

广西食疗养生汤培训

生成日期: 2025-10-30

慢汤是人们所吃的各种食物中富营养、易消化的品种之一。一般是指以水为传热介质，对各种烹饪原料经过煮、熬、炖、余、蒸等加工工艺烹调而成的汁多的、有滋有味的饮品。不仅味道鲜美可口，且因为营养成分多半已溶于水中，极易吸收。养生汤就是具有食疗、补身有营养能强身健体的汤品，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！老母鸡汤：老母鸡汤是我们生活中常见的一款营养汤，老母鸡具有温中补气、补虚劳、健脾益胃之功效。可用于诊治体虚食少、虚劳瘦弱、消渴、水肿等症。鸡肉的蛋白质含量比较多，而且比较容易被人体吸收，常吃会有增强体力，强身状体的功效，食补比较好是选用老母鸡，因为老母鸡含有对人体生长发育有重要作用的磷脂类，是国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。母鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等症有很好的食疗作用！将老母鸡宰杀洗净，鲜枸杞根洗净切段，与老母鸡同放入砂锅中，加适量清水，用大火煮开后，改小火慢炖3至4小时即可。

俗话说“三九补一冬，来年无病痛”，讲的就是这个道理。广西食疗养生汤培训

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。

广西食疗养生汤培训煲汤的药料有寒热之分，如果个人不明药理，不加辨识就喝，很容易造成虚实相冲，对人体有害无益。

喝汤时间有讲究“饭前喝汤，苗条健康”；“饭后喝汤，越喝越胖”，这有一定的道理。吃饭前，先喝汤，等于给胃肠加润滑剂，中途不时喝点汤水，有助食物稀释和搅拌，有益于胃肠对食物的吸收和消化。同时，吃饭前先喝汤，让胃部分充盈，可减少主食的摄入，避免过多摄入能量。而饭后喝汤，容易引起营养过剩。应该加多少水？这可是煲汤的关键。研究发现，原料与水分别按1：1、1：1、1：2等不同的比例煲汤，汤的色泽、香气、味道大有不同，结果以1：1。对汤的营养成分进行测定，此时汤中氨态氮（该成分可氨基酸）的含量也比较高，甚至高于用水较少时。这是因为水的加入量过少，原料不能被完全浸没，影响了汤中营养成分的浓度。随着加水量的增加，汤中氨态氮被稀释后浓度会有所下降。但是，汤中钙、铁的含量以原料与水1:1的比例时为比较高。煲汤时间越长越没营养。长期以来，人们认为“煲汤时间越长，汤就越有营养”。长时间煲汤并没像人们所期望的那样使这三种汤中的营养有所增高。尤其是草鸡煲和老鸭煲，煲汤时间越长，蛋白质含量越低。温馨提醒煲汤注意时间的把握，长时间的加热会破坏菜肴中的维生素，加热1h可获得比较理想的三种煲汤的营养峰值，此时的能耗和营养价值比例较佳。

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。鹌鹑汤（2~3人分量）材料：鹌鹑4只，薏米、百合各50克，姜3片。做法：鹌鹑、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。

常喝素汤会加强人的利便功能，频繁的小便可能会把人体有用的津液也排出体外，造成“劫津”现象，阴阳失衡。

大枣是传统的补益食物，人们常用它来给病后体弱、气血亏虚者做滋补品。中医学认为，大枣味甘性温，主要功能为补中补气、养血安心，临床主要用于面色萎黄、睡不着多梦等气血不足症状的诊治。比如冬季女性容易出现的手脚冰冷、怕凉等症状，如果有气血不足的因素，即可服用大枣来温补。但是以下情况用大枣不适合。一是经常出现舌苔厚腻，胃口不开，恶心呕吐，眼睑、面部浮肿等现象者。这些症状属于体内水湿较重的表现，其诊治适宜服用一些健脾利湿的药物，例如山药、茯苓、赤小豆等。而大枣的滋腻之性容易助湿，使得水湿停留体内难以清理，因此在体内水湿尚未清理之时，不宜食用大枣。二是发烧的病人。发烧症状，多发生于感冒初期。此时入侵人体的风寒或者风热之邪正盛，服用大枣，其黏腻之性常常会导致邪气滞留，造成“闭门留寇”的不利局面，使得体内的病邪难以驱除，延缓疾病痊愈的时间。三是体内有热者。经常出现方便、口臭、咽喉牙龈肿痛等症状者，是体质偏热，容易上火的表现。此时不宜过多食用大枣。大枣性味甘温，偏于温补，此时食用不适合。养肝汤适用于所有因为肝功能不好而导致的问题，比如青春痘、湿疹、皮肤瘙痒、熬夜人要喝、经常喝酒的人也要喝。不明药理的药，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。广西食疗养生汤培训

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。广西食疗养生汤培训

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，春天万物复苏。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。而菊花在清肝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。

广西食疗养生汤培训

深圳市养身源大健康产业有限公司位于深圳市龙岗区龙城街道尚景社区龙城大道99号西门正中时代广

场1105，是一家专业的网络技术的研发、技术咨询；经营电子商务；市场营销策划；计算机系统的技术开发、技术咨询；软件开发；企业形象设计；会议策划；信息技术咨询；企业管理咨询；供应链管理；为餐饮企业提供管理服务；食品加工技术的研发、技术咨询；厨房用品、日用百货的销售；进出口及相关配套业务（涉及国营贸易、配额、许可证及专项管理规定的商品，按国家有关规定办理申请后经营）；创业投资：为创业企业提供创业管理服务业务；“国内贸易（不含专营、专卖、专控商品）；经营进出口业务（法律、行政法规决定禁止的项目除外，限制的项目须取得许可后方可经营）。初级农产品批发、销售；（同意登记机关调整规范经营范围表述，以登记机关登记为准）；健康养生管理咨询服务（不含医疗行为及其他限制项目）。（以上经营范围不含法律、行政法规决定需要前置审批和禁止的项目，依法须经批准的项目，经相关部门批准后方可开展经营活动），许可经营项目是：无公司。致力于创造***的产品与服务，以诚信、敬业、进取为宗旨，以建养身源大健康,汤尚生活餐饮连锁,大秦岭文化,云脑科技教育,中华绿色食补养生产业,中华汤友联合会,华夏汤品研究会产品为目标，努力打造成为同行业中具有影响力的企业。公司以用心服务为重点价值，希望通过我们的专业水平和不懈努力，将网络技术的研发、技术咨询；经营电子商务；市场营销策划；计算机系统的技术开发、技术咨询；软件开发；企业形象设计；会议策划；信息技术咨询；企业管理咨询；供应链管理；为餐饮企业提供管理服务；食品加工技术的研发、技术咨询；厨房用品、日用百货的销售；进出口及相关配套业务（涉及国营贸易、配额、许可证及专项管理规定的商品，按国家有关规定办理申请后经营）；创业投资：为创业企业提供创业管理服务业务；“国内贸易（不含专营、专卖、专控商品）；经营进出口业务（法律、行政法规决定禁止的项目除外，限制的项目须取得许可后方可经营）。初级农产品批发、销售；（同意登记机关调整规范经营范围表述，以登记机关登记为准）；健康养生管理咨询服务（不含医疗行为及其他限制项目）。（以上经营范围不含法律、行政法规决定需要前置审批和禁止的项目，依法须经批准的项目，经相关部门批准后方可开展经营活动），许可经营项目是：无等业务进行到底。自公司成立以来，一直秉承“以质量求生存，以信誉求发展”的经营理念，始终坚持以客户的需求和满意为重点，为客户提供良好的现炖养生汤，宫廷饭，汤尚生活餐饮连锁，养身源大健康，从而使公司不断发展壮大。