

教你做菜

张春生 主编
王涤寰 摄影

四季养生
进补不受季节所限
喝汤养生
喝出的是一生健康

家常四季 养生

汤



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常四季养生汤 / 张春生主编 王涤寰摄. —北京:
农村读物出版社, 2005.6

ISBN 7-5048-4681-3

I. 家... 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 047079 号

出版人 傅玉祥
责任编辑 赵勤
出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发行 新华书店北京发行所
印刷 中国农业出版社印刷厂
开本 889mm × 1194mm 1/24
印张 3.5
字数 50 千
版次 2005 年 7 月第 1 版 2006 年 3 月北京第 2 次印刷
定价 18.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

主 编 张春生
摄 影 王涤寰
编写与制作 张春生 贾友化
梁永军 丁兴
冠卫华 唐松
巨伟

欢迎选购近期出版图书:

四季养生菜

儿童营养配餐

——婴幼儿营养食谱

儿童营养配餐

——热菜与小菜

儿童营养配餐

——主食与小点心

教你做菜

家常四季养生汤

张春生 主 编

王涤寰 摄 影



农村读物出版社

目录

春季养生汤

番茄猪肝汤	5
杞红猪肝汤	6
丝瓜瘦肉汤	7
瘦肉紫菜汤	8
南瓜田鸡汤	9
豆芽鱼尾汤	10
豆腐鳅鱼汤	11
番茄豆腐鱼丸汤	12
紫菜蛤肉粉丝羹	13
海鲜豆腐汤	14
梨汁消喘汤	15
牛奶姜汁韭菜汤	15
银耳百合汤	16
淮山芡实瘦肉粥	17
木耳粥	18
桃仁紫米粥	19
黑芝麻粥	20

夏季养生汤

夏季养生汤

莲藕排骨汤	23
-------	----

海带炖排骨	24
松子芝麻煲猪肠	25
莲藕牛肉汤	26
俄罗斯红菜汤	27
扁豆薏仁田鸡汤	28
枸杞鱼丸汤	29
淮山炖鱼肚	30
黄瓜鱼片汤	31
生磨杏汁炖雪蛤	32
丝瓜豆腐羹	33
雪耳绿豆爽	34
鲜奶凉粉	35
番茄冬瓜汤	36
凉瓜汤	37
百合蜂蜜饮	37
冬瓜玉米羹	38
八宝清凉饮	39
绿豆马蹄露	40
栗子粥	40
紫米绿豆粥	41
薄荷粥	41
薄荷凉开饮材料	42

秋季养生汤

参枣冬菇瘦肉汤	45
栗子凤爪排骨汤	46
栗子瘦肉汤	47
莲子淮山猪蹄汤	48
虫草玉竹乳鸽汤	49
洋参炖乳鸽	50
红豆乌鸡汤	51
栗子鸡肉汤	52
蚝豉老鸭汤	53
灵芝老鸭汤	54
甲鱼汤	55
西湖牛肉羹	56
鱼头豆腐汤	57
天麻鱼头汤	58
百合鲫鱼汤	59
红枣花生炖鸽蛋	60
银耳炖雪蛤	61
蚕豆红枣汤	62
花生芝麻糊	62
牛肉粥	63
红枣花生粥	63

冬季养生汤

萝卜炖羊腩	65
党参牛肉汤	66
沙参淮山牛肉汤	67
莲藕牛腩汤	68
黄豆煲猪肝	69
归芪猪蹄汤	70
杏仁猪肺汤	71
桂圆猪心汤	72
枸杞猪肝鸭肾汤	73
猪蹄炖老鸭	74
天麻乌鸡汤	75
淮山莲耳鸡肉汤	76
鸡茸粟米羹	77
极品佛跳墙	78
参芪鳅鱼汤	79
酸辣鱼片汤	80
风味酸辣汤	81
乌鸡肉粥	82
白芝麻粥	82
粥的学问	83

春季养生汤

春季养生要点 总的说来，春天的饮食调养，以平补为原则，不能一味使用温热补品，以免春季气温上升，加重身体内热，损伤人体正气。

宜吃食物 春季食物以选择一般性调补食品为宜，如鸡肉、鸡蛋、瘦猪肉、红枣等，其不仅可以改善慵懒的体质，还可充沛体力。然而，对于身体明显虚弱的人，则需要选择适当的滋补中

药调养，如西洋参、龙眼肉、党参、黄芪等。

忌吃食物 春天里百花盛开，空气中弥漫着大量花粉，是过敏性疾病的多发季节。若有慢性疾病或是过敏体质的人，春天一定要忌口，忌服“发物”，如虾、蟹、咸菜等食物，否则旧病极易复发。

番茄猪肝汤

主料 番茄 300 克，猪肝 80 克，瘦猪肉 80 克。

配料 红薯 50 克，精盐、味精、醋各适量。

- 制法**
- (1) 番茄洗净，每个切 4 块；红薯去皮、洗净、切薄片；瘦猪肉洗净，切成薄片；猪肝洗净、切薄片，再用清水冲洗，洗去血浆，加一汤匙醋，腌 10 分钟后洗净。
 - (2) 猪肉和猪肝加调料腌 10 分钟，然后放入滚水中，煮至半熟捞起。
 - (3) 将红薯、番茄放入煲里，加水适量，用小火煲 20 分钟；下猪肝、瘦猪肉煲至肉熟，调味后食用。

营养简析：

猪肝内含有多量蛋白质和丰富的矿物质，特别是含铁量较高，有“贫血克星”之称。此汤具有补肝养血、明目功效。



杞红猪肝汤

主料 猪肝 300 克，枸杞 20 克，菊花 1 枝。

配料 油菜心 1 棵，精盐、味精、白胡椒粉、料酒各少许。

制法 (1) 将猪肝清洗、处理干净，用清水煮至七成熟，切片待用。

(2) 菜心洗净，氽水后待用；枸杞、菊花洗净后用淡盐水泡透。

(3) 将上汤烧开后，放入猪肝，调味后再放枸杞、菊花、菜心即可。

营养简析：

枸杞内含有胡萝卜素，维生素B₁、维生素B₂、烟酸、钙、铁、磷等，与猪肝同食具有滋肝、补肾、润肺、补虚、益精、明目、强健、健骨等功效。



丝瓜瘦肉汤

主料 丝瓜 250 克，瘦猪肉 200 克。

配料 精盐、味精适量。

制法 (1) 丝瓜刮去皮、洗净，切成三角块；瘦肉洗净，切成薄片，用调味料腌 10 分钟。
(2) 将丝瓜、瘦肉同放煲里，加清水适量，用大火煮沸；改用小火煲半小时后，加入调味品即可食用。



营养简析：

丝瓜含有蛋白质、维生素、矿物质和植物黏液；瘦猪肉含有蛋白质较高。两者同食有清热利肠、解毒功效。



瘦肉紫菜汤

主料 瘦肉 200 克，紫菜 25 克。

配料 精盐、味精适量。

制法 (1) 先将紫菜用清水浸泡，洗净；瘦肉洗净后，切成薄片。
(2) 把紫菜、瘦肉同放锅内，加水煮滚后调味；再稍煮片刻即可食用。



营养简析：

此汤可清肺热，降低胆固醇含量，对甲状腺肿大、咳嗽、水肿、脚气病等有很好的辅助疗效。



南瓜田鸡汤

主料 田鸡 250 克，南瓜 500 克，大蒜 60 克。

配料 葱花、精盐、味精各适量。

制法 (1) 田鸡去内脏、剥皮，洗净后切块；大蒜去皮，洗净；南瓜洗净后切块。

(2) 把田鸡、南瓜、大蒜放入开水锅内，用大火煮沸后，用小火煲半小时，下入葱、盐、味精调味后食用。

营养简析：

田鸡性味甘凉，清热解暑；南瓜含有B族维生素、维生素C、胡萝卜素、钙、铁等，性味甘平，润肺化痰，排脓消痈；大蒜有解毒杀虫，理气宽中功效。三者合用有化痰排脓、清热解暑功效。



豆芽鱼尾汤

主料 大豆芽 600 克，鲩鱼尾 380 克。

配料 姜片、精盐、味精、食用油各适量。

制法 (1) 豆芽菜去根、洗净、控干水，放入炒锅里（不用油）炒软、铲起；鲩鱼尾去鳞、洗净，放少许盐腌 15 分钟；在炒锅内倒入油，放入鱼尾及姜，煎至鱼尾两面微黄。

(2) 将主料与配料一起放入沙锅里，加入适量开水；用旺火煮沸后，改用小火煲半小时，调味后食用。

营养简析：

可用于风虚头痛及烦躁不安、精神不振、肝阳上亢及高血压等症。



豆腐鳅鱼汤

主料 鳅鱼 500 克，豆腐 250 克。

配料 精盐、味精、葱花、姜丝各适量。

制法 (1) 将鳅鱼剖开、去内脏，洗净，斩段；豆腐切块。

(2) 将鳅鱼放入煲里，加适量水，用小火煲至五成熟时，加入豆腐；再用小火煲半小时，调味后食用。



营养简析：

豆腐营养丰富，含有大量钙质，与富含维生素的鳅鱼同食，可增加机体对钙的吸收与利用，可用于小便不利、水肿、湿热等症。



番茄豆腐鱼丸汤

主料 鲜鱼肉 250 克，番茄 250 克，豆腐 2 块。

配料 发菜、葱、精盐、味精各适量。

- 制法** (1) 番茄洗净、切块；豆腐切块；发菜洗净、控干水，切短；葱洗净、切成葱花。
- (2) 鱼肉洗净，控干水后剁碎、调味，加入发菜及适量水，搅至起胶，放入葱花搅匀，做成鱼丸。
- (3) 将豆腐放入锅内，加适量清水，用大火煮沸后，放入番茄；再煮沸后，放入鱼丸煮熟，调味后食用。

营养简析：

番茄富含维生素 A、维生素 C；豆腐富含植物性蛋白质和较高钙质，两者与鱼肉同食，营养丰富并清润生津。可用于平素阴亏，胃津不足，热病伤津及咽干、口渴多饮，不思饮食等症。



紫菜蛤肉粉丝羹

主料 文蛤肉 250 克，紫菜 30 克，绿豆粉丝 60 克，鸡蛋 2 个。

配料 马蹄粉、精盐、味精各适量。

制法 (1) 马蹄粉用水调稀；鸡蛋去壳后打散并搅匀，备用。

(2) 洗净文蛤肉，放入锅内，加清水适量，用小火煲熟；放入粉丝、马蹄粉、鸡蛋；煮沸后熄火，随即放入紫菜，调味后食用。

营养简析：

紫菜含有蛋白质、脂肪、胡萝卜素、多种维生素、烟酸、氨基酸和钙、磷等矿物质，可清痰化痰，软坚散结；文蛤含蛋白质及多种维生素，性味甘咸微寒，与紫菜相配可增强清痰化痰，软坚散结之效。



海鲜豆腐汤

主料 虾仁 50 克，鲜贝 50 克，蟹柳 50 克，豆腐 30 克。

配料 枸杞、香菜、精盐、味精、胡椒粉、料酒、鸡汤、淀粉各适量。

制法 (1) 将虾仁、鲜贝、蟹柳洗净后与豆腐都切丁，加入料酒，焯水；香菜洗净后切末，备用。

(2) 锅内加鸡汤，放入虾仁、鲜贝、蟹柳、豆腐丁烧开，调味；加入枸杞，用淀粉加水勾成薄芡；出锅时放入香菜末即可。

特点 口感爽滑，味美汤鲜。



营养简析：

虾仁、鲜贝含有较多蛋白质、脂肪、磷、硒、维生素等多种营养素。此汤具有健脑益智、解毒生津之功效。



梨汁消喘汤

主料 沙梨（或雪梨、鸭梨）3个。

配料 冰糖适量，百合15克。

制法 将梨洗净，去皮、核，切成4块；加入百合和少许冰糖，放入瓦盅内，加水；隔水炖1个半小时，即可食用。

营养简析：

梨性味甘，微酸寒，含有机酸、糖质及B族维生素、维生素C等，可清心润肺，降火消痰，有益阴生津，润肺功效。



牛奶姜汁韭菜汤

主料 韭菜250克，牛奶150克、生姜25克。

配料 精盐适量。

制法 (1) 将韭菜、生姜洗净，切碎、捣烂，用纱布绞汁。
(2) 把韭菜、生姜汁倒入盛有牛奶的锅内；加少量水煮沸，用盐调味后即可食用。

营养简析：

韭菜性味甘，温，具有健脾肾，温肾阳功效；姜性味辛，温，具有散寒，健胃，增食欲的功效。两者与牛奶同食，可用于慢性结肠炎，情绪紧张或激动后发生的腹泻，腹痛。

