

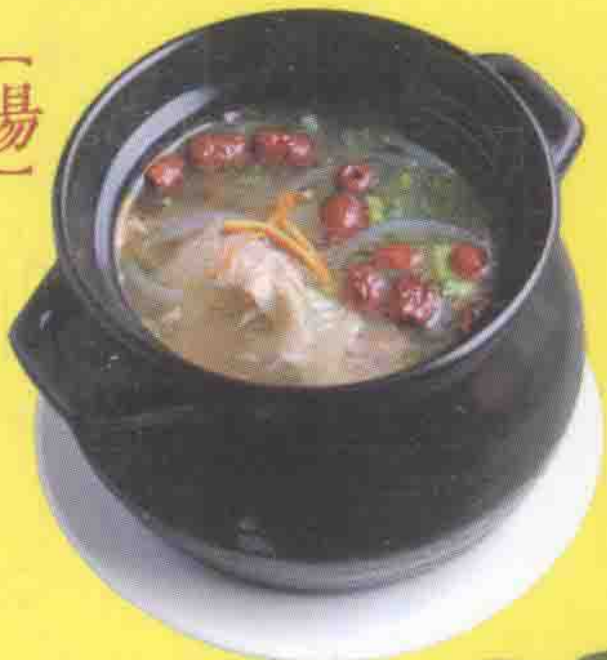
四季补养汤粥

掌中查享生活

龚仆◎主编

【汤】

因其易消化、营养丰富而受到人们的普遍欢迎，对于爱喝汤的人来说，「宁可食无馐，不无汤」。



【粥】

滋养肠胃、滋润肌肤、营养又美味，你还等什么呢？

权威验证

准确好查

近百种最常见的食材原料

200余道最经典的美味搭配

结合人体在四季不同的养生需求

图文并茂营养又美味的汤粥做法

轻轻松松就能煲出美味与全家健康

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

掌中查

责任编辑 阎欣



龚仆
◎主编

北京大医
中国营养
中华中医
中国民主
国家中医药管理局中药药理科研实验室
研究员
全国连锁公仆防病中心董事长

四季补养，汤粥功不可没，将养生保健与时尚口味相结合。本书方便实用，随用随查，百余例汤粥，详尽的烹饪指导，完全可以满足全家人的营养需求。

上架建议 生活 / 养生保健

ISBN 978-7-5101-1874-6



定价：24.80元

装帧设计 程程 王波
美术编辑 潘光玲
图文统筹 姜晓秋 韦杨丽

四季补养汤粥

掌中查享生活

掌中查

编

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

四季补养汤粥掌中查 / 龚仆主编. —北京: 中国人口出版社, 2013.12

(掌中查享生活)

ISBN 978-7-5101-1874-6

I. ①四… II. ①龚… III. ①汤菜-保健-菜谱②粥-保健-食谱 IV. ①TS972.122②TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第162572号

四季补养汤粥掌中查

龚仆 主编

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京缤索印刷有限公司
开本	880毫米×1230毫米 1/64
印张	4.375
字数	140千
版次	2013年12月第1版
印次	2013年12月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-1874-6
定价	24.80元

社长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



第一章

春季滋补汤粥，煲出好心情

- | | |
|------------------|--------------|
| 春季养生早知道 / 2 | 玉米排骨汤 / 10 |
| 春季养生宜进补 / 2 | 芥菜葛根瘦肉煲 / 11 |
| 吃对食物来养肝 / 2 | 糖醋排骨汤 / 12 |
| 进补得当防春寒 / 2 | 苦瓜排骨汤 / 13 |
| 多吃黄绿色蔬菜解“春困” / 5 | 菠菜猪血汤 / 14 |
| 春季滋补汤粥推荐 / 6 | 青菜排骨汤 / 15 |
| 红薯煲老姜 / 6 | 雪菜肉末羹 / 16 |
| 火腿白菜土鸡煲 / 7 | 肉末蛋羹 / 17 |
| 茄汁冬瓜煲 / 8 | 雪梨煲猪肺 / 18 |
| 黄豆芽胡萝卜汤 / 9 | 海鲜靚汤 / 19 |



鲫鱼党参汤 / 20

雪梨苹果煲猪肉 / 21

双瓜豆腐汤 / 22

苦瓜酸菜软骨汤 / 23

猪肉榨菜鱼汤 / 24

猪肝玉米须汤 / 25

黄豆鸡肉银鱼汤 / 26

西洋参银耳汤 / 27

归芪鸽子汤 / 28

黄豆芽沙丁鱼汤 / 29

玉米芦荟魔芋汤 / 30

酸菜土豆汤 / 31

天麻炖鸡汤 / 32

生姜酸菜墨鱼汤 / 33

金蒜苋菜汤 / 34

西洋参莲子木瓜汤 / 35

猪尾花生莲子汤 / 36

红枣木耳瘦肉汤 / 37

红豆排骨汤 / 38

私家砂锅鱼头汤 / 39

排骨鱿鱼汤 / 40

洋葱当归猪心煲 / 41

蛋黄粥 / 42

猪肝菠菜粥 / 43

菠菜蛋黄粥 / 44

杏仁山药粳米粥 / 45

山药南瓜粥 / 46

芹菜虾皮燕麦粥 / 47

百合莲子红枣粥 / 48

百合杏仁粥 / 49

猪肉大米粥 / 50

骨汁小米粥 / 51

茼蒿冰糖粥 / 52

豆奶粥 / 53

红枣薏米粥 / 54

草莓麦片粥 / 55

芹菜双米粥 / 56

皮蛋瘦肉粥 / 57

牛蒡燕麦粥 / 58

糙米韭菜粥 / 59

芹菜粳米粥 / 60

菠菜肉末粥 / 61

海带瘦肉粥 / 62

葱香糙米粥 / 63

燕麦薏米白果粥 / 64

排骨香粥 / 65

甘草桂枝糯米粥 / 66

红豆核桃糙米粥 / 67

排骨糙米粥 / 68

玉米菠菜豆腐粥 / 69

第二章

夏季防暑汤粥，清凉又降火

夏季饮食须知 / 72

多食清淡食物 / 72

防暑去火很关键 / 73

补充盐分，适当静养 / 75

拒绝暴饮暴食 / 75

夏季滋补汤粥推荐 / 76

罗宋汤 / 76

豆腐鲤鱼煲 / 77



咖喱牛肉粉丝汤 / 78

黄豆海带汤 / 79

冬瓜菇香排骨汤 / 80

油菜鸡汤 / 81

荸荠空心菜汤 / 82

苦瓜香菜皮蛋汤 / 83

海带栗子汤 / 84

花生薏米汤 / 85

冬瓜鱼肉汤 / 86

萝卜番茄汤 / 87

青豆浓汤 / 88

鸿喜菇蔬菜汤 / 89

冬瓜鲈鱼汤 / 90

苋菜豆腐羹 / 91

黄瓜红豆四季豆汤 / 92

鸡腿金针菇汤 / 93

金银花山楂汤 / 94

苦瓜鲈鱼汤 / 95

鲜菇荸荠汤 / 96

鳕鱼海带豆腐汤 / 97

百合牡蛎煲 / 98

南瓜红枣煲鸡汤 / 99

咖喱蔬菜汤 / 100

番茄豆芽肉片汤 / 101

虾皮紫菜鸽蛋汤 / 102

米汤煮油菜 / 103

开胃鲜鱼汤 / 104

青苹果芦荟汤 / 105

薏米鸡汤 / 106

鲤鱼苦瓜汤 / 107

香菜黄瓜汤 / 108

番茄菜花汤 / 109

南瓜红枣汤 / 110

莲藕排骨汤 / 111

三彩鸭丝汤 / 112

京酱素菜汤 / 113

芹菜猪肝煲 / 114

白玉豌豆粳米粥 / 115

陈皮薏米绿豆粥 / 116

荷叶扁豆薏米粥 / 117

干贝冬瓜丝粥 / 118

四色芝香豆粥 / 119

莲藕燕麦粥 / 120

香菜小米粥 / 121

胡萝卜小米粥 / 122

玫瑰粥 / 123

绿豆西米粥 / 124

苦瓜羊腩燕麦粥 / 125

飘香梅花粥 / 126

葱白香醋粥 / 127

甘草绿豆粥 / 128

小米面绿豆粥 / 129

蜜枣红薯绿豆粥 / 130

扁豆粳米粥 / 131

水果面包粥 / 132

葡萄干粥 / 133

燕麦绿豆粥 / 134

黄瓜猪肉粥 / 135

红豆桂圆紫米粥 / 136

红豆白茯苓粥 / 137



秋季防燥汤粥，健脾又养胃

- | | |
|-------------------|---------------|
| 秋季养生防燥为主 / 140 | 银耳猪腿汤 / 155 |
| 进补要循序渐进 / 140 | 红枣山楂瘦肉汤 / 156 |
| 多食补阴养阴类食物 / 141 | 红枣鲜鱼汤 / 157 |
| 多吃酸味食物，少食辛辣 / 142 | 薄荷豆腐枸杞汤 / 158 |
| 合理安排饮食防疾病 / 143 | 黑豆泥鳅汤 / 159 |
| 秋季滋补汤粥推荐 / 144 | 荔枝鹌鹑蛋汤 / 160 |
| 芙蓉蒸蛋羹 / 144 | 莲子红枣木瓜羹 / 161 |
| 醉八仙 / 145 | 芦笋香菇鹅片汤 / 162 |
| 莲子百合鸡汤 / 146 | 野菇炖乌鸡 / 163 |
| 银耳海参汤 / 147 | 泥鳅山药汤 / 164 |
| 鲜香玉米羹 / 148 | 鱼片木瓜汤 / 165 |
| 茼蒿腰花汤 / 149 | 火腿白菜汤 / 166 |
| 雪梨橘皮炖水鸭 / 150 | 蛤蜊土鸡汤 / 167 |
| 山药炖水鸭 / 151 | 百合冬瓜蛤蜊汤 / 168 |
| 银耳煲鲫鱼 / 152 | 瘦肉青豆海鲜汤 / 169 |
| 土豆番茄煲鱼汤 / 153 | 鲜奶水果汤 / 170 |
| 白及鱼片汤 / 154 | 薏米老鸭汤 / 171 |

补肾固精鸭肉汤 / 172

红豆麦片粥 / 173

南瓜粥 / 174

茼蒿粥 / 175

枸杞子核桃粥 / 176

蔗汁枸杞粳米粥 / 177

蕨菜栗子粥 / 178

五谷杂粮粥 / 179

鱼丝紫菜粥 / 180

豌豆糯米粥 / 181

羊骨红枣糯米粥 / 182

桑葚杏干糯米粥 / 183

燕麦南瓜粥 / 184

小麦红枣粥 / 185

小麦糯米粥 / 186

小麦鸡肝粥 / 187

大白菜粳米粥 / 188

油菜粳米粥 / 189

菜花粳米粥 / 190

鲜菇小米粥 / 191

白萝卜粥 / 192

飘香莲子粥 / 193

香浓鸡汤大米粥 / 194

鲫鱼白术粳米粥 / 195

滑嫩鲜虾粥 / 196

鸡蛋牛奶粥 / 197

雪梨糯米粥 / 198

香蕉花生粥 / 199

姜枣桃仁粥 / 200

红枣羊骨粥 / 201

黑米核桃仁粥 / 202

胡萝卜粥 / 203

奶香麦片粥 / 204

薏米甜橘粥 / 205



第四章

冬季御寒汤粥，温暖过冬

- 冬季饮食重补益 / 208
- 辨证施补，食法得当 / 208
- 补阳养血，养精蓄锐 / 209
- 温补 + 调养，提高御寒力 / 209
- 补充维生素，辨证施食 / 210
- 冬季滋补汤粥推荐 / 212
- 肉丸冻豆腐 / 212
- 滋补羊肉汤 / 213
- 简易关东煮 / 214
- 山药五宝汤 / 215
- 石斛羊肉汤 / 216
- 枸杞子炖羊肉 / 217
- 花生大蒜排骨汤 / 218
- 荞麦面疙瘩汤 / 219
- 黑豆牛肉汤 / 220
- 萝卜腐竹煲 / 221
- 莲藕牛腩汤 / 222
- 红豆煲乌鸡 / 223
- 枸杞牛肉汤 / 224
- 山药当归牡蛎煲 / 225
- 油菜羊肉汤 / 226
- 胡萝卜山药煲 / 227
- 百合桂圆牛腱汤 / 228
- 苁蓉羊肉汤 / 229
- 百合腰花汤 / 230
- 茶树菇煲鸡汤 / 231
- 地黄乌鸡汤 / 232
- 红参熟地补气汤 / 233
- 萝卜白菜炖羊肉 / 234
- 栗子白菜香菇汤 / 235



山药枸杞子羊肉汤 / 236

红烧牛肉煲 / 237

墨鱼猪蹄汤 / 238

豆豉豆腐汤 / 239

红参鸡煲 / 240

三七杜仲煲猪腰 / 241

黄豆猪蹄汤 / 242

鲫鱼白萝卜汤 / 243

杏仁荸荠银耳煲 / 244

黄芪红枣猪肘煲 / 245

荸荠雪梨瘦肉煲 / 246

参杞黑木耳猪肺煲 / 247

当归羊肉汤 / 248

桂圆栗子粥 / 249

莲子粥 / 250

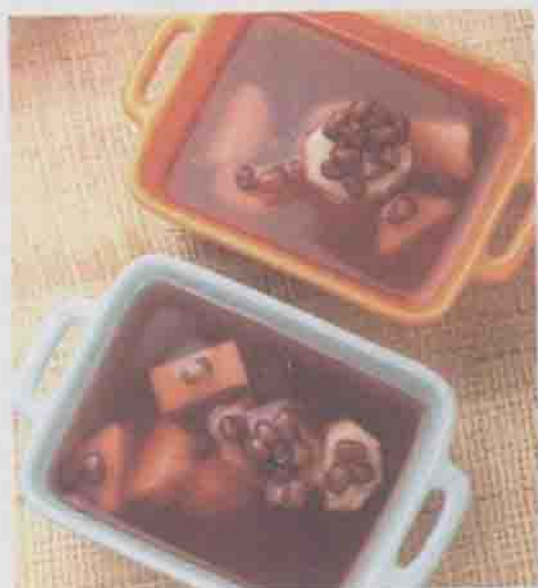
花椒粳米粥 / 251

花生猪蹄小米粥 / 252

杏仁小米粥 / 253

黑芝麻甜奶粥 / 254

冬虫夏草小米粥 / 255



山药薏米柿饼粥 / 256

蜂蜜土豆粥 / 257

陈皮猪腰粳米粥 / 258

花生红豆粥 / 259

萝卜粳米粥 / 260

西洋参红枣粥 / 261

人参黄芪粥 / 262

核桃黑芝麻百合粥 / 263

三文鱼蔬菜粥 / 264

生地粳米粥 / 265

鱼泥豆腐青菜粥 / 266

乳酪粥 / 267

黑米红豆粥 / 268

第一章

春季滋补汤粥，煲出好心情



春季养生早知道

春季养生宜进补

春天人体处于新陈代谢最活跃的时期，体内阳气顺应春之气向外抒发。这时候，人体的整个生理机能要进行恰当的调整，以充分顺应自然规律，注重阳气生发的特点。饮食上可以选用鸡肉、葱、姜、蒜、青虾、桂圆、核桃等食物进补。

吃对食物来养肝

春季肝气最足、肝火最旺，正是祛病养肝的良好时机。肝在中医五行中属木，此时它的功能就像是春天的树木在生长。俗话说：“药补不如食补”。在饮食上注意调理，其功效事半功倍。因此可以食用黑鱼、虾类、黑豆、黄鱼、海参、蛋类、韭菜、红枣等健肝脾的食物。

进补得当防春寒

春季冷暖空气活动频繁，气温变化幅度较

大，空气干燥且多大风。特别是我国北方地区，风力较大。一次大风天气的到来，不仅带来了冷空气，使气温下降，同时还降低了空气湿度，因而容易引起上呼吸道疾病。

因此，春季可多吃富含维生素E的食品，如黑芝麻、菜花、莴笋、圆白菜、蛋黄、牛奶、花生等，以提高人体免疫力。

通过汤粥进行滋补，应依据性别、年龄的不同而有所区别。不同家庭成员的滋补重点如下。

◎ **汤粥滋补之儿童。**此时天气多变，孩子容易患上流行性感、肺炎等疾病，因此，妈妈可以经常让孩子食用一些辛、甘和温润的食物做成的汤粥，在保证营养全面的同时，提高孩子对疾病的

