

200多款膳食汤水、食疗保健良方。

日常养生，汤水先行

Presently the string of beads gleaming health care

日常保健汤

张云辉 编著

汤养生 **KEEP**
in good health

汤，有休生养息的意思，
一碗营养又美味的热汤，
可就是忙碌一天之余，
最幸福的享受了，
而一年四季所要进补的汤品不尽相同，
功效和保健的属性也都一样，
本书详细的教您日常保健汤的做法，
让你一整年都能轻松滋补。



湖南美术出版社

Presently the string
of beads gleaming *health care*

日常保健汤

张云辉 编著



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

日常保健汤 / 张云辉编著 — 长沙: 湖南美术出版社,
2008.12

ISBN 978-7-5356-3076-6

I. 日... II. 张... III. 保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 171957 号

日常保健汤

策 划: 犀文图书

编 著: 张云辉

责任编辑: 刘海珍 范琳 李松

出版发行: 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段 622 号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司
(长沙市开福区伍家岭新码头 95 号)

开 本: 889 × 1194 1/32

印 张: 6

版 次: 2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3076-6

定 价: 22.00 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-4787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0731-4363767



前言

PREFACE



“饭前一碗汤，恰如一束鲜花使人心醉，它是对生活的一种安慰，可消除人们由于紧张或不愉快带来的疲劳和忧愁。”可见汤在人们的日常生活中有着举足轻重的地位，汤文化也慢慢渗透到人们的生活之中，成为人们日常谈论的饮食话题之一。



随着生活水平的提高，现在人们喝汤不仅讲究营养与健康，还讲究文化与艺术，因而煲汤材料的选择、火候的掌握等都极有讲究。《日常保健汤》正是一本满足你以上要求的好书，它从日常保健出发，按功能分为8个部分，即美容养颜、减肥瘦身、补肾壮阳、清肝明目、健脑安神、清热排毒、强身防病、延年益寿共180款精美靓汤。每款按靓汤原料、靓汤调料、制作步骤、保健功效、



温馨提示5个部分展示它的特色。



总之，它的营养价值与健康价值，以及从中衍生出来的养生之道与生活之道就像一座等待你来开采的金矿，你还需要等待吗？



CONTENTS



Part 1

美容养颜汤 ③

如意白玉汤	4
菠菜肉丸汤	5
三鲜汤	6
青菜蛋花汤	7
首乌枸杞鸡汤	8
花生凤爪汤	9
乌鱼丝瓜汤	10
鸽蛋白菜汤	11
豆腐猪蹄瓜菇汤	12
椰子燕窝鸡肉汤	13
豌豆苗豆腐汤	14
玫瑰丝瓜猪肉汤	15
白雪银耳汤	16
菠萝鸡片汤	17
芥菜咸蛋汤	18
紫菜萝卜汤	19
益气羊肉汤	20
白果排骨汤	21
莲实银耳汤	22
椰子银耳煲老鸡	23
黑豆苏木红糖汤	24
鸡血藤木瓜豆芽汤	25
女贞子黑芝麻瘦肉汤	26
芡实莲子龟肉汤	27
旱莲草红枣汤	28
人参麦门冬鸡汤	29
桂圆女贞子猪肉汤	30

Part 2

减肥瘦身汤 ③1

荷叶瘦肉汤	32
荸荠萝卜瘦肉汤	33

丁香海带萝卜汤	34
莲子百合瘦肉汤	35
淮山萝卜瘦肉汤	36
什锦蔬菜瘦身汤	37
苦瓜排骨汤	38
夏枯草瘦肉汤	39
虾仁冬瓜海带汤	40
芡实薏米野鸭汤	41
赤小豆陈皮鲤鱼汤	42
茛苳花椒鲤鱼汤	43
山楂桂花萝卜汤	44
赤小豆苹果鸭汤	45
水果排骨汤	46
天麻川芎鲤鱼汤	47
红枣冬菇鸡汤	48
薏米绿豆南瓜汤	49
荷叶薏米田鸡汤	50
萝卜甘蕉荸荠汤	51
当归黄芪鸭汤	52
茶树菇排骨汤	53
葛根赤小豆瘦肉汤	54
陈皮冬瓜瘦肉汤	55
仙人掌虾仁汤	56
党参黄芪冬瓜鸡汤	57
黄芪党参瘦肉汤	58
海带绿豆汤	59
白果腐竹土鸡汤	60
薏米木瓜瘦肉汤	61
百合竹笋田鸡汤	62



目录

Part 3

补肾壮阳汤 ⑥3

栗子杏仁鸡汤	64
丝瓜虾皮蛋汤	65
葱头大虾汤	66
海参鸽蛋汤	67
芪参陈皮羊肉汤	68
洋参无花果鱼汤	69
百合荸荠乌鸡汤	70
淮山生地羊肉汤	71
平菇白菜肉片汤	72
莲子巴戟田鸡汤	73
木耳肉片汤	74
虫草熟地老鸭汤	75
竹蔗萝卜猪骨汤	76
三鲜鱿鱼汤	77
淮山鱼片汤	78
黄芪猴头菇汤	79
莲子百合瘦肉汤	80
虾丸银耳汤	81
鸽蛋豆腐白菜汤	82
南瓜炖牛肉	83
冬瓜肾片汤	84

Part 4

清肝明目汤 ⑧5

肉片木耳丝瓜汤	86
木耳猪腰汤	87
枸杞叶猪肝汤	88
枸杞菊花绿豆汤	89

菊花鸡肉汤
枸杞鲫鱼汤
蕤仁猪肝汤
夏枯草瘦肉汤
菠菜枸杞猪肝汤
奶香芹菜汤
蒲公英绿豆汤

90 火腿白菜汤
91 紫菜虾干汤
92 五丝酸辣汤
93 酿鲫鱼豆腐汤
94 菠菜丸子汤
95 鸡丝裙带汤
96 黄豆芽豆腐汤
绿豆萝卜炖排骨
柴根瘦肉汤
海带紫菜瓜片汤
菠菜木耳鸡蛋汤

124 胡椒黄鳝汤 161
125 路路通猪蹄汤 162
126 凤爪防己汤 163
127 威灵仙蜚皮汤 164
128 徐长卿黄豆猪骨汤 165
129 狗脊猪脊汤 166
130 艾叶生姜汤 167
131 月季花汤 168
132 红花黑豆汤 169

Part 5

健脑安神汤 97

淮山老鸭汤
三色鱼头汤
鲫鱼豆腐汤
龙眼牛肉汤
杞子炖羊脑
芡实鱼头汤
柏子仁灵芝猪心汤
灵芝瘦肉汤
瘦肉鸡汤
鸽蛋益智汤
川芎白芷鱼头汤
黄芪圆肉老鸡汤
金针菇萝卜汤
豆芽蛤蚧瓜皮汤
莲子麦冬汤
双菇肉丝汤

98
99
100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113

Part 7

强身防病汤 139

金针西红柿汤
白萝卜三鲜汤
白菜丸子汤
海鲜黄瓜汤
芦笋海参汤
牛腩莲藕汤
干贝蘑菇汤
百部桔梗萝卜汤
杏仁猪肺汤
菜干紫菀猪肺汤
白果猪肉汤
附子羊肚汤
洋参龙眼猪肉汤
黑枣黑豆兔肉汤
姜丝萝卜汤
花椒火腿汤
苏叶鸡蛋汤
葱白豆豉汤
生姜秋梨汤
荔枝核泥鳅汤
花椒绿豆汤

Part 8

延年益寿汤 170

藕片冬菇汤 171
栗子芋头鸡汤 172
八珍蛇羹 173
豆腐猪红汤 174
豌豆苗鸡丝汤 175
牛肉菜花汤 176
金针菇鸡丝汤 177
健脾栗子汤 178
酸辣鳝丝汤 179
茼蒿豆浆汤 180
椰盅鸡球汤 181
紫菜骨髓汤 182
菠菜肉末汤 183
白菜母鸡汤 184
虫草虾仁汤 185
鹿茸鸡汤 186
杜仲猪肚汤 187
金樱子大枣鲫鱼汤 188
太子参百合银耳汤 189

Part 6

清热排毒汤 114

虾仁冬瓜海带汤
三鲜冬瓜汤
海藻瘦肉汤
黄瓜三丝汤
萝卜腐竹汤
五色紫菜汤
丝瓜瘦肉汤
番茄蛋花汤
火腿洋葱汤

115
116
117
118
119
120
121
122
123





美容

养颜汤

Part 1

爱美之心人皆有之。要想青春常驻，延缓衰老，一定不要忽视以下6种最佳美容养颜食品。

枸杞子

具有补肾养肝、益精明目、壮筋骨、除腰痛、久服能益寿延年等功用。尤其是中年女性肾虚之人，食之最宜。

何首乌

有补肝肾、益精血的作用，历代医家均用之于肾虚之人。凡是肾虚之人头发早白，或腰膝软弱、筋骨酸痛，或男子遗精，女子带下者，食之皆宜。

山药

为中医“上品”之药，除了具有补肺、健脾作用外，还能益肾填精。凡肾虚之人，宜常食之。

干贝

又称江珧柱，能补肾滋阴，故肾阴虚者宜常食之。

鲈鱼

又称花鲈、鲈子鱼，既能补脾胃，又可补肝肾、益筋骨。

栗子

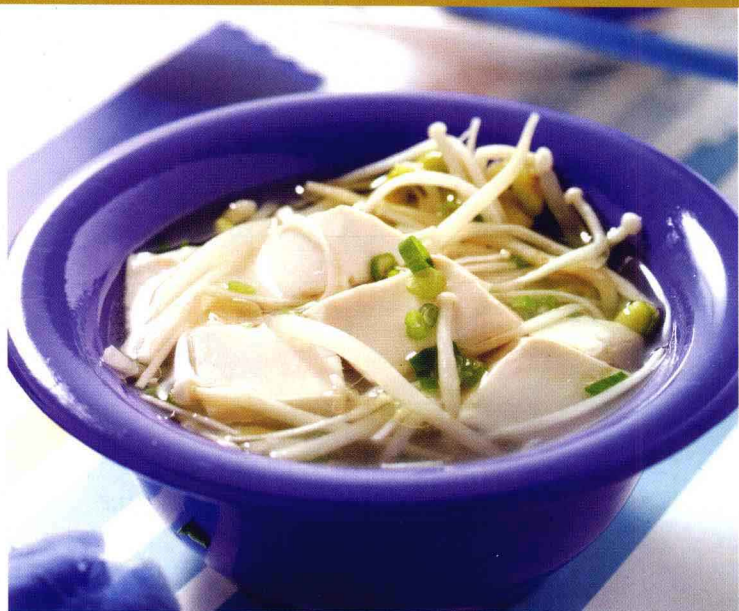
除有补脾健胃作用外，更有补肾壮腰之功，肾虚腰痛者最宜食用。



如意白玉汤

保健功效

美容养颜。



靓汤原料

黄豆芽 500 克，鲜蘑菇 100 克，水豆腐 500 克。

靓汤调料

葱花、盐、味精、麻油等适量。

制作步骤

1 黄豆芽去根洗净；蘑菇洗净，沥干水分；水豆腐切块。

2 锅内加清水煮沸，下入黄豆芽和蘑菇，煮出鲜味后，投入水豆腐煮 5 分钟。

3 加盐、味精、麻油、葱花即可。

温馨提示

常饮此汤能营养毛发，使头发保持乌黑光亮，对面部雀斑有较好的淡化效果。

菠菜肉丸汤

BOCAI ROUWANTANG

保健功效

补血养颜。



靓汤原料

菠菜 500 克，肉丸 100 克，猪油 25 克，高汤 1 千克。

靓汤调料

味精、姜末各 2 克，酱油 15 克，细盐 3 克。

制作步骤

- 1 将菠菜洗净，切 1 厘米左右长的段，并用开水略焯捞出，放入凉水中冲凉控干水。
- 2 锅内加水烧开，下入肉丸烫熟。
- 3 将锅内放入猪油，置火上烧热，加姜末、酱油，烹至出香味，随即倒入高汤，加细盐、味精、菠菜、肉丸，待汤开后即成。

温馨提示

菠菜含有草酸，草酸与钙质结合易形成草酸钙，它会影响人体对钙的吸收，因此，菠菜不能与含钙丰富的豆类、豆制品类以及木耳、虾米、海带、紫菜等食物同时烧。

三鲜汤

保健功效

滋阴润肤。



靓汤原料

水发鱿鱼 50 克，虾仁 50 克，黄瓜 50 克，西红柿 2 片。

靓汤调料

清汤 500 克，料酒 10 毫升，盐少许，味精少许，鸡蛋清少许，姜丝、水淀粉各 10 克。

制作步骤

1 鱿鱼洗净后，切花；虾仁洗净，去肠泥，控干水分，放入少许盐、蛋清、5 克料酒、水淀粉拌匀上味。

2 把上浆后的虾仁、鱿鱼、黄瓜片分别放入沸水中焯熟，捞出放入汤碗中，放入西红柿备用。

3 锅中倒入清汤，放入料酒、姜丝、盐，烧沸后放入味精，浇在汤碗内即成。

温馨提示

患心血管病及肝病患者应慎食鱿鱼，脾胃虚寒的人也应少吃。

青菜蛋花汤

QINGCAI DANHUATANG

保健功效
润肤美容。



靓汤原料

小白菜 100 克，猪肉 50 克，鸡蛋 1 个。

靓汤调料

盐 2 茶匙，胡椒粉少许，麻油少许。

制作步骤

- 1 猪肉洗净切丝；小白菜洗净切长条；鸡蛋打散。
- 2 锅内加清水适量烧开，下入小白菜稍煮。
- 3 再下入肉丝和调味料煮 1 分钟，淋上打散的蛋汁即可。

温馨提示

一般人均可食用；因小白菜性凉，故脾胃虚寒者不宜多食。

首乌枸杞鸡汤

保健功效

滋阴养颜。



靓汤原料

首乌 10 克，枸杞 10 克，黑豆 60 克，鸡胸肉 100 克。

靓汤调料

盐适量。

制作步骤

- 1 首乌、枸杞、黑豆分别洗净。
- 2 鸡胸肉洗净，切成丁。
- 3 砂锅内加适量水，武火烧开后，放入上述材料，文火煲至鸡胸肉熟烂，加盐调味即可。

温馨提示

首乌中所含卵磷脂是脑组织、血细胞和其他细胞膜细胞的组成物质，经常补用何首乌，对神经衰弱、白发、脱发、贫血等症有治疗作用，因此可延缓衰老，强身健体，保健心脏。

花生凤爪汤

保健功效

滋补润肤。



靓汤原料

花生米 100 克，鸡爪 150 克。

靓汤调料

姜片、细盐、食用油、胡椒粉、绍酒各适量。

制作步骤

- 1 将花生米用温水泡软，洗净沥干水分；新鲜鸡爪用沸水烫透，脱去黄皮，斩去爪尖，洗净备用。
- 2 炒锅上火烧热，加适量底油，放入鸡爪煸炒片刻，再下姜片，注入适量清水，然后放细盐、绍酒。
- 3 用旺火煮 10 分钟，放入花生米，再煮 10 分钟，改用中火，撇去浮沫，待鸡爪、花生米熟透时，撒上胡椒粉，起锅即可。

温馨提示

花生具有舒脾暖胃、润肺化痰、滋补调气之功效，还可降低胆固醇，防止皮肤老化，增强记忆力，是一种长寿食品。

乌鱼丝瓜汤

保健功效

温补气血，
靓丽容颜。



靓汤原料

乌鱼1条，丝瓜300克。

靓汤调料

盐、味精、麻油、黄酒、姜各适量。

制作步骤

1 乌鱼宰杀洗净，剁成块；丝瓜洗净切段；姜洗净切片。

2 烧热锅，加油，放鱼块煎至微黄，锅中注入适量清水，放入姜片、盐、黄酒，用大火煮沸。

3 改用小火慢炖至鱼七成熟，加丝瓜滚约1分钟，加味精、麻油调味即可。

温馨提示

乌鱼具有去淤生新，滋补调养的功效，可起生肌补血收敛、加速嫩肉肉芽生长、促进伤口愈合的作用。

鸽蛋白菜汤

保健功效

清热排毒，光泽肌肤。



靓汤原料

鸽蛋10个，白菜150克。

靓汤调料

植物油、生姜、大葱、味精、食盐各适量。

制作步骤

- 1 将白菜择洗干净，择成短节备用；姜去皮切成片；葱切成粒；将鸽蛋打入碗中搅散。
- 2 将植物油倒入热锅中烧沸，倒入鸽蛋液煎成饼。
- 3 将蛋饼搅成几块，然后加水烧沸，再加白菜、生姜，煮熟调入食盐、味精，起锅时入葱节即成。

温馨提示

白菜营养丰富，味道清鲜适口，做法多种，又耐贮藏，所以是我国人们常年食用的蔬菜。

豆腐猪蹄瓜菇汤

保健功效

润泽肌肤，养血通络。



靓汤原料

豆腐 500 克，香菇 30 克，丝瓜 250 克，猪蹄 1 只。

靓汤调料

姜片、味精、食盐各适量。

制作步骤

- 1 香菇以水泡发后洗净；丝瓜削皮洗净切片；猪蹄洗净剁开；豆腐切片。
- 2 猪蹄放入锅中，加水适量煮 10 分钟，再加入香菇、姜片，改小火炖 20 分钟。
- 3 下丝瓜，加入豆腐块，炖至熟烂离火，调入食盐、味精即成。

温馨提示

猪蹄有健脾益气、润滑和中、通乳增汁、润肤之功效，主治产后气血不足所引起的缺乳、乳稀、四肢乏力、脉管炎、疮口不收等症。

椰子燕窝鸡肉汤

YEZI YANWO JIROUTANG

保健功效

消暑解热，美白肌肤。



靓汤原料

椰子肉 1 个，鸡肉 250 克，猪瘦肉 150 克，火腿、燕窝、香菇各少许。

靓汤调料

料酒、食盐各少许。

制作步骤

- 1 鸡肉、瘦肉洗净切小块。
- 2 把燕窝浸水去细毛，火腿切小片，椰子肉切成片。
- 3 把燕窝、椰子肉、香菇、鸡肉、猪瘦肉、火腿放入砂锅内，再加入适量的清水，煮约 3 小时，便可进食，食时加少许料酒，味道更香甜。

温馨提示

椰子是典型的热带水果，有补益脾胃、杀虫消痞之功效，可治顽癣、暖肠胃、发汗、消积滞、乌发等。