

吃饭多喝汤，免得开药方
1000款药膳供你每天新花样
45种疾病的食疗方案

看体质喝汤

1000款

主 编 梁登峰



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



KANTIZHIHETANG

看体质喝汤

1000 款



主 编 梁登峰

编 著 欧阳学认 黄伟彬 钟盼盼

ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



图书在版编目 (CIP)数据

看体质喝汤 1000 款 / 梁登峰主编. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2011.10 (2012.07 重印)

ISBN 978-7-5337-5341-2

I. ①看… II. ①梁… III. ①食物养生—汤菜—菜谱
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 203234 号

看体质喝汤 1000 款

梁登峰 主编

出版人: 黄和平

选题策划: 林 德 梁 坚

责任编辑: 王 宜

特邀编辑: 伍玉珊

装帧设计: 谢太翔

排 版: 雷艳欢

出版发行: 安徽科学技术出版社 (合肥市政务文化新区翡翠路 1118
号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电 话: (0551) 3533330

网 址: www.ahstp.net

经 销: 新华书店

印 刷: 深圳市彩轩印刷包装有限公司
(深圳市福田区八卦岭工业区 521 栋)

开 本: 760 mm × 1020 mm 1/16

印 张: 18.25

字 数: 140 千字

版 次: 2011 年 11 月第 1 版 2012 年 7 月第 2 次印刷

定 价: 38.00 元

购书热线: 020-61278808 61278807

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



前言

世界卫生组织通过调查指出，一个人的健康与长寿，15%取决于遗传因素，25%取决于社会因素、医疗条件和气候因素，而60%则取决于个人的心理卫生、饮食结构、生活与行为等因素，可见健康的饮食习惯是提高生活质量、延年益寿的前提条件。

食品经过烹饪处理，可以杀菌并增加食品的色、香、味，使之味美且容易消化吸收，并提高其所含营养素在人体内的利用率；但在加工烹饪过程中食品也会发生一系列的物理、化学变化，使某些营养素遭到破坏。因此在烹饪过程中要尽量利用其有利因素提高营养，促进消化吸收，另一方面要控制不利因素，尽量减少营养素的损失。《素食说略》说：“饮食之味，能适于口，饮食之精，始获有益于体。”汤，便是最适于口的饮食。喝汤不仅可以开胃、促进血液循环、预防感冒，更重要的是汤水在烹调过程中能最大限度地减少营养物质的流失，使人获得更多的易于吸收利用的营养素，在享受美味之时，达到防病治病的目的，便于人的养生。中医古籍中记载的食疗验方，其中食药共熬的汤方很多，都具有一定的保健养生作用。

可见，会饮汤、饮好汤，能增进健康。通过喝汤来补充人体必需的水分，那只是最起码的优越性，更重要的是，通过喝不同的汤，就能起到相应的养生保健、增加营养、强壮体质、促进新陈代谢、增强免疫功能等作用，这对老幼妇孺，或病后康复，都十分有益。

本书精心挑选各类美味营养汤谱，按养生保健与辅助治疗两方面分类，让每位有志于喝汤保健的人士都能找到适合自己的养生汤谱，一书在手，健康轻松享受。

编者

2011年9月



序

“吃饭先喝汤，老了不受伤。”

“吃饭多喝汤，免得开药方。”

“天天都喝汤，苗条又健康。”

喝汤的好处自古以来被中国人所重视，但什么人喝什么汤，往往令人困惑。中国人群的体质可分为九大类：平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质。不同体质类型均有自己的体制特征，不同的特征不仅决定了这个人的形态和心理特征，更决定了对某些疾病的易感性和倾向性，所以在养生保健上也应当遵循“因人制宜”的原则。如气虚质之人以气息低弱、机体、脏腑功能状态低下为主要特征，在饮食上应多吃益气健脾的食物，日常保健中可多喝川芎玉竹排骨汤、桂圆当归鸡汤等；若不遵循自身体质进补，效果往往适得其反，如阴虚质之人饮食上应以滋阴降火为主，若盲目进补，多食羊肉、鹿茸、巴戟天等温热之品，不但不能起到调养身体的目的，反而会加重阴阳失调的状态，进而诱发疾病。

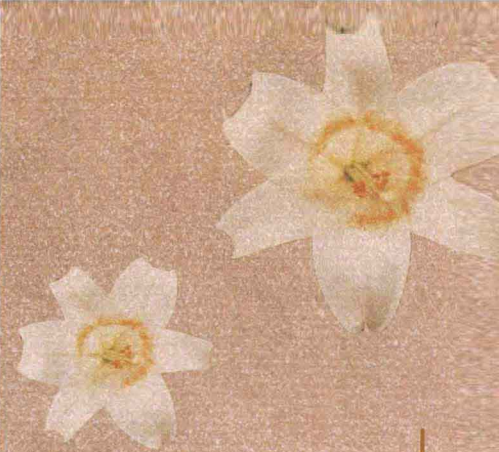
本书在每一款汤谱后均附上所适宜的体质人群，能让你快捷简便地挑选出适合自己的养生汤水，掌握健康主动权。

附录《中医体质分类与判定》内有详细的体质分类判定表，只需简单地计分与计算即可判定体质类型。了解自己的体质类型，能够帮助你读懂自己的身体，从生活的一点一滴中获取健康。

主编

2011年9月





第一篇 强身健体汤

安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以存生也。
——唐·孙思邈《千金要方》



学生健脑

对于每一个学生而言,拥有健康的身体、没有病毒的侵扰,才能保证有效地学习、成长,学生要在饮食、睡眠、运动等各个方面合理调节,提高自己的免疫力。而适当进食一些健脑、益智的食物也对提高学习领悟力、记忆力大有裨益。

● **食养原则** 多吃新鲜蔬菜和水果,因为它们中含有丰富的维生素C和膳食纤维,维生素C既可促进铁在体内的吸收,又可增加脑组织对氧的利用,帮助消化,增加食欲。保证优质蛋白质的摄入,优质蛋白质富含于动物性食物和豆类食物中,在复习考试期间可多选用鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐、豆浆等,这些食物还富含钙、铁、维生素A、维生素B₂、维生素D。多吃一些含铁丰富的核桃、芝麻、花生、肝、木耳等,有助于记忆力的提高。

● **有营食物** 苦瓜、黄瓜、番茄、土豆、黑豆、绿豆、虾、牛奶、香菇、银耳、薏苡仁等。多吃一些花生、腰果、杏仁、核桃,有助恢复精力和体力。看书时间过久,眼睛容易疲劳,可多吃一些胡萝卜、动物肝肾、红枣、白菜等富含维生素A的食物。

● **养生提醒** 少吃或不吃糖和脂肪含量高的食物,如糖果和油炸食品,这类食物会降低食欲,吃多了又不容易消化。适当吃一些如红豆、绿豆、糙米、马铃薯等粗粮杂粮,它们富含维生素B₁和膳食纤维,维生素B₁对增进食欲能起到很好的作用,还可以帮助大脑利用血糖产生能量,使大脑更好地工作。

白果腐竹煲猪肚汤

材料:猪肚500克,老鸡1只,腐竹100克,白果20粒,老姜8片。

制作: 1.猪肚用生盐、生粉里外擦洗,然后用水冲净,切块,再氽水(姜水最佳);老鸡剖好、斩件、氽水;腐竹、白果洗净,稍浸泡。

2.往瓦煲内注入适量清水,放进所有材料,猛火煲30分钟,再转中火煲2小时,食用前加入适量食盐调味即可。

中医解读 白果敛肺气,腐竹清肺热、补脾气。

养生提醒 此汤补元气、益脾宁智,适用于神经衰弱,精神不集中者。

体质提示 适合气虚质人士享用。



◎猪肚、腐竹、白果



川芎玉竹排骨汤

材料：排骨 300 克，川芎 3 克，决明子 10 克，黄精、玉竹各 15 克，生姜 3 片。

制作：1. 分别洗净各材料。排骨斩块，氽水；黄精、玉竹、决明子、川芎浸透。
2. 把所有材料放入炖盅，加入适量清水，盖上盖子，大火煲滚后，改用小火炖 2 小时，食用前加入适量食盐调味即可。

中医解读 川芎行气活血，能治疗偏头痛；决明子散风清热，清肝明目，健脑安神。

养生提醒 此汤适用于脑力不足、病后虚弱、头昏目眩、失眠、健忘、疲倦乏力等症。

体质提示 适合气虚质人士享用。

甘麦瘦肉大枣汤

材料：瘦肉 100 克，小麦 30 克，大枣 10 克，甘草 9 克，生姜 3 片。

制作：1. 分别洗净各材料。瘦肉切块，氽水；小麦、大枣、甘草浸透。
2. 甘草放入锅内加水 300 毫升，煎至 200 毫升，连煎 2 次，然后取 2 次汁混合备用。
3. 把瘦肉、小麦、大枣、生姜及甘草汁一起放入煲内，中火煮至小麦、大枣熟烂即可。

中医解读 甘草补脾益气、缓急止痛、调和诸药，大枣补中益气、养血安神。

养生提醒 此汤甘润滋养、养心宁神、和中缓急，可用于各种神经系统疾病，适宜心气不足、精神恍惚、心中烦乱、不能自主、睡眠不宁、呵欠频作、记忆力减退、不耐思考者食用。

体质提示 适合阴虚质人士享用。



◎小麦、大枣、甘草

杜仲田七炖鱼肚汤

材料：杜仲6克，田七3克，鱼肚150克（干品），瘦肉100克，绍酒2茶匙，生姜6片。

制作：1.分别洗净各材料。鱼肚需用滚水浸至软身，沥干，若有腥味可用生姜片余水。
2.把所有材料放入炖盅内，注入清水，加盖猛火炖20分钟，改慢火炖2小时即可。

中医解读 田七活血止痛，杜仲益精气、坚筋骨，鱼肚滋润养阴。

养生提醒 此汤可活血舒筋、滋阴益精，对外伤所致的腰痛、关节不利久未康复有补益作用。另对妇女月经前后腰膝酸痛、痛经、经血夹块等有一定功效。

体质提示 适合阴虚质、气虚质人士享用。



◎杜仲田七炖鱼肚汤

莲藕黄豆煲鱼头汤

材料：鲫鱼头半只（约200克），莲藕120克，黄豆15克，葱适量，生姜3片，绍酒2茶匙。

制作：1.分别洗净各材料。鱼头斩件；莲藕去皮，切圆块；黄豆浸泡2小时；葱切成段。
2.烧锅下花生油，待油热时，放入姜片、鱼头，用小火煎至稍黄时，调入绍酒，注入开水猛火烧开。
3.加入莲藕、黄豆、葱，猛火烧开再转中火煲1.5小时，食用前加入适量食盐调味即可。



◎鲫鱼

中医解读 莲藕补心益胃、滋阴养血，且蛋白质、淀粉、维生素含量高，营养丰富；鱼头性热，可补脑益智；黄豆营养丰富，与鱼头合而煲汤，营养均衡。

养生提醒 此汤适用于益智健脑，增加营养。

体质提示 适合平和质人士享用。

海参鹌鹑蛋汤

材料：海参150克，鹌鹑蛋6只，红枣7枚，生姜6片。

制作：1.海参发透，去内脏、内壁膜，洗净；鹌鹑蛋煮熟后捞出，剥壳；红枣去核、洗净。
2.往瓦煲内注入适量清水，放进材料，猛火煲15分钟，再转中火煲2小时，食用前加入适量食盐调味即可。

中医解读 鹌鹑蛋健胃益气，抗过敏，且含丰富的蛋白质、卵磷脂，有助于大脑发育；海参能增强免疫力；红枣补血养血。

养生提醒 此汤有助于脑部生长发育，能够延缓肌肉衰老，增强机体的免疫力。

体质提示 适合特禀质人士享用。



◎海参



枸杞叶煲鲫鱼汤

材料：鲫鱼1条（约400克），枸杞叶250克，生姜3片。

制作：1. 分别洗净各材料。

2. 烧锅下花生油，待油热时，放入姜片、鲫鱼，用小火煎至稍黄时，注入开水猛火烧开，再转中火煲15分钟。

3. 放入枸杞叶武火烧10分钟，加入适量食盐调味即可。

中医解读 枸杞叶补虚益精、清热解渴，鲫鱼益气健脾。

养生提醒 此汤补充大脑营养，利水消肿。

体质提示 适合痰湿质人士享用。

花菇苦瓜煲凤腿汤

材料：花菇、胡萝卜各50克，苦瓜100克，鸡腿1只（约250克），生姜3片，绍酒2茶匙。

制作：1. 分别洗净各材料。花菇浸透，切片；胡萝卜去皮、切件；苦瓜去籽、切件，加少许盐拌匀，2分钟后冲净、榨干水；鸡腿去尽表皮细毛、多余油脂，余水。

2. 往瓦煲内注入适量清水，放进花菇、胡萝卜、苦瓜、鸡腿，猛火煲25分钟，再转中火煲30分钟，加入绍酒略滚片刻，再加入适量食盐调味即可。

中医解读 花菇含蛋白质、谷蛋白和多种氨基酸，有补气开郁、降血脂、抗癌功效；苦瓜能清心明目、解疲劳。

养生提醒 此汤所含的多种营养成分能促进大脑发育，预防精神障碍。

体质提示 适合平和质人士享用。

豆腐大蒜鱼头汤

材料：鲜鳊鱼头1个（约500克），豆腐100克，大蒜苗20克，枸杞子3克，绍酒3克，生姜3片。

制作：1. 分别洗净各材料。鳊鱼头剁成4块；豆腐切大块，大蒜苗切成段，枸杞浸透。

2. 烧锅下花生油，待油热时，放入姜片、鱼头，用小火煎至稍黄时，调入绍酒，注入开水猛火烧煮至汤白。

3. 加入豆腐、枸杞子、大蒜苗，调入盐、胡椒粉，续煮3分钟即可饮用。

中医解读 鳊鱼肉有疏肝解郁、健脾利肺、补虚弱、祛风寒、益筋骨的作用。

养生提醒 常吃鳊鱼能暖胃、祛头昏、延缓衰老、健脑益智、增强记忆力。

体质提示 适合气郁质、痰湿质人士享用。



豆腐大蒜鱼头汤

桑白皮川贝雪梨汤

材料：桑白皮3克，川贝母5克，杏仁5克，菊花6克，雪梨2个，冰糖适量。

制作：1. 分别洗净各材料。雪梨去瓢，洗净，切块。

2. 把前四味材料一起放入锅内，加水1200毫升，煎至800毫升，滤去药渣，取药汁。

3. 药汁与雪梨中火同煮20分钟，食用前加入适量冰糖调味即可。

中医解读 菊花清热解毒，雪梨润肺，川贝母清热润肺、化痰止咳。

养生提醒 此汤安神益智，具有消除疲劳、强心健脑、增强免疫力等功效。

体质提示 适合平和质人士享用。

天麻炖猪脑汤

材料：天麻50克，猪脑2副，生姜3片，花雕酒50毫升。

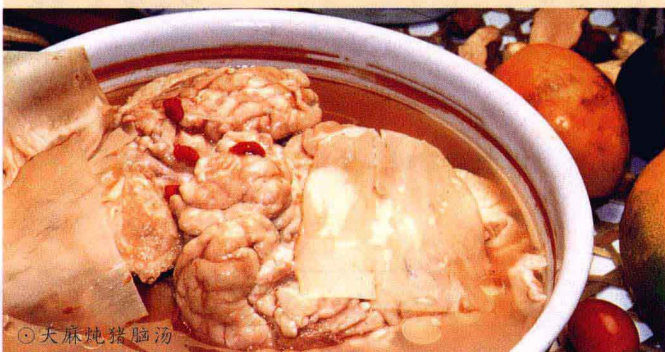
制作：1. 分别洗净各材料。猪脑以牙签挑除血丝、再余水(姜水最佳)。

2. 将猪脑、天麻、花雕酒、适量清水放入炖盅、盖上盖子，隔水猛火炖2小时，食用前加入适量食盐调味即可。

中医解读 天麻平抑肝阳、息风定惊，猪脑能健脾补脑。

养生提醒 此汤长于祛风健脑，主治眩晕眼黑、头风头痛、肢体麻木、半身不遂、小儿惊风动风。

体质提示 适合阴虚质人士享用。



◎天麻炖猪脑汤

◎番茄土豆煲排骨汤



番茄土豆煲排骨汤

材料：土豆250克，番茄250克，排骨500克。

制作：1. 分别洗净各材料。土豆去皮，切块；番茄切块；排骨斩件，余水。

2. 把材料放入汤煲，注入清水猛火煲直至水开，转中小火煲1.5小时即可调味食用。

中医解读 土豆性味甘平，和胃调中、健脾益气；番茄酸平微甘，清热解毒、凉血平肝；排骨健脾胃、益筋骨。

养生提醒 此汤味美简便，能健脾和胃、益气养筋，对小儿饮食不调、食欲不振、缺乏钙质、肢体发育迟缓等有一定的效果。土豆用水蒸一下好去皮，所用土豆挑小个一点即可。

体质提示 适合平和质人士享用。



无花果猪肚汤

材料：猪肚400克，脊骨200克，无花果4个，生姜6片。

制作：1. 猪小肚用盐、生粉里外擦洗，然后用水冲净，再氽水(姜水最佳)；脊骨斩块，氽水。

2. 往瓦煲内注入适量清水，放进所有材料，猛火煲30分钟，再转中火煲2小时，食用前加入适量食盐调味即可。

中医解读 无花果清热生津、健脾开胃、解毒消肿。

养生提醒 此汤有补益心脾、养血安神、增强记忆力的作用。

体质提示 适合平和质、气虚质人士享用。

法式土豆汤

材料：清鸡汤800毫升，土豆1个，西芹1条，洋葱1/3个，西蒜200克，低脂奶油60毫升，橄榄油2茶匙。

制作：1. 分别洗净各材料。土豆去皮、切小件；西芹、洋葱切碎；西蒜切薄片。

2. 烧锅下橄榄油，待油热时，下洋葱和西蒜，煮约10分钟，加入土豆和西芹同煮约2分钟之后，倒入清鸡汤，待烧开转小火煮15分钟。

3. 把汤注入搅拌机内搅成蓉，再把低脂奶油加入拌匀。把汤放入冰箱冷藏约3小时，冷饮味道更佳。

中医解读 土豆可补气健胃，还含有丰富的苯基丙氨酸，具有抗疲劳、解除抑郁症的功效，亦含丰富的维生素B₁、维生素B₂、维生素C，可预防失眠和稳定血糖。

养生提醒 土豆除用作煲汤外，亦可蒸熟来吃，吃时不妨加些盐；因土豆有丰富钾质，钾有利尿作用，会把水分连盐分一同排出体外。

体质提示 适合气虚质、气郁质人士享用。

木瓜煲鲫鱼汤



材料：木瓜1个(约500克)，生鲫鱼1条，拍扁大姜1个。

制作：1. 分别洗净各材料。木瓜去皮、瓢，切块。

2. 于烧红大铁炒锅内，加少许油爆香大姜，再调小火将鲫鱼两面煎至金黄，调入沸水，盖上盖子，大火煲15分钟。放入木瓜再煲15分钟，最后离火焖15分钟，食用前加入适量食盐调味即可。

中医解读 鲫鱼主虚羸、温中利气，木瓜平肝和胃、去湿舒筋，生姜芳香健胃、温中散寒、解鱼腥毒。

养生提醒 此汤可以温通气血、祛风利湿，适合风寒湿性关节炎患者，或胃部及腹部冷痛、食欲不振、呕吐清水、肠鸣便溏者食用。

体质提示 适合阳虚质人士享用。



◎ 木瓜煲鲫鱼汤

鳝丝平菇汤

材料：鳝鱼2条，平菇100克，清鸡汤600毫升，生姜3片，葱花适量。

制作：1. 分别洗净各材料。鳝鱼氽水、拆肉切丝；平菇、生姜切丝。

2. 烧锅下花生油，待油热时，下姜丝爆香，再下鳝丝、平菇丝翻炒几下，浇上清鸡汤，中火烧煮5分钟后加入适量食盐调味，装入汤碗内，撒上葱花即可。

中医解读 平菇散寒、舒筋活络；鳝鱼补脑健身，含有“鳝鱼素”，能降低血糖。

养生提醒 本汤既能健脑，又能辅助老年糖尿病患者治疗，是老少皆宜的汤品。

体质提示 适合气虚质、平和质人士享用。



虾仁豆腐蛋汤

材料：鲜虾仁80克，豆腐200克，鸡蛋2个，茼蒿30克，清鸡汤600毫升，生姜3片，绍酒2茶匙。

制作：1. 分别洗净各材料。鲜虾仁用绍酒腌好；豆腐切成块；鸡蛋去黄留白、打散；茼蒿切段。

2. 烧锅下花生油，待油热时，放入姜片炆锅，注入清鸡汤，用中火烧开，投入鲜虾仁、嫩豆腐滚透。

3. 加入适量盐、鸡蛋白、茼蒿，用勺推匀即可。

中医解读 豆腐能益气宽中、生津润燥、清热解毒、和脾胃、抗癌。

养生提醒 此汤营养丰富，适合脑力工作者及经常熬夜者食用。

体质提示 适合阴虚质人士享用。



◎ 茼蒿、鸡蛋

桑叶煲猪肝汤

材料：桑叶15克，猪肝100克，生姜3片。

制作：1. 分别洗净各材料。猪肝切片，加少量生粉和酱油腌制，加生油拌匀。

2. 往瓦煲内注入适量清水，放进桑叶和生姜，加水1000毫升，猛火煲至水开，再转小火煲30分钟，加猪肝武火煮滚3分钟，调味即可。



◎ 桑叶

中医解读 桑叶发散风热、养肝明目，猪肝养肝。

养生提醒 此汤养肝明目、疏风清热，夏季考生食用，大有裨益。

体质提示 适合气虚质人士享用。

希腊米饭汤



材料：清鸡汤 1000 毫升，白米 1/4 杯，蛋 2 只，柠檬汁 1 汤匙。

制作：1. 清鸡汤注入大锅，烧开后加入白米，用中火煮约 20 分钟，边煮边搅拌，再转小火。将蛋白和蛋黄分别打发，蛋白打至起泡。

2. 将蛋黄与蛋白泡打匀，慢慢加入柠檬汁。鸡汤离火，把蛋浆慢慢加入拌匀，最后加入适量食盐调味即可。

中医解读 蛋含丰富的赖氨酸，使人容易集中精神，亦含丰富的色氨酸，有催眠和安定精神的功效。米含丰富的维生素 B₁，能使精神安定。

养生提醒 本汤能醒神安心，对于精神不稳定者有辅助治疗作用。

体质提示 适合气郁质人士享用。

◎白米



益智仁淮山药煲老鸭汤



材料：光鸭 1 只（约 700 克），淮山药 50 克，枸杞子、益智仁各 10 克，桂圆肉 15 克，生姜 3 片。

制作：1. 光鸭去除内脏，斩块，余水；药材类洗净，稍浸泡。

2. 往瓦煲内注入适量清水，放进所有材料，猛火煲 30 分钟，再转中火煲 2 小时，食用前加入适量食盐调味即可。

中医解读 淮山药健脾补肺、固肾益精，益智仁温肾助阳、补脾益智。

养生提醒 本汤补脑益智，养胃益气，最适合夏季考生食养。

体质提示 适合气虚质人士享用。



◎益智仁

番茄萝卜汤



材料：胡萝卜 80 克，番茄 50 克，鸡蛋 1 个，清鸡汤 800 毫升，生姜 3 片，葱花适量。

制作：1. 分别洗净各材料。胡萝卜、番茄去皮，切厚片。
2. 烧锅下花生油，待油热时，放入姜片、胡萝卜，翻炒几次，注入清汤，用中火烧开。
3. 待胡萝卜熟时，放入番茄，调入盐，鸡蛋打散倒入，撒上葱花即可。

中医解读 生姜具有发汗解表、温中止呕、温肺止咳之功效。

养生提醒 此汤可缓解神疲乏力，提高思考能力及记忆力。

体质提示 适合气虚质人士享用。



◎清鸡汤

日本花菇鲜鲍炖海参汤

材料：日本花菇 50 克，鲜鲍鱼 500 克，海参（发好）200 克，生姜 3 片，绍酒 2 茶匙。

制作：1. 分别洗净各材料。鲍鱼挑肠、擦净裙边；海参去内脏洗净；花菇浸透、留蒂。

2. 用牙签串好姜片，连同花菇、鲍鱼、海参放入炖盅内，注入绍酒、清水，加盖猛火炖 20 分钟，转小火炖 2.5 小时，食用前加入适量食盐调味即可。

中医解读 花菇有补益胃气、增进食欲的作用；鲜鲍鱼性平味咸，有滋阴补虚的作用；海参性温味咸，可补肾益精、养血润燥，现代科学研究发现海参有较强的抗肿瘤、抗真菌、抗放射线功效，并可增强白细胞的吞噬作用；姜片、绍酒有增进食欲、解鱼鲜毒的作用。

养生提醒 本汤有调补身体、增强体质的作用，适合癌症患者食用。

体质提示 适合气虚质、平和质人士享用。



雪耳椰肉老鸽汤

材料：椰子肉 200 克，雪耳 200 克，老鸽 1 只，脊骨 500 克，生姜 3 片。

制作：1. 分别洗净各材料。老鸽、脊骨斩件、余水；雪耳浸泡 1 小时。

2. 往瓦煲内注入适量清水，放进老鸽、脊骨、椰子肉，猛火煲 30 分钟，再转中火煲 2 小时，加入雪耳再煲 20 分钟，食用前加入适量食盐调味即可。

中医解读 鸽肉补肝肾、益气血、祛风解毒，雪耳滋阴润肺、益气养胃、强心补脑，椰子肉清热解暑、生津止渴。

养生提醒 此汤有治咳嗽、润肺滋阴、清热活血、补脑强心、降血压及健脾等作用，且清润爽口，夏季可多饮。

体质提示 适合阴虚质、气虚质人士享用。

三文鱼杂烩汤

材料：清鸡汤 600 毫升，胡萝卜 150 克，洋葱 1/2 个，三文鱼（刺身）6 片，干葱碎 1 汤匙，低脂奶油 50 毫升，橄榄油 2 茶匙。

制作：1. 分别洗净各材料。萝卜、洋葱去皮、切碎。

2. 烧锅下橄榄油，油热时下洋葱翻炒数遍后，放进鸡汤烧开，加入萝卜煲至软。

3. 加入低脂奶油拌匀，撒上干葱碎，加盐调味。余下的三文鱼放在汤碟边。

中医解读 三文鱼有丰富的脂肪酸，有助降低胆固醇水平和预防心脏病，另含丰富的 DHA 和 EPA。

养生提醒 本汤有助防止动脉硬化，亦有助脑部和视力发展。维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 属脂溶性维生素，含上述营养素的食物，用水冲洗，或烹调后一般都不会导致营养素大量流失。

体质提示 适合血瘀质人士享用。



昆布黄豆鱼头汤



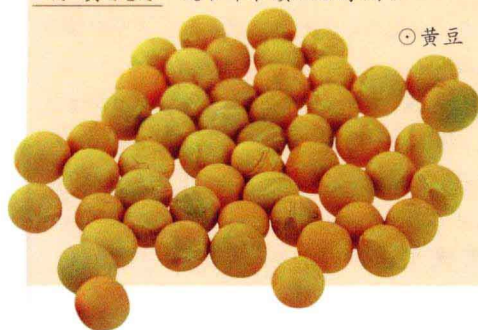
材料：昆布50克，泡黄豆150克，大鱼头1个（约500克），枸杞子5克，葱花适量，生姜3片，绍酒2茶匙。

制作：1. 分别洗净各材料。鱼头剁成4块。
2. 烧锅下花生油，待油热时，放入姜片、鱼头，用小火煎至稍黄时，调入绍酒，注入开水猛火烧煮至汤白，再放入昆布、泡黄豆，中火烧30分钟，食用前加入适量食盐调味即可。

中医解读 昆布有消痰软坚、开窍、止咳化痰的功效，可促进脑部发育。

养生提醒 本品具有开窍醒脑、增强记忆力的作用。

体质提示 适合平和质人士享用。



◎ 黄豆

脱脂奶炖鸡汤



材料：鸡半只，脱脂牛奶4杯，红枣4枚，生姜3片。

制作：1. 分别洗净各材料。鸡去皮、肥膏和内脏，斩块，余水；红枣洗干净，去核。
2. 把鸡件、红枣及生姜放入炖盅内，注入脱脂奶，盖上盅盖，隔水小火炖约2小时，即成。



◎ 鸡肉

中医解读 鸡肉含有丰富的维生素B₂，有助保护神经系统，防止皮肤和眼睛发炎，丰富的维生素A有助于增强抵抗力。牛奶入心、肺、胃经，可补虚损，益肺胃，生津润肠。

养生提醒 本汤适合体质虚弱、气血不足、营养不良以及病后羸弱之人食用，也可促进儿童生长发育。牛奶加热时不宜加糖，最好是等放凉之后才加。

体质提示 适合气虚质人士享用。

鲫鱼海底椰汤



材料：海底椰45克，雪耳60克，非洲鲫鱼1条，生姜3片。

制作：1. 分别洗净各材料。非洲鲫鱼洗净，切块。
2. 烧锅下花生油，待油热时，放入姜片、鲫鱼，用小火煎至稍黄时，注入开水猛火烧开。
3. 将鱼汤和鱼转移到瓦锅内，放入海底椰、雪耳，猛火烧开，转小火煲1.5小时，加盐调味即成。

中医解读 海底椰滋阴润肺止咳，雪耳润肺养颜。

养生提醒 本汤补脑强心、润肺滋阴。

体质提示 适合阴虚质人士享用。



◎ 鲫鱼海底椰汤

桂圆肉虫草炖斑鸠汤



材料：斑鸠2只，冬虫夏草50克，桂圆肉10克，火腿肉10克，生姜3片，绍酒2茶匙。

制作：1. 分别洗净各材料。冬虫夏草、桂圆肉用2/3杯温水浸透；斑鸠斩大件，余水(姜水最佳)；火腿切粒。2. 把所有材料一同放入炖盅内，加入绍酒、清水加盖，猛火炖30分钟，转小火炖3小时，食用前加入适量食盐调味即可。

中医解读 冬虫夏草补虚损、益精气、止咳化痰，桂圆肉养血安神、开胃健脾、滋阴养血。

养生提醒 此汤对脾胃两虚、血虚心悸及久病体虚者有一定的补益作用。

体质提示 适合气虚质人士享用。



冬虫夏草

曼哈顿杂烩蚬汤

材料：蚬肉200克，瘦肉末30克，土豆200克，洋葱1/2个，脱脂奶1杯，低脂奶油50毫升，牛油2茶匙，橄榄油1茶匙，百里香、黑胡椒、香草少许。

制作：1. 蚬肉余水；土豆去皮、洗净、切粒、余水；洋葱去衣、切粒；瘦肉末加盐搅拌，腌片刻。

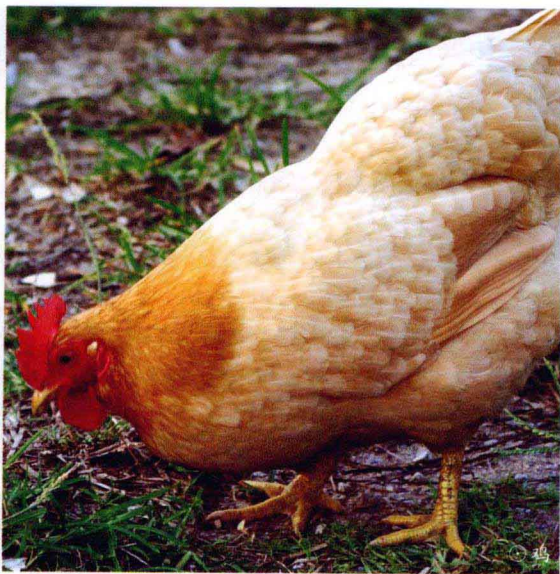
2. 烧热橄榄油，下瘦肉末、洋葱粒爆香，再加入土豆粒翻炒3分钟，加入脱脂奶，不断搅拌，待烧开后，转慢火煮约5分钟。

3. 把少许生粉和牛油混合，徐徐拌入土豆汤内，再把低脂奶油和百里香草加入同煮，猛火烧开后，转慢火煮5~10分钟。最后加入蚬肉煮2分钟，然后加香草、盐和黑胡椒调味即成。

中医解读 蚬含大量维生素B₁₂，能使注意力集中并提高记忆力，其铁质亦很丰富，可帮助预防缺铁性贫血。

养生提醒 百里香、黑胡椒、香草等香辛料香气愈强，被认为是愈好，因一经食用后，会刺激口中的黏膜，有增加唾液、促进胃部消化的功效，亦有助增进消化及吸收。

体质提示 适合平和质人士享用。



淮山药益智仁煲鸡汤



材料：光鸡1只，益智仁、淮山药各6克，枸杞子5克，生姜3片，黄酒2茶匙，葱、胡椒粉少许。

制作：1. 分别洗净各材料。鸡斩块，余水。淮山药、枸杞子浸透；葱切段。

2. 往瓦煲内注入适量清水，放进鸡、淮山药、枸杞子、生姜，猛火煲25分钟，再转中火煲2小时，食用前加入葱、黄酒、食盐调味即可。

中医解读 益智仁含挥发油、氨基酸、脂肪酸，还含有丰富的B族维生素和多种微量元素。

养生提醒 本品含有丰富的蛋白质和维生素，是补脑佳品。

体质提示 适合平和质人士享用。