



养生馆

Health Museum

好汤 滋补

编著 梁庆莉

每日一靓汤，天天好滋补

老人喝汤益长寿，孩子喝汤长身体，
女人喝汤美容颜，男人喝汤强筋骨。
美味营养都拥有，健康快乐齐分享。

第5季

044

广东省出版集团
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

滋补好汤/梁庆莉编著. —广州: 广东人民出版社, 2010.3

(汗牛养生馆·第5季)

ISBN 978-7-218-06576-2

I. 滋… II. 梁… III. 汤菜-菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第227138号

出版	广东人民出版社
发行	(广州市大沙头四马路10号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州汉鼎印务有限公司
开本	787毫米×1400毫米 1/24
印张	50
版次	2010年3月第1版
印次	2010年3月第1次
书号	ISBN 978-7-218-06576-2
定价	80.00元(共10册)

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

发行部地址: 广州大道南惠兰路1—11号丰盈居306室

电话: (020)84214487 邮政编码: 510300

图书网站: <http://www.hanniubook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

好汤

滋补

编著 梁庆莉



养生馆

Health Museum

第5季
044

广东出版集团
广东人民出版社

· 广州 ·

汤饮是中华美食的一大特色。精通煲汤之道的粤人更是有“无汤不成席”的说法。

煲汤，就是通过滚、煲、炖、煨等方法，将食材与水按恰当的比例，以不同的火候和一定的时间煮出来的菜肴。喝汤不仅有利于健康，更有利于补充人体营养（汤更易被机体吸收），因此汤常常作为滋补品食用，尤其是南粤地域的人对汤水情有独钟，不仅在煲汤的做法、配料、火候等方面对煲汤有所讲究，更是有针对四季气候、个人体质及不同人群等不同的煲汤搭配，其汤饮文化可谓是博大精深。

我国民间长期流传着各种“食疗汤”，今人则将其誉为“营养健疗汤”。例如：鲫鱼汤通乳水，墨鱼汤补血，鸽肉汤利于伤口收敛，红糖生姜汤驱寒发表，绿豆汤清凉解暑，萝卜汤消食通气，黑木耳汤明目，白木耳汤补阴等等，这些都是经过上千年的中华汤饮文化层层积淀下来的，其滋补原理及功效已深入人心。

汤，是我们日常饮食不可缺少的一部分，我们该怎样从每日的汤水吸取更丰富的营养和达到滋补身体的作用呢？本书《滋补好汤》将从这方面为你提供帮助，书中精选了数十道营养滋补汤，详细介绍其烹饪方法和营养功效，煲汤材料易得，操作简便，切切实实教你做好每日靓汤，健康幸福全家！

目 录

Contents



5

营养功效汤

6 无汤不成席，喝出健康来

8 枸杞叶鲫鱼汤

10 桃仁牛血汤

11 枸杞猪肝汤

12 天麻炖猪脑

13 益母草红枣汤

14 薏仁生鱼汤

15 党参黄芪乳鸽汤

16 科学喝汤，营养更健康

17 六种方法让汤随你愿

18 哈密瓜百合润燥汤

20 江珧柱节瓜汤

21 玉米须猪小肚汤

22 赤小豆节瓜消暑汤

23 西洋参豆芽汤

24 节瓜莲子煲老鸭

25 冬瓜莲子煲乌龟

26 十二种排毒食物煲汤喝

28 南北杏煲猪肺

30 木耳花生猪肺汤

31 陈皮醋煮花生

32 淮山桂圆甲鱼汤

33 花生黄芪猪蹄汤

34 土豆红枣兔肉汤

35 党参红枣田鸡汤

36 十二种常用的煲汤配料

38 药材煲汤要谨慎

39

老火四季汤

40 老火靓汤的真谛

42 四季滋补汤——春之平补

43 海底椰川贝炖鸡汤

44 南瓜猪腩汤

45 猪蹄鸡爪冬瓜汤

46 萝卜牛腩汤

47 黄豆芽煲猪腩

48 桂圆草龟汤

50 春天应该吃什么

52 四季滋补汤——夏之清补

53 冬瓜红豆汤

54 海底椰煲乌鸡

55 节瓜章鱼煲猪腩

56 木瓜银耳煲白鲫

57 南北杏无花果煲排骨

58 沙参玉竹煲水鸭

60 夏天水果的“寒”与“热”

62 四季滋补汤——秋之滋补

63 草龟乌鸡骨汤

64 马蹄野葛草煲生鱼

- 65 归芪薏仁三蛇汤
- 66 香菇炖乳鸽
- 67 木瓜炖银耳
- 68 雪梨炖瘦肉
- 70 秋日注意防燥
- 71 九种秋日防燥鲜果
- 72 四季滋补汤——冬之温补
- 73 天麻炖山鸡
- 74 益母草炖陈肾
- 75 猪脰海草煲水蟹
- 76 莲藕黑豆鲑鱼汤
- 77 白果猪肚汤
- 78 茶树菇炖龙骨
- 80 田七枸杞炖羊肉

81 简易美味汤

- 82 简易煲汤的技巧
- 84 红枣杏仁寒菌煲老鸡
- 86 干百合煲土鸡
- 87 柠檬火腿煲猪蹄汤
- 88 黄瓜鳝鱼汤
- 89 苦瓜鸭肉汤
- 90 白果墨鱼煲猪肚
- 91 枸杞炖乌鸡
- 92 十二对绝佳营养搭配食物
- 94 花生木瓜煲鸡爪
- 96 奶汤猪肚
- 97 玉米煲大骨

- 98 益母草鸡肉汤
- 99 鱼头豆腐汤
- 100 高汤什菇
- 101 苦瓜黄豆梅肉煲
- 102 煲汤需注意十一点
- 103 健康饮食，谨防两类错误搭配
- 104 莲子百合煲瘦肉
- 106 海带花生猪蹄汤
- 107 芥菜鱼丸汤
- 108 何首乌山楂鸡肉汤
- 109 木瓜煲大骨汤
- 110 金针菇蚌肉汤
- 111 香菇青菜汤
- 112 草菇三鲜汤
- 113 食用菌的好处
- 114 海菇肉片汤
- 115 菠菜鱼脯汤
- 116 红枣生姜煲鱼头
- 117 黄芪升麻炖母鸡
- 118 红枣煲老鸡
- 119 肉丸豆腐汤



营养 **功效** 汤

Nutrition & efficacy



无汤不成席，喝出健康来

无论是中餐还是西餐，无论是丰盛的宴席还是普通的家常便饭，汤都是餐桌上的宠物。嗜汤、喜汤、品汤已成为时尚。在外面工作忙碌了一天，回到家喝上一碗滋味鲜香、营养丰富的汤，感觉真是不一样。

几乎所有的民族都认为，汤对维护健康、保持和增强体力大有裨益，并对此积累了丰富的经验。据记载在古希腊奥林匹克运动会上，每个参赛者都带着一头山羊或小牛到宙斯神庙中去，先放在宙斯祭坛上祭告一番，然后按传统的仪式宰杀掉，放入一口大锅中煮，煮熟的肉与非参赛者一起分而食之，而汤则留给运动员饮食。由此可见，在很久以前人们就懂得汤的滋补功效尤为突出。

汤作为中华饮食文化的重要组成部分，具有非常重要的作用：

1. 饭前喝汤，可湿润口腔和食道，刺激胃口以增进食欲。
2. 饭后喝汤，可爽口润喉有助于消化。
3. 中医认为汤能健脾开胃、利咽润喉、温中散寒、补益强身。
4. 汤在预防、养生、保健、治疗、美容等诸多方面对人体的健康起到了非常重要的作用。汤饮食是中华美食的一大特色，广东人有“无汤不成席”的说法，无论是在家里吃饭还是到酒楼宴客，首先上桌的必定是汤。

“饭前先喝汤，胜过良药方。”说这话是有科学道理的。喝汤不仅是人体补水的需要，而且还可起到养生保健的作用。

营养学家认为，喝汤可以开胃，使人体获得更多易于吸收利用的营养素。喝汤还可以促进血液循环，抵御感冒。有资料说：国外营养学家通过对六万人的饮食状况进行抽样调查证实，那些营养达标者正是经常喝多种高质量汤的人。

喝汤与时间有关。一般说来，晨起喝肉汤最佳，其富含的蛋白质和脂肪在体内消化吸收可维持3~5小时，故能使人一上午都精力旺盛。晚餐不宜喝汤太多，以防夜尿过多睡不安稳。

喝汤与人的体质有关。体胖者，餐前先喝总进食量1/3的蔬菜汤，即可满足食欲，又有利于减少进食量。体瘦形弱者，餐后多喝点高蛋白质的汤，则有利于增强体质。孕妇、产妇及哺乳期妇女、儿童和老年人，应把骨头汤作为常有的桌上餐。常喝骨头汤是以食补钙的好方法。此外，喝汤还有食疗效果，不同的汤调入不同的滋补药材可以使汤发挥出不同的药膳功效。无怪乎中国人有“食疗胜药疗”的说法——喝汤就是调养身体的好方法。

另外，喝汤是不能凭喜好只喝一种，酸甜咸辣的多种汤交替上桌，更能增加食欲，平衡营养。

女性冬补重在养血抗老

女性由于担负着生育使命，气血不足就容易造成人体衰老。女性进补的“开路药”要从增强吸收饮食中的营养入手，使之充分滋养全身脏器和皮肤纹理。人的抗衰老能力增强了，生命力也会随之增强，面色红润、健康，皮肤就充满弹性，并富有光泽。





○ 枸杞叶鲫鱼汤 >> ○



材料

鲫鱼1条（约200克），枸杞叶500克，生姜2片，调料适量。

专家提醒

将洗净的锅底抹上一层姜汁，再放油加热，油热煎鱼，鱼皮不会粘锅。

制作过程



1. 将枸杞叶洗净切段，生姜片洗净。鲫鱼剖腹，去内脏及肠杂，洗净。

2. 烧锅下油，油热后放入鲫鱼煎至两面金黄色后，铲出沥干油。

3. 将枸杞叶、生姜、鲫鱼一起放入煲内，加入适量清水，大火煮沸后，再改用小慢煲，熟后调味即可。

营养&功效

枸杞叶补虚益精，清热解渴；鲫鱼益气健脾，利水消肿，清热解毒。此汤适用于防治流行性腮腺炎。

桃仁牛血汤 >>

材料

桃仁 10 克，牛血 200 克，盐、生姜、鸡精各适量。

制作过程

1. 将牛血洗净，切块；桃仁洗净，生姜片洗净。
2. 锅内烧水，水开后放入牛血飞水，再捞出洗净。
3. 将牛血、桃仁、生姜一起放入煲锅内，加入适量清水，大火煮沸后再改用小火

煮 20 分钟，再加入盐、鸡精，略煮即可。

专家提醒

吃桃的同时不可同食蟹肉、烧酒，否则有昏厥、胃痛的危险。

营养 & 功效

桃仁活血祛瘀，牛血补中理血。此汤主治气滞血淤型肝硬化。症见肝区刺痛、肝脾肿大、面色晦暗、面颈区毛细血管扩张、舌质紫暗或淤斑。





枸杞猪肝汤 >>

材 料

猪肝 250 克，枸杞 20 克，生姜、盐、味精各适量。

制作过程

1. 将猪肝洗净，切成小片；把枸杞、生姜片洗净。
2. 烧锅下油，油热后放入猪肝煸炒片刻再铲出沥干油。

3. 将猪肝、枸杞、姜、精盐、味精等调料一起放入煲内煮熟即可进食。

专家提醒

富含维生素 A 的食物有明目作用，如动物肝脏、蛋黄、黄油、牛乳。

营养 & 功效

枸杞能滋补肝肾并抗癌，猪肝补益肝肾，此汤适用于肝癌患者食用。



天麻炖猪脑 >>

材 料

猪脑1副，天麻10克，盐、鸡精、姜各少许。

制作过程

1. 将猪脑挑去血络，洗净；天麻、生姜片洗净。
2. 锅内烧水，水开后放入猪脑滚去血污，再冲洗净。

3. 将猪脑、天麻、生姜片一起放入炖盅，加入适量开水，大火炖开后以文火炖1个小时成稠羹汤，调味即可。

营养 & 功效

天麻驱风除湿，平肝潜阳；猪脑能补脑补髓并治疗偏头痛、神经衰弱。此汤适用于中风后半身不遂者。

益母草红枣汤 >>

材料

鲜益母草100克，红枣20个，猪瘦肉200克，生姜、盐各适量。

制作过程

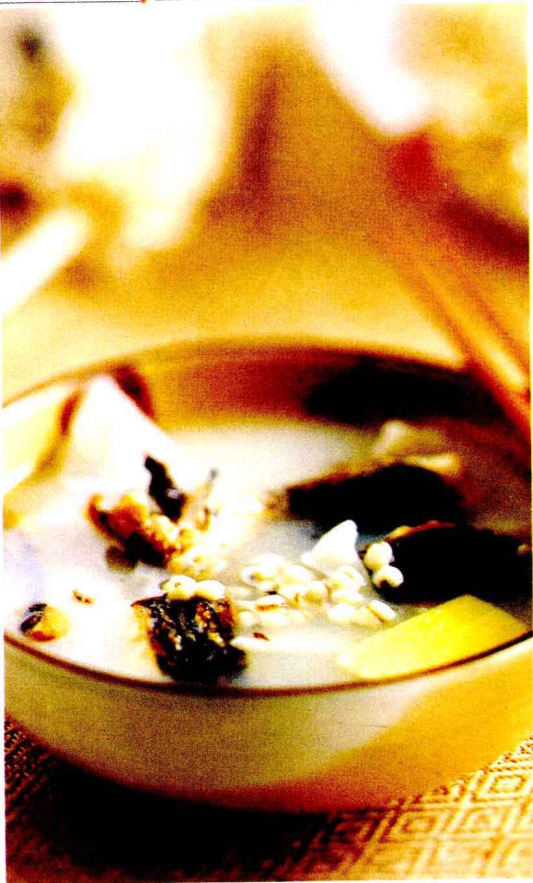
1. 将瘦肉洗净切块，益母草、红枣洗净，生姜片洗净。
2. 锅内烧水，水开后放入瘦肉飞水，再捞出洗净。

3. 将益母草、红枣、生姜片与瘦肉一起放入煲内，加入适量清水，大火煮沸后改用文火煲1个小时，加入精盐调味即可。

营养 & 功效

益母草祛瘀生新，活血调经；红枣补气养血。此汤主治血淤型痛经。





薏仁生鱼汤

材 料

薏仁 30 克，淮山 20 克，生鱼 500 克，料酒 20 毫升，盐 10 克，姜 15 克，红糖 5 克。

制作过程

1. 将生鱼洗净，去鳞、鳃、内脏，斩块；薏仁、淮山、生姜片洗净。
2. 烧锅下油，油热后放入生鱼煎至两面金黄色，再捞出沥干油。
3. 将药材及生姜、生鱼一起放入锅内，加入适量清水煲汤，煮至薏仁熟透，调味即可。

专家提醒

薏仁的最大功效是抑制细胞的异常繁殖，可用于治疗癌症和皮肤病。

营养 & 功效

薏仁健脾渗湿；生鱼健脾养阴，利水消肿；淮山健脾养胃。此汤适用于脾虚、妊娠浮肿之孕妇。

党参黄芪乳鸽汤

材 料

党参15克，黄芪20克，乳鸽1只，瘦肉100克，生姜片、盐、鸡精各适量。

制作过程

- 1 将乳鸽剖净，去内脏，切块；瘦肉洗净切块，党参、黄芪洗净。
- 2 锅内烧水，水开后放入鸽肉、瘦肉滚去表面血迹，再捞出洗净。
- 3 将全部材料一起放入煲内，加入清水适量，武火煮沸，改文火煲2小时，调味即可。

专家提醒

党参属于补气药，较适合脾胃虚弱、食欲不佳、体倦乏力等虚证高血压患者服用。党参和黄芪合用，是补气之常用药。



营养 & 功效

党参，补中益气，健脾益肺；黄芪，补气升阳，固表止汗；乳鸽，滋肾益阳。此汤适用于病后体弱、脾胃虚弱、倦怠乏力、面黄食少、神疲形瘦、产后欠补、气血不足等症。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertong1.com