

主编 陈志峰 张仁庆

四季养生汤谱

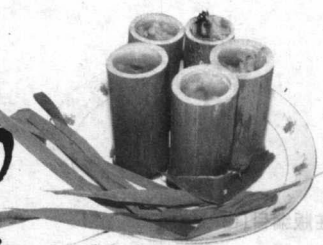
天津科学技术出版社



主编 陈志峰 张仁庆

季养生汤谱

天津科学技术出版社



陈天来：陈德祥
陈天来：陈德祥
陈天来：陈德祥

陈天来：陈德祥
陈天来：陈德祥
陈天来：陈德祥

陈天来：陈德祥
陈天来：陈德祥
陈天来：陈德祥

内 容 简 介

一年四季春夏秋冬,饮食生活快乐人生。四季气温变化,人体所需营养成分也不一样。四季养生滋补有很深奥的学问,本书从一年四季的变化与人体的适应情况讲解如何合理安排饮食,特别是利用汤羹饮食保健养生的新课题、新时尚。

本书介绍了四季养生汤羹 300 例,并配有部分汤羹的彩色照片。内容详尽、实用,是科学饮食的指导书。适合于宾馆、饭店、烹饪教学以及热爱生活、善于烹调的读者。

图书在版编目(CIP)数据

四季养生汤谱/陈志峰,张仁庆主编 一天津:天津科学技术出版社,2005
ISBN 7-5308-3714-1

I 四 II ①陈 ②张 III 保健-汤菜-菜谱 IV TS972 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 060011 号

责任编辑:宋庆伟

版式设计:雒桂芬

责任印制:兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051 电话(022)23332393

网址:www.tjkjchs.com.cn

新华书店经销

天津新华印刷三厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 8 25 插页 2 字数 119 000

2005 年 4 月第 1 版第 2 次印刷

定价:12.80 元



香菇汤



山风野味汤



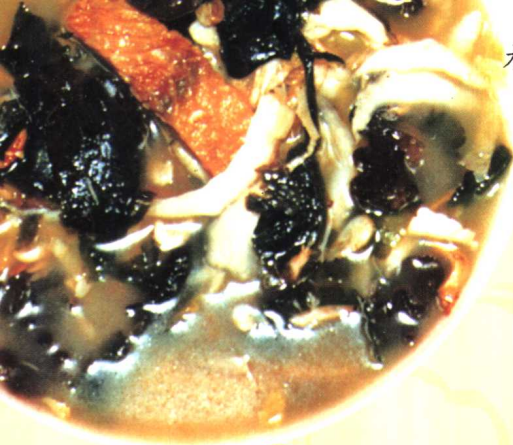
家常大菜汤



太极芦荟豆腐羹

珍煲滋补养身鹿尾汤





木耳白菜汤



海蛎子豆腐汤



梅花狗脑煲



清汤鱼圆



八珍汽锅

目 录

概述 (1)

一、汤羹的由来 (1)

二、饮食的酸碱平衡 (6)

三、酸性食物与碱性食物 (8)

四、季节与健康 (14)

春令篇 春季养生汤羹 (19)

一、春季养生法则 (19)

二、春季饮食原则 (21)

三、春季养生汤羹谱 (22)

大枣养生汤 (22)

银耳养生汤 (22)

桔梗冬瓜汤 (22)

生姜杏仁猪肺汤 (23)

金针汤 (23)

茉莉花氽鸡片汤 (24)

蒲公英莼菜鸡丝汤 (24)

牡丹花银耳汤 (25)

烩三丝 (26)

三泡台 (27)

菜根香羹 (27)

元子汤 (28)

玉竹猪肉汤 (29)

猪肝菠菜汤 (29)

滋肾肝膏汤 (30)

冬菜肝片汤 (31)

鲜白菜汤 (32)

牛肉胡萝卜汤 (33)

枸杞雏鸽汤 (33)

百合红枣龟肉汤 (34)

甲鱼汤 (35)

胡辣海参汤 (36)

决明海带汤 (37)

酸辣鱿鱼汤 (38)

黄瓜片汤 (39)

海米紫菜黄瓜汤 (40)

冬笋肉丝汤 (40)

绿豆南瓜汤 (41)

发菜腐皮汤 (42)

天门冬萝卜汤 (43)

虾米萝卜丝汤 (44)

三果汤 (44)

豆腐皮汤 (45)

竹精羊心汤 (46)

羊肺汤	(46)
番茄苋菜汤	(47)
火腿冬瓜球汤	(48)
土豆条山珍汤	(49)
清汤滑菇	(49)
双青汤	(50)
白菜木耳汤	(50)
凤爪豆腐汤	(51)
凤架山珍汤	(51)
山海烩(猴头蘑海带汤)	(52)
蛎肉豆腐汤	(52)
家常大菜汤	(53)
山凤野味汤	(53)
双红汤	(54)
飞腾白玉羹	(54)
蛋花汤	(54)
墨鱼鹿筋汤	(55)
水晶虾仁汤	(55)
鱼丸汤(1)	(56)
鱼丸汤(2)	(56)
白菜豆腐汤	(57)
鱼块豆腐汤	(57)
田七平菇鸡	(57)
木耳白菜汤	(58)
清汤鱼圆(1)	(58)
清汤鱼圆(2)	(59)
清汤灌浆鱼丸	(59)
海带猴头蘑汤(山海汤)	(60)
鸽蛋枸杞汤	(60)
萝卜丝炖蛤	(60)

发财海鲜羹	(61)
-------	------

夏令篇 夏季养生汤羹

.....	(65)
一、夏季养生法则	(65)
二、快乐安度夏日	(65)
三、夏季饮食原则	(68)
四、夏季养生汤羹谱	(69)
绿豆汤	(69)
银贝雪梨汤	(70)
黄芪猴头鸡肉汤	(70)
莼菜鱼丸汤	(71)
枸杞玉米羹	(72)
芹菜糯米汤	(72)
干贝豆腐汤	(73)
豆腐小鱼干汤	(74)
五味酸辣汤	(74)
天麻补脑汤	(75)
甘菊猪肚汤	(75)
苦瓜排骨汤	(76)
酸梅汤	(77)
冬瓜排骨汤	(78)
丝瓜肉丸汤	(79)
木瓜奶汁	(79)
杏仁菊花露	(80)
胡萝卜汁	(80)
青椒番茄汁	(81)
猪肝黄瓜汤	(81)
猪肝豌豆苗汤	(82)
桑叶猪肝汤	(83)

竹笋肝膏汤	(83)	天麻豆花鸡汤	(104)
鱼鳃腰片汤	(84)	棉瓣芙蓉鱼球	(105)
丝瓜猪血汤	(85)	瓜盅奶汤鱼	(105)
胡桃三脑汤	(86)	鸭肉莼菜羹	(105)
南瓜牛肉汤	(87)	银耳莲子大枣汤	(106)
发菜鸡丝汤	(88)	三敲鱼片汤	(106)
参芪鸡丝冬瓜汤	(89)	水果奶汤	(107)
龙井鸡片汤	(90)	金玉满盅	(107)
薏米鸡汤	(91)	香芹蟹鱼羹	(107)
椰子鸡汤	(92)	花溪鱼头汤	(108)
茉莉鸡片汤	(93)	五色汤	(108)
清汤鸡块	(94)		
沙锅鸡块汤	(94)	时令篇 秋季养生汤羹	
全鸭冬瓜海参汤	(95)	(81)	(113)
辣椒叶鸡蛋汤	(96)	一、秋季养生法则	(113)
冰糖莲籽羹	(97)	二、秋季保健三部曲	(115)
大枣菊花汤	(97)	(81)	(115)
冰糖双红汤	(98)	三、老年人安度秋燥	(116)
冰糖银耳汤	(98)	(81)	(116)
乌鱼翅汤	(99)	四、秋季饮食原则	(117)
蟹粉雪花玉脂羹	(99)	五、秋季养生汤羹谱	(117)
紫砂三宝	(100)	(111)	(117)
冰糖蜜桃羹(1)	(100)	菊花养生汤	(117)
冰糖蜜桃羹(2)	(101)	鸽蛋百莲汤	(118)
水淹七菌(军)	(101)	枸杞鸡块汤	(118)
三鲜皮肚汤	(102)	冰糖哈士蟆油羹	(119)
菊花肾宝汤	(102)	枸杞豆腐汤	(120)
鸭架汤	(103)	发财大利汤	(120)
雪鱼汤	(103)	萝卜奶汁	(121)
白椒猪肚汤	(103)	山楂荔枝汤	(121)

归芪汤	(122)	三绿汤	(148)
干贝猪肉汤	(122)	白菜香菇汤	(148)
莲米里脊汤	(123)	清汤燕菜	(149)
骨头酥汤	(124)	香菇木耳汤	(149)
猪排鸡骨汤	(125)	翡翠素羹	(150)
花生米牛肉汤	(126)	南瓜盅骨髓	(150)
黄芪牛肉汤	(127)	粟米羹(1)	(151)
归升牛肚汤	(128)	粟米羹(2)	(151)
灵芝蹄筋汤	(129)	凤戏虫草玉兰翅	(151)
牛尾汤	(130)	滑菇山珍汤	(152)
木瓜汤	(131)	双味豆花汤	(152)
黄芪羊肚汤	(132)	笑纳鱼宝羹	(153)
生氽五片汤	(132)	口袋豆腐汤	(153)
猴头鸡肉汤	(133)	疙瘩汤	(154)
鸡虾双珠汤	(134)	海蛎子豆腐汤	(154)
乌鸡汤	(136)	原汁蛤汤	(155)
四物炖鸡汤	(136)	鲍鱼羹	(155)
鸭羹汤	(137)	香菇鸡块汤	(155)
鹌鹑天麻汤	(138)	上汤鳝丝	(156)
银屏鹌蛋汤	(139)	翡翠竹荪汤	(156)
银耳鸽蛋汤	(140)	大枣淮山汤	(156)
兰花鸽蛋汤	(141)	太极鱼肚	(157)
黄鱼大蒜汤	(143)	鲜奶鱼肚	(157)
素菜清汤	(143)	紫菜蛋花羹	(157)
双冬汤	(144)	山药莲藕羹	(158)
虾干菠菜汤	(145)	蜜汁红枣羹	(158)
土豆胡萝卜汤	(146)	鹌鹑蛋烩银耳	(159)
萝卜丝豆腐汤	(146)	龙凤烩	(159)
紫菜萝卜汤	(147)	鸳鸯燕菜汤	(160)
猪脚冬瓜盅	(148)		

冬令篇 冬季养生汤羹

..... (163)

一、冬季饮食养生 (163)

二、适度进补、安度冬日

..... (164)

三、冬季饮食原则 (164)

四、冬季养生汤羹谱

..... (165)

麻辣汤(花椒汤) (165)

虫草羊肉汤 (166)

萝卜羊肉汤 (166)

山药奶肉羹 (167)

四仁鸡蛋汤 (167)

沙参麦冬瘦肉汤 (168)

百合银耳瘦肉汤 (168)

人参枸杞汤 (169)

三鞭汤 (169)

党参竹荪汤 (170)

养容汤 (170)

干贝海菜羹 (171)

银耳龙眼汤 (171)

栗子猪肉汤 (172)

余肉丝雪里蕻汤 (172)

沙参心肺汤 (173)

猪肤汤 (174)

桂圆牛肉汤 (175)

牛肉香菇汤 (175)

蔬菜牛尾汤 (176)

当归羊肉汤 (177)

附片羊肉汤 (178)

山药羊肉汤 (179)

羊肉温补汤 (180)

四物肝片汤 (181)

羊肝火腿汤 (182)

酸辣肚丝汤 (183)

羊肚丝汤 (183)

兔肉健脾汤 (184)

骨髓汤 (185)

八宝鸡汤 (186)

蘑菇黄芪鸡汤 (187)

美味人参汤 (188)

雪花鸡汤 (189)

纹丝酸辣汤 (190)

乌鸡人参汤 (191)

鸭架汤 (192)

香菇山珍汤 (192)

美味疙瘩汤 (193)

嘎呀鱼汤 (193)

红汤捶虾片 (194)

大枣牛尾汤 (194)

竹荪鱼圆 (195)

蛎肉豆腐汤 (195)

人参汤(思念) (195)

三鲜豆腐汤 (196)

海米豆腐汤 (196)

蛤蚧寿龟鼎 (197)

当归煨牛鞭汤 (197)

海带萝卜汤 (198)

鸳鸯豆腐汤(双色豆腐汤)

..... (198)

白菜炖鱼汤	(199)	花生蹄花汤	(218)
海蛎豆腐羹	(199)	当归猪蹄汤	(219)
干丝白菜汤	(199)	猪蹄鸡蛋汤	(220)
一品豆腐汤	(200)	牛肉酥辣汤	(221)
奶汁鲍鱼	(200)	菠菜牛骨汤	(222)
枸杞三鲜汤	(201)	枸杞牛肝汤	(223)
蟹肉鱼翅羹	(201)	牛肚薏米汤	(224)
爽口牛鞭汤	(202)	菊花羊肝汤	(224)
竹五珍汤	(202)	奶油兔肉丸子汤	(226)
干菜豆腐汤	(203)	鸡茸豆花汤	(227)
蛤蚧炖全鸡	(203)	奶油鸡块汤	(228)
红菇牛脑汤	(204)	凤翅汤	(229)
清炖甲鱼汤	(204)	人参胡桃鸡汤	(230)
杞子蛋花羹	(204)	香菇凤足汤	(231)
双味鲍鱼	(205)	余鸡肝汤	(232)
太极芦荟豆腐羹	(205)	虫草鸭块汤	(233)
(201)		家常泡蛋汤	(233)
综合篇 综合类养生汤羹		海带苡仁蛋汤	(234)
(209)		牛奶蛋黄汤	(235)
大枣发菜汤	(209)	带鱼益气汤	(236)
发菜汤	(209)	银丝鲫鱼汤	(237)
煎枣汤	(210)	百合鲫鱼汤	(238)
芹菜奶汁	(211)	降压芹菇汤	(238)
莲子芡实猪瘦肉汤	(211)	笋尖冬瓜汤	(239)
枣心汤	(212)	银沙百合汤	(240)
沙苑猪肝汤	(213)	银耳茉莉汤	(241)
肝糕汤	(214)	鸡片莲子汤	(242)
腰片豆腐汤	(215)	八珍醒酒汤	(243)
奶油肚丝汤	(216)	汤饺	(244)
蹄肚汤	(217)	后记	(245)

概 述

一、汤羹的由来

汤羹是人类最早的饮食方法,所谓饮食的饮就是饮茶、饮酒、饮汤,饮汤又称为喝汤。它可以调节食物口味,充分吸收食物的营养,分解食物的营养成分,对人体的健康十分有利。

汤羹的创造和制作在我国有悠久的历史,据说是黄帝所创。大概是有了陶器,也就有了汤羹。最早的汤羹,是“大羹”,这是一种不备五味的肉汁。《尔雅·释器》:“肉谓之羹。”注:“肉臠也。疏肉之所作臠,名羹。”臠,也就是羹字。早时的汤羹是很浓的肉汁,《大戴礼记》说这种大羹是“饮食之本”。在没有盐之前,这种大羹就是煮肉的肉汤,较为肥腻。有盐以后,刚开始只是制出“盐梅”。当时大羹是古人们吃“粒食”(在石磨没诞生之前,先民们只能用棒把谷物碾碎成“粢”,或者就吃黍、稷、粟、麦、稻的种子),大羹是当时最好的下饭佐餐物,无论贵族和贫民都可以用,所以《礼记·王制》说:“羹食自诸



侯以下至于庶民,无等。”

开始以五味调汤羹,据说是彭祖的创造,他以五味调的雉汤羹献给尧,于是才赋予了汤羹滋味。彭祖五味调汤羹以后,汤羹的含义就成了五味之和。《释名》:“汤羹,汁也,汁汪郎也。”《说文》:“汤羹,五味之和也。”《广雅》:“羹谓之湑”(湑:肉汁)《左传》:“和如羹焉。水火醯醢盐梅,以烹鱼肉,焯之以薪,宰夫和之,齐之以味,济其不及,以泄其过。君子食之,以平其心。”这里总结了五味调肉汤羹的过程:肉或者鱼入清汤煮,然后用酱、醋、肉酱、盐、梅子调味。调和再煮时,再提防过和不及。这过和不及,指的是火候。

古人吃汤羹有各种讲究。比如吃汤羹时边上要摆上盐梅。汤羹是调好味的,这盐梅是为客人的口味用的,但只能“执之以右,居之于左。”也就是说,一定要摆在汤羹的左边,要用右手拿。比如另一种,《礼记》规定:“勿啮羹”。啮是不细咀嚼,狼吞虎咽的意思。

做汤羹,以各种肉或鱼为主料,也要加一点谷物。崔浩《食经》里,就这样记“芋子酸臠法”：“先猪肉、羊肉每样一斤,用水一斗煮熟。再整治好小芋一升,另外蒸好。然后,三合粳米,一合盐,一升豉汁,五合苦酒,用口尝过,把味道调整好,再加十两生姜,可以得一斗汤羹。”

《齐民要术》中共记汤羹臠法二十多种，基本都要加谷米。

在春秋战国时期，汤羹的名目就很多，几乎凡可入口的动物肉都可配以谷米，就可以做汤羹。比如鸭汤羹、羊汤羹、豕汤羹、犬汤羹、鳖汤羹、兔汤羹、雉汤羹、鸡汤羹、羊蹄汤羹……肉羹里加上蔬菜，称为“芼汤羹”。在《仪礼·公食大夫礼》中，就记录了肉汤羹与蔬菜的搭配方法：牛、羊、猪三种肉，牛汤羹宜配藿叶（豆叶），羊汤羹宜配苦菜，猪肉汤羹宜配薇菜。《礼记·内则》中还记各种汤羹配各种饭食。如雉汤羹宜配麦饭，脯汤羹宜配细米饭，犬汤羹、兔汤羹宜配粝。搭配原则，以凉性的菜调和温热的肉，汤羹与粮食的搭配，也是以调和为原则。《礼记·食医》还记有这样的搭配调和原则：“牛宜稌，羊宜黍，豕宜稷，犬宜粱，雁宜麦，鱼宜苽。”

当时还有一种“𩚑羹”。《仪礼·公食大夫礼》注：“𩚑，菜和羹之器。”有一种说法，说𩚑鼎是用作调汤羹的器具，即在鼎内调味和放菜。但《周礼·天官·亨人》有“祭祀，共大羹𩚑羹”之句。注：“大羹，不致五味也。𩚑羹，加盐菜矣。”其实，𩚑羹就是泛指配以菜，经调味过的汤羹。

在春秋战国诸汤羹中，最负盛名者要数羊汤羹，当初诸汤羹中，称羊汤羹为最。《战国策》上记中山君手下



的大夫司马子期,就因为没吃到中山君赐的羊汤羹,而怒走投楚,说服楚王伐中山君。中山君亡,说“吾以一杯汤羹而亡国”。刘向《说范》中,记宋与郑作战,战前宋国将领华元杀羊做羊汤羹慰劳将士,结果给华元驾车的羊斟没有吃到,因为没吃到汤羹,开始作战时,这位羊斟就说:“昔之羊羹子为政,今日之事我为政。”他一怒之下,把华元的战车驰入郑营,使华元被俘,宋军大败。

汉代,是食汤羹最鼎盛期,出现了各种各样名目的羹。据马王堆出土的汉墓遗策所记,汤羹就有五种。分别是醇汤羹、白汤羹、巾汤羹、逢汤羹、苦汤羹。醇字从“于”,《正字通》:“方,于之本字。”《方言》:“于,大也。”醇汤羹,也就是大羹。遗策食简记醇汤羹有九鼎,分别是:牛汤羹、羊汤羹、豕汤羹、豚汤羹、犬汤羹、鹿汤羹、鳧汤羹、雉汤、鸡汤羹。白汤羹,《周礼·天官·笱人》:“朝事之笱,其实糒、蕡,白、黑。”注:“稻曰白。”白汤羹大约用米粉调和,不入酱的肉汤羹,食简记有七鼎:牛白汤羹、鹿肉鮑(干鱼)鱼笋白汤羹、鹿肉芋白汤羹、鸡瓠白汤羹,鱮(鲫鱼)白汤羹、小菽(小豆)鹿胁白汤羹,鲜鰿(鲷鱼)禺(藕)鮑白汤羹。巾汤羹(巾:装饰的意思),食简记有三鼎:犬巾汤羹、雁巾汤羹,鱮禺巾汤羹。逢汤羹,《说文通训定声》:“逢,假借为糒。”逢汤羹可能是以麦饭和汤羹。

食简记逢汤羹三鼎：牛汤羹、羊汤羹、豕汤羹。苦汤羹，苦，估计指苦菜，和以苦菜的汤羹，食简记两鼎：牛苦汤羹和犬苦汤羹。五汤羹加起来共二十四鼎。

隋唐以后，各种烹饪方法的出现，汤羹在菜肴中不再处主要地位，渐渐转为文人雅士们发挥的对象。宋林洪的《山家清供》里，汇集了文人雅士创作的各类雅汤羹十来种，其中，以笋作汤羹，叫做“玉带羹”；以芙蓉花配豆腐叫“雪霞汤羹”；以山药、栗配羊汁为“金玉汤羹”；以葵与芹相配，称“碧涧汤羹”；张翰的鲈鱼莼汤羹称“锦带汤羹”；苏东坡的芦菔汤羹称“骊塘汤羹”。还有“溪流清处取小石子或带藓者一二十枚，汲泉煮之，隐然有羹之气”，称为“石子汤羹”。

汤羹按李渔的说法，是为配饭的。“有饭即应有羹，无羹则饭不能下。”“饭犹舟也，羹犹水也。舟之在滩非水不下，与饭之在喉非汤不下，其势一也。且养生之法，食贵能消，饭得羹而即消，其理易见。故善养生者，吃饭不可无羹；善作家者，吃饭亦不可无羹，宴客而为省饌汁者，不可无羹；即宴客而欲其果腹始去，一饌不留者，亦不可无羹。何也？羹能下饭，亦能下饌故也。”

李笠翁之说，汤羹只在搭配。可历史上亦多有有钱人，做出各种各样无法搭配的汤羹。比如曹植做“七宝



汤羹”，用驼蹄为汤羹，一盅值千金。唐李德裕用珠玉、雄黄、朱砂碾碎为汤羹，一盅三万钱。宋蔡京以鹌鹑作汤羹，称一盅要用几百只鹌鹑。明冒襄设羊汤羹宴，中席用羊三百只，上席用羊五百只。至于清代两淮盐商用各种各样的鱼脑、舌、白、肝、鳔、翅、裙、血等配起来的“百鱼汤羹”，就更难以评价了。

二、饮食的酸碱平衡

食物的酸碱性直接影响到人的健康，美国一位专家指出：“万病皆从体液的酸中毒症状开始，只有使体液呈弱碱性才能保持健康。”从整体上看，人体是偏碱性的。如果我们对每天的进食不加节制和选择，各种食物搭配不当，特别是长期嗜食酸性食物，体内这种特有的自我调节能力就会减弱。一旦酸量超出人体的代偿能力，就会引起酸碱平衡失调，疾病便会乘虚而入，使健康受到影响。

当今社会，随着人们物质生活水平的提高，餐桌上的食物荤多素少，也就是酸多碱少，长期下去，容易导致血液偏酸性。这样，不仅增加钙、镁等碱性元素的消耗，引起人体缺钙，而且还可能使血液色泽加深，黏度增大，甚至引起各种酸中毒症状。儿童发生酸中毒时，容易表现出皮肤病症状、神经衰弱、疲劳倦怠、胃酸过多、便秘、