

汤粥

养生堂

500道家常对症养生保健汤粥，全家人都适用

贾学亮 / 主编 书香悦己 / 编著

汤粥是世间的第一补物

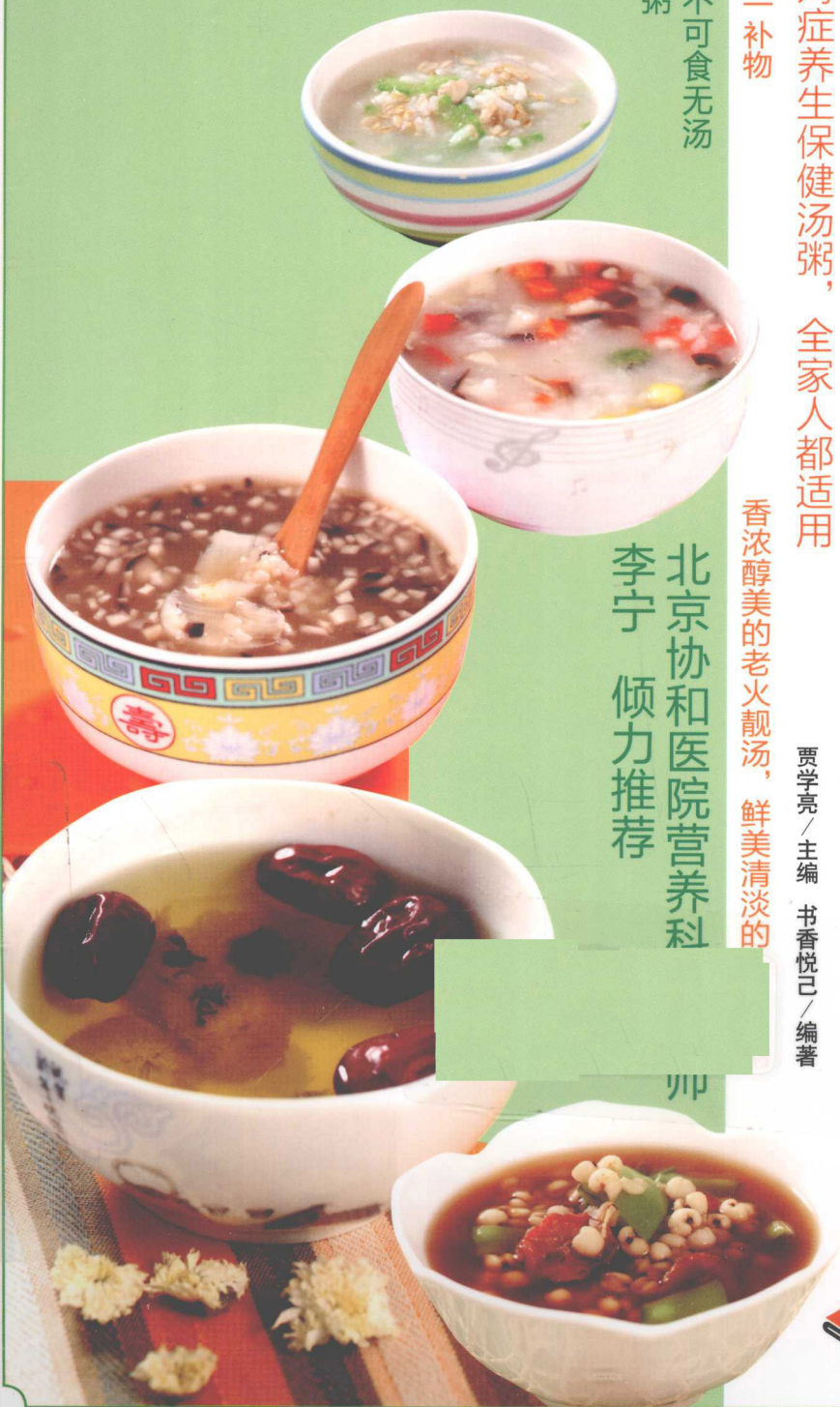
香浓醇美的老火靓汤，鲜美清淡的

宁愿食无肉，不可食无汤
养生莫忘常食粥

北京协和医院营养科
李宁 倾力推荐

超值赠送

64款超精美、
实用的汤粥挂图



 中国轻工业出版社



头痛

宜吃清淡、滋补大脑、舒缓神经的食物。

天麻川芎鱼头汤



菊花粥



玫瑰香附白芷粥



手脚冰凉

多为气虚、血虚，温热性食物和温补性中药是首选。

红糖红枣姜汤



人参核桃饮



鲫鱼猪血粥



消化不良

宜选用助消化、助排气、清热利尿的山楂、冬瓜、西米等食物。

山楂红枣饮



冬瓜猪蹄煲



红枣西米蛋粥



脂肪肝人群

应多食高纤维高蛋白食物，防止肝细胞里脂肪堆积过多。

香菇炖豆腐



豆芽海带鲫鱼汤



橙汁胡萝卜芹菜粥



美白祛斑

宜多吃可以消除黑色素沉积的食物，如黑木耳、银耳、黄瓜等。

黑木耳红枣汤



银耳樱桃羹



黄瓜粥



上架建议：大众养生

ISBN 978-7-5019-7811-3



9 787501 978113 >

定价：29.80 元

图书在版编目 (CIP) 数据

汤粥养生堂 / 贾学亮主编; 书香悦己编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5019-7811-3

I. ①汤… II. ①贾… ②书… III. ①汤菜—保健—菜谱 ②粥—保健—食谱 IV. ①TS972.122 ②TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 162768 号

责任编辑: 付 佳 王晓晨

策划编辑: 王晓晨 责任终审: 张乃柬 封面设计: 逗号张创意工作室

版式设计: 梁元高 责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011 年 1 月第 1 版 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 15

字 数: 180 千字 插页: 1

书 号: ISBN 978-7-5019-7811-3 定价: 29.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100388S2X101ZBW

湯粥

養生堂

贾学亮 / 主编 书香悦己 / 编著

 中国轻工业出版社



前言

千百年来，汤和粥一直为国人所喜爱，而且百吃不厌。

汤粥味道鲜美、润喉易食，营养丰富又易于消化，可以调节胃口、增进食欲、补充身体需要的充足的水分。更重要的是，它不单单是丰富餐桌、调节口味的一碗汤或粥，更是能够治病养生的一碗“名贵药膳”。

其实，汤粥的治病养生功效从汉代起就有记载，历代的医学家还专门创制了许多不同作用的粥来辅助治疗疾病，医学圣典《本草纲目》中就列有最常用的 62 种粥。然而，随着时间的推移，人们的生活水平在不断地提高，餐桌上的食物种类及做法越来越丰富多样，可人们的身体素质却每况愈下，各种疾病和不适纷至沓来。大鱼大



肉吃惯了，往往忽略了清淡的汤粥，殊不知，汤粥其实最养生。

正因为人们的生活水平大大提高，才更要将汤粥的养生功效继续传承并且发扬光大。

本书是一本专门针对身体不适和常见病的汤粥保健养生书。书中精选了各种食疗养生汤粥近 500 道，并将中医“因人养生”、“因时养生”以及“对症养生”、“美容养生”等观念与家常美食相结合，具体介绍了不同人群、不同季节、不同疾病等饮食养生要点，同时还根据其各自的主要特点推荐了最适合的汤粥，每一道汤粥都有详细的制作方法并指出了其主要功效。加上所配的大量的精美图片，一定会让你在吃得更健康的同时尽享烹调的乐趣。

总而言之，这本书会告诉你怎样吃出健康、吃出美丽、吃出长寿，使你在品尝美味、大饱口福的同时达到养生与保健的目的。



第一章 汤饮粥膳与养生

- 煲汤的关键——汤底（高汤）和调味料····· 10
粥膳的主角——五谷杂粮····· 12
煲汤大学问····· 14
熬粥大学问····· 16
喝汤养生的注意事项····· 18
喝粥养生的注意事项····· 19

第二章 全家保健，不同人群的汤粥养生

- 儿童补钙····· 22
蛋黄奶香粥 / 草鱼炖豆腐 / 山药芝麻粥 / 虾皮紫菜汤
儿童补铁····· 24
菠菜枸杞粥 / 海带鸭血汤 / 菠菜猪肝汤 / 肉汤蛋黄糊
儿童补锌····· 26
鳕鱼金针菇汤 / 西红柿萝卜汤 / 海带牡蛎汤 / 花生核桃粥
青少年增高····· 28
虾皮豆腐汤 / 骨枣汤 / 牛奶干酪面包粥 / 牛肉粥
青少年健脑····· 30
香菇鸡汤 / 丝瓜虾仁糙米粥 / 沙丁鱼粥 / 海带花生排骨汤
孕早期（孕1~3月）····· 32
百合小米粥 / 萝卜炖羊肉 / 糯米板栗粥 / 西瓜绿豆粥
孕中期（孕4~7月）····· 34
黄瓜银耳汤 / 木耳猪血汤 / 菠菜丸子汤 / 山药蛋黄粥
孕晚期（孕8~10月）····· 36
排骨炖冬瓜 / 蘑菇炖豆腐 / 红豆粥 / 红枣黑豆炖鲤鱼
产后补血····· 38
红豆红枣乌鸡汤 / 豆浆小米粥 / 豆腐山药猪血汤 / 花生红枣莲藕汤
产后催乳····· 40
花生炖猪蹄 / 银耳木瓜粥 / 通草鲫鱼汤 / 猪骨鱼片粥
产后减重····· 42
田七红枣炖鸡 / 菠菜玉米粥 / 莲藕炖排骨
男性壮阳····· 44
黑豆炖羊肉 / 虾仁韭菜粥 / 西红柿海带汤 / 莲子猪腰汤
老年人益寿····· 46
黄豆海带鱼头汤 / 桂圆鸡丁紫米粥 / 鲫鱼豆腐汤 / 何首乌猪肝粥

第三章 赶走不适症状的汤粥养生

- 失眠····· 50
大枣莲子桂圆汤 / 百合冰糖蛋花汤 / 水果莲子羹 / 鲜奶冰糖炖蛤蚧
头晕····· 52
鸡肉粥 / 苹果汁 / 凤爪枸杞煲猪脑 / 八宝鲜鸡汤
健忘····· 54
银杏粥 / 鱼肉紫菜白米粥 / 红豆红糖核桃粥
眼睛干涩····· 56
菊花红枣汤 / 黑豆桂圆粥 / 枸杞杂粮粥 / 黑芝麻泥鳅汤
头痛····· 58
天麻川芎鱼头汤 / 菊花粥 / 玫瑰香附白芷粥
脱发····· 60
桂圆人参炖瘦肉 / 枸杞黑芝麻粥 / 黑豆莲藕炖鸡 / 何首乌猪脑汤
耳鸣····· 62
山药枸杞鸡汤 / 何首乌炖排骨 / 皮蛋干贝粥 / 小麦红枣猪脑汤
牙痛····· 64
皮蛋青菜豆腐汤 / 绿豆鸡蛋汤 / 丝瓜姜汤 / 咸蛋蚝豉粥
胸闷····· 66
桂圆莲子猪心汤 / 香菇玉米甜粥 / 木耳红枣果味粥
便秘····· 68
萝卜汤 / 芝麻杏仁粥 / 红薯粥
消化不良····· 70
山楂红枣饮 / 冬瓜猪蹄煲 / 红枣西米蛋粥
食欲不振····· 72
菠萝山楂汤 / 西红柿鸡蛋汤 / 奶香芹菜汤 / 姜橘鲫鱼汤
小腿抽筋····· 74
鱼头炖豆腐 / 鲜虾蛋粥 / 猪蹄豆腐炖香菇 / 黑芝麻大骨汤
疲乏无力····· 76
核桃牛肉汤 / 桂圆糯米粥 / 西兰花浓汤 / 红糖小米蛋粥
手脚冰凉····· 78
红糖红枣姜汤 / 人参核桃饮 / 鲫鱼猪血粥
肥胖····· 80
冬瓜青菜鲤鱼汤 / 苹果黄瓜汁 / 海米萝卜紫菜汤 / 黄瓜豆芽芒果汤
情绪低落····· 82
黄花菜泥鳅汤 / 百合莲藕汤 / 牛奶红枣粳米粥
口腔溃疡····· 84
豆芽鸡蛋汤羹 / 苦瓜豆腐汤 / 香菇油菜汤

第四章 辅助食疗，常见疾病的汤粥养生

感冒	88
苦瓜猪瘦肉汤 / 大米姜醋粥 / 姜丝萝卜汤 / 薏米扁豆粥	
咳嗽	90
冰糖银耳羹 / 萝卜蜂蜜饮 / 杏仁猪肺汤 / 川贝雪梨猪肺汤	
哮喘	92
丝瓜凤衣梗米粥 / 莲藕枸杞粥 / 芡实核桃粥 / 山药萝卜粥	
肺结核	94
百合炖雪梨 / 山药雪梨糯米粥 / 香甜豆浆粥 / 莲子百合炖燕窝	
肺炎	96
桂圆鸽蛋汤 / 薄荷薏米绿豆粥 / 猪瘦肉白菜汤	
扁桃体发炎	98
金银花粥 / 蒲公英萝卜粥 / 酸梅橄榄汤	
呕吐	100
酸梅汤 / 参姜猪肚小米粥 / 生姜茶 / 香菇肚丝汤	
呃逆	102
百合麦冬汤 / 生姜鲫鱼汤 / 豆腐苦瓜汤 / 生姜大枣粥	
胃痛	104
木瓜鲩鱼尾汤 / 花生紫米粥 / 蜂蜜土豆羹 / 陈皮苏叶粥	
腹泻	106
胡萝卜肉丸大米粥 / 糯米栗子粥 / 茯苓赤豆粥 / 莲子汤	
痔疮	108
瘦肉木耳笋片汤 / 香蕉菠菜粥 / 丝瓜泥鳅汤 / 冬瓜百合蛤蚧汤	
乙型肝炎	110
红枣香菇汤 / 猪肝粥 / 芹菜牛肝汤 / 鲫鱼牛奶汤	
肝硬化	112
鸡肉山药羹 / 冬笋香菇汤 / 紫菜南瓜汤	
高血压	114
菠萝西瓜羹 / 冬瓜薏米瘦肉汤 / 海带瘦肉粥 / 栗子白菜粥	
高血脂	116
冬瓜玉米汤 / 青蒜土豆粥 / 紫菜萝卜汤 / 雪菜蚕豆汤	
脂肪肝	118
香菇豆腐汤 / 豆芽海带鲫鱼汤 / 橙汁胡萝卜芹菜粥	
糖尿病	120
燕麦绿豆粥 / 小白菜豆腐汤 / 芹菜粥 / 嫩滑牛肉粥	
心脏病	122
什锦蔬菜粥 / 黑豆浆 / 玉米绿豆粥 / 西红柿木耳汤	

肾炎	124
冬瓜鲤鱼汤 / 山药木耳汤 / 车前草粥 / 羊肺冬瓜汤	
贫血	126
红绿皮蛋汤 / 猪血菠菜汤 / 猪肝咸鸭蛋汤 / 胡萝卜鸡肝汤	
骨质疏松症	128
豆腐鱼干汤 / 绿豆炖大骨 / 冰糖红薯粥 / 黑芝麻骨头汤	
湿疹	130
绿豆南瓜糯米粥 / 冬瓜皮薏米粥 / 绿豆百合汤 / 羊腩苦瓜粥	
痛经	132
芹菜牛肉粥 / 红糖姜汤 / 益母草泡红枣 / 当归黄芪粳米粥	
月经不调	134
玫瑰双米粥 / 红花糯米粥 / 白术猪肺粥 / 墨鱼百合汤	
前列腺疾病	136
南瓜红枣粥 / 西红柿苹果汁 / 土茯苓粥 / 泥鳅炖豆腐	
阳痿	138
猕猴桃麦片粥 / 鱼虾粥 / 红枣泥鳅汤 / 鱿鱼豆腐汤	

第五章 中医体质对症汤粥食疗

气虚体质	142
豆腐豌豆粥 / 玉米红糖粥 / 黄芪人参益气粥 / 山药莲子炖肚	
阳虚体质	144
当归生姜炖羊肉 / 核桃猪腰粥 / 赤小豆橙皮紫米粥	
阴虚体质	146
冬菇木耳瘦肉粥 / 海参百合羹 / 山药炖兔肉 / 夏枯草煲猪肉	
痰湿体质	148
赤豆炖鲤鱼 / 芡实莲子薏米汤 / 山药冬瓜汤	
湿热体质	150
竹笋西瓜皮鲤鱼汤 / 枸杞苋菜汤 / 鸡丁苦瓜燕麦粥	
血淤体质	152
莲藕瘦肉汤 / 核桃仁粥 / 山楂红糖饮	
气郁体质	154
双花西米露 / 菊花鸡肝汤 / 橘皮粥	





第六章 四季有别，24 节气汤粥养生

- 立春..... 158
美味三鲜汤 / 红枣薏米粥 / 大葱猪骨汤 / 山楂红豆南瓜粥
- 雨水..... 160
韭菜鸭血汤 / 山药西红柿粥 / 姜丝鸭蛋汤 / 鸡肝胡萝卜粥
- 惊蛰..... 162
海带栗子排骨汤 / 山药红枣小米粥 / 荸荠空心菜汤 / 莲子香菇豆干汤
- 春分..... 164
红小豆煲南瓜 / 百合杏仁粥 / 马齿苋绿豆汤 / 韭菜鲜虾粥
- 清明..... 166
百合荸荠排骨汤 / 夏枯草黑豆饮 / 芹菜降压粥 / 香菇瘦肉粥
- 谷雨..... 168
排骨西红柿汤 / 鸡汤白菜 / 香椿粳米粥 / 黑木耳红枣粥
- 立夏..... 170
莲子香菇火腿汤 / 鸡丝芦笋汤 / 苹果蔬菜汤 / 红酒牛肉煲
- 小满..... 172
苦瓜菊花粥 / 豆芽豆腐汤 / 冬瓜百合粥 / 莲藕瘦肉汤
- 芒种..... 174
陈皮绿豆煲老鸭 / 黄瓜木耳汤 / 绿豆金银花粥 / 草菇丝瓜汤
- 夏至..... 176
苹果雪耳炖瘦肉汤 / 绿豆南瓜粥 / 茅根鸭肉汤 / 兔肉健脾汤
- 小暑..... 178
西瓜皮蛋花汤 / 咸鱼黄豆粥 / 百合肉末粥 / 三鲜鳝鱼汤
- 大暑..... 180
西瓜薏米汤 / 鲜蘑豆腐汤 / 杏仁川贝百合粥 / 绿豆百合粥
- 立秋..... 182
苦瓜炖排骨 / 黄豆桂圆粥 / 红豆黑米粥 / 绿豆薏米鸭汤
- 处暑..... 184
玉米南瓜炖排骨 / 百合芝麻猪心汤 / 绿豆芽芒果黄瓜汤 / 山药杂粮粥
- 白露..... 186
豆腐虾仁芹菜粥 / 杏仁雪梨山药糊 / 荸荠黄豆冬瓜汤
- 秋分..... 188
双黑泥鳅汤 / 糯枣羊肉温胃粥 / 山药萝卜芹菜粥
- 寒露..... 190
冬瓜鱼尾汤 / 鱼片鸡蛋葱花汤 / 木耳炖豆腐 / 银耳鸡蛋粥
- 霜降..... 192
鲫鱼香菇粥 / 桑葚果粥 / 红枣莲子粥 / 蚕豆百合鲤鱼汤
- 立冬..... 194
胡萝卜炖羊肉 / 桃仁红枣粥 / 大米牛肚粥 / 冬笋鲫鱼汤
- 小雪..... 196
木瓜羊肉鲜汤 / 蛋花玉米粥 / 黄花菜蘑菇汤 / 黄豆鱼头汤
- 大雪..... 198
淮山炖排骨 / 黑白芝麻粥 / 枸杞红枣鸡杂汤 / 冰糖雪梨粥
- 冬至..... 200
苦瓜红椒皮蛋汤 / 香蕉葡萄糯米粥 / 萝卜葱花鲫鱼汤 / 五彩豆粥
- 小寒..... 202
核桃羊肉粥 / 双仁甜粥 / 白胡椒煲猪肚汤 / 麻辣牛杂汤
- 大寒..... 204
西红柿鱼丸瘦肉汤 / 猪肝鲜笋粥 / 紫米猪肝汤 / 菠菜牛肋骨汤

第七章 汤粥美容，养出水当当的娇美容颜

去头皮屑·····	208	补血养颜·····	224
牛肉糙米粥 / 绿豆薏米汤 / 菠菜粥		红枣莲子木瓜盅 / 红小豆山药粥 / 三红补血汤 / 黑糯米桂圆红枣粥	
光泽秀发·····	210	减肥瘦身·····	226
柚皮冬瓜瘦肉汤 / 海带炖豆腐 / 何首乌鸡蛋汤 / 黄瓜雪梨糯米粥		素笋耳汤 / 减肥赤豆粥 / 芦荟土豆粥 / 菠菜炖鱼脯	
明亮双眼·····	212	丰胸美胸·····	228
虾丸鸡蛋汤 / 冬瓜大枣莲子粥 / 西红柿蘑菇猪肝汤		百合木瓜煲绿豆 / 木瓜粥 / 猪尾凤爪香菇汤 / 豆浆炖羊肉	
健齿美白·····	214	纤细腰部·····	230
西兰花乳酪汤 / 芹菜胡萝卜粥 / 鸡蛋香菇韭菜汤		荷叶薏米粥 / 冬瓜赤豆汤 / 燕麦片牛奶粥	
抗衰祛皱·····	216	瘦美腿部·····	232
牛奶杏仁炖银耳 / 胡萝卜甜橙汁 / 鹌鹑蛋汤		红豆薏米西瓜粥 / 牛奶香蕉芝麻糊 / 木瓜雪蛤养颜汤 / 肉末竹笋芹菜粥	
美白祛斑·····	218	翘美臀部·····	234
黑木耳红枣汤 / 银耳樱桃羹 / 黄瓜粥		金银豆腐 / 木耳冬瓜汤 / 红薯糙米粥	
补水嫩肤·····	220		
银耳鱼尾汤 / 西红柿小白菜豆腐汤 / 绿豆蜂蜜汤 / 奶香黑芝麻粥		附录一 富含各类营养素的代表食物·····	236
排毒祛痘·····	222	附录二 常见汤粥的营养与养生功效·····	238
草莓绿豆粥 / 虾皮胡萝卜粉丝汤 / 海带绿豆粥			





第一章

汤饮粥膳与养生

汤是人们膳食餐桌上不可缺少的一道鲜品。无论你是吃中餐还是吃西餐，也无论你是在品尝丰盛的佳肴，还是普通的家常便饭，应该都希望餐桌上能有一道味道鲜美的汤吧。所谓药补不如食补，而食补的最传统也是非有效的方法就是『汤补』。

粥看似不及奢华的山珍海味，却是简朴中的滋补佳品。在尝遍美味佳肴后，还是觉得喝一碗粥才是滋养身心、贴近自然的最佳体验吧。莫言淡薄少滋味，淡薄之中滋味长……

煲汤的关键 ——汤底（高汤）和调味料

做好一锅美味的汤饮，关键是要有好的汤底，即高汤！

●什么是高汤？

高汤是烹饪中常用的一种辅助原料，它是烹调必不可少的东西，凡是可以用水的地方，若用高汤代替，做出来的汤品就会鲜美许多。

以前所指的高汤就是鸡汤，是把鸡肉经过长时间熬煮后留下的汤，用来烹制其他菜肴，使味道更加浓郁。现在高汤不单指鸡汤，还有牛肉汤、鱼汤（奶白汤）、

蔬菜汤等几类。不过，由于现代人们生活节奏的加快，没有时间充分熬制高汤，所以在制作菜肴时，也有用鸡精和温水调制而成的高汤来调味。市场上还有即时型高汤包等速食产品，用以代替高汤调味，同样可以起到提鲜的作用。

●常见高汤的制作方法

熬煮高汤要保持汤体清爽，需注意水是由冷水烧开再加汤料，煮的过程温度不需过高，不断捞除漂浮的杂质，煮好后要再过滤。

◎猪骨高汤

① 将猪棒骨、脊骨洗干净斩大块，入沸水锅中氽烫去血水，捞出。

② 烧一锅开水，放入氽烫后的猪棒骨、脊骨，加入葱段、姜块小火煲煮3~4小时即可。

用处 猪骨高汤可以用来煲制各式汤品，还可以作为基础汤底来调味。

◎什锦果蔬高汤

① 依个人喜好，将各种蔬菜水果放入果汁机中，加适量清水，搅打成汁。

② 将取得的果蔬汁放入锅中，煮开即可。

用处 什锦果蔬高汤色彩变化多样，由于蔬菜水果的配比不同，既营养又引发食欲，用于海鲜、果蔬的氽煮调理汤。



◎香菇高汤

① 干香菇去蒂，用清水洗净，再用温水浸泡 30 分钟即可。

② 或者将干香菇泡发后放入汤锅中，加清水大火煮沸。

用处 香菇高汤主要用在汤品中提味增色，一般不单独使用，而是加入辅料和调味品进行调味。

TIPS

烧好的高汤可以装入塑料袋冷冻起来，随用随取，如果下班没有时间做汤，只要拿出一包来，加热后放些蔬菜，就是一道好汤。



●常见煲汤用调味料的功效、用法和注意事项

调味料	功效和用法	注意事项
食盐	调味	每天食盐量 6 克左右
生姜	开胃、去腥、解毒、祛寒 如煲汤选用的食材是羊肉、鱼、海鲜等腥味食材，可加入几片生姜，能起到解寒、去腥、防病的药性功用	炖牛肉和兔肉时不宜放姜，不利健康
蒜	杀菌、去腥 在调制烧、炖海味河鲜菜肴时，加入适量蒜瓣或蒜片，有增鲜、去腥功效	食蒜不要过量，过食能动火，耗血，成人每日食生蒜 2~3 瓣，熟蒜 3~4 瓣即可，小孩减半；阴虚火旺者、患眼疾者忌食
葱	解腥、杀菌 煲汤时一般不放葱，可在汤煲好后加入少许葱花调味提鲜	在食用葱时不宜加热过久，因为加热过久会破坏大葱中的葱蒜辣素成分，使其杀菌作用减弱，还会影响健胃的作用
酱油	提鲜、开胃 煲汤一般可不放酱油，要放也是炒制时先放或等汤煲好后少量放些	酱油主要成分为盐，高血压、冠心病患者不可多食
醋	开胃、杀菌消毒、解腥 在煮猪骨头汤、鲫鱼汤、酸辣汤时用糖醋调味，既有独特的甜酸味，又可使钙、铁溶入汤汁中	煲羊肉汤时不宜放醋，醋与寒性食物搭配最好，而与羊肉这类温热食物相配则不宜，会削弱两者的食疗作用，产生对人体有害的物质
料酒	解腥、提香 料酒多用来腌制肉类食材，可达到除腥除异味的作用	最合理的用料酒时间，应该是在整个烧菜过程中锅内温度最高的时候。如煲汤时，在第一次水沸时立即加入料酒即可
味精	提鲜	煲汤使用味精，应在起锅时加入

粥膳的主角 ——五谷杂粮

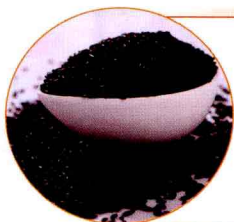
五谷杂粮是制作养生粥的主要原料，也是我们每天的主食。



◎ 粳米（大米） / 糯米

粳米性味甘平，有补中益气、益精强志、聪耳明目、和五脏、通血脉等功效，多食可强身健体。

糯米能补中益气，健脾暖胃，主治脾胃虚寒、反胃、食欲不振以及消化道慢性疾病等。



◎ 紫米

紫米具有补血益气、暖脾胃的功效，对改善胃寒痛、消渴、夜多小便等病症有不错的效果。



◎ 薏米

薏米性微寒，有健脾、去湿、利尿、舒筋除痹的功效，可缓解湿热、脾虚腹泻、肌肉酸痛、关节疼痛等。同时，薏米还是理想的抗癌保健食品。



◎ 小米

小米熬粥营养价值丰富，有“代参汤”的美称。味甘、性微寒，有健脾、除湿、安神等功效。我国北方许多地方有在妇女生育后用小米加红糖熬粥来调养身体的传统。



◎ 燕麦

燕麦是一种低糖、高营养、高能量食品，具有益肝和胃的功效，可用于肝胃不和所致的食少、纳差、大便不畅等症状。

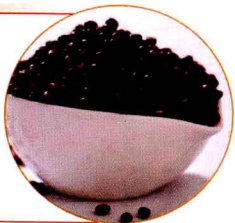
◎ 玉米

玉米虽然是粗粮，却是粗粮中的保健佳品，多食玉米对人体健康颇有益处。玉米味甘、性平，具有调中开胃、益肺宁心、清湿热、利肝胆、延缓衰老等功能。



◎ 红豆

李时珍称“此豆可菜、可果、可谷，备用最好，乃豆中之上品”。红豆不但营养丰富，易于消化，还具有健脾补肾的功效，对尿频、遗精及一些妇科功能性疾病有辅助疗效。



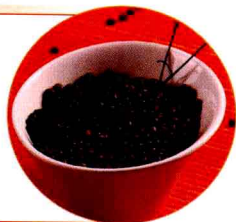
◎ 蚕豆

蚕豆味甘，性平，具有祛湿、利腑脏、养胃、补中益气的功效，对水肿及慢性肾炎等有缓解作用，非常适合老人、考试期间的学生、脑力工作者、高胆固醇、便秘者食用。



◎ 绿豆

绿豆不但营养丰富，还有非常好的药用价值，被人们称为“济世良谷”。它有清热解毒、止渴利尿、凉血的作用，可治感冒发热、痰热哮喘、头痛目赤、口舌生疮、水肿尿少、药物及食物中毒等。



◎ 黄豆

黄豆能健脾利湿、益血补虚、解毒，对腹泻、腹胀、妊娠中毒、外伤出血、脾虚气弱、消瘦少食，或贫血、营养不良等病症有辅助食疗作用。



◎ 扁豆

扁豆具有健脾、和中、益气、化湿、消暑的功效，特别适宜脾虚便溏、妇女脾虚带下、小儿疳积（单纯性消化不良）者食用；同时适宜夏季感冒、急性胃肠炎、消化不良、暑热头痛头昏、恶心、烦躁、口渴、饮食不香的人食用。



煲汤大学问

煲汤并不是将材料放入锅中，加水炖熟那么简单，要煲出美味可口，且能真正起到强身健体、防病治病作用的汤饮，其中的学问可大着呢。

●煲汤前的准备工作

◎选择食材

用来煲汤的食材非常丰富，主要包括五谷类、肉类、果蔬类这三大类。五谷类有花生、黑豆、黄豆等；肉类有牛、羊、猪骨、鸡、鸭、生鱼等；果蔬类就更多了，如苹果、木瓜、西红柿、胡萝卜等。不同的食材有着不同的食疗效果，最好根据自身的需要选择恰当的食材。



另外，煲好汤的关键是所选食材要新鲜。新鲜并不是传统的“肉吃鲜杀，鱼吃跳”的时鲜。现在所说的鲜，是指鱼、畜、禽杀死后3~5小时，此时鱼、畜或禽肉的各种酶使蛋白质、脂肪等分解为人体易于吸收的氨基酸、脂肪酸，味道也最好。

◎搭配食材

许多食物已有固定的搭配模式，使营养素起到互补作用，即餐桌上的黄金搭配。如香菇炖鸡、海带肉汤、百合莲子汤等。食材搭配得好，营养便会加分，搭配得不好，反而影响健康，所以煲汤时要选择适

合搭配在一起食用的食材。需要注意的是，为使汤的口味纯正，一般不用多种动物食品同煨。

◎选择锅具

熬汤时最好选用陶锅、砂锅（土锅），这样的锅散热较均匀，容易保住材料的原味。当然砂锅需选择质地细腻的，劣质砂锅的瓷釉中含有少量铅，煮酸性食物时容易溶解出来，有害健康。

如果没有陶锅、砂锅，也可以选择不锈钢锅。但不提倡使用铝锅，因铝锅在长时间熬煮过程中，会产生对人体有害的化学物质，所以应少用为好。



◎选择调味料

煲汤的调料虽多，但不可胡乱搭配、添加，否则不但影响口感，还会影响食物本身的营养。

煲汤常见的调味品一般有：料酒、鸡精、葱、姜、盐、八角、桂皮、小茴香等。

料酒多用来腌制肉类食材，可达到除腥除异味的作用。最合理的用料酒时间，是在整个烧菜过程中锅内温度最高的时候。

姜、八角、桂皮、小茴香可跟食材一起下锅。

葱、盐待汤成后调入即可。