

上海夏季养生汤哪家好

发布日期：2025-09-21

进入冬天，又到了进补的比较好时节。现代医学认为，冬季是一年中寒冷的季节，万物处于封藏状态，是一年中适合饮食调理与进补的时期。冬季进补能提高人体的免疫功能,促进新陈代谢,使畏寒的现象得到改善；还能调节体内的物质代谢，使营养物质转化的能量比较大限度地贮存于体内，有助于体内阳气的升发，为来年的身体健康打好基础。俗话说“三九补一冬，来年无病痛”，讲的就是这个道理。冬季煲汤进补应顺其自然，注意养阳，以温补为主。根据中医“虚则补之，寒则温之”的原则，同时因人们的年龄、性别、职业等差异很大，在选择冬季进补的方案时，应因人而异。如形体偏瘦、性情急躁、易于激动者，应以“淡补”为主，采用滋阴增液、养血生津的食材煲汤，禁用辛辣等食物；而形体丰腴、肌肉松弛者，宜采用甘温食物，忌用寒湿、冷腻、辛凉的食物；脑力工作者，则宜多进食有益心、脾、肾三脏的食物，如富含蛋白质、维生素和微量元素的蛋类、海产品、新鲜的蔬果等。

夏天进补，以清补、健脾、祛暑、化湿为原则，一般以清淡的滋补食品为主，如鸭子炖冬瓜就是夏天食补之佳品。上海夏季养生汤哪家好

养生汤，就是具有食疗、养生效果的汤品。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。它是我们中华民族的一份宝贵文化的遗产。作为这一文化遗产的组成部分一汤，和中华民族的古老文化有着密切的关系。常言道：“春气之应，养生之道也。”常说秋冬是“进补”的大好时节，称之为“补冬”。其实春天更应注意饮食调养，以保健康。中医学认为：“人与天地相应”，意思是人体的生理机理应与四季气候的变化密切相应。如今有了电子炖盅，早上上班前放料炖汤，自动保温，下班回家就可以喝了，炖起汤来似乎容易了很多。不过要做出一盅上好的炖汤，还要讲究一些小秘诀，炖汤虽然材料是全部放进盅里炖，但放置的时候有讲究，先放肉垫底，再把药材、配料放在上面来炖，汤水会更加清澈。盅外的水不要贪多，因为水太多，会在煮开时渗入盅内，冲淡汤味。然后要掌握火候。电子炖盅可以不用看火，一劳永逸，猛火煲足3小时。但如果有时间看火，还是前半小时要用猛火，使盅内的水炖开，之后可以收为文火，这样同样炖3小时，汤味更足。

上海夏季养生汤哪家好冬季进补能提高人体的免疫功能促进新陈代谢使畏寒的现象得到改善。

养生多喝汤：火候要适当煨汤火候的要诀是大火烧沸，小火慢煨。这样可使食物蛋白质浸出物等鲜香物质尽可能地溶解出来，使汤鲜醇味美。只有用小火长时间慢炖，才能使浸出物溶解得更多，既清澈，又浓醇。配水要合理水既是鲜香食品的溶剂，又是传热的介质。水温的变化、用量的多少，对汤的风味有着直接的影响。用水量通常是煨汤的主要食品重量的3倍，同时应使食

品与冷水一起受热，即不直接用沸水煨汤，也不中途加冷水，以使食品的营养物质缓慢地溢出，终达到汤色清澈的效果。搭配要适宜许多食物已有固定的搭配模式，使营养素起到互补作用，即餐桌上的黄金搭配。如海带炖肉汤，酸性食品肉与碱性食品海带起到组合效应，这在日本的长寿地区是很风行的长寿食品。为使汤的口味纯，一般不用多种动物食品同煨。注意调味用料投放顺序，特别注意熬汤时不宜先放盐。因盐会使原料中水分排出，蛋白质凝固，鲜味不足。通常60℃～80℃温度易引起部分维生素破坏，而煲汤使食物温度长时间维持在85℃～100℃。故在汤中加蔬菜应随放随吃，以减少维生素C破坏。汤中适量放入味精、香油、胡椒、姜、葱、蒜等调味品，使其别具特色，但注意用量不宜太多，以免影响汤的原味。

夏季养汤：清暑汤取白残花、金银花、扁豆花各20克，开水冲服代茶饮，具有清暑湿解热毒之功效。止渴汤取金银花、白菊花、玫瑰花各10克，麦冬、五味子、整玉竹各9克，酸梅50克，先用酸梅加水煮烂再将上药和入加水煮沸调入适量冰糖，凉后饮用，饮后感觉清凉无比，有开胃生津止渴的作用。菊花粥粳米50克，冰糖适量，加水煮粥，粥快熟时加入杭菊花6克（布包），再煮约10分钟即成。能清热解暑、醒脑提神。冬瓜汤取鲜荷花二株，鲜冬瓜500克（切片），加水1000毫升煮汤，汤成后去荷叶，加食盐少许服食，对夏季低热、口渴心烦疗效较佳银耳汤夏季是红眼病流行的季节，如果经常服用银耳明目汤则有很好的预防作用。做法：取鸡肝50克、银耳10克、枸杞5克、茉莉花24朵，料酒、姜汁、盐、味精各适量，将鸡肝切片，银耳泡发，与枸杞加水烧沸，放入料酒、姜汁、盐和味精，待鸡肝熟后，即可撒入茉莉花装碗食用。鹤鹑汤（2~3人分量）材料：鹤鹑4只，薏米、百合各50克，姜3片。做法：鹤鹑、薏米、百合、姜一同放入砂锅中，加清水适量煲1个半小时即可。●适合清热去湿，润肺化痰。

医学上认为，春养于肝，夏养于心，秋养于肺，冬养于肾，所以春天进补，重在养肝。

睡不着、肤色暗淡的女性睡觉不足，休息不好这会使皮肤颜色晦暗而毫无光泽，粗糙而不光滑，眼圈变黑，形容憔悴。可选用下列一些汤水护肤、养肤。燕窝炖冰糖材料：血色燕窝15克、枸杞子6克、薏米10克、冰糖适量。制作：先将燕窝挑拣去杂质，用清水稍加浸泡再挑洗干净，备用。枸杞子、薏米用清水洗净。然后将上述三物同放进炖盅内，加适量清水及冰糖（甜度随人所好），盖好盅盖，隔水用中火炖两小时，待温饮用。雪蛤膏玉竹煲水鸭材料：雪蛤膏10克、玉竹12克、薏米12克、水鸭肉100克、生姜1片、食盐少许。制作：先将雪蛤膏去除杂质，用清水浸泡发透，再用清水清洗干净备用。玉竹、薏米用清水洗净。水鸭剖杀，去除内脏用清水洗净血污，砍成大块。以上各物准备就绪后，一同放入瓦锅，加适量清水，先用武火，再用中火煲一个半小时。待温，加食盐调味饮食。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。

一般来说，开锅后，鱼汤文火半小时左右，鸡汤、排骨汤文火1小时左右，比较适宜。上海夏季养生汤哪家好

不明药理的汤，个人应尽量少喝，尤其是慢性病患者，绝不能不问寒热虚实，盲目进补。上

春季是万物复苏的季节，熬过了漫长的冬季，又开始了新的一年。但是春季的气候非常多变，忽冷忽热轻易不敢脱下冬装，否则很容易生病，也是各种病毒复苏的季节。但是我们可以通过正确的食补来增加身体的抵抗力，避免身体虚弱，预防感冒。在一年四季中，春天万物。春天正值万物复苏的时候，是调养身体的比较好时间，还可以驱散冬季的寒气。中医学上认为，春季主要可以养肝。所以春天进补，着重在养肝。在春天，人体内的肝气开始，越来越旺盛，所以中医认为，春天是适合养肝的季节。抓住这个肝旺的时候，趁势养肝，不但可以把冬季的寒气排出，还可以避免暑期的阴虚。但是补肝时也要注意不要过补，导致肝火太旺，如果太旺，就会导致肝气郁结，反而会对肝脏造成损伤。而在春季养生汤中，双花猪肝汤可以起到非常好的补肝效果。汤中加入了密蒙花、菊花、猪肝、枸杞子，可以起到清肝明目和养肝解郁的功效。猪肝是养肝明目的佳品，相较养肝鸡肝更加有效，并且还有疏解肝郁的功效。密蒙花的功效是清热养肝、明目退翳。而菊花在清热明目的基础上还有散风平肝的功效。枸杞子更是滋补佳品，能够甘平入肝、滋补肝阴，还能起到协同其他诸品的功能，达到清肝明目、滋阴补肝的功效。

上海夏季养生汤哪家好

深圳市养身源大健康产业有限公司是一家服务型类企业，积极探索行业发展，努力实现产品创新。是一家有限责任公司企业，随着市场的发展和生产的需求，与多家企业合作研究，在原有产品的基础上经过不断改进，追求新型，在强化内部管理，完善结构调整的同时，良好的质量、合理的价格、完善的服务，在业界受到宽泛好评。公司业务涵盖现炖养生汤，宫廷饭，汤尚生活餐饮连锁，养身源大健康，价格合理，品质有保证，深受广大客户的欢迎。养身源大健康顺应时代发展和市场需求，通过**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。