

# 《养生汤羹大全》

## 图书基本信息

书名：《养生汤羹大全》

13位ISBN编号：9787501987351

10位ISBN编号：7501987351

出版时间：2012-5

出版社：中国轻工业出版社

页数：128

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《养生汤羹大全》

## 内容概要

《养生汤羹大全》为您介绍了解适合四季调养、体质保健、补肾排毒、对症疾病和不同人群的近200道对症养生汤羹，让每一碗汤羹都为您的健康添砖加瓦。《养生汤羹大全》主要内容包括经典靓汤轻松做——尽享口福，尽取营养；四季养生汤羹——应季喝汤最养生；不同体质的养生汤羹——认清体质喝对汤羹等。

# 《养生汤羹大全》

## 作者简介

### 张晔

解放军309医院前营养科主任，中国营养学会会员。从事营养工作近30年，长期活跃在临床工作第一线。对临床多用疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议，并进行大会交流、做专题发言等。

在长期的实践工作中，不断进行总结、积累，以宝贵经验贡献人民。在报纸、杂志上发表文章100余篇，编著《养生豆浆大全》《养生豆浆米糊果蔬汁大全》《养生堂滋补汤粥》等著作，与他人合作出版论著多部。目前，工作重点从医院的营养治疗转向营养教学和家庭营养知识的普及与提高。编著的《养生豆浆大全》成为中国图书商报举行的“阅读城市·城市阅读”大型推广活动中的首批推荐书目。

在中央电视台《健康之路》、北京电视台生活频道《食全食美》《生活大调查》、科教频道《养生堂》《科学实验室》、山东卫视《养生》、湖南卫视《百科全说》等媒体做过多次专题录像节目。

### 左小霞

军事医学科学院营养与食品卫生学硕士。现为解放军第309医院营养科主任，营养师，从事临床营养工作十余年。

在《中国卫生检验》《人民军医》《传染病信息》《中国老年学》《糖尿病之友》《健康报》《医药养生保健报》《健康时报》《生命时报》《新京报》等报刊发表200余篇文章。

编著《养生豆浆大全》《养生豆浆米糊果蔬汁大全》《养生堂滋补汤粥》《营养饮食巧搭配》《自己是最好的家庭营养师》《冠心病患者饮食导航》《肾病患者科学饮食方案》《这样喝咖啡最健康》等十余部著作。

担任北京电视台生活频道、北京电视台文艺频道、河北卫视、东南卫视、湖北卫视、中央人民广播电台、百体网等健康栏目嘉宾。

## 书籍目录

亲手做羹汤，养生保健康

饮食养生，汤羹为先

根据食材选择不同质地的汤锅

煮好汤有绝招

煮汤的调味秘诀

美味基础汤的做法

PART 1 经典靓汤轻松做——尽享口福，尽取营养

白菜粉丝汤 膳食纤维助消化、促排毒红颜汤 改善肌肤粗糙

苋菜笋丝汤 促进造血，维持正常生理功能

韭菜银芽汤 润肠通便、提振食欲

翡翠白玉汤 低脂高蛋白，补钙又强身

西蓝花浓汤 提高免疫力、美肌肤

素罗宋汤 舒张平滑肌，降低血压

绿豆冬瓜汤 清热消暑、解毒利尿

雪菜冬瓜汤 提神醒脑、去湿解暑

丝瓜油条汤 美白肌肤、抗衰老

萝卜杏仁汤 润肠通便、加速排毒

核桃仁莲藕汤 健脑，促消化

山药玉米浓汤 抗癌、抗氧化

黄瓜榨菜汤 促进机体新陈代谢

南瓜蔬菜汤 提高免疫力

黄花南瓜汤 预防便秘

胡萝卜圆白菜汤 增进食欲，预防便秘

白萝卜番茄汤 加快胃肠蠕动，消食化滞

美味肉汤

肉末茄条汤 帮助新陈代谢，增强血管弹性

肉丝豆腐羹 完全蛋白质满足身体需要

双菇肉丝羹 降压降脂、健体益智

酸辣汤 开胃健脾

酸菜冬瓜瘦肉汤 维护肠道健康

番茄冬瓜排骨汤 消暑健胃、增进食欲

莲藕排骨汤 清热消痰、补血补钙

银耳木瓜排骨汤 保护肝脏、美容养颜

花生猪蹄浓汤 健胸丰乳

丝瓜猪肝瘦肉汤 补血明目、洁肤除斑

雪梨猪肺汤 止咳化痰、清咽利嗓

西湖牛肉羹 润喉开胃、补气养血、强筋健体

银耳红枣牛肉汤 有助于肌肉生长、伤口愈合

酸辣牛肚汤 改善病后体虚、气血不足、脾胃薄弱

红枣羊腩汤 补充钙质、温补气血

枸杞兔肉汤 明目、健脑

鸡蓉冬瓜羹 清热除烦、利尿消肿

黄豆猴头菇鸡汤 活血降脂、延缓衰老

香菇凤爪汤 促进新陈代谢，养颜排毒

茶树菇老鸭煲 清湿热、补血气、健脾胃

番茄鸡蛋汤 抗氧化

韭菜鸡蛋汤 补肾、行气

芹菜叶蛋羹 补肺养血、滋阴润燥  
芙蓉玉米羹 富含膳食纤维可抑制脂肪吸收  
丝瓜蛋花汤 美肤、抗老化

## 鲜美水产汤

萝卜丝鲫鱼汤 化痰止咳、预防感冒  
鲫鱼冬瓜汤 清热解毒、利尿消肿  
奶油鳕鱼羹 富含镁元素，保护心血管系统  
苋菜黄鱼羹 解毒消炎、利咽明目  
酸辣鱿鱼羹 提神减压、减少抑郁  
蛤蜊蒸蛋汤 滋阴润燥、清肝明目  
蟹黄豆腐羹 恢复体力、防治老化  
香菇虾仁豆腐羹 有效补充钙质  
肉蟹番茄豆腐汤 富含蛋白质，滋养身体  
百合干贝蘑菇汤 补肾平肝，提高免疫力

## 营养菌豆汤

什锦蘑菇汤 促进儿童生长发育  
红枣香菇汤 促进血液循环，滋养皮肤  
番茄口蘑汤 维生素C+维生素E+硒=多重抗氧化  
青菜蘑菇汤 消除疲劳，集中注意力  
珍菌汤 富含锌、硒，防癌抗氧化  
双耳萝卜汤 美容养颜  
菜花黄豆汤 防治动脉硬化  
鸡蛋豆腐羹 营养加倍  
海带豆腐汤 帮助身体排出毒素  
莴笋叶豆腐羹 促进大脑发育  
金针菠菜豆腐煲 富含优质蛋白，促发育

## 滋补甜汤

鲜奶玉米汤 帮助人体提高钙的吸收率  
三色玉米甜羹 富含维生素E，防癌、抗衰老  
花生桂圆红枣汤 补养心脾、益智安神  
莲子薏米甜汤 强健骨骼，提高免疫力  
冰糖莲子羹 安神、补虚  
核桃薏米汤 健脑益智、除湿美容  
薏米南瓜汤 调理肠胃，减肥  
米酒蛋花汤 温寒补虚、提神解乏  
冰糖红枣银耳羹 祛斑养颜  
银耳红枣炖雪梨 滋养肌肤  
百合山药枸杞甜汤 清肠润肺，改善血液循环  
山楂荔枝红糖汤 扩张血管，促进血液循环  
菠萝羹 帮助蛋白质吸收和消化  
冰糖炖木瓜 健脾消食  
番茄蜜汁雪梨汤 调节血压

## PART 2 四季养生汤羹——应季喝汤最养生

### 春季喝汤，补肝健脾

葱枣汤 预防春季感冒  
菠菜莲子汤 解乏、健脾胃  
百合芦笋汤 缓解疲劳  
姜韭牛奶羹 提神醒脾，解春困  
栗子杏仁鸡汤 益气健脾，改善春季倦怠乏力等症状

## 夏季喝汤，清热去暑

百合绿豆汤 凉血、解毒、除湿  
苦瓜豆腐汤 促进饮食、消炎退热  
西瓜莲藕清凉汤 清热解毒，防治口腔发炎  
柠檬豆花羹 清热润燥、清洁肠胃

## 秋季喝汤，滋阴润燥

番茄枸杞玉米羹 滋阴润燥，增强免疫力  
银耳莲子枸杞雪梨汤 润肺  
螃蟹瘦肉汤 养精益气，秋季进补佳品  
百合鲫鱼汤 防治秋燥引起的呼吸道感染

## 冬季喝汤，滋补暖身

多彩蔬菜羹 适用于维生素B2缺乏症  
八宝滋补鸡汤 益气补血、强健身体  
萝卜牛腩煲 滋补强身  
羊肉丸子萝卜汤 去寒  
当归生姜羊肉汤 补气养血、温中散寒  
黄芪羊肉煲 暖身  
生姜红糖水 缓解感冒

## PART 3 不同体质的养生汤羹——认清体质喝对汤羹

### 热性体质

荸荠豆腐汤 清肺热，有效改善咽喉肿痛等症状  
海带冬瓜汤 清热化湿，适用于防治痤疮  
冬瓜薏米鸭肉汤 清热去湿，有除斑功效

### 寒性体质

牛肉山药枸杞子汤 温热身体、增强活力  
萝卜羊排汤 养脾胃、补虚寒  
山药乌鸡汤 健脾益肾

### 实性体质

粉丝萝卜汤 促进肠胃蠕动，健胃消食  
冬瓜虾仁汤 消肺热、止肾炎、利水化湿  
牡蛎豆腐羹 易消化，减少便秘

### 虚性体质

排骨栗子汤 提供较多热能，强筋健骨  
参须红枣鸡汤 补血益气，适用于气血两虚  
蟹柳牛肉羹 强肝健肾、补虚益气

### 湿性体质

百合红豆汤 除湿、利尿、消肿  
海带枸杞腔骨汤 利尿消肿、健脾去湿  
鳕鱼豆腐羹 活血去淤，促进人体新陈代谢

### 燥性体质

荸荠玉米煲老鸭汤 清肺热，止咳利咽  
冬瓜海带瘦肉汤 去烦除燥

## PART 4 汤羹保健方——给身体最熨帖的补养

### 健脾胃

萝卜清胃汤 促进肠胃蠕动，开胃消食  
花生南瓜羹 去湿润肺，保护胃肠黏膜  
香菇笋片汤 促进消化、增进食欲

### 增强免疫力

群菇炖小鸡 滋补养身，抗病毒

竹笋香菇萝卜汤 提高机体免疫力

宋嫂鱼羹 营养丰富，提高免疫力

## 强筋健骨

紫菜虾皮蛋花汤 增强骨质，提高骨密度

五彩鱼羹 补充钙质，有利于骨骼强健

一品鲜虾汤 益精补肾、强筋健体

## 健脑

黄花菜排骨汤 预防老年人智力衰退

鲫鱼豆腐汤 益智补脑

山药芝麻糊 促进脑部发育

## 滋阴补气

党参枸杞煲乌鸡 补肝益肾，提高免疫力

山药百合兔肉汤 滋阴润燥，改善脾虚气弱

泡菜鱼片汤 滋阴补虚，养颜护肤

## 补肾

参竹银耳汤 补肾养血、强身健体

韭菜羊肉汤 温肾壮阳，缓解腰膝酸软

百合猪肉炖海参 补肾益精、健脑安神

## 抗辐射

绿豆海带甜汤 海带是放射性物质的克星

白果冬瓜汤 抗氧化、抗辐射

荸荠木耳汤 清热明目，保护眼睛免受辐射伤害

## 抗衰老

黄豆排骨蔬菜汤 抗氧化，强健骨骼

鱼丸翡翠汤 泽肤、养发、健美

花生红枣鸡爪汤 延缓皮肤衰老

## 瘦身减肥

苦瓜萝卜汤 抑制脂肪吸收，促进肠胃消化

竹荪金针汤 清胃涤肠

油菜香菇魔芋汤 清热生津、利水消肿

## 美白护肤

清爽芦荟羹 改善肤质

莲实薏米美容羹 去角质，消斑抗皱

红枣菊花养颜羹 清肝明目，改善干燥肌肤

## 排毒

木耳丝瓜汤 特有胶质，吸附体内残留杂质

芋头红薯甜汤 通便排毒、美肤护齿

菠菜猪血汤 丰富的铁质与维生素C帮助排毒

## 消暑

南瓜绿豆汤 除烦止渴、清热解毒

## PART 5 汤羹食疗方——身体抱恙，汤羹帮您对症调养

### 贫血症

莲子桂圆羹 益心脾、补气血

菠菜鸭血汤 富含造血必需物质

百合红枣牛肉汤 增加血液含氧量

### 高血压

海带时蔬汤 降低血液中的胆固醇含量

胡萝卜芹菜汤 健脾消食、降脂降压

黄豆芽双菇汤 稳定血糖，防治高血压

## 糖尿病

- 银耳蔬菜羹 热量低，营养丰富，有效防治糖尿病
- 鲜虾莴笋汤 调节血糖
- 山药炖鸭 助消化、降血糖

## 血脂异常

- 绿豆芹菜汤 清热利湿、降压降脂
- 黄豆芽紫菜汤 降低血脂浓度，防治动脉硬化
- 洋葱银耳羹 降低血脂，预防血栓形成

## 冠心病

- 粉丝香菇蛋汤 健脾胃，促进消化
- 金针黄豆排骨汤 抑制血脂升高，增强机体的生物活性
- 草莓山楂汤 黄酮类物质能够扩张血管

## 肝病

- 蹄筋花生汤 降低肝脏胆固醇
- 羊肝菠菜羹 补血、明目，肝炎病人的辅助饮食
- 豆芽鸡丝汤 防护病毒对肝细胞的损害

## 便秘

- 土豆菠菜汤 富含膳食纤维，润肠通便
- 芹叶豆腐羹 清肠去脂
- 番茄洋葱鸡蛋汤 排毒通便

## 皮肤病

- 黄瓜蛋汤 黄瓜酶能有效促进皮肤新陈代谢
- 竹荪木耳汤 滋养皮肤

## PART 6 不同人群的养生汤羹——一碗好汤，关爱全家人的健康

### 孕妈妈

- 南瓜牛肉汤 温暖脾胃，助宝宝骨骼生长
- 鸡蓉豆花羹 补气血，安胎、健体
- 木瓜鲫鱼汤 补虚下乳，适合产后新妈妈食用

### 脑力劳动者

- 莼菜鸡丝羹 富含锌元素，益智健脑
- 鱼头补脑汤 健脑醒神，防治头晕目眩
- 瓜片鱼丸汤 富含不饱和脂肪酸有健脑作用

### 体力劳动者

- 猪肝番茄豌豆汤 养肝补血，增强免疫力
- 红枣党参牛肉汤 富含蛋白质，强壮身体
- 红苋菜鱼羹 补虚劳、清湿热，开胃健体

### 老年人

- 苹果瘦肉汤 营养互补，补充各种维生素
- 菠菜牛肉羹 促进新陈代谢，强筋健骨
- 黄瓜虾仁羹 营养丰富易吸收

### 儿童

- 莲子百合羹 多种生物碱可润肺止咳
- 蔬菜牛奶羹 提高免疫力、补充钙质
- 鱼丝蛋蓉羹 促进大脑发育，增强记忆力

### 女性

- 胡萝卜玉米浓汤 排毒养颜、抗衰老
- 花生松仁猪蹄汤 润肤、抗衰老
- 猪肝补血羹 补血明目

### 男性



## 《养生汤羹大全》

青苹果鲜虾汤 消除疲劳，增强体力  
芙蓉海鲜羹 滋阴补肾、强身健体

## 章节摘录

版权页：插图：基础猪骨高汤 主要用料是猪棒骨1000克，老姜5片。具体做法：1.猪棒骨购买时请店家代为剁成大块，回家后用清水冲去表面血水和杂质。2.将猪棒骨块放入汤锅中，加入足量的冷水（水量以没过棒骨块为准）。3.大火烧沸汤锅中的水，持续烧煮5分钟，使汤水一直保持沸腾。4.将猪棒骨块捞出，用清水冲净表面杂质。汤锅中的水倒掉，洗净汤锅。5.将猪棒骨块重新放入汤锅中，注入适量冷水，加入姜片，大火煮滚锅中的水，转小火保持汤面微沸，熬煮2小时即可。效用：荤汤、素汤皆可提味。鸡高汤 主要用料是柴鸡1只和洋葱、火腿、葱段、姜片。具体做法：1.将柴鸡去鸡皮、鸡尾，氽烫，洗净；火腿洗净；洋葱去皮，切片。2.取一大汤锅，放入足量清水，放入柴鸡、洋葱、葱段、姜片，以大火煮开后再转小火继续熬煮1~2小时即可。鸡高汤的要点是：一不肥腻，二要清（要求乳白的除外），三要香味扑鼻。不肥腻的诀窍：1.鸡皮、鸡翼尖、鸡尾、肥膏这些多油脂的部位都应舍弃。2.鸡块要先用开水氽烫，这样可以去油脂还可以去血水。清香可通过一些辅料来达成：1.熬汤的时候，用纱布包裹一小撮茶叶（最好是绿茶，西洋参片也可以），这样熬出来的汤水很清香。2.可以加入少许姜片，记住不要加多，不然姜片会抢味。熬制美味鸡汤的小窍门：用新鲜的鸡做汤，应在水烧沸后下锅；用腌过的鸡做汤，可温水下锅；用冷冻的鸡做汤。则应冷水下锅，这样才能使肉、汤鲜美可口。效用：不仅可以用于荤汤提味，亦可以用作素汤中的提鲜汤头。牛骨头高汤 主要用料是牛杂和牛骨。具体做法：1.先用沸水氽烫牛杂及牛骨，再用冷水冲洗干净。2.将所有材料一起用大火煮开，再转小火煮约3小时，并在煮汤的过程中，捞除浮在汤上的浮沫（油质及杂质）。熄火后，再用细网及纱布过滤，即可得到牛高汤成品。效用：适用于任何汤品，可使汤品别具鲜味。鱼高汤 主要用料是鱼骨，其中又以海鱼为佳。鲷鱼类的鱼骨是理想选择。

# 《养生汤羹大全》

## 精彩短评

- 1、看起来还不错还没细读
- 2、很多汤羹都符合日常家庭使用，没有什么特别食材，讲解很详细。
- 3、很好，学了不少东西，下次还会买
- 4、媽媽叫我幫她買的
- 5、很喜欢这本书，尤其末页的食材速配表，很好
- 6、才收到书，大致翻看了一下，种类很多，很实用
- 7、配图精致，内容充实，很好
- 8、内容丰富，还有奉送食物搭配图
- 9、有点失望，内容比较少，不够详细。
- 10、同事推荐的说挺不错的，给老妈买了一本给自己也败了一本，嘻嘻
- 11、挺实用的！很多汤在家不知道怎么做！有了它不怕了！
- 12、书的分类很细，很贴心，哪个季节，什么身体状态想吃啥就去找到，呵呵，营养知识更多一些。
- 13、拿到书就看了
- 14、适合初学者，简单的食材简单的做法
- 15、书还是不错的，可以学到好多汤品。
- 16、煲汤必看，不错。包装很好
- 17、这本书很全面，如何搭配有什么禁忌，有什么营养功效都会有，让人有一种耳目一新的感觉，很值得一看
- 18、看了评价才买的，评价都说好，结果收到货很失望，内容太简单了，本想买养生的煲汤方子，结果这本书里面的好多内容都是家常用的，什么番茄鸡蛋汤，紫菜蛋花汤之类的，跟我期望太远了。想退货当当也不给退，说享受了优惠的要整单退货，我买了二十来本书，退回去太麻烦了，懒退得了。退货方面当当真是不如\*\*，\*\*是快递上门取货，非常方便，享受了折扣的直接抵除折扣。当当享受了优惠的不能退其中的几本不说，就算换货都要自己去邮局邮寄，这一点真是远不到\*\*。这段文字多半通不过审核，权当对当当的意见和建议吧。
- 19、新老煮妇必备良书！买给自己的，结果上班没时间倒持，反而留给妈妈看了，每天做饭的人常叫“不知道吃什么”，每当此时，我和老公就会指着此书说：自己去翻书找灵感！
- 20、喜欢口袋书，小巧玲珑，方便携带，易记易学
- 21、内容齐全。没有烹煮时间
- 22、书中所收集的内容大多都适合北方的养生，缺少了南方地区的特点，有待改善！
- 23、挺好看的一本书，可惜里边没附上煲汤的时间
- 24、就系=于写左个菜名系度
- 25、有时间就做做
- 26、分类很明细，非常不错！
- 27、此书较实用，能根据不同人员进行保健食养，随时可查用。
- 28、喜欢张晔老师，他的书基本都买了。还可以了。
- 29、每日一汤，配合我的紫砂电锅，变养生达人
- 30、书中的内容我觉得得益很多，学会了更多煲汤的事情，以后会有更多的点子煮东西家人吃了！！
- 31、很多营养不错，就是味道一般
- 32、此书家用的比较少，尤其是材料和配菜！如果要保养身体，建议购买此书，各类养生详解
- 33、告诉你煲出一锅好汤的诀窍！从煲汤载体的选用，到食材的功效，调料的选择，再讲道适应四季的汤品，不同体质的人适合应用的食物，张老师在书里都有详细的介绍和解释。这是一本关于养生汤羹知识非常全面的书籍！
- 34、汤浓味美 好吸收 一本不错的厨房之宝
- 35、跟着专家做一锅好喝又养生的靓汤。
- 36、著名养生专家介绍适合四季调养、不同体质保健、对症补养的近200道汤羹保健食疗方。还附赠“养生汤羹保健搭配速查”拉页。很好，超值。
- 37、好书，讲得很好，配方也不难弄，对老百姓很实用！值得购买，赞一个！！

- 38、还行,纸质蛮不错的.
- 39、推荐购买,健康很重要,合理膳食也很重要
- 40、内容丰富实用,简单易煮
- 41、妈妈很喜欢。。。
- 42、内容很实用,可操作性强
- 43、平常会照着做
- 44、本书很实用,所有的汤羹很好学,做迟来也比较好吃,喜欢
- 45、非常好,印刷精美,纸质优良,做法和食材都是常见的,正在学习
- 46、配图不太好,看起来没有想要尝试的欲望
- 47、不错,给儿子一次练习的机会
- 48、不错!不错~挺多汤羹的!

# 《养生汤羹大全》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)