

美味滋补 汤粥饮品

采薇◎编著

中国中医科学院专家**余永燕**审订推荐

滋补五脏 增强体质 呵护健康 调理常见病

全家人的汤粥饮品

超值

赠送挂图

常用食物
功效速查



中国纺织出版社

美味滋补 汤粥饮品

采薇◎编著



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美味滋补汤粥饮品 / 采薇编著. --北京 : 中国纺织出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5064-9478-6

I. ①美… II. ①采… III. ①汤菜—保健—菜谱②粥—保健—食谱 IV. ①TS972.122②TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第144512号

责任编辑: 马丽平

责任印制: 何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010—67004461 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京新华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12.5 插页: 1

字数: 141千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目录

Part 1

11 汤粥饮品，养生法宝

12 美味滋补有好汤

- 12 汤的滋补功效
- 13 汤的制作技巧
- 17 喝汤的禁忌

18 粥食最养人

- 18 粥的滋补功效
- 20 粥的制作技巧
- 23 粥的食用宜忌

24 喝对饮品也养生

- 24 饮品的养生功效
- 25 饮品的制作技巧
- 27 饮品的食用宜忌

28 我该怎样补

- 28 没有最好，只有最适合
- 29 食物的四性
- 30 食物的五味
- 31 食物的五色
- 32 你是哪种体质
- 36 跟着季节调整饮食



41 滋补五脏的汤粥饮品

42 五脏调，百病消

42 人体是有机整体

43 心

44 肝

45 脾

46 肺

47 肾



48 补益五脏先养心

49 红枣桂圆粥

50 红枣猪心汤

51 苦瓜粥

51 番茄西瓜饮

52 红豆莲子桂圆汤

53 甘蔗百合萝卜饮

53 樱桃水果粥

54 脾胃是滋补根本

55 小米糯米绿豆粥

56 山楂苹果粥

57 山药鲤鱼粥

57 蘑菇鸡汤

58 莲藕绿豆汤

59 菠萝胡萝卜饮

59 莲子木瓜汤

60 女性最重养肝

61 芹菜桑椹汤

62 绿豆猪肝粥

63 苦瓜芹菜饮

63 玫瑰豆腐汤

64 菊花枸杞饮

65 牡蛎粥

65 荠菜粥

66 养肺抗外感

67 百合银耳羹

68 银耳八宝粥

69 冰糖梨水

69 生藕饮

70 冰糖枇杷饮

71 杏仁核桃粥

71 萝卜荸荠汤

72 补肾防衰老

73 海参木耳汤

74 桑椹羊肉粥

75 黑豆核桃粥

75 枸杞腰花粥

76 韭菜虾仁粥

77 紫米粥

77 栗子牛奶饮

79 增强体质的汤粥饮品

80 预防病毒感染

- 81 双花板蓝根饮
- 82 蒲公英菊花粥
- 83 荸荠银耳汤
- 83 生姜葱花粥
- 84 甘草薄荷饮
- 84 猕猴桃醋饮

85 抵御空气污染

- 86 木耳豆腐汤
- 87 绿豆百合粥
- 87 雪梨柚子饮
- 88 润肺银耳羹
- 89 苹果杏仁粥
- 89 枇杷叶粥

90 化解饮食之“毒”

- 91 绿豆粥
- 91 草菇薤菜汤

92 防癌抗癌

- 93 防癌蔬菜汤
- 94 芦笋西蓝花饮
- 94 紫甘蓝饮
- 95 甘薯粥
- 95 薏米海带粥

96 强壮肌肉和骨骼

- 97 蹄筋牛肉汤
- 98 豆干棒骨汤
- 99 牛肉末粥
- 99 豆腐鸡蛋羹

100 缓解慢性疲劳

- 101 八珍豆腐煲
- 102 果仁芝麻糊
- 103 茉莉薄荷粥
- 103 洋参红枣粥

104 调节不良情绪

- 105 玫瑰茉莉饮
- 106 芹菜黄花汤
- 106 陈皮桂圆粥
- 107 香蕉牛奶饮
- 107 芹菜苹果饮



109 呵护女性的汤粥饮品

110 喝出美丽与健康

111 女人三期的调养

112 美颜驻容

114 杏仁银耳木瓜汤

115 茯苓桃花粥

115 白芷杏仁粥

116 薏米绿豆粥

117 丝瓜山药汤

117 芦荟猕猴桃饮

118 消脂减肥

119 瘦身蔬菜汤

120 薏米冬瓜汤

120 牛蒡萝卜饮

121 减肥三宝饮

122 丰胸健体

123 木瓜羊肉汤

124 牛奶豆浆饮

124 丝瓜豆腐汤

125 花生猪蹄汤

126 孕期

127 红豆鲤鱼粥

127 冬瓜鸭汤

128 产后

129 蛋花红糖小米粥

129 双红乌鸡汤

130 更年期

131 黑豆浮麦粥

131 莲子百合汤

132 月经不调、痛经

134 玫瑰桂圆粥

135 桃仁粥

135 山楂红糖汤

136 乳腺增生

137 蒲公英萝卜汤

137 陈皮油菜饮





Part 5

139 一老一小的汤粥饮品

140 一老一小的补益法

- 141 益肾
- 142 健脾
- 144 明目益智
- 145 提高免疫力

146 老人延缓衰老

- 146 杜仲羊肉汤
- 147 桑椹红枣粥
- 147 灵芝粥
- 148 海参豆腐汤
- 149 胡萝卜松子粥
- 149 黑芝麻粥
- 150 首乌鲈鱼汤
- 151 花生补浆
- 151 蓝莓酸奶饮

152 儿童促进生长

- 152 珠玉二宝粥
- 153 番茄鸡蛋汤
- 153 虾丸汤
- 154 鸡肝菠菜蛋汤
- 155 萝卜牛肉羹
- 155 鱼肉豆腐羹
- 156 胡萝卜鱼片粥
- 157 山楂消食饮
- 157 玉米牛奶饮



159 调理常见病的汤粥饮品

160 大病后调养

- 161 枸杞甲鱼汤
- 162 桂圆鸡肉粥
- 163 花生紫米粥
- 163 鳝鱼粥

164 感冒

- 165 三根汤
- 165 葱白香菜汤
- 166 桑叶菊花粥
- 167 冰糖葛根粥
- 167 退热西瓜饮

168 支气管炎

- 169 五汁饮
- 170 荸荠冰糖萝卜汤
- 171 杏仁桂花饮
- 171 罗汉果饮

172 慢性胃炎

- 173 姜蓉羊肉羹
- 174 莲子猪肚小米粥
- 175 木瓜牛奶饮
- 175 卷心菜胡萝卜饮

176 便秘

- 177 核桃五谷粥
- 177 甘薯牛蒡胡萝卜饮

178 腹泻

- 179 莲子芡实粥
- 179 山药栗子粥

180 糖尿病

- 181 冬瓜山药菠菜汤
- 182 薏米燕麦糙米粥
- 183 苦瓜饮
- 183 牛蒡饮



184 高血压

185 海蜇荸荠汤

186 玉米燕麦粥

187 芹菜黄瓜梨饮

187 杜仲饮

188 高脂血症

189 黑木耳蘑菇汤

190 海带豆腐汤

191 荷叶萝卜粥

191 洋葱葡萄饮

192 贫血

193 胡萝卜牛肉汤

194 莲藕排骨汤

195 猪血鱼片粥

195 当归红枣粥

196 失眠

197 枣仁猪心汤

198 浮小麦枣粥

198 百合莲子粥



美味滋补 汤粥饮品

采薇◎编著



中国纺织出版社

最爱汤粥饮品

汤、粥、饮品不仅是日常美味佳肴，也是我国传统养生保健的有效方法。我国传统医学认为“医食同源，药食同源”，食物也是药物，食疗得当，可以达到营养机体、保持或增进健康的目的，在一定程度上对很多疾病也有预防和调理作用。

汤、粥、饮品的共同特点是富含水分，这就大大增加了营养成分的消化率，补益身体的效果更为突出。但日常饮食毕竟不是吃药，美味还是第一位的，这样才能让人爱吃、多吃、常吃，也才能起到良好的补益效果。而汤粥饮品材料加减灵活、调味方法多样，是美味与滋补兼得的最佳选择。

本书针对不同人群的需要，介绍了不同功效的汤、粥、饮品的做法，相信男女老少都能从中找到适合自己的品种。祝愿读者朋友们天天享美味，全家都健康。

采薇





目录

Part 1

11 汤粥饮品，养生法宝

12 美味滋补有好汤

- 12 汤的滋补功效
- 13 汤的制作技巧
- 17 喝汤的禁忌

18 粥食最养人

- 18 粥的滋补功效
- 20 粥的制作技巧
- 23 粥的食用宜忌

24 喝对饮品也养生

- 24 饮品的养生功效
- 25 饮品的制作技巧
- 27 饮品的食用宜忌

28 我该怎样补

- 28 没有最好，只有最适合
- 29 食物的四性
- 30 食物的五味
- 31 食物的五色
- 32 你是哪种体质
- 36 跟着季节调整饮食



41 滋补五脏的汤粥饮品

42 五脏调，百病消

42 人体是有机整体

43 心

44 肝

45 脾

46 肺

47 肾



48 补益五脏先养心

49 红枣桂圆粥

50 红枣猪心汤

51 苦瓜粥

51 番茄西瓜饮

52 红豆莲子桂圆汤

53 甘蔗百合萝卜饮

53 樱桃水果粥

54 脾胃是滋补根本

55 小米糯米绿豆粥

56 山楂苹果粥

57 山药鲤鱼粥

57 蘑菇鸡汤

58 莲藕绿豆汤

59 菠萝胡萝卜饮

59 莲子木瓜汤

60 女性最重养肝

61 芹菜桑椹汤

62 绿豆猪肝粥

63 苦瓜芹菜饮

63 玫瑰豆腐汤

64 菊花枸杞饮

65 牡蛎粥

65 荠菜粥

66 养肺抗外感

67 百合银耳羹

68 银耳八宝粥

69 冰糖梨水

69 生藕饮

70 冰糖枇杷饮

71 杏仁核桃粥

71 萝卜荸荠汤

72 补肾抗衰老

73 海参木耳汤

74 桑椹羊肉粥

75 黑豆核桃粥

75 枸杞腰花粥

76 韭菜虾仁粥

77 紫米粥

77 栗子牛奶饮

79 增强体质的汤粥饮品

80 预防病毒感染

- 81 双花板蓝根饮
- 82 蒲公英菊花粥
- 83 荸荠银耳汤
- 83 生姜葱花粥
- 84 甘草薄荷饮
- 84 猕猴桃醋饮

85 抵御空气污染

- 86 木耳豆腐汤
- 87 绿豆百合粥
- 87 雪梨柚子饮
- 88 润肺银耳羹
- 89 苹果杏仁粥
- 89 枇杷叶粥

90 化解饮食之“毒”

- 91 绿豆粥
- 91 草菇薤菜汤

92 防癌抗癌

- 93 防癌蔬菜汤
- 94 芦笋西蓝花饮
- 94 紫甘蓝饮
- 95 甘薯粥
- 95 薏米海带粥

96 强壮肌肉和骨骼

- 97 蹄筋牛肉汤
- 98 豆干棒骨汤
- 99 牛肉末粥
- 99 豆腐鸡蛋羹

100 缓解慢性疲劳

- 101 八珍豆腐煲
- 102 果仁芝麻糊
- 103 茉莉薄荷粥
- 103 洋参红枣粥

104 调节不良情绪

- 105 玫瑰茉莉饮
- 106 芹菜黄花汤
- 106 陈皮桂圆粥
- 107 香蕉牛奶饮
- 107 芹菜苹果饮



109 呵护女性的汤粥饮品

110 喝出美丽与健康

111 女人三期的调养

112 美颜驻容

114 杏仁银耳木瓜汤

115 茯苓桃花粥

115 白芷杏仁粥

116 薏米绿豆粥

117 丝瓜山药汤

117 芦荟猕猴桃饮

118 消脂减肥

119 瘦身蔬菜汤

120 薏米冬瓜汤

120 牛蒡萝卜饮

121 减肥三宝饮

122 丰胸健体

123 木瓜羊肉汤

124 牛奶豆浆饮

124 丝瓜豆腐汤

125 花生猪蹄汤

126 孕期

127 红豆鲤鱼粥

127 冬瓜鸭汤

128 产后

129 蛋花红糖小米粥

129 双红乌鸡汤

130 更年期

131 黑豆浮麦粥

131 莲子百合汤

132 月经不调、痛经

134 玫瑰桂圆粥

135 桃仁粥

135 山楂红糖汤

136 乳腺增生

137 蒲公英萝卜汤

137 陈皮油菜饮





Part 5

139 一老一小的汤粥饮品

140 一老一小的补益法

- 141 益肾
- 142 健脾
- 144 明目益智
- 145 提高免疫力

146 老人延缓衰老

- 146 杜仲羊肉汤
- 147 桑椹红枣粥
- 147 灵芝粥
- 148 海参豆腐汤
- 149 胡萝卜松子粥
- 149 黑芝麻粥
- 150 首乌鲈鱼汤
- 151 花生补浆
- 151 蓝莓酸奶饮

152 儿童促进生长

- 152 珠玉二宝粥
- 153 番茄鸡蛋汤
- 153 虾丸汤
- 154 鸡肝菠菜蛋汤
- 155 萝卜牛肉羹
- 155 鱼肉豆腐羹
- 156 胡萝卜鱼片粥
- 157 山楂消食饮
- 157 玉米牛奶饮

