

# 广州春季养生汤大全

发布日期：2025-09-22

清肠胃汤：1. 牛肉清汤牛肉清汤清理肠胃的效果特别好，同中国人喜欢大口吃牛肉，啃牛骨头不同，这道牛肉清汤一般是用牛的后腿肉，加上洋葱、胡萝卜、鸡蛋清，再加些红酒熬煮出来的。先把肉剁成肉泥，倒入红酒，加上洋葱和黑胡椒粒，再加些鸡蛋清，大火烧开后，撇清泡沫，用小火熬煮。喝起来有些甜，又带着浓郁的牛肉味，都会很精神。不但能够清理肠胃，达到的效果，还能提高机体免疫力。2. 海带汤这道汤的做法也相当简单，少放食盐，将海带、黑木耳和香菇，泡软切丝再加橄榄油、粗盐下锅煮就可以了。海带含丰富的胶质能润滑肠道，有助于清理肠胃。3. 玉米须红枣茶将玉米须和红枣洗净后，一同放入锅中用中火煮上半小时，加入适量的蜂蜜调味就可以喝了。玉米须除了能有通便的功效外，还有对各种病因引起的水肿效果较佳。4. 苹果红枣沙骨汤主要材料：沙骨、苹果2只、红枣十枚、大豆油一小汤匙、盐少许烹饪方式：将沙骨先在沸水中焯过，骨头要焯至不见血水渗出为宜，然后将所有材料清洗干净，切好，再放进煲汤锅内，调好煲汤时间，煲汤火候控制在3~4个小时为宜。

常喝单味肉汤，不仅易使人口舌生腻，其中的高蛋白质、高脂肪还易致人体营养过剩，内燥上火。

广州春季养生汤大全

秋冬干燥，肺热、咳嗽多痰的女性：天气湿热，胃肠失调春夏二季，天气潮湿闷热，易出现胃肠失调，湿热内积，湿热之邪气熏蒸皮肤，可使皮肤出疹、出斑、长疮等等。可选用下列汤水护肤。绿豆粥材料：干绿豆30克、鲜海带30克（干品20克）、大米100克。制作：先将绿豆洗净去除杂质，然后加温开水浸泡两小时，鲜海带用清水浸泡2~3小时，洗去咸味，切细备用。大米洗净。以上材料一同放进瓦锅内，加适量清水，用中火煮粥，煮至豆烂粥糜为度。待温后，不加糖食用。每日可食2~3次，随量食用。无花果煲生地汤材料：无花果3个、生地50克、鲜土茯苓150克、鲜猪瘦肉100克、味料适量。制作：用清水洗净茯苓沙泥，刮去褐色表皮，用刀切成片状备用。无花果、生地用清水洗净；鲜瘦肉用清水洗净血污，切块备用。以上材料准备就绪后，一同放进瓦锅内，加适量清水，先用武火后用中火煲汤，煲一个半小时，待温后，调味饮食。土茯苓炖乌龟材料：鲜土茯苓250克、乌龟一只（约500克）、生姜两片。制作：先将乌龟用开水烫死后剖杀，去除内脏，洗净血污，砍成粗块备用；茯苓洗净切块；生姜洗净。以上汤料准备就绪后，同放进炖盅内，加适量清水，隔水炖3~4小时。待温后，调味饮食。

广州春季养生汤大全冬季煲汤进补应顺其自然，注意养阳，以温补为主。

黄豆猪蹄汤是一道药膳。做法简单，营养丰富，适合秋冬季滋补，具有通乳、气血双补、补虚养身等功效。属于乳母食谱，通乳食谱，气血双补食谱，孕妇食谱，补虚养身食谱。猪蹄用沸水烫后拔净毛，刮起去浮皮；把黄豆提前浸泡一夜备用；姜洗净切片；大葱切段；猪蹄内加入清

水、姜片煮沸，撇沫；加上黄酒、葱段、黄豆，加盖，用文火焖煮；至半酥，加精盐，再煮1小时；调入鸡精即可。甲鱼汤属于闽菜，主要食材是甲鱼，主要烹饪工艺是炖。甲鱼含有丰富的蛋白质，并含有一般食物中很少有的蛋氨酸，汤品营养丰富，是食补良品。甲鱼是我国传统的上等中药材，具有极高的药用价值，是滋阴补身的佳品，有滋阴壮身、软坚散结、化瘀和补身的功效！

喝南瓜红豆汤的功效和好处：南瓜吃的人很多，大家都知道南瓜可以养身，常常用来泡水或者煲汤。虽然南瓜用的人多，但是未必就真的了解南瓜的确切功效。南瓜红豆汤的功效，下面就一一罗列给大家看看。南瓜红豆汤的功效：一、南瓜降压的功效作用南瓜红豆汤可以降压。血管的健康是血压平衡的前提，用南瓜红豆汤可以清理血管壁，血管的弹性得到修复和增强，血管弹性有余，调理预防心血管疾病就更加有效。相对容易病发心血管疾病的老年人更适合用南瓜红豆汤。二、南瓜清口腔的功效作用南瓜红豆汤可以去除口气，南瓜中富含甙类物质，会产生天然香气，喝入南瓜红豆汤后，此种香气会徘徊在口腔中，让口气变得清新起来。红豆还能够杀菌，饮用南瓜红豆汤，细菌得到清楚，疾病也更不容易通过口入。三、南瓜防晕车的功效作用南瓜能防晕车，晕车是因为神经导致晕车现象，而南瓜中散发的味道可以分散平稳中和神经中枢。南瓜红豆汤后带上车，在晕车的时候闻一闻即可受到效果，新鲜的南瓜也会更有好处。夏天，酷热天气使人体出汗很多，消耗了大量体液，并消耗了各种营养物质，因此很容易感觉到身体乏力和口渴。

肾虚怎么调理三款药膳补腰强身：杜仲牛膝猪脚汤原料：牛膝15克，杜仲30克，猪脚1只调味料：盐做法：1、牛膝、杜仲用清水洗净备用，猪脚去毛，洗净后分两半；2、将牛膝、杜仲、猪蹄一起放入锅里，倒适量清水，先用武火煮沸，后改文火煲2小时，加盐调味即可。功效：杜仲，又称木绵，中医认为它味甘，性温，归肝、肾经，具有强筋骨、补肝肾的功效，对肾肝不足引起的腰膝酸软有很好的诊治效果，该汤中，又加入了牛膝、猪脚，让该汤还具有老、降压、补精气的功效，对身体十分有益。鹿角胶排骨汤原料：当归3克，山药10克，枸杞子、杜仲、鹿角胶各9克，排骨500克调味料：清汤，胡椒粉，鸡粉，盐，料酒做法：1、当归、枸杞、山药、杜仲洗净，排骨洗净切小块，放进沸水里去血水，然后捞出沥干备用；2、清汤倒入锅里，加入当归、山药、枸杞、杜仲、鹿角胶、排骨、料酒，姜葱，旺火煮沸，小火慢煲3小时，然后加盐、胡椒粉、鸡精，搅匀即可。功效：鹿角胶含有胶质、钙质，性味甘咸，具有温补肝肾、益精血的功效，能强化筋骨、调理肾脏功能，预防骨质疏松。对于诊治肾气不足、男子阳痿滑精、腰痛等有很好的作用。要让喝汤真正起到强身健体、进补养身的作用，你首先应该知道哪些汤该少喝为妙。广州春季养生汤大全

药膳滋补学问很多，并不是名贵中药放的越多，滋补效果就越好。广州春季养生汤大全

美味养肝汤炖汤食谱：养肝汤的做法：红枣汤材料为7颗红枣、400毫升水，红枣（饱满鲜红的红枣，剪7刀，左三刀，右四刀，红枣的营养成分就能出来了，每天的分量是7粒，先放到煲里。约400毫升的水，把水煮开后，直接冲到已放好红枣的煲里，盖上锅盖，等八小时后（一个晚

上），（第二天早上）开温火，就是煤气炉头小的火，炖煮1个小时，就是养肝汤了。养肝汤的做法：枸杞羊肝汤材料：羊肝100克、草菇20克、胡萝卜5克、生姜1小块、杜仲10克、枸杞5克、何首乌5克。生姜、胡萝卜、草菇洗净均切薄片。三味中药用冷水浸泡、洗净备用。羊肝洗净切厚片，加入生姜片、料酒，拌匀腌10分钟，再放入沸水烫一下，捞出洗净。用杜仲、何首乌和骨头事先熬好高汤，再放入生姜片、胡萝卜片、草菇片、精盐、枸杞和羊肝片一起烧开。加入白胡椒粉，炖煮约10分钟即可出锅。养肝汤的做法：猪肝汤将猪肝切成方块，先放置麻油半勺，猪肝下锅炒至变色往后马上起锅。在锅中放水，水开往后放入猪肝，值到全熟。养肝汤的做法：蜜糖红茶红茶叶5克，放保温杯内，以沸水冲泡，加盖焖片刻;调适量蜂蜜、红糖。每日饭前各饮1次，能温中养胃。此茶适用于春天肝气偏旺，脾胃功能不佳。

#### 广州春季养生汤大全

深圳市养身源大健康产业有限公司属于食品、饮料的高新企业，技术力量雄厚。公司是一家有限责任公司企业，以诚信务实的创业精神、专业的管理团队、踏实的职工队伍，努力为广大用户提供高品质的产品。公司始终坚持客户需求优先的原则，致力于提供高质量的现炖养生汤，宫廷饭，汤尚生活餐饮连锁，养身源大健康。养身源大健康顺应时代发展和市场需求，通过高端技术，力图保证高规格高质量的现炖养生汤，宫廷饭，汤尚生活餐饮连锁，养身源大健康。