

随·身·查·系·列

龚 仆 主编

中华中医药学会会员  
北京大医康民中医药研究院  
院长

中华人民共和国  
医师执业证书号  
141420500000582

# 四季滋补

# 汤粥

- 家常美味，好学易做
- 根据体质选对滋补汤粥，为健康加分
- 春温补、夏生津、秋润燥、冬滋补



化学工业出版社

随·身·查·系·列

龚仆  
主编

# 四季滋补汤

随身查



化学工业出版社

·北京·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

四季滋补汤粥随身查/龚仆主编. —北京: 化学工业出版社, 2013.11

(随身查系列)

ISBN 978-7-122-18325-5

I. ①四… II. ①龚… 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207376号

---

责任编辑: 胡敏 肖志明

责任校对: 陈静

装帧设计: 瑞雅书业

---

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm × 1230mm 1/64 印张 5 字数 140千字

2013年11月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 19.80元

版权所有 违者必究



# 目录

CONTENTS

测一测你属于什么体质 / 1

九种体质应季汤粥速查 / 3

气虚体质 / 3

阳虚体质 / 4

阴虚体质 / 5

湿热体质 / 6

痰湿体质 / 7

血瘀体质 / 8

特禀体质 / 9

气郁体质 / 10

平和体质 / 11

## 第一章

### 春季开胃汤粥，好心情煲出来

春季养生须知 / 14

春季宜吃“开补”食物 / 14

春季养肝的重要性 / 14

提高免疫力，远离疾病 / 15

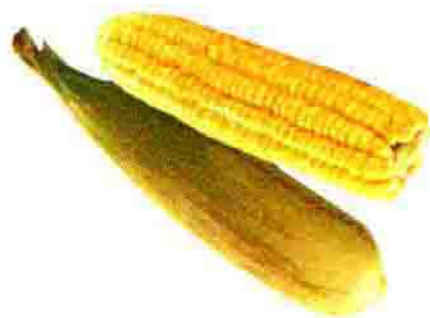
巧用饮食缓解“春困” / 16

春季滋补汤粥推荐 / 18

红薯煲老姜 / 18

火腿白菜土鸡煲 / 19





- 茄汁冬瓜煲 / 20
- 赤豆黄豆芽汤 / 21
- 玉米排骨汤 / 22
- 芥菜葛根瘦肉煲 / 23
- 糖醋排骨汤 / 24
- 苦瓜排骨汤 / 25
- 菠菜猪血汤 / 26
- 百合杏仁汤 / 27
- 青菜排骨汤 / 28
- 雪菜肉末羹 / 29
- 肉末蛋羹 / 30
- 雪梨煲猪肺 / 31
- 海鲜靛汤 / 32
- 鲫鱼党参汤 / 33
- 雪梨苹果煲猪肉 / 34
- 双瓜豆腐汤 / 35
- 苦瓜酸菜软骨汤 / 36
- 川三片汤 / 37
- 猪肝玉米须汤 / 38
- 黄豆鸡肉银鱼汤 / 39

- 西洋参银耳汤 / 40
- 归芪鸽子汤 / 41
- 黄豆芽沙丁鱼汤 / 42
- 玉米芦荟魔芋汤 / 43
- 酸菜土豆汤 / 44
- 天麻炖鸡汤 / 45
- 生姜酸菜墨鱼汤 / 46
- 金蒜苋菜汤 / 47
- 西洋参莲子木瓜汤 / 48
- 猪尾花生莲子汤 / 49
- 私家砂锅鱼头汤 / 50
- 排骨鱿鱼汤 / 51
- 洋葱当归猪心煲 / 52
- 蛋黄粥 / 53
- 猪肝菠菜粥 / 54
- 菠菜蛋黄粥 / 55
- 杏仁山药粳米粥 / 56
- 山药南瓜粥 / 57





芹菜虾皮燕麦粥 / 58  
百合莲子红枣粥 / 59  
猪肉大米粥 / 60  
骨汁小米粥 / 61  
茼蒿冰糖粥 / 62  
豆奶粥 / 63  
红枣薏米粥 / 64  
草莓麦片粥 / 65

芹菜双米粥 / 66  
皮蛋瘦肉粥 / 67  
牛蒡燕麦粥 / 68  
韭菜粥 / 69  
芹菜粳米粥 / 70  
菠菜肉末粥 / 71  
海带瘦肉粥 / 72  
葱香糙米粥 / 73  
燕麦薏米白果粥 / 74  
排骨香粥 / 75  
甘草桂枝糯米粥 / 76  
赤豆核桃糙米粥 / 77  
排骨糙米粥 / 78  
玉米菠菜豆腐粥 / 79

## 第二章

### 夏季美味汤粥，舒心又养身

#### 夏季防暑宜清淡 / 82

清淡饮食，肠胃健康 / 82  
去火防暑，清凉一夏 / 83  
补充盐分，保持平衡 / 85  
合理膳食，保健关键 / 85

#### 夏季滋补汤粥推荐 / 86

罗宋汤 / 86  
豆腐鲤鱼煲 / 87  
咖喱牛肉粉丝汤 / 88  
黄豆海带汤 / 89



冬瓜菇香排骨汤 / 90

油菜鸡汤 / 91

荸荠空心菜汤 / 92

苦瓜香菜皮蛋汤 / 93

海带栗子汤 / 94

花生薏米汤 / 95

冬瓜鱼肉汤 / 96

萝卜番茄汤 / 97

青豆浓汤 / 98

鸿喜菇蔬菜汤 / 99

冬瓜鲈鱼汤 / 100

苋菜豆腐羹 / 101

黄瓜赤豆四季豆汤 / 102

鸡腿金针菇汤 / 103

金银花山楂汤 / 104

苦瓜鲈鱼汤 / 105

鲜菇荸荠汤 / 106

鳕鱼海带豆腐汤 / 107

百合牡蛎煲 / 108

南瓜红枣煲鸡汤 / 109

咖喱蔬菜汤 / 110

番茄豆芽肉片汤 / 111

虾皮紫菜鸽蛋汤 / 112

米汤煮油菜 / 113



开胃鲜鱼汤 / 114  
青苹果芦荟汤 / 115  
薏米鸡汤 / 116  
鲤鱼苦瓜汤 / 117  
香菜黄瓜汤 / 118  
番茄菜花汤 / 119  
南瓜红枣汤 / 120  
肉片黄瓜汤 / 121  
莲藕排骨汤 / 122  
京酱素菜汤 / 123  
三彩鸭丝汤 / 124  
莲藕沙参煲 / 125  
西湖牛肉羹 / 126  
芹菜猪肝煲 / 127  
扁豆粳米粥 / 128  
陈皮薏米绿豆粥 / 129  
冬瓜紫菜粥 / 130  
荷叶扁豆薏米粥 / 131  
干贝冬瓜丝粥 / 132  
四色芝香豆粥 / 133  
莲藕燕麦粥 / 134  
香菜小米粥 / 135  
胡萝卜小米粥 / 136



玫瑰粥 / 137  
绿豆西米粥 / 138  
苦瓜羊腩燕麦粥 / 139  
飘香梅花粥 / 140  
葱白香醋粥 / 141  
甘草绿豆粥 / 142  
小米面绿豆粥 / 143  
蜜枣红薯绿豆粥 / 144  
白玉豌豆粳米粥 / 145  
绿豆米露 / 146  
什锦水果糊 / 147  
水果面包粥 / 148  
红薯紫菜粥 / 149  
果仁橘皮粥 / 150  
葡萄干粥 / 151  
燕麦绿豆粥 / 152  
黄瓜猪肉粥 / 153



### 第三章

## 秋季滋补汤粥，营养又保健

### 秋季滋阴是重点 / 156

进补前先调理脾胃 / 156

防燥养阴是重点 / 157

少食辛辣，多吃酸味 / 158

安全度过“多事之秋” / 159

### 秋季滋补汤粥推荐 / 160

山药排骨汤 / 160

芙蓉蒸蛋羹 / 161

香菇鲫鱼豆腐汤 / 162

醉八仙 / 163

莲子百合鸡汤 / 164

银耳海参汤 / 165

鲜香玉米羹 / 166

茼蒿腰花汤 / 167

黑豆桂圆红枣汤 / 168

山参桂圆银耳汤 / 169

雪梨橘皮炖水鸭 / 170

山药炖水鸭 / 171

银耳煲鲫鱼 / 172

土豆番茄煲鱼汤 / 173

白及鱼片汤 / 174

银耳猪腿汤 / 175

薄荷豆腐枸杞汤 / 176

黑豆泥鳅汤 / 177

鲜虾汤 / 178

鲫鱼川贝汤 / 179

荔枝鹌鹑蛋汤 / 180

莲子红枣木瓜羹 / 181

红枣枸杞鸡肉煲 / 182

芦笋香菇鹅片汤 / 183

野菇炖乌鸡 / 184

泥鳅山药汤 / 185

鱼片木瓜汤 / 186

火腿白菜汤 / 187





蛤蜊土鸡汤 / 188  
百合冬瓜汤 / 189  
瘦肉青豆海鲜汤 / 190  
鲜奶水果汤 / 191  
薏米老鸭汤 / 192  
南瓜粥 / 193  
茼蒿粥 / 194  
鹅肉粳米粥 / 195  
枸杞子核桃粥 / 196  
蔗汁枸杞粳米粥 / 197  
蕨菜栗子粥 / 198  
菊花鱼片粥 / 199  
五谷杂粮粥 / 200  
鱼丝紫菜粥 / 201  
豌豆糯米粥 / 202  
羊骨红枣糯米粥 / 203  
桑葚杏干糯米粥 / 204

燕麦南瓜粥 / 205  
小麦红枣粥 / 206  
小麦糯米粥 / 207  
小麦鸡肝粥 / 208  
大白菜粳米粥 / 209  
油菜粳米粥 / 210  
菜花粳米粥 / 211  
鲜菇小米粥 / 212  
白萝卜粥 / 213  
飘香莲子粥 / 214  
香浓鸡汤大米粥 / 215  
鲫鱼白术粳米粥 / 216  
蜂蜜牛奶花生粥 / 217  
滑嫩鲜虾粥 / 218  
鸡蛋牛奶粥 / 219  
雪梨糯米粥 / 220  
香蕉花生粥 / 221



姜枣桃仁粥 / 222

红枣羊骨粥 / 223

黑米核桃仁粥 / 224

胡萝卜粥 / 225

奶香麦片粥 / 226

薏米甜橘粥 / 227

## 第四章

### 冬季暖胃汤粥，让寒冷去无踪

#### 冬季御寒要全面 / 230

辨证施补，食法得当 / 230

饮食全面，营养丰富 / 231

补充热量，提高御寒力 / 231

多吃蔬菜，补充维生素 / 232

#### 冬季滋补汤粥推荐 / 234

肉丸冻豆腐 / 234

滋补羊肉汤 / 235

简易关东煮 / 236

山药五宝汤 / 237

黄豆煲黑鱼 / 238

石斛羊肉汤 / 239

枸杞子炖羊肉 / 240

桂圆山药炖乌鸡 / 241

花生大蒜排骨汤 / 242

荞麦面疙瘩汤 / 243

黑豆牛肉汤 / 244

三豆双菇汤 / 245

萝卜腐竹煲 / 246

牛肉豆腐汤 / 247

莲藕牛腩汤 / 248

赤豆煲乌鸡 / 249

枸杞牛肉汤 / 250

山药当归牡蛎煲 / 251

黑芝麻猪蹄汤 / 252

油菜羊肉汤 / 253

胡萝卜山药煲 / 254







百合桂圆牛腱汤 / 255

苁蓉羊肉汤 / 256

萝卜白菜炖羊肉 / 257

栗子白菜香菇汤 / 258

山药枸杞子羊肉汤 / 259

红烧牛肉煲 / 260

墨鱼猪蹄汤 / 261

泥鳅汤 / 262

豆豉豆腐汤 / 263

红参鸡煲 / 264

三七杜仲煲猪腰 / 265

黄豆猪蹄汤 / 266

鲫鱼白萝卜汤 / 267

杏仁荸荠银耳煲 / 268

黄芪红枣猪肘煲 / 269

杞桂牛肉煲 / 270

参杞黑木耳猪肺煲 / 271

当归羊肉汤 / 272

桂圆栗子粥 / 273

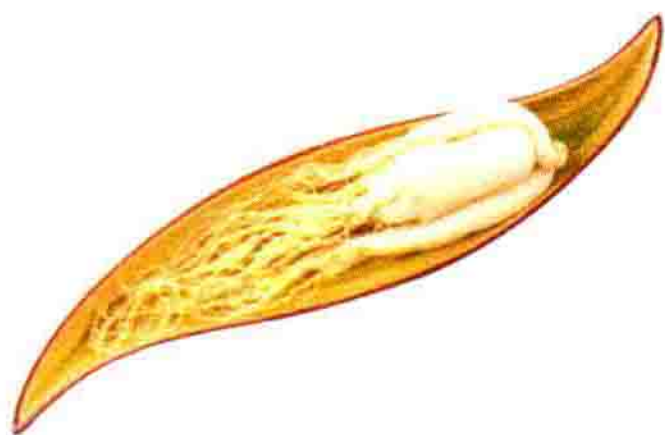
莲子粥 / 274

防风葱白粳米粥 / 275

生姜椒面糊 / 276

花椒粳米粥 / 277

花生猪蹄小米粥 / 278



- 杏仁菜粥 / 279
- 黑芝麻甜奶粥 / 280
- 冬虫夏草小米粥 / 281
- 山药薏米柿饼粥 / 282
- 山药粥 / 283
- 人参粥 / 284
- 蜂蜜土豆粥 / 285
- 胡萝卜羊肉粥 / 286
- 陈皮猪腰粳米粥 / 287
- 花生赤豆粥 / 288
- 萝卜粳米粥 / 289
- 西洋参红枣粥 / 290
- 人参黄芪粥 / 291
- 核桃黑芝麻百合粥 / 292
- 三文鱼蔬菜粥 / 293
- 鱼泥番茄粥 / 294

- 薏米鸡内金粥 / 295
- 生地粳米粥 / 296
- 鱼泥豆腐青菜粥 / 297
- 乳酪粥 / 298
- 黑米赤豆粥 / 299

### **附录A 四季养生食材、药材速查 / 300**

### **附录B 常见食物寒凉温热属性功效速查 / 301**

- 性凉的食物 / 301
- 性热的食物 / 301
- 性寒的食物 / 302
- 性温的食物 / 302
- 性平的食物 / 303

### **附录C 常见防癌食物速查 / 304**

### **附录D 常见食物胆固醇含量速查 / 307**



测

一

测

你属于什么体质

体质类型	总体特征及常见表现
气虚体质	元气不足，以疲乏无力、气短、自汗等气虚表现为主要特征。常见表现为语音低弱、气短懒言、容易疲乏、精神不振、易出汗、舌淡红、舌边有齿痕、脉弱
阳虚体质	阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温、精神不佳等虚寒表现为主要特征。常见表现为畏冷、手足不温，精神不振、舌淡胖嫩、脉沉迟
阴虚体质	阴液亏少，以口燥咽干、手足心热、盗汗等虚热表现为主要特征。常见表现为手足心热、口燥咽干、喜冷饮、大便干燥、舌红少津、脉细数
湿热体质	湿热内蕴，以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征。常见表现为面垢油光、易生痤疮、口苦口干、身重困倦、大便黏滞不畅、小便短黄以及男科和妇科其他病症



体质类型	总体特征及常见表现
痰湿体质	<p>痰湿凝聚，以形体肥胖、腹部饱满、口黏苔腻等表现为主要特征。常见表现为面部皮肤油脂较多、多汗且黏、胸闷、痰多、喜食肥甘、苔腻、脉滑</p>
血瘀体质	<p>血行不畅，以肤色晦暗、舌质紫黯等血瘀表现为主要特征。常见表现为肤色晦暗、易出现瘀斑、口唇暗淡、舌黯或有瘀点、舌下络脉紫黯或增粗、脉涩</p>
特禀体质	<p>先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。常见表现为哮喘、风团、鼻塞、喷嚏</p>
气郁体质	<p>气机郁滞，以神情抑郁、忧虑脆弱等气郁表现为主要特征。常见表现为神情抑郁、舌淡红、苔薄白、脉弦</p>
平和体质	<p>阴阳气血调和，以体态适中、面色红润、精力充沛等为主要特征。常见表现为面色红润、头发稠密有光泽、目光有神、不易疲劳、精力充沛、耐受寒热、睡眠良好、二便正常、苔薄白、脉和缓有力</p>

# 九种体质应季汤粥速查

## 气虚体质

春季

- |            |            |
|------------|------------|
| 西洋参银耳汤/40  | 天麻炖鸡汤/45   |
| 归芪鸽子汤/41   | 杏仁山药粳米粥/56 |
| 黄豆芽沙丁鱼汤/42 | 山药南瓜粥/57   |
| 玉米芦荟魔芋汤/43 | 芹菜粳米粥/70   |
| 酸菜土豆汤/44   | 葱香糙米粥/73   |

夏季

- |           |            |
|-----------|------------|
| 油菜鸡汤/91   | 莲藕沙参煲/125  |
| 冬瓜鱼肉汤/96  | 西湖牛肉羹/126  |
| 苋菜豆腐羹/101 | 小米面绿豆粥/143 |
| 苦瓜鲈鱼汤/105 | 葡萄干粥/151   |
| 南瓜红枣汤/120 | 黄瓜猪肉粥/153  |

秋季

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 香菇鲫鱼豆腐汤/162 | 甘蔗枸杞粳米粥/197 |
| 醉八仙/163     | 豌豆糯米粥/202   |
| 莲子百合鸡汤/164  | 羊骨红枣糯米粥/203 |
| 泥鳅山药汤/185   | 桑葚杏干糯米粥/204 |
| 枸杞子核桃粥/196  |             |

冬季

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 山药五宝汤/237   | 花生猪蹄小米粥/278 |
| 黑豆牛肉汤/244   | 山药薏米柿饼粥/282 |
| 牛肉豆腐汤/247   | 山药粥/283     |
| 枸杞牛肉汤/250   | 人参粥/284     |
| 山药当归牡蛎煲/251 | 生地粳米粥/296   |
| 花椒粳米粥/277   |             |

## 阳虚体质

春季

菠菜猪血汤/26

青菜排骨汤/28

雪菜肉末羹/29

肉末蛋羹/30

雪梨煲猪肺/31

海鲜靛汤/32

黄豆鸡肉银鱼汤/39

红枣薏米粥/64

韭菜粥/69

夏季

鸿喜菇蔬菜汤/99

香菜小米粥/135

胡萝卜小米粥/136

苦瓜羊腩燕麦粥/139

秋季

鲜香玉米羹/166

鲜虾汤/178

蕨菜栗子粥/198

菊花鱼片粥/199

鱼丝紫菜粥/201

滑嫩鲜虾粥/218

冬季

枸杞子炖羊肉/240

油菜羊肉汤/253

百合桂圆牛腱汤/255

苁蓉羊肉汤/256

当归羊肉汤/272

冬虫夏草小米粥/281

胡萝卜羊肉粥/286