



滋补养生汤煲

保你健康一生的500款营养汤

知名营养专家 王作生 编著



青岛出版社
QINGDAO

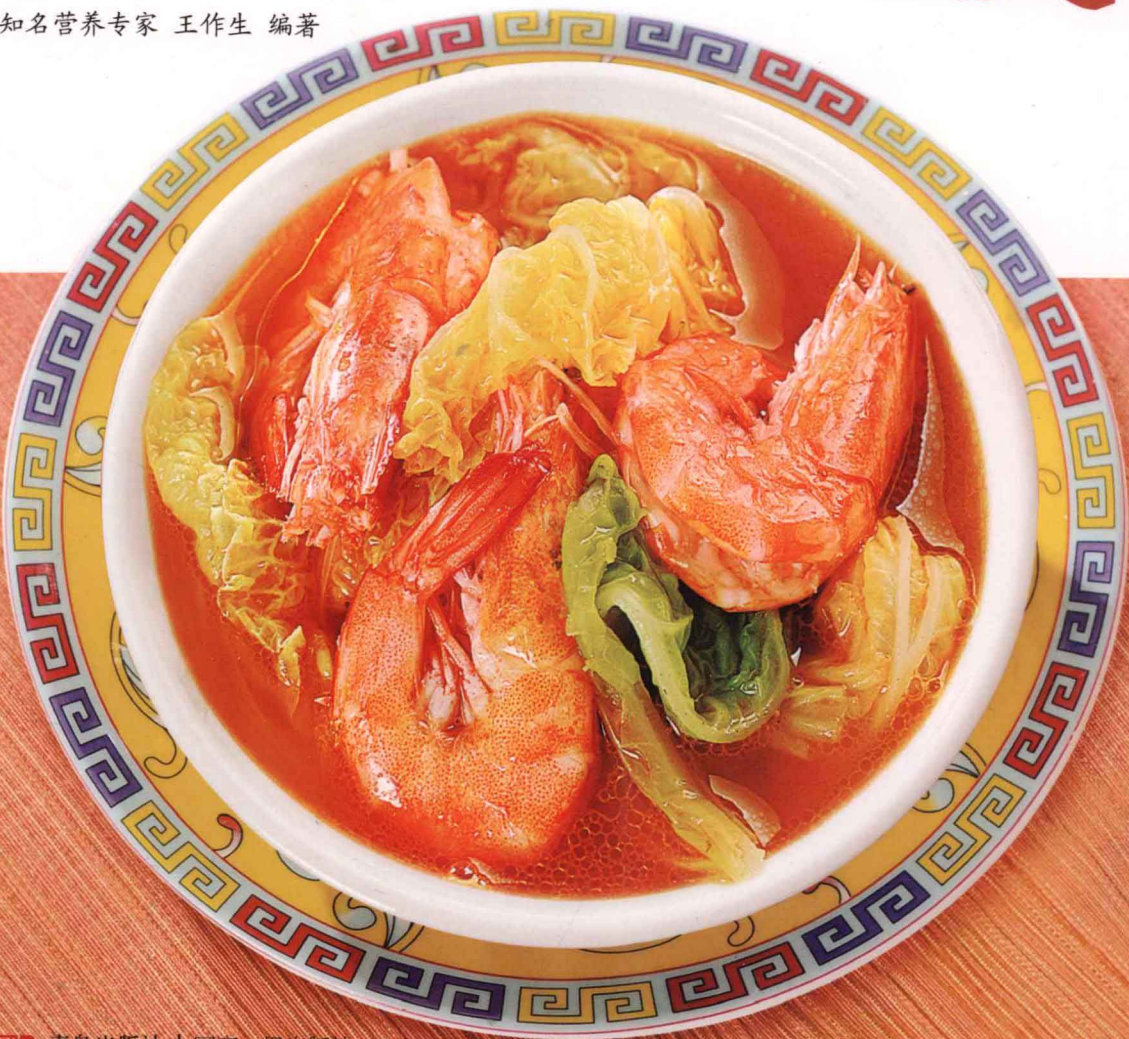
国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



滋补养生汤煲

保你健康一生的500款营养汤

知名营养专家 王作生 编著



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

- 四季养生汤 - 营养滋补身体棒
- 滋养调理汤 - 补充正能量
- 常见疾病保健汤 - 祛病保健康
- 不同职业保健汤 - 对症喝汤护健康
- 不同人群保健汤 - 其乐融融享健康
- 不同体质保健汤 - 不找医生开药方
- 强身健体汤 - 远离亚健康
- 高档食材药膳汤 - 品位生活全家享
- 香粥 米糊 豆浆 - 喝出温暖时尚
- 营养果汁 保健茶 - 养颜健体心舒畅

滋补养生汤煲



一碗汤，盛在洁白的瓷碗中，氤氲出丝丝热气，弥漫着阵阵幽香。

一碗好汤，煲出营养，喝出健康，温暖备至，佑护全家！

本书由全国知名营养专家编写，对每道汤品的食材搭配和营养功效都谨慎斟酌，严格把关，为您的健康保驾护航。



同名电子书，
美食生活网全国独家销售，
赶快登录，抢先感受！

登录美食生活网，畅享万款美食



建议上架：生活类 美食类

ISBN 978-7-5436-8891-9



9 787543 688919 >

ISBN 978-7-5436-8891-9 定价：29.80元



汤煲

回家，
亲手煲一碗暖暖的汤，
任由香气弥漫，
看着家人享受地喝完。
汤，
暖了亲人的胃，
情，
却流进了自己的心窝。



编著 王作生



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

滋补养生汤煲/美食生活工作室组织编写.--青岛:青岛出版社,2012.11
(煲暖一生)

ISBN 978-7-5436-8891-9

I. ①滋… II. ①美… III. ①食物养生-汤菜-菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第256744号

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 煲暖一生——滋补养生汤煲 |
| 组织编写 |  工作室 |
| 编 著 | 王作生 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路182号(266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-68068026 0532-85814750(传真) |
| 策划组稿 | 张化新 周鸿媛 |
| 责任编辑 | 宋来鹏 |
| 摄 影 | 北京浩瀚世视摄影有限公司 |
| 封面设计 | 毕晓郁 |
| 设计制作 | 宋修仪 刘 丹 |
| 制 版 | 青岛艺鑫制版印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛嘉宝印刷包装有限公司 |
| 出版日期 | 2012年12月第1版 2012年12月第1次印刷 |
| 开 本 | 16开(720mm×950mm) |
| 印 张 | 16 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-8891-9 |
| 定 价 | 29.80元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话:0532-68068629)

本书建议陈列类别:美食类 生活类



前言

preface)))

汤，盛在洁白的瓷碗中，摆在餐桌上，氤氲出丝丝热气，弥漫着阵阵幽香，萦绕心怀。

一碗汤，包含着妈妈的唠叨，融合着爸爸的嘱咐，永远热乎乎暖融融，亲情沁入子女的心田。

一碗好汤，煲出营养，喝出健康，温暖备至，佑护全家！

煲汤的火候讲究“慢”，置于文火之上，长则数天，短则几个小时，不急不躁，不需要搅动，也感觉不到汤水的滚动，悠然自得，不知不觉中鲜美的汤味便扑鼻而来。这似乎又是一种精神境界——“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”，无欲无求，宁静淡泊，一种超然的修养，一种上乘的灵性。这便是中华文化做人的最高境界，表面平淡无奇，而实质却是高深莫测。煲汤之“煲”与修行之“修”似乎可以同日而语，需要时间与平淡的考量。经过了默默无闻的“煲”与“修”，最终得到的却是美味飘万里的鲜汤与高尚传千年的品德。

在本书中，我们精选了500余款营养美味的汤品，有四季养生汤，有滋养调理汤，有常见病保健汤，有家庭不同成员的营养汤，有利于特殊职业者调理的保健汤，有针对不同体质的补养汤，有帮助亚健康人士恢复精气神的提神汤，此外，还有运用各种高档食材煲制的养生汤……所有这些，相信总有适合您和家人的汤品。小啖一碗，品尝美味，体会温暖，享受健康。

本书由全国知名营养专家王作生编写，王老师对每道汤品的食材搭配和营养功效都谨慎斟酌，严格把关，为您的健康保驾护航。

此外，本书穿插介绍了百余条养生专家总结的养生和保健贴士，列举了具有不同保健功效的明星食材，还有细致贴心的食材预处理讲解，所有这些，都能让您在使用本书的过程中感觉更方便更实用，帮助您顺顺利利，明明白白地为家人为自己煲一碗好汤！

由于时间仓促，不足之处在所难免，希望热心读者不吝指正！

part 1 第一章 饮汤文化溯源 煲汤技巧荟萃



- 16 汤煲养生文化
- 18 汤品的分类和营养
- 20 煲汤用具全景图
- 22 煲汤常用食材及其四性五味
- 24 煲汤常用滋补中药材
- 27 煲汤小窍门，滋补大作用
- 31 汤煲养生原则及注意事项

part 2 第二章 一年四季都喝汤 营养滋补身体棒

- | | | |
|-------------|------------|------------|
| ① 春季养生汤 | 40 冬瓜菠菜羹 | 48 土豆胡萝卜汤 |
| 34 大麦羊肉汤 | 41 红颜汤 | 48 白果南杏生鱼汤 |
| 35 白菜炖豆腐 | 41 冬瓜绿豆保健汤 | 48 花生木瓜排骨汤 |
| 35 杏仁苹果猪肉汤 | 41 薏米白果汤 | ④ 冬季养生汤 |
| 35 葱白淡豆豉煮豆腐 | 42 干贝苦瓜羹 | 49 鲢鱼肉丸汤 |
| 36 黑豆鸡爪汤 | 43 番茄土豆牛肉汤 | 50 山药羊乳羹 |
| 36 南瓜蔬菜汤 | 43 海带冬瓜豆瓣汤 | 50 雪梨燕窝汤 |
| 36 红枣芹菜汤 | 43 牡蛎紫菜汤 | 50 红枣炖兔肉 |
| 37 芥菜豆腐羹 | ③ 秋季养生汤 | 51 冬瓜菠菜羊肉羹 |
| 37 平菇鲫鱼汤 | 44 青蛤煮鲫鱼 | 51 淮山兔肉补虚汤 |
| 38 姜橘椒鱼羹 | 45 绿豆南瓜汤 | 52 虾皮粉丝萝卜汤 |
| 38 枸杞鲫鱼 | 46 银耳冰糖鸭蛋羹 | 52 莲子芡实猪肉汤 |
| 38 白萝卜海带汤 | 46 栗子白果甜羹 | 53 清燥润肺老鸽汤 |
| ② 夏季养生汤 | 46 松蘑豆腐汤 | 54 枸杞鳝鱼骨汤 |
| 39 红枣山药炖南瓜 | 47 番茄冬瓜汤 | 54 白果猪肚煲 |
| 40 山药煲苦瓜 | 47 清汆蛎黄汤 | |
| 40 百合炖肉 | 47 豆腐萝卜汤 | |



滋养调理汤

补充正能量

- | | | |
|-------------|------------|-------------|
| ① 助睡安眠汤 | 71 丝瓜虾皮猪肝汤 | 86 黄花菜蛋汤 |
| 56 紫菜猪心汤 | 72 猪蹄丝瓜豆腐汤 | 86 黑豆小麦莲枣汤 |
| 57 小麦百合汤 | 72 苦瓜白鳝煲 | ⑫ 养肝明目汤 |
| 57 牛奶麦片 | ⑦ 益气养血汤 | 87 莲子枸杞羹 |
| 57 桂圆鸡 | 73 气血双补羊肉汤 | 87 芥菜猪肝汤 |
| ② 滋阴降火汤 | 74 桂花赤豆汤 | 88 胡萝卜猪肝汤 |
| 58 银耳蛋汤 | 74 乌鸡白凤补血汤 | 88 白苡羊肝汤 |
| 59 苦瓜芥菜猪肉汤 | 74 八宝鸡汤 | 88 枸杞牛肝汤 |
| 59 百合党参猪肺汤 | 75 赤豆鲤鱼 | ⑬ 健胃消食汤 |
| 59 蛤肉百玉汤 | ⑧ 靓肤美颜汤 | 89 一清二白汤 |
| ③ 健脑益智汤 | 76 薏米天门冬煲鸡 | 89 羊肉柿子汤 |
| 60 海鳗汤 | 77 大枣冬菇汤 | 90 香蕉片胡萝卜汤 |
| 61 黄花菜猪肉汤 | 77 莲子桂圆汤 | 90 麦芽山楂 |
| 61 茼蒿鱼头汤 | 77 银耳蜜羹 | 91 青鸭羹 |
| 61 菠菜鸡蛋汤 | 78 南瓜红枣排骨汤 | ⑭ 温脾补气汤 |
| 62 豆腐丝瓜鳊鱼头汤 | 78 黑豆鲤鱼汤 | 92 山楂山药羹 |
| ④ 清热解毒汤 | ⑨ 抗衰延寿汤 | 92 羊肉虾羹 |
| 63 海带绿豆汤 | 79 抗衰老蔬菜汤 | 93 荸荠玉米煲老鸭 |
| 63 番茄冬瓜汤 | 80 抗老八珍乌鸡汤 | 93 花生蹄花汤 |
| 64 丝瓜豆腐汤 | 81 黑豆红枣猪皮汤 | 93 鲫鱼豆腐汤 |
| 64 冬瓜老鸭汤 | 81 益寿鸽蛋汤 | ⑮ 润肺止咳汤 |
| 65 苦瓜排骨煲 | 82 五行抗老蔬菜汤 | 94 芡实百合煲 |
| ⑤ 生津润燥汤 | ⑩ 清肠排毒汤 | 95 咸味花生汤 |
| 66 竹荪豆腐煲 | 83 薯片菠菜汤 | 96 参竹心肺汤 |
| 67 海带炖豆腐 | 84 双笋清润汤 | 96 麻黄根炖羊肺 |
| 67 番茄炖牛肉 | 84 花生小豆鲫鱼汤 | ⑯ 补肾强身汤 |
| 68 果香牛肉汤 | 84 大麦土豆汤 | 97 苹果红枣炖鲩鱼汤 |
| 68 润燥利湿甲鱼汤 | ⑪ 疏心安神汤 | 98 牡蛎鸡蛋汤 |
| ⑥ 通经活络汤 | 85 莲子百合猪肉汤 | 98 腰花木耳汤 |
| 69 酸辣鸡血煲 | 85 桂圆牛肉汤 | 98 鲜虾炖豆腐 |
| 70 黄豆排骨汤 | 86 甘麦大枣汤 | |

生病常喝汤 祛病保健康

- | | | |
|---------------|-------------------|-------------------|
| ① 降血压汤 | 109 米露煮香芋地瓜 | 124 蜂蜜大枣花生汤 |
| 100 牡蛎鲫鱼汤 | 109 红枣芹菜汤 | 124 百合红枣汤 |
| 101 玉米须蕉梔汤 | 109 木瓜花生大枣汤 | 124 杏仁麻黄豆腐 |
| 101 鸡蛋玉米羹 | 110 牛肉海带汤 | 125 百合鸡蛋汤 |
| 101 海带肉丝蛋汤 | 110 羊肉玉米汤 | 125 海蜇百合汤 |
| 102 海蜇荸荠芹菜汤 | ④ 肝病保健汤 | 125 杏仁萝卜肺 |
| 103 黄豆芽煲墨鱼 | 111 豆腐鳅鱼汤 | ⑨ 生血养血汤 |
| 103 太子参海蜇汤 | 111 黄豆芽平菇汤 | 126 花生桂圆红枣汤 |
| ② 降血糖汤 | 112 清炖鹌鹑 | 126 猪蹄花生大枣汤 |
| 104 鲜蘑腐竹 | 112 平菇猪肉汤 | 127 黑木耳鲳鱼汤 |
| 105 青豌豆汤 | 112 羊杞豆腐汤 | 127 薏米炖鸡 |
| 105 银杏南瓜汤 | 113 银耳猪肝汤 | 127 菠菜猪肝汤 |
| 105 淮山药南瓜汤 | 113 平菇莼菜汤 | 128 百合红枣银杏羹 |
| 106 羊肉山药汤 | ⑤ 胃病保健汤 | ⑩ 女性常见病保健汤 |
| 106 洋葱味噌汤 | 114 清汤萝卜煲牛腩 | 129 当归鸡汁 |
| 106 栗子鳝鱼煲 | 114 鲫鱼红椒汤 | 130 莲子炖乌鸡 |
| ③ 降血脂汤 | 115 鲫鱼菜花羹 | 131 枸杞炖兔肉 |
| 107 洋葱汤 | 116 草果羊肉汤 | 131 胡萝卜阿胶炖猪肉 |
| 108 番茄海带汤 | 117 韭菜生姜牛奶羹 | 131 银耳莲子羹 |
| | 117 鲫鱼菠菜羹 | ⑪ 男性常见病保健汤 |
| | ⑥ 肾病保健汤 | 132 杞鞭壮阳汤 |
| | 118 枸杞干枣煲鸡蛋 | 133 南瓜子瘦肉汤 |
| | 119 板栗猪肉汤 | 133 天然牡蛎汤 |
| | 119 鹌鹑冬瓜煲 | 133 洋葱羊肉汤 |
| | 119 萝卜羊肾汤 | ⑫ 防癌抗癌保健汤 |
| | ⑦ 心脑血管病保健汤 | 134 香菇海参汤 |
| | 120 鲤鱼山楂鸡蛋汤 | 135 芦笋瘦肉汤 |
| | 121 泥鳅红枣煲排骨 | 135 芦笋海参汤 |
| | 122 杞枣芹菜汤 | 135 海藻蒸牡蛎汤 |
| | 122 草鱼冬瓜汤 | 136 海带薏米蛋汤 |
| | ⑧ 呼吸系统病保健汤 | 136 百合肚肺 |
| | 123 心肺炖花生 | 136 二皮红枣鲤鱼汤 |




 part 5
第五章

不同职业保健汤

对症喝汤护健康

- ① 经常上网者保健汤
- 138 菠菜蛋花参
- 139 菊花猪肝汤
- 139 羊肉奶白汤
- 139 金针菇蛋汤
- ② 经常熬夜者保健汤
- 140 海鳗鸡骨汤
- 141 番茄山药条
- 141 胡萝卜乌鱼汤
- 141 金针菇牛肉汤
- ③ 体力消耗较多者保健汤
- 142 胡萝卜炖牛肉
- 143 苹果雪梨瘦肉汤
- 143 莲子桂圆鸡汤
- 143 鲜菇排骨汤
- ④ 脑力消耗较多者保健汤
- 144 龙骨黄豆汤
- 145 番茄鲫鱼汤
- 145 丝瓜虾米蛋汤



- 145 什锦鲜果汤
- ⑤ 室外高温工作者保健汤
- 146 丝瓜瘦肉汤
- 147 虾仁冬瓜汤
- 148 薏米绿豆老鸭汤
- ⑥ 室内长吹空调者保健汤
- 149 姜蒜鲢鱼汤
- 149 丝瓜煮虾仁
- 150 冬瓜海带煮鲈鱼
- ⑦ 接触粉尘较多者保健汤
- 151 木耳黄瓜汤
- 152 杏仁萝卜猪肺汤
- 152 荠菜鸡蛋汤
- 152 莲子银耳菠菜汤
- ⑧ 接触电离辐射者保健汤
- 153 红小豆鸭汤
- 154 丝瓜花绿豆饮
- 154 冬瓜银耳羹
- 154 皮蛋苋菜汤

 part 6
第六章

全家都喝营养汤

其乐融融享健康

- ① 婴幼儿保健汤
- 156 莲枣银耳汤
- 157 鸡蓉玉米汤
- 157 青菜豆腐汤
- 157 绿豆地瓜汤
- 158 银耳鹌蛋羹
- 158 香菇鸡肝汤
- ② 儿童保健汤
- 159 番茄墨鱼汤
- 159 番茄鸡肝汤
- 160 红枣黑木耳汤
- 160 珍珠白玉汤
- 160 槟榔山楂鹌鹑煲
- ③ 孕妇保健汤
- 161 桂圆鸡蛋汤
- 162 萝卜鲤鱼汤
- 162 柠檬猪肺汤
- 163 鸡汤鲈鱼

- ④ 产妇保健汤
- 164 萝卜炖羊肉
- 164 丝瓜鲢鱼汤
- 165 大枣养血汤
- 165 猪脚炖花生
- 165 桃仁甘笋莲藕汤
- ⑤ 老年人保健汤
- 166 豆腐田园汤
- 166 干白菜豆腐汤
- 167 草莓山楂汤
- 167 三丝汤
- 167 南瓜四喜汤

- ⑥ 女性保健汤
- 168 金针鸡肉汤
- 168 海带紫菜汤
- 169 淡菜茼蒿汤
- 169 木耳豆腐汤
- 169 莲子冬瓜汤
- ⑦ 男性保健汤
- 170 芦笋鲍鱼汤
- 171 韭菜煮蛤蜊肉
- 171 蛎黄豆腐
- 171 山药羊肉汤
- 172 胡萝卜炖牛肉



第七
章

不同体质喝对汤 不找医生开药方



- ① 虚性体质进补汤
- 174 山药素汤
- 175 莲子人参汤
- 175 麦枣炖猪脑
- 175 红枣山莲葡萄汤
- ② 实性体质排毒汤
- 176 薏米栗子羹
- 177 排毒什锦芦荟羹
- 178 素肉牛蒡清肠汤
- 179 香蕉三丁羹
- 179 芹菜枣仁汤
- ③ 湿性体质利尿汤
- 180 番茄芹菜汤
- 180 冬瓜汤
- 181 鲫鱼煲水芹菜
- ④ 燥性体质补水汤
- 182 苹果炖草鱼

- 183 鲜柚子百合
- 183 川贝蜜糖炖雪梨
- 183 苹果生鱼汤
- 184 荸荠豆腐紫菜汤
- ⑤ 热性体质降火汤
- 185 萝卜豆腐汤
- 186 百合绿豆汤
- 186 桃仁莲藕汤
- 186 雪梨鸭汤
- ⑥ 寒性体质助阳汤
- 187 枸杞莲子桂圆汤
- 187 桂圆猪髓汤
- 188 羊肉冬瓜汤
- 188 醋椒鲈鱼汤
- 188 花生红枣鲫鱼



part 8 第八章

强身健体汤 远离亚健康

- | | | |
|--------------------|--------------------|---------------------|
| ① 减少心烦意乱保健汤 | ④ 改善失眠健忘保健汤 | ⑦ 提高身体免疫力保健汤 |
| 190 红枣银耳羹 | 197 煲人参鸡 | 203 萝卜香菇豆苗汤 |
| 191 莲子甘草汤 | 198 香菇干贝煲 | 204 胡萝卜土豆牛肉汤 |
| 191 红枣黑木耳汤 | 198 桂圆童子鸡 | 204 番茄洋葱牛肉汤 |
| ② 缓解腰酸背痛保健汤 | 198 桂圆鹌鹑蛋 | 205 党参玉竹煲老鸡 |
| 192 胡萝卜蟹肉羹 | ⑤ 预防上火便秘保健汤 | 206 五行养生汤 |
| 192 银耳乌龙汤 | 199 松仁玉米煲 | ⑧ 调节内分泌系统保健汤 |
| 193 海皇豆腐煲 | 200 松子仁烩丝瓜 | 207 柚衣黄豆猪尾煲 |
| ③ 避免头晕眼涩保健汤 | 200 竹笋西瓜皮鲤鱼汤 | 208 雪菜黄豆炖鲈鱼 |
| 194 竹笋香菇汤 | 200 海带鲤鱼汤 | 209 猪蹄黄豆汤 |
| 195 莲子红枣桂圆羹 | ⑥ 增强胃口食欲保健汤 | 210 豆芽鲫鱼汤 |
| 195 天麻猪脑羹 | 201 鲤鱼山楂汤 | |
| 196 参芪鸡汤 | 202 腐竹煲猪肚 | |

part 9 第九章

高档食材药膳汤 品位生活全家享

- | | | |
|----------------|----------------|------------------|
| ① 海参养生汤 | 218 节瓜莲子炖冰糖燕窝 | 224 鹿茸水鸭汤 |
| 212 金汤刺参 | ④ 鱼翅养生汤 | ⑦ 灵芝养生汤 |
| 213 海参佛跳墙 | 219 砂锅煲翅 | 225 灵芝汤 |
| 213 浓汤碧绿海参 | 219 菜胆肘子炖翅 | 226 冬瓜灵芝汤 |
| 214 番茄海参羹 | 220 鱼汤大鲍翅 | 226 凤爪灵芝养颜汤 |
| ② 鲍鱼养生汤 | ⑤ 人参养生汤 | ⑧ 冬虫夏草养生汤 |
| 215 椰皇鲍鱼煲老鸡 | 221 人参鸽子炖鱼翅 | 227 虫草水鸭仔炖翅 |
| 215 萝卜炖鲍鱼 | 222 大枣人参汤 | 228 虫草母鸽补益汤 |
| 216 顶汤大连鲍 | 222 人参莲子羹 | 228 虫草虾仁汤 |
| ③ 燕窝养生汤 | 222 人参枸杞羹 | |
| 217 燕窝炖鸽蛋 | ⑥ 鹿茸养生汤 | |
| 218 乳鸽炖燕窝 | 223 鹿茸养生翅 | |
| 218 竹荪粟米碎燕羹 | 224 鹿茸鸡汤 | |

香粥 米糊 豆浆

喝出温暖时尚

- | | | | | |
|------------|--------|-----------|-----|-----------|
| ① 养生香粥 | 236 | 松子仁粥 | 243 | 莴笋核桃豆浆 |
| 230 大枣粥 | 236 | 松子核桃粥 | 243 | 糯米桂圆豆浆 |
| 230 红枣莲子粥 | 236 | 菜花粥 | 244 | 大麦红枣抗过敏豆浆 |
| 231 辣椒羊肉粥 | 237 | 山药小米粥 | 244 | 五谷豆浆 |
| 231 南瓜燕麦粥 | 237 | 海带香鸡粥 | 244 | 糙米燕麦排毒豆浆 |
| 231 山药红枣粥 | 238 | 鹌鹑粥 | | |
| 232 芋粥 | 238 | 虾米粥 | | |
| 232 鲜奶粥 | ② 滋补米糊 | | | |
| 232 牛奶大枣粥 | 239 | 芝麻黑米糊 | | |
| 233 桂圆姜汁粥 | 239 | 丝瓜虾皮米糊 | | |
| 233 茼蒿粥 | 240 | 神仙米糊 | | |
| 233 花生糯米粥 | 240 | 杏仁橘红米糊 | | |
| 234 大蒜粳米粥 | 240 | 莲子百合米糊 | | |
| 234 南瓜补血粥 | 241 | 虾肉米糊 | | |
| 234 莲子江米粥 | 241 | 金针菇米糊 | | |
| 235 辣椒粥 | ③ 美味豆浆 | | | |
| 235 玉米豆浆 | 242 | 花生芝麻乌发黑豆浆 | | |
| 235 玉米粉粳米粥 | 242 | 杏仁豆浆 | | |



营养果汁保健茶

养颜健体心舒畅



- | | | |
|------------|-----|--------|
| ① 营养果汁 | 248 | 葡萄苹果鲜汁 |
| 246 莴苣苹果汁 | 249 | 葡萄甘蔗汁 |
| 246 葡萄柚苹果汁 | 249 | 胡萝卜西瓜汁 |
| 247 猕猴桃果汁 | 249 | 菠萝梨汁 |
| 247 柠檬汁 | 250 | 参乳雪梨汁 |
| 247 鲜柠檬荸荠水 | 250 | 橘子饮 |

250 番茄苹果卷心菜汁

② 保健茶饮

251 蜂蜜红茶饮

252 牛奶麦冬饮

252 南瓜子茶

252 柠檬茶

253 番茄枣茶

253 白葡萄姜蜜茶

253 党参红枣茶

254 玫瑰花红茶

254 陈皮山楂乌龙茶

254 大麦凉茶



养生贴士

44 秋季喝鲫鱼汤可润燥养胃

52 冬吃萝卜赛人参

78 黑豆的养生功效

96 秋冬润肺怎么吃

107 多吃洋葱可降血脂

121 心脑血管患者的饮食注意事项

122 芹菜的养生功效

123 猪肺汤并非人人适宜喝

134 香菇的抗癌功效

156 巧除婴幼儿胀气

157 婴幼儿吃豆腐别过量

167 常吃草莓可防止老年脑力衰退

177 解毒消炎的芦荟

179 芹菜的清热解毒功效

191 莲子的养生功效

195 注意饮食护好眼

207 可调节内分泌的黄豆

224 哪些人不宜吃鹿茸

226 什么体质不宜吃灵芝

228 哪些人不宜吃冬虫夏草

251 巧用红茶防感冒



保健常识

34 春季喝汤养生特点

34 春季饮食注意事项

39 夏季喝汤养生特点

39 夏季饮食注意事项

44 秋季喝汤养生特点

49 冬季喝汤养生特点

49 冬季饮食注意事项

56 压力大易导致失眠

56 失眠的饮食调养

58 火大易发脾气

60 健脑益智饮食注意事项

63 苦味食物清热解暑效果好

66 生津润燥的饮食调理原则

69 温热食物利于通筋活络

73 益气养血防病健身

76 靓肤美颜重在内部调养

79 多吃蔬菜水果抗衰老

83 肠道清洁可排出体内大半毒素

85 心神不宁影响生活质量

85 疏心安神不可过分依赖食补

87 养肝明目注意事项

89 吃酸性食物可健胃

92 脾虚影响消化和吸收营养

94 治疗咳嗽重在润肺

94 豆腐清热润燥小验方

97 科学辨别肾虚类别

100 高血压患者饮食保健原则

104 高血糖的症状表现

104 常用食材降血糖小验方

107 高血脂患者饮食保健原则

111 肝病的症状表现

114 饮食调理养好胃

118 肾病调养的两个方面

118 不同肾病的禁忌食物

118 枸杞具有滋阴补肾的作用

120 用饮食调养预防心脑血管病

123 常见的呼吸系统疾病

123 呼吸系统疾病的饮食调养

126 贫血的分类

132 男性常见疾病

132 男性常见病的饮食调养

134 膳食平衡利于防癌

134 防癌抗癌养生原则

138 电脑操作者应注意保养

138 电脑操作者应多补充维生素A

140	熬夜者饮食指导	176	实性体质主要体征表现	207	调节内分泌的原则
142	劳逸结合避免过度疲劳	180	湿性体质主要体征表现	212	海参的特点和煲汤养生功效
144	脑力劳动者保健指导	182	燥性体质主要体征表现	212	哪些人不宜多吃海参
146	高温工作者饮食注意事项	182	燥性体质的人应该多摄取	215	鲍鱼的特点和煲汤养生功效
146	高温工作多喝含盐开水		润性食物	217	燕窝的特点和煲汤养生功效
149	易患“空调病”的人群	185	热性体质主要体征表现	217	什么人不宜吃燕窝
149	预防空调病的饮食原则	187	寒性体质主要体征表现	219	鱼翅的特点和煲汤养生功效
151	粉尘环境工作须做好防护	190	什么是亚健康	221	人参的特点和煲汤养生功效
153	合理补充营养减轻辐射危害	190	心烦意乱者饮食指导	221	哪些人不宜吃人参
156	婴幼儿的营养需求和生理特点	192	腰酸背痛者饮食指导	223	鹿茸的特点和煲汤养生功效
159	儿童饮食应注重多样化	194	头晕眼涩的症状和养生指导	225	灵芝的特点和煲汤养生功效
161	孕妇喝汤利于胎儿发育	194	头晕眼涩者饮食禁忌	227	冬虫夏草的特点和煲汤养生功效
161	怀孕不同时期饮食要点	194	头晕的应对措施	230	粥的种类和养生功效
164	坐月子期间饮食宜忌	197	失眠健忘的主要症状	239	米糊的特点和养生功效
166	老年人要注意营养素摄入均衡	199	便秘的主要症状	242	自制豆浆营养价值高
168	天然食物让女性更美	199	预防上火便秘的饮食	246	各种果汁的食疗功效
170	男性饮食保健原则	201	引起食欲不振的因素	251	各种茶的保健功效
174	虚性体质主要体征表现	201	增强食欲的方法		
		207	内分泌失调的症状		



煲汤明星食材推荐

34	春季煲汤明星食材	85	疏心安神明星食材	144	脑力消耗较多者宜食食材
39	夏季煲汤明星食材	87	补养肝血明星食材	146	高温工作者宜食食材
44	秋季煲汤明星食材	89	健胃消食明星食材	151	接触粉尘较多者宜食食材
49	冬季煲汤明星食材	92	温脾补气明星食材	153	接触电离辐射者宜食食材
56	助睡安眠明星食材	97	补肾强身明星食材	174	虚性体质煲汤的明星食材
58	滋阴的明星食材	100	降压明星食材	176	实性体质的煲汤食材选择
58	降火的明星食材	107	降血脂明星食材	180	湿性体质的煲汤食材选择
60	健脑益智明星食材	111	护肝的明星食材	185	热性体质喝汤的食材选择
63	清热解毒明星食材	120	心脑血管病患者保健食材	187	寒性体质煲汤的食材选择
66	生津润燥明星食材	126	辅助治疗贫血的明星食材	197	改善失眠健忘的明星食材
69	通筋活络明星食材	129	女性常见病调养的推荐食材	203	提高免疫力的食材
73	益气养血明星食材	138	经常上网者的明星煲汤食材		
76	靓肤美颜明星食材	140	熬夜者保健明星食材		
83	清肠排毒明星食材	142	体力消耗较多者宜食食材		

part

1

饮汤文化溯源

煲汤技巧荟萃





① 汤煲 养生文化

汤的历史悠久，从远古时代起，人们就知道食用菜汤了。考古学家所发掘的文物表明：在公元前8000年到7000年间，近东地区（即中南欧、非洲东北地区）的人就已学会了“煮汤”。由于当时还没有发明陶器，人们在煮食物时，先在地上挖一个坑，铺上兽皮，使之凹下一个坑，再放入水和要煮的食物，然后在坑的附近燃起柴火，将一块块石头烧烫了投入坑内，至水煮开食物煮烂成汤后再喝。

国人饮汤养生的历史久远

历史学家考证，世界上最古老的一本食谱是在中国发现的。这本食谱上记载有十几道汤菜。其中有一道一直沿用至今，那就是“鸽蛋汤”，食谱中把它称之为“银海挂金月”。

《吕氏春秋·本味篇》记载了煨汤的真谛，“凡味之本，水最为始，五味三材，九沸九变”，则成至味。

中国帝王家的食谱可算是集中国菜与中国汤之大成。慈禧太后是中国历史上最有名的美食家。有8名御厨为她做汤，她最喜欢喝的汤是“鸡茸鸭舌汤”，原料是鸡、鸭舌、火腿丝、鲍鱼、干贝等。清代学者李渔（《闲情偶寄》卷5《饮馔部》）曾说：“汤即羹之别名也……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……”

经过时间考验的养生汤

养生汤就是指具有食疗、养生效果的汤品。养生汤属于中医食疗中最经常用到的方法，简单而且非常有效。用通俗的话说，养生汤就是根据传统中医原理，使用食材搭配、药食同源等方法，用某种、几种食材加工制作出来的一种有营养的汤。从功效上说，养生汤适合调养体质，养生保健。不同的汤用途各异，有些是进补的，有些是去火的，有些可以治疗头疼，有些可以预防感冒。比如萝卜、橘子皮、生姜、香菜煲汤，可以宣肺，增强抵抗力。

在日常的饮食生活中，许多人都有自己喜爱的汤。在长期的实践中，人们发现许多常见食材具有明显的养生、食疗功效，如红糖生姜汤可驱寒发表，绿豆汤消渴解暑，萝卜汤消食通气，黑木耳汤明目，白木耳汤补阴，鲫鱼汤通乳水，墨