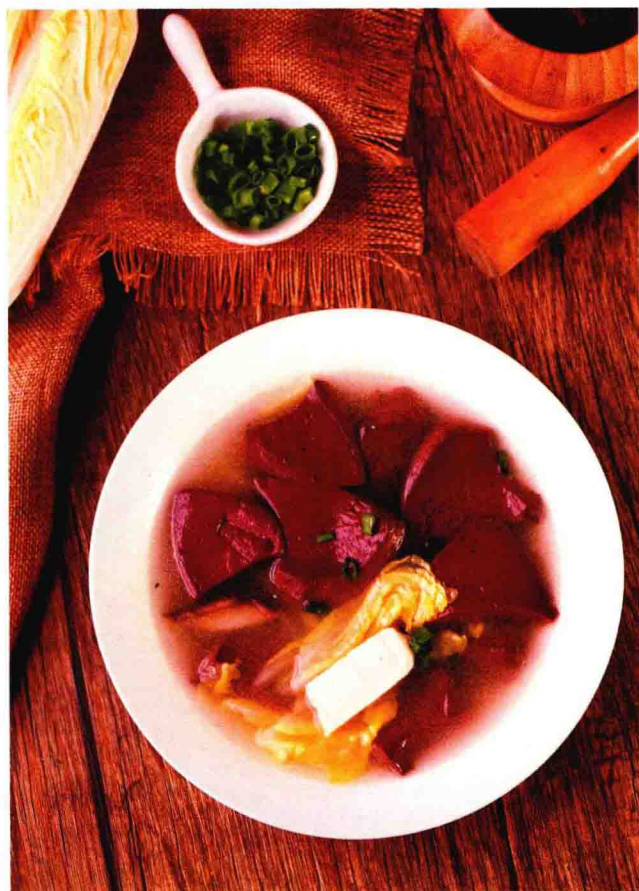
- ① 洗净的瘦肉切块；洗好的猪肚切粗丝；洗净的腐竹切段。
- ② 锅中注水烧开，倒入瘦肉，汆片刻，捞出；锅中放入猪肚，汆片刻，捞出。
- ③ 砂锅中注水，倒入猪肚、瘦肉、板栗、红枣，大火煮开转小火煮3小时。
- ④ 放入腐竹，续煮10分钟，加入盐，拌匀入味，装入碗中即可。

白菜豆腐香菇猪血汤

🕒 13分钟 👤 2人份

做法

- ① 猪血洗净，切小块；豆腐洗净，切小块；香菇洗净，切小块；白菜洗净，切小块。
- ② 锅中注入适量清水烧开，淋入食用油，下入豆腐、香菇，煮至沸腾，继续煮约2分钟。
- ③ 下入猪血、白菜，煮约10分钟至全部食材熟软。
- ④ 放入盐、鸡粉，拌匀调味。
- ⑤ 盛出煮好的猪血汤，装入碗中，撒入葱花即可。



材 料	猪血	200克
	豆腐	100克
	白菜	50克
	香菇	35克
	葱花	少许

调 料	盐	2克
	鸡粉	1克
	食用油	适量

TIPS

先用热油爆香葱、姜，再加猪血等材料煮汤，更开胃。