

精选四季滋补靓汤 营养专家审定推荐

一步一图 分步详解

春季祛湿、夏季消暑、秋季润燥、冬季滋补……
一年四季，常有滋补靓汤相伴，呵护全家人健康！

四季滋补

靓汤

杨红双福 / 编著



 中国纺织出版社

编著：双福 杨红
监制：周学武
参编人员：周学武 孙鹏 王雪蕾 侯熙良
常方喜 孙利 贾全勇 梅妍娜
孙燕 徐正全 李青青 郑希凤
闫士稳 李华华 种雅春 安伯芸
张鹏程 张红胜 王敏 王仉 刘嘉华
刘少博 石青华 于善瑞
孙 嫣 胡玉英 孙建慧
申永芬

美食制作：拉图拉甘国际度假酒店

统筹：

摄影：

装帧设计：

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

四季滋补靓汤

中国纺织出版社

双福 杨红 ©编著

图书在版编目 (C I P) 数据

四季滋补靓汤 / 双福, 杨红编著. — 北京 : 中国
纺织出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5064-8041-3

I. ①四… II. ①双… ②杨… III. ①保健—汤菜—
菜谱 IV. ①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第081862号

策划编辑: 胡 敏

责任编辑: 胡 敏

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年7月第1版 第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 102千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目录 Contents

Part 1 春夏秋冬与滋补养生

四季滋补顺天时	6
阳春护肝固元正当时	6
酷夏清补化湿祛烦热	7
金秋养肺润燥好滋润	8
寒冬温阳滋补保长生	8

Part 2 一年四季，常有靓汤相伴

春季祛湿

茶树菇瘦肉汤	11	薏米陈皮水鸭汤	25
黑木耳田七红枣汤	12	土豆酱汤	27
参枣老鸽汤	13	白菜清汤	28
茼蒿滚牛肉片汤	15	白萝卜猪骨汤	29
芡实薏米炖凤爪汤	16	无花果章鱼干鲫鱼汤	31
桂圆百合炖鹌鹑汤	17	牛奶炖鸡汤	32
麦芽牛肚汤	19	川味酸辣汤	33
何首乌煲鸡汤	20	清汤黄花鱼	35
芡实莲子瘦肉汤	21	荸荠枸杞羊蹄筋汤	36
辛夷花煲鸡蛋汤	23	章鱼干花生猪蹄汤	37
清补凉煲瘦肉汤	24	栗子南杏鲜鸡汤	38

夏季消暑

无花果炖瘦肉汤	39	消暑蔬菜汤	49
冬瓜荷叶薏米排骨汤	41	西瓜皮荷叶海蜇汤	50
平菇紫菜生蚝汤	42	丝瓜滚肉片汤	51
莲子猪心汤	43	大虾疙瘩汤	53
鱿鱼混合汤	45	绿豆芽蛤蜊汤	54
淮山扁豆瘦肉汤	46	消暑五豆汤	55
豆腐干香菇汤	47	鲜虾仁紫菜滚瘦肉汤	57



目录 Contents



苦瓜滚肉片汤	58	苦瓜豆腐汤	65
消暑海蜇荸荠汤	59	大酱汤	66
冬瓜滚瘦肉汤	61	银耳肉片消暑浓汤	67
柠檬荷叶瘦肉汤	62	青红萝卜排骨汤	68
金银花水鸭汤	63		

秋季润燥

白果薏米汤	69	金银菜大脔汤	84
银耳雪梨炖瘦肉汤	71	白萝卜牛肉汤	85
干贝冬瓜汤	72	鸡丝蛋花汤	87
金银菜杏仁猪肺汤	73	木瓜银耳猪骨汤	88
甜椒南瓜汤	75	豆芽菜猪血汤	89
百合柿饼鸽蛋汤	76	白菜红枣牛腩汤	91
胡萝卜薯仔猪骨汤	77	淮山黄芪猪横脔汤	92
川贝母蜜枣排骨汤	79	鸭梨南北杏瘦肉汤	93
萝卜丝蛋花汤	80	豆腐牛肉羹	94
蘑菇花生猪扁骨汤	81	青萝卜煲老鸭汤	95
南瓜滚牛肉汤	83	蜜枣白菜羊肺汤	97

冬季滋补

红枣山药汤	98	萝卜鲫鱼汤	114
冬菇荸荠腊鸭汤	99	栗子冬菇鲜鸡汤	115
淮山核桃羊肉汤	101	草菇黄瓜汤	117
莲藕红豆猪骨汤	102	无花果南杏排骨汤	118
鹌鹑玉米羹	103	陈皮干贝老鸭汤	119
菠菜鸭杂汤	105	山药小排汤	121
田园蔬菜猪骨汤	106	干贝番茄汤	122
莲藕红枣牛骨汤	107	萝卜炖羊肉汤	123
莲子补骨脂猪腰汤	109	核桃杜仲首乌羊肉汤	125
猴头菇鸡肉汤	110	营养素汤	127
白菜猪骨汤	111	瘦肉凤爪响螺汤	128
红枣枸杞鸽蛋汤	113		



Part 1

春夏秋冬与滋补养生

- ◎ 四季滋补顺天时
- ◎ 阳春护肝固元正当时
- ◎ 酷暑清补化湿祛烦热
- ◎ 金秋养肺润燥好滋润
- ◎ 寒冬温阳滋补保长生

俗语有讲：“饭前喝碗汤，老了不受伤。”现在，养生保健已经是人们在忙碌生活中增进健康的一种方式。忙碌了一天，煲一碗靓汤，是犒劳自己和家人的最佳方式。

因季节不同，人体对营养的需求也会有相应的变化，因此不仅要了解各种汤的养生保健作用，还要学会根据春夏秋冬的季节特点来选择适合自己的靓汤，这样才能收到美味和滋养的双重效果。





四季滋补顺天时



古人云：“人以天地之气生，四时之发成。”这说明代表自然界的天地与四时气候的变化是人类生命的源泉，自然界的运动变化，直接影响着人的身体，而自然界有规律的运动体现为——四季。

春，属木，其气温，与人体肝气相应，宜舒肝；

夏，属火，其气热，与人体心气相应，宜清心；

秋，属金，其气凉，与人体肺气相应，宜润肺；

冬，属水，其气寒，与人体肾气相应，宜暖肾。

不同节气的变化不但引起身体表面和气血的适应性反应，更重要的是影响脏腑的功能，一般表现为：春季气候宜人，心志清新气爽；夏季气候暑热，情绪多烦闷急躁；秋季气候凉燥，人口鼻干燥烦闷；冬季气候寒冷，人阴气盛而心沉静。

所以说，我们若要保证自身皮肤和五脏，以及全身各系统功能处于良好状态，无论气候多么变化多端，而始终保持身体长期健康，那么就on应该顺应季节的气候特点，制订不同的调养计划，合理膳食。

汤，多是由谷物、蔬菜、鱼肉、蛋奶、杂粮、药物等多种材料组成的，是人们所吃的各种食物中最富营养、最易消化的品种之一，并且可以休养生息。汤一般是指以水为传热介质，对各种烹饪原料经过煮、熬、炖、汆、蒸等烹调方法烹制而成的汁多的、有滋有味的饮品。不仅味道鲜美可口，且因为营养成分多半已溶于水，故极易被人体吸收。一碗营养又美味的热汤，可说是忙碌一天之余，最幸福的享受了。一年四季适宜进补的汤品不尽相同，要顺应天时、应季滋补。



阳春护肝固元正当时



《饮膳正要》说：“春气温，宜食麦以凉之，不可一于温也。禁忌食及热衣服。”根据春季阳气开发、肠胃积滞较重、肝阳易亢，以及春瘟易于流行的特点，春季饮食养生宜清补养肝、通利肠胃。

常用食物：

◎清补养肝食物：春笋、芹菜、芥菜、菠菜、荸荠、海带、鸡蛋、猪瘦肉、鲤鱼、山药等。

◎通利肠胃食物：萝卜、菠菜、黄瓜、荞麦、海蜇、马齿苋等。



饮食宜忌：

- ◎宜清淡饮食，以顾护肠胃。
- ◎不宜肥甘厚味，以免阻滞肠胃，酿生痰热。
- ◎不宜温热类食物及辛辣类调味品，以免助热动火，触发肝阳上亢。

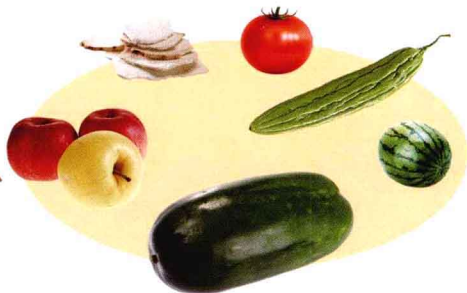


酷夏清补化湿祛烦热

《饮膳正要》说：“夏气热，宜食菽以寒之，不可一于热也。禁温饮饱食，湿地濡衣。”根据夏季暑热偏盛、汗多耗气伤津、脾胃功能减弱、易患暑湿病的特点，夏季饮食养生宜清热解暑、益气生津、清暑利湿。

常用食物：

- ◎清热解暑食物：金银花、菊花、绿豆、红豆、苦瓜、冬瓜、紫菜、西瓜等。
- ◎益气生津食物：山药、甘蔗、西瓜、番茄、苹果、葡萄、菠萝、乌梅、鸭肉、鸡蛋等。
- ◎清暑利湿食物：薏米、马齿苋、冬瓜、红豆、茯苓、砂仁等。

**饮食宜忌：**

- ◎宜食味甘食物，以开胃生津；宜清淡易消化、新鲜洁净的饮食；宜多饮清凉饮料，如西瓜汁、金银花茶、菊花茶、绿茶、淡盐水等，以清热解暑、生津止渴。
- ◎不宜过食生冷及冰镇饮料；不宜食肥甘厚味及热性食物，以免助热动火。





金秋养肺润燥好滋润

《饮膳正要》说：“秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮食，寒衣服。”根据秋季津亏体燥、易致津伤肺燥的特点，秋季饮食养生宜生津润燥、滋阴润肺。

常用食物：

◎秋梨、甘蔗、银耳、百合、山药、花生、杏仁、苹果、蜂蜜、猪瘦肉、鸭肉、牛奶等。



饮食宜忌：

- ◎宜食甘寒滋润的食物，以利生津养肺。
- ◎不宜食辛热香燥类的食物，以免助燥伤津。

寒冬温阳滋补保长生

《饮膳正要》说：“冬气寒，宜食黍以热性治其寒。”冬季属肾、主藏精，为四季进补的最佳季节。也是一年中最有利于通过进补治愈衰弱病证的季节。又由于冬季阳气偏虚、阴寒偏盛，以及脾胃运化功能较为强健，故冬季饮食养生宜温补助阳、补肾益精。

常用食物：

◎羊肉、狗肉、鹿肉、牛肉、虾、海参、甲鱼、猪蹄、蛇肉、牛奶、人参、山药、核桃仁等。



饮食宜忌：

- ◎宜食鱼肉类食物，以增强补益强壮的作用；宜用炖、焖、煨等烹调方法，以利脾胃运化吸收；宜食热性食物，以利温补阳气、补益肾精。
- ◎不宜食生冷寒性及滑利性质的食物，以免损伤肾阳。



Part 2

一年四季，常有靓汤相伴

◎ **春** 祛湿

◎ **夏** 消暑

◎ **秋** 润燥

◎ **冬** 滋补

曾有人说，煲汤，是酝酿一种幸福的味道；饮汤，则是品尝那幸福中的温馨滋味。晨曦随着夕阳而更迭，季节不会因谁而停留，在周而复始的轮回中始终有一碗靓汤来陪伴，才能明白幸福安康的真谛。

本书根据季节变化时对应人体所需的营养，精选了近百道滋补汤的做法，配料科学，运用巧妙，富含营养，让你吃得营养、补得滋润。





春季祛湿



Nourishing Soup for Four Seasons

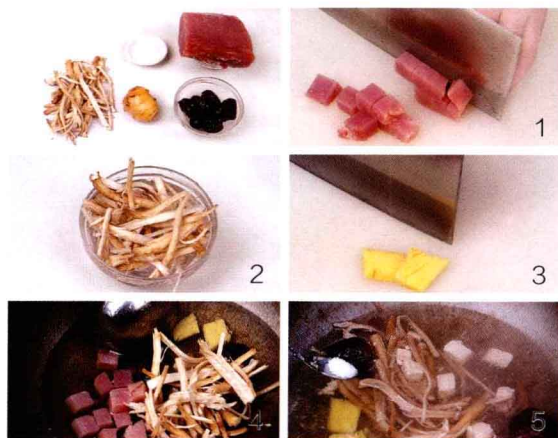
茶树菇瘦肉汤

材料 Material

猪瘦肉	250克
茶树菇	50克
蜜枣	适量
姜	适量
盐	适量

步骤 Step

1. 将猪瘦肉切成方块，冷水下锅，煮开后撇去血沫，捞出备用。
2. 将茶树菇用水泡30分钟，剪去根部，充分清洗干净。
3. 将姜去皮，拍扁。
4. 汤锅加适量清水烧开，放入猪瘦肉、茶树菇、姜、蜜枣，煮开后转至中小火煲45分钟即可。
5. 加入适量盐调味，出锅即可。



Tips:

茶树菇具有补肾滋阴、健脾胃、提高人体免疫力的功效，常食可起到抗衰老、美容等作用。猪瘦肉是温补佳品，同时脂肪含量相对较少。

初春气温虽有所回升，但仍以寒气为主，所以这个时节的养生汤品要以滋补、祛寒和祛湿邪为主。此汤十分适宜此时饮用。





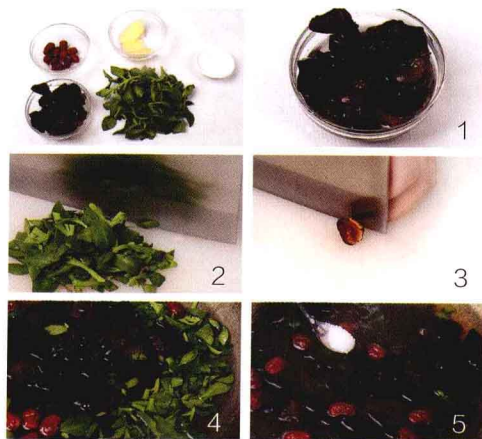
黑木耳田七红枣汤

材料 Material

黑木耳	50 克
田七	25 克
红枣	25 克
姜片	适量
盐	适量

步骤 Step

1. 将黑木耳用水浸软，去头，切碎。
2. 将田七洗净，切碎或撕碎。
3. 将红枣洗净，拍松，去核。
4. 将上述材料和姜片放入锅中，加适量水，用大火煮沸，转至中火煮 2 小时。
5. 加入适量盐调味即可。



Tips:

经过冬季的消耗，春季适宜对身体进行调理和滋补，此汤味道鲜美，滋肝润肺，是春季补益佳品。

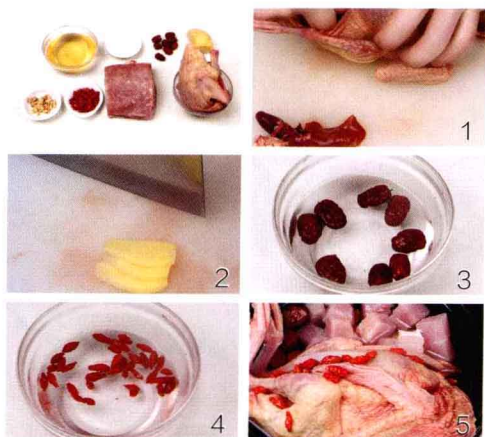
参枣老鸽汤

材料 Material

老鸽	1 只
猪瘦肉	200 克
红枣	50 克
党参	15 克
枸杞子	10 克
姜	适量
盐	适量
色拉油	适量

步骤 Step

1. 将猪瘦肉洗净，切成块；老鸽处理干净。
2. 将姜洗净，切成片备用。
3. 将红枣用水浸泡，去核，洗净。
4. 将党参、枸杞子分别洗净。
5. 将上述材料放入瓦煲内，加适量清水，用大火煲沸，转至小火煲 2 小时，加入盐、色拉油调味即可。



Tips:

立春时节，北方易霜冻，南方可能春雨绵绵，这时适宜进补以祛寒和祛湿邪为主的养生汤品，如参枣老鸽汤。





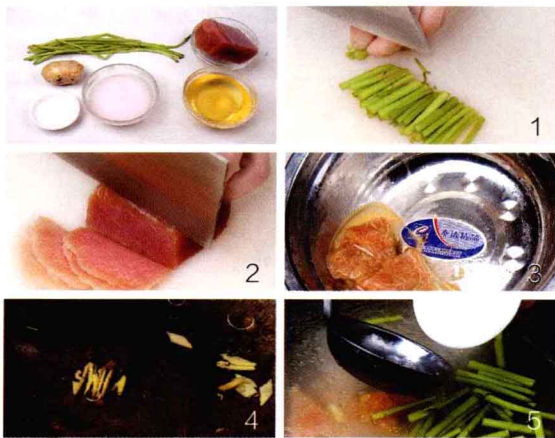
Four Seasons Nourishing Soup for 茼蒿滚牛肉片汤

材料 Material

茼蒿	350 克
牛肉	250 克
姜	适量
盐	适量
水淀粉	适量
色拉油	适量

步骤 Step

1. 将茼蒿洗净，切成段。
2. 将牛肉洗净，切成薄片。
3. 将牛肉片用适量水淀粉、色拉油拌腌 10 分钟。
4. 炒锅注油烧热，爆香切好的姜片，加适量清水，煮沸。
5. 放入茼蒿段和牛肉片，滚熟，加入盐调味即可。

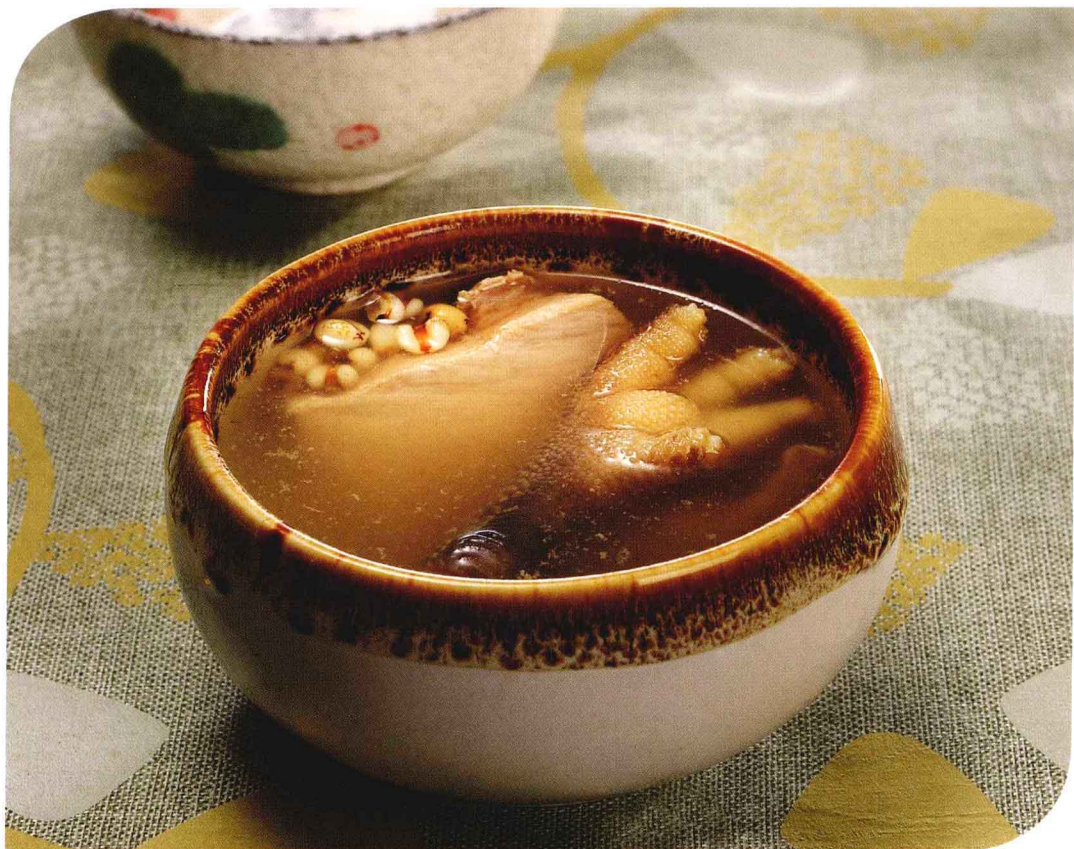


Tips:

茼蒿为滚汤之常用菜，它有和胃、利二便、化痰的作用。牛肉含有丰富的蛋白质、维生素、铁及氨基酸等，可补脾胃、益气血、预防虚损瘦弱。姜既能祛牛肉的腥味，又能醒胃、健胃。

清润、有益、和胃是春日靓汤的特点，此汤即是春日靓汤中的经典。





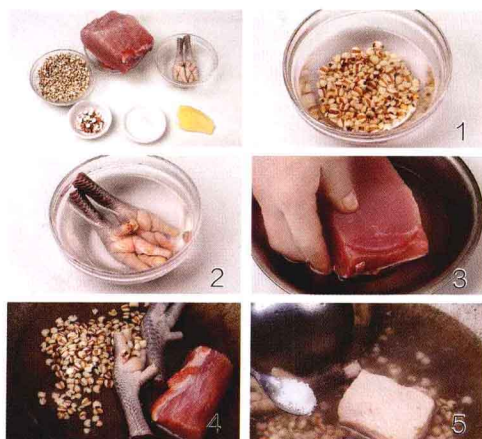
芡实薏米炖凤爪汤

材料 Material

鸡爪	250 克
猪瘦肉	100 克
芡实	适量
薏米	适量
姜片	适量
盐	适量

步骤 Step

1. 将芡实、薏米分别洗净，用水稍浸泡。
2. 将鸡爪洗净。
3. 将猪瘦肉洗净，不用刀切。
4. 将所有主料一起放入炖锅中，加适量凉开水，加盖隔水炖 3 小时。
5. 加入适量盐调味即可。



Tips:

春季人易疲乏、免疫力下降。芡实和薏米富含维生素和矿物质，可补脾胃。此汤还对细胞免疫、体液免疫有促进作用。