

# 山东美容养生汤配方

发布日期: 2025-09-29

心安补脑：桂圆莲子汤桂圆莲子汤取桂圆、莲子各二两煮成汤，具有养心、宁神、健脾、补身的功效，适合于中老年人、长期不眠者服用静心汤龙眼肉、川丹参各三钱，以两碗水煎成半碗，睡前列0分钟服用。可达到安抚心情的效果，尤其对心血虚衰的不眠者，功效较佳。心安汤将生百合五钱蒸熟，加入一个蛋黄，以200毫升水搅匀，加入少许冰糖，煮沸后再以50毫升的凉开水搅匀，于睡前一小时饮用。酸枣汤酸枣仁三钱捣碎，水煎，每晚睡前一小时服用。酸枣仁能抑制系统，有较恒定的安抚心情作用。对于血虚所引起的心烦不眠或心悸不安有良效。安眠汤酸枣仁三钱，麦冬、远志各一钱，以水500毫升煎成50毫升，于睡前服用。以上三种药材均有宁心、心安、安抚心情的作用，混合有助睡的效果。养心粥取党参35克，去核红枣10枚、麦冬、茯神各10克，以2000毫升的水煎成500毫升，去渣后，与洗净的米和水共煮，米熟后加入红糖服用。对于心跳加快、健忘、不眠、多梦者有明显疗效。

家庭熬制药汤时，由于药理知识相对匮乏，未必能周全考虑到每一个家庭成员的体质是否适合。  
山东美容养生汤配方

老鸭汤：老鸭汤是一道安徽沿江的特色传统名菜，制作原料主要有活老鸭、精盐等。汤汁澄清香醇，滋味鲜美，鸭脂黄亮，肉酥烂鲜醇，是一种集美食养生，传统滋补，民间食疗为一体的大众消费型汤锅食品。老鸭汤当然得选老鸭子，这样比较容易去掉鸭腥味儿，一般来说鸭年齡在一年以上；酸萝卜也有讲究，酸萝卜的数量视鸭子大小而定，萝卜大小不同泡制的时间也要有差别。因为它们是这道菜主要的调味材料，所以要求会比较高。汤鲜味美、老鸭皮糯肉耙、萝卜酸香爽口、具有独特的风味汤！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。排骨玉米汤：排骨含有大量磷酸钙、骨胶原、骨粘蛋白等，可为幼儿和老人提供钙质，能促进幼儿的骨骼发育，还能预防老年人骨质疏松，猪骨可提供血红素能改善缺铁性贫血。

山东美容养生汤配方虽然烫伤后人体有自行修复的功能，但反复损伤极易导致上消化道黏膜恶变，并引发食道疾病。

喝什么汤养肝2款养肝炖汤食谱推荐：肝是人体很重要的部位，尤其是春季应该把握养肝时节。养肝除了注重一些生活作息习惯外，还应该进行饮食调理。推荐几款养肝炖汤食谱，煲汤喝就能养肝！养肝炖汤食谱：双花猪肝汤，材料：密蒙花10克、菊花10克、猪肝500克、枸杞子10

克、干姜10克、食盐10克。做法：猪肝洗净切片，放入冷水加热，水沸后1分钟后捞出，放入汤锅里，加3升水，放入洗净的密蒙花、菊花、枸杞子、干姜，先大火煮开后，转小火煮60分钟，加盐调味即成。适合3人食用。功效：清肝明目，养肝解郁。猪肝是养肝明目、疏解肝郁之佳品；密蒙花是清热养肝、明目退翳之优品；菊花是散风清热、平肝明目之良味；枸杞子甘平入肝、滋补肝阴、益精明目，诸品协同可达到清理肝火、明亮双眸之效。2、养肝炖汤食谱：番茄墨鱼汤材料：番茄200克、鲜墨鱼200克、姜5克、葱5克、盐5克、绍酒10克、素油30克。做法：把番茄洗净，切薄片；鲜墨鱼洗净，去黑色筋膜，切4厘米见方的块；姜切片，葱切段。把墨鱼和番茄放入盆内待用，炒锅置武火上烧热，加入素油，烧六成熟时，下入姜、葱爆香，注入清水600毫升，烧沸，下入蕃茄、墨鱼、盐，用文火煮25分钟即成。功效：滋阴补水，补中和血，宽肠通便。

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。

偏于气虚的人，可多选一些健脾补气的食物煲汤。

煲汤时间多久有营养：很多人喜欢小火煲汤，而且一煲就是一整天，认为这样食物的营养才能充分地溶解到汤里。其实，这一做法并无科学依据。研究证明，煲汤时间适度加长确实有助于营养释放和吸收，但过长就会对营养成分造成一定的破坏了。煲汤往往选择富含蛋白质的动物原料，比较好用牛、羊、猪骨和鸡、鸭骨等。其做法是：先把原料洗净，入锅后一次加足冷水，用旺火煮沸，再改用小火，持续20分钟，撇沫，加姜和料酒等调料，待水再沸后用中火保持沸腾3~4小时，使原料里的蛋白质更多地溶解，浓汤呈乳白色，冷却后能凝固可视为汤熬到家了。很多人喜欢小火煲汤，而且一煲就是一整天，认为这样食物的营养才能充分地溶解到汤里。其实，这一做法并无科学依据。研究证明，煲汤时间适度加长确实有助于营养释放和吸收，但过长就会对营养成分造成一定的破坏了。一般来说，煲汤的材料以肉类等含蛋白质较高的食物为主。蛋白质的主要成分为氨基酸类，如果加热时间过长，氨基酸遭到破坏，营养反而降低，同时还会使菜肴失去应有的鲜味。另外，食物中的维生素如果加热时间过长，也会有不同程度的损失。尤其是维生素C遇热极易被破坏，长时间煲汤后，虽然看上去汤很浓，却带走了丰富营养的精华。

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、海产品等。山东美容养生汤配方

日常饮食中应注意多摄入含蛋白质、镁、钙等营养素的食物，这样可有效地预防疾病的发生。山

## 东美容养生汤配方

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。山东美容养生汤配方

深圳市养身源大健康产业有限公司发展规模团队不断壮大，现有一支专业技术团队，各种专业设备齐全。在养身源大健康近多年发展历史，公司旗下现有品牌养身源大健康，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，华夏汤品研究会等。我公司拥有强大的技术实力，多年来一直专注于网络技术的研发、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：无的发展和创新，打造高指标产品和服务。养身源大健康始终以质量为发展，把顾客的满意作为公司发展的动力，致力于为顾客带来高品质的现炖养生汤，宫廷饭，汤尚生活餐饮连锁，养身源大健康。