

天天靓汤系列丛书

美味汤煲 汤汤滋补



# 四季 养生汤

张湖德 王 俊 / 主编



北京出版社 出版集团  
北 京 出 版 社

天 / 天 / 靚 / 汤 / 系 / 列 / 丛 / 书



# 四季养生汤



张湖堃 王 俊 主编



北京出版社 出版集团

北 京 出 版 社

## 图书在版编目(CIP)数据

四季养生汤 / 张湖德, 王俊主编. —北京: 北京出版社, 2005

(天天靓汤系列丛书)

ISBN 7-200-05890-4

I. 四… II. ①张…②王… III. 食物养生—汤菜—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 000056 号

天天靓汤系列丛书

四季养生汤

SIJI YANGSHENG TANG

张湖德 王 俊 主编

\*

北京出版社出版集团 出版  
北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网址: [www.bph.com.cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北 京 四 季 青 印 刷 厂 印 刷

\*

880 × 1230 32 开本 4.125 印张 68 千字

2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

印数 1-10000

ISBN 7-200-05890-4

R · 274 定价: 9.50 元

质量投诉电话: 010-58572393



主 编 张湖德 王 俊  
副主编 马列光 童宣文 朱 晶  
张宝祥 张 红 刘 晗  
编 委 高延培 夏玉忠 袁健强  
王伟亮 刘 丹 张桂凤



养  
生  
汤

编 写 人 员 名 单



# 主 编 简 介

张湖德 男,山东省寿张县棘针园村人,北京中医药大学最早从事养生保健的专家、教授之一,现为中央人民广播电台医学顾问、北京中医药大学中医营养保健品研发中心对外联络部主任、中国保健科技学会“中华营养保健菜肴评审与推广活动组委会”专家。他在营养保健方面的突出成果表现在他所著的50多部营养专著上,如《〈黄帝内经〉饮食养生宝典》、《家庭饮食滋补》、《家庭百病食疗》、《儿童药膳》、《妇女药膳》、《老年药膳》、《四时药膳》、《美容药膳》、《滋补药膳》、《水果养身与验方》、《水果治病与验方》、《水果美容减肥与验方》、《婴幼儿营养食谱》等。他还在几十家报纸和杂志上发表过有关营养保健方面的文章几百篇,《中国食品报》曾专门为其开辟“保健食品开发”专栏。

此外,他还兼任北京永南医院副院长,中国驻颜美容学院副院长、客座教授,敦煌美术馆名誉馆长,《中国消费者报》特约通讯员,香港仲景医药出版社副社长、总编辑,是国内有较大影响的著名医学科普作家。

# 前言

我专职从事中医养生美容的研究与教学工作已有30年。为了让人们活得更健康、更美丽，我几乎牺牲了自己所有的休息时间，从来没有享受过一个节假日。每当夜里两三点钟时，我就悄悄起床，喝上一杯浓茶，边研究，边写作，告诉人们怎样养生，怎样美容。功夫不负有心人，在这30年中，我前后出版了有关养生、美容方面的著作五十多部，并在多家报纸和杂志上发表了许多这方面的文章。尽管中国这么大，从事养生、美容的人这么多，但能写出几千万字有关养生、美容如此之多专著的人恐怕没有几个。但“养生专家不养生”、“美容专家不美容”，尽管我称得上是个地地道道的养生、美容专家，但当人们真正看到我时，却觉得很不像。这可能就是我的悲哀！但我并不后悔，我衷心希望能用自己的笔让人们活得更健康、更美丽。

中央人民广播电台医学顾问 张湖德  
于北京中医药大学养生室

# 天天靓汤系列丛书

## 《四季瘦身汤》

书中讲解了有关减肥的一般知识，例如“有人过胖是由于缺乏营养素”、“肥胖并非脂肪的错”、“减肥不当，易患结石”，“正确理解喝水与减肥的关系”、“不吃早饭不但不减肥反而会发胖”、“减肥不当会丧失大脑记忆细胞”、“因人而异话减肥”、“哪些人该减肥”、“女性何时易发胖”……

介绍了蔬菜、水果等类食物瘦身汤膳百余种，指导您在不同季节选择合适的汤膳来减肥瘦身。



### 《四季美容汤》

喝汤除了能促进人体健康外，亦可让人美。喝汤在促进人们美容方面的作用很多，如有的汤可润肤悦颜、抗皱驻颜、增白莹面；有的汤可生发乌发、润发香发；还有的汤可生眉扶睫、荣唇艳口、洁齿牢牙、健鼻护耳；有的汤甚至尚可丰形健身、香身除臭。总之，美容离不开喝汤，这是最快捷的美容方法，尤其是在寒冷的季节里，喝汤能最快捷地补充人体皮肤所需要的水分，而水是养颜护肤最不可缺的。

书中介绍了四季宜吃的美容食物及其代表汤膳，包括蔬菜类、果类、肉类、中药类等，此外还介绍了四季美乳汤膳、四季美眼汤膳、四季美鼻汤膳、四季美唇汤膳，指导您在不同季节选择合适的汤膳来美容养颜。



# 目录

# CONTENTS

|                |   |
|----------------|---|
| 四季饮食养生原则 ..... | 1 |
|----------------|---|

|                 |   |
|-----------------|---|
| 中医时间医学和养生 ..... | 2 |
|-----------------|---|

|                   |   |
|-------------------|---|
| 与日月相应，因季节择食 ..... | 3 |
|-------------------|---|

|                      |   |
|----------------------|---|
| 四季养生汤在饮食养生中的作用 ..... | 5 |
|----------------------|---|

|               |   |
|---------------|---|
| 蔬菜类养生汤膳 ..... | 7 |
|---------------|---|

|          |   |
|----------|---|
| 萝卜 ..... | 8 |
|----------|---|

|             |   |
|-------------|---|
| 牛肉萝卜汤 ..... | 8 |
|-------------|---|

|             |   |
|-------------|---|
| 萝卜鲫鱼汤 ..... | 9 |
|-------------|---|

|          |    |
|----------|----|
| 水芹 ..... | 10 |
|----------|----|

|             |    |
|-------------|----|
| 水芹鱼头汤 ..... | 10 |
|-------------|----|

|                |    |
|----------------|----|
| 水芹金针菇猪肉汤 ..... | 11 |
|----------------|----|

|           |    |
|-----------|----|
| 西红柿 ..... | 12 |
|-----------|----|

|                |    |
|----------------|----|
| 西红柿扁尖冬瓜汤 ..... | 12 |
|----------------|----|

|                 |    |
|-----------------|----|
| 大头菜西红柿海带汤 ..... | 13 |
|-----------------|----|

|          |    |
|----------|----|
| 生菜 ..... | 14 |
|----------|----|

|               |    |
|---------------|----|
| 蹄鸡生菜火腿汤 ..... | 14 |
|---------------|----|

|               |    |
|---------------|----|
| 口蘑生菜泡肚汤 ..... | 15 |
|---------------|----|

|           |    |
|-----------|----|
| 空心菜 ..... | 16 |
|-----------|----|

|               |    |
|---------------|----|
| 空心菜腰片奶汤 ..... | 16 |
|---------------|----|

## ——四季养生汤——

空心菜蛋花汤 ..... 17

**土豆** ..... 18

土豆牛肉菠菜汤 ..... 18

牛尾炖土豆 ..... 19

**冬笋** ..... 20

奶汤鲫鱼 ..... 20

凤翅汤 ..... 21

**慈姑** ..... 22

素三鲜汤 ..... 22

毛豆子慈姑汤 ..... 23

**冬菜** ..... 24

豆芽肉饼汤 ..... 24

绍兴汤 ..... 25

### 肉类养生汤膳 ..... 27

**猪肚** ..... 28

家常肚丝汤 ..... 28

芡实猪肚汤 ..... 29

**猪皮** ..... 30

猪皮汤 ..... 30

番茄猪皮汤 ..... 31

**羊肉** ..... 32

羊肉山药汤 ..... 32

杜仲炖羊肉 ..... 33

**羊肝** ..... 34

|                 |    |
|-----------------|----|
| 羊肝汤 .....       | 34 |
| 氽羊肝片汤 .....     | 35 |
| <b>羊腰</b> ..... | 36 |
| 会羊汤 .....       | 36 |
| 木耳笋片羊腰汤 .....   | 37 |
| <b>狗肉</b> ..... | 38 |
| 参归炖狗肉 .....     | 38 |
| 狗肉汤 .....       | 39 |
| <b>鹿肉</b> ..... | 40 |
| 鸡翅鹿肉汤 .....     | 40 |
| 人参鹿肉炖乌龟汤 .....  | 41 |
| <b>鹿筋</b> ..... | 42 |
| 牛膝鹿筋汤 .....     | 42 |
| 杜仲鹿筋汤 .....     | 43 |
| <b>蛇肉</b> ..... | 44 |
| 三丝烩蛇羹 .....     | 44 |
| 清炖蛇汤 .....      | 45 |

## 水产类养生汤膳 ..... 47

|                 |    |
|-----------------|----|
| <b>虾</b> .....  | 48 |
| 木樨汤 .....       | 48 |
| 河虾汤 .....       | 49 |
| <b>对虾</b> ..... | 50 |
| 氽虾蘑海参 .....     | 50 |



## ——四季养生汤——

|                 |    |
|-----------------|----|
| 余虾片蒲汤 .....     | 51 |
| <b>虾米</b> ..... | 52 |
| 金钱米白菜火锅 .....   | 52 |
| 海米紫菜蛋汤 .....    | 53 |
| <b>龟肉</b> ..... | 54 |
| 土茯参杞煲乌龟 .....   | 54 |
| 乌豆龟肉汤 .....     | 55 |
| <b>鲩鱼</b> ..... | 56 |
| 什锦鲩鱼菠菜汤 .....   | 56 |
| 咸酸菜鱼尾汤 .....    | 57 |
| <b>鲢鱼</b> ..... | 58 |
| 粉皮鱼头煲 .....     | 58 |
| 醒酒鱼汤 .....      | 59 |
| <b>鲑鱼</b> ..... | 60 |
| 芙蓉海鲜羹 .....     | 60 |
| 三鲜鲑鱼汤 .....     | 61 |
| <b>鱼肚</b> ..... | 62 |
| 桂花鱼肚羹 .....     | 62 |
| 清汤鱼肚 .....      | 63 |
| <b>鲟鱼</b> ..... | 64 |
| 鲟鱼莲蓬豌豆汤 .....   | 64 |
| 沙锅鲟鱼汤 .....     | 65 |
| <b>鳗鱼</b> ..... | 66 |
| 福建鱼丸汤 .....     | 66 |
| 鳗鱼汤 .....       | 67 |

**牡蛎** ..... 68

龙骨牡蛎莲子汤 ..... 68

返老还童汤 ..... 69

## **果类养生汤膳** ..... 71

**葡萄** ..... 72

葡萄柠檬芝麻蛋奶 ..... 72

奶油葡萄酒番茄汤 ..... 73

**栗子** ..... 74

栗子冬菇芥菜汤 ..... 74

栗子鸡汤 ..... 75

**橄榄** ..... 76

萝卜橄榄瘦肉汤 ..... 76

橄榄豆腐猪腱汤 ..... 77

**核桃** ..... 78

八珍醒酒汤 ..... 78

补肾核桃肉鸡汤 ..... 79

**椰子** ..... 80

海南椰子血 ..... 80

椰子煲老鸡汤 ..... 81

**木瓜** ..... 82

二瓜鸡骨汤 ..... 82

木瓜猪筋汤 ..... 83

**柚子** ..... 84



## 四季养生汤

|               |    |
|---------------|----|
| 柚子肉炖鸡 .....   | 84 |
| 桑葚瘦肉柚皮汤 ..... | 85 |

### 调味品类养生汤膳 .....

87

|                 |    |
|-----------------|----|
| <b>葱</b> .....  | 88 |
| 大葱豆腐煲 .....     | 88 |
| 大葱豆腐鲤鱼汤 .....   | 89 |
| <b>香菜</b> ..... | 90 |
| 汤泡虾丸 .....      | 90 |
| 鱼片香菜汤 .....     | 91 |

### 食物类中药养生汤膳 .....

93

|                  |     |
|------------------|-----|
| <b>人参</b> .....  | 94  |
| 美味人参汤 .....      | 94  |
| 参枣淮山炖乌鸡 .....    | 95  |
| <b>杜仲</b> .....  | 96  |
| 枸杞杜仲鹌鹑汤 .....    | 96  |
| 杜仲栗子猪腰瘦肉汤 .....  | 97  |
| <b>蛤士蟆</b> ..... | 98  |
| 瑶柱蛤士蟆煲鸡 .....    | 98  |
| 鸡茸蛤士蟆汤 .....     | 99  |
| <b>鹿茸</b> .....  | 100 |
| 鹿茸炖鸡 .....       | 100 |
| 鹿茸鸡汤 .....       | 101 |
| <b>何首乌</b> ..... | 102 |
| 首乌瘦肉汤 .....      | 102 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 首乌黑豆鲩鱼汤 .....    | 103 |
| <b>草果</b> .....  | 104 |
| 杏仁草果母鸡猪肺汤 .....  | 104 |
| 春草乳鸽汤 .....      | 105 |
| <b>肉苁蓉</b> ..... | 106 |
| 双鞭壮阳汤 .....      | 106 |
| 复元汤 .....        | 107 |
| <b>白豆蔻</b> ..... | 108 |
| 豆蔻生姜羊肚汤 .....    | 108 |
| 豆蔻陈皮鲫鱼羹 .....    | 109 |
| <b>葛根</b> .....  | 110 |
| 玉竹瘦肉汤 .....      | 110 |
| 葛根鲮鱼汤 .....      | 111 |
| <b>玫瑰花</b> ..... | 112 |
| 银杞明目汤 .....      | 112 |
| 芝麻苓玫瘦肉汤 .....    | 113 |
| <b>茉莉花</b> ..... | 114 |
| 竹笙余豆腐片 .....     | 114 |
| 茉莉玻璃鸡片汤 .....    | 115 |





# 四季饮食养生原则



### 中医时间医学和养生

注意养生，是长寿的前提之一。而养生的一个重要方面，就是在中医时间医学理论指导下有规律地生活。《黄帝内经》就曾谆谆告诫人们要“起居有常”，认为有规律地生活会使人长寿。

现代医学认为人在生长、发育与衰老的过程中有个生物钟的规律。当人们得到适当的休息，定时进食适当的食物，并且劳逸结合较好时，即当生物钟能够保持正常的周期时，人们会感觉精力旺盛、头脑清醒。如果生活没有规律，生物钟的周期被扰乱，就会产生种种疾病。著名的英国生物学家达尔文活了73岁，他一生的工作和休息安排得很有规律。他曾说：“我的生活过得像钟表的机器那样有规律，当我的生命告终时，我就会停在一处不动了。”除了准时就餐、就寝以外，达尔文每天按时锻炼。散步是他中、晚年最主要的锻炼方式，不论春夏秋冬，天晴下雨，他都准时出去沿着村子周围的沙径散步。

美国布勒斯洛与贝罗克两人对7000人进行了5年半的研究后，认为以下7种生活习惯可以延长寿命：①每日三餐定时进食，不吃零食；②每日必吃早饭；③每星期做2~3次适量运动；④睡眠要充足，每晚睡7~8小时；⑤不吸烟；⑥保持适当体重；⑦不喝酒或少喝酒。他们指出：45岁的人如能切实做到以上3条，可能还有21.6年的估计寿命，即活到67岁；如能做到6条或者7条，可能有33.1年的估计寿命，即活到78岁。上述几条长寿措施主要也是强调生活要有一定的规律。

生活要有规律才能长寿，这是根据中医时间医学的思想总结出来的，也完全符合国外迅速发展起来的时间生物医学。实践证明，人和一切生物都有生物节律，这是生命在长期进化过程中适应于自然界的