

# 为什么喝汤？

郭美伶中医师

# 为什么要喝汤？

- 美味可口，容易消化与吸收
- 烹调方便多样
- 可根据需要灵活变化

## 烹调方法

滚汤、煲汤、炖汤

## 味道

甜汤、咸汤

## 食材分类

蔬果素汤、畜肉汤、禽蛋汤、  
水鲜汤、药材汤

# 喝汤的好处

- 增加食欲、提供营养、  
zēng jiā shí yù tí gòng yíng yǎng  
增强体质  
zēng qiáng tǐ zhì
- 养生延寿、防病治病

## Key Notes:

增加食欲  
Improves  
Appetite

营养 Nutrition /  
Nutrients

增强体质  
Builds Body's  
Resistance

# 喝汤的好处

- **调整**身体阴阳的**不平衡**  
tiáo zhěng                      píng héng  
-- 偏寒 / 偏热
- **减轻**或**消除**不适**症状**  
jiǎn qīng                      zhèng zhuàng
- 美颜抗衰、修身健体

## Key Notes:

**调整** Adjust  
**平衡** Balance

调整身体阴阳的  
不平衡  
Balances Yin &  
Yang imbalances  
in the Body

**减轻** Reduce  
**症状** Symptoms

减轻不适症状  
Relieves / Reduces  
Symptoms of  
being unwell

# 助消化、益脾胃、增强体质

zhù Xiāo huà      yì pí wèi

健脾益气：

党参淮山汤、花生栗子汤

健脾利湿：

四神汤、五色豆汤

健脾助消化：

木瓜排骨汤、红白萝卜汤

## Key Notes:

助消化

Aids Digestion

脾 Spleen

胃 Stomach

益脾胃

Benefits the spleen  
and stomach

# 调整身体阴阳的不平衡

## 清热类

qīng rē

清热下火：

苦瓜汤、蕹菜马蹄汤

清热利湿：

lì shī

冬瓜汤、绿豆薏米汤

滋阴清热：

雪梨瘦肉汤、丝瓜豆腐汤

### Key Notes:

清热

Dispels  
“Heatiness”

利湿

Eliminates  
“Dampness”

# 调整身体阴阳的不平衡

## 温阳驱寒类

wēn yáng qū hán

健脾暖胃：

猪肚煮胡椒汤

祛风散寒：

qù fēng

苍茅老母鸡汤

温阳补血：

当归生姜羊肉汤

### Key Notes:

温阳驱寒

“Warming” and  
reduces “Cold”

祛风

Eliminates  
“Wind”

# 防病治病、养生延寿

## 补益五脏

wǔ zàng

补肺：北芪沙参鸡汤

fei

补肾：杜仲煮猪腰

shèn

补心：玉竹莲子炖猪心

xīn

补肝：枸杞猪肝汤

gān

补脾：党参淮枣汤

pí

### Key Notes:

五脏  
Five Organs

肺 Lungs

肾 Kidneys

心 Heart

肝 Liver

脾 Spleen

# 补益汤

bǔ yì tāng

补气： 人参鸡汤

补血： 龙眼黑豆汤

清补： 清补凉汤、 西洋参炖鸡汤

滋补： 银耳百合汤、 无花果杏仁汤

Key Notes:

补益汤

Tonic Soups

谢 谢