

## 孩子要健康 四季喝湯大盤點

**導語：**媽媽希望孩子能夠身強體健，頭好壯壯，深怕孩子營養不夠，花盡心思買營養補品，其實孩子的成長不用花錢亂補，今天小編幫你整理，針對一年四季，每個季節不同的特徵，生活中隨手可得的食材，就能熬出花錢也買不到的營養湯。

**春天平補脾肺、滋養強壯湯。**

**1、芡實鯽魚湯：**可補氣、健脾、固腎。適合於脾胃弱、食慾不振、大便不調的小兒或一般兒童日常食用，能增強脾胃功能。

**做法：**用芡實 15 克、河南淮山 15 克、鯽魚 1 條（約 150 克）。

鯽魚去鱗、鰓及內臟，用少許食油在鐵鍋內煎至淡黃色，然後與芡實、淮山同放入沙鍋內，加適量清水煲 1 小時，以食鹽調味，即可食用。

**2、參術大棗湯：**可健脾益氣，常用於體倦、胃納欠佳、大便不暢的小兒。一般兒童飲用，也可健脾開胃。

**做法：**選用黨參 10 克、雲苓 20 克、白朮 6 克、大棗 5 枚、鮮鴨腎 1 個。

雲苓打碎，大棗去核，鮮鴨腎剖開，把鴨內金洗淨後與上料同放鍋內，加適量清水煲 1 小時，調味便可食用。

**3、南杏潤肺湯：**可補益肺氣、潤肺、化痰止咳。適合於天氣乾燥時或肺氣弱、易咳嗽的小兒

**做法：**平時飲用，也可用於肺炎恢復期調補身體。用南杏 12 克、北杏 9 克、蜜棗 4 枚、豬肺 200 克。南杏、北杏去皮，豬肺洗淨切成小塊，用

少許食油在鐵鍋中炒透，加適量開水，與蜜棗同放在沙鍋內、煲 1——2 小時，即可食用。

**4、浮小麥豬心湯：**可健脾益氣，寧心安神，健腦益智。

做法：選用浮小麥 25 克、大棗 5 枚、豬心 1 個、桂圓肉 6 克。豬心對邊切開，洗淨積血，大棗去核，上料同放入鍋內，加適量清水，煲 1 小時，調味即可食用。

**5、蓮子百合羹：**可補益脾胃、潤肺，寧心安神。適合於小兒日常食用。

做法：用蓮子 15 克、干百合 15 克、雞蛋 1 個、白糖適量。將蓮子去芯，與百合同放在沙鍋內，加適量清水，文火煮至蓮子肉爛，再加入雞蛋、白糖。雞蛋煮熟後即可食用。

**夏天消暑湯。**

**1、枸杞子肉片蛋花湯：**滋陰潤燥，養血補血，明目。

做法：生薑 4 片，將豬瘦肉 10 克洗淨，切小塊，洗淨杞子 100 克，同放入鍋內煮沸 3 分鐘，再打入雞蛋 2 只煮沸即可。

**2、糯米綠豆粥：**調中益氣，清毒收口。

做法：先將糯米三兩，綠豆二兩洗淨，加水適量，煲兩小時粥成，加紅糖適量，食粥。

**3、解暑絲瓜湯：**解暑除煩、清熱利濕、通水下氣、化痰涼血，除瘡。

做法：絲瓜洗淨切塊，瘦肉切片一齊滾湯。

**4、潰煩湯：**暑熱蒸困、濕悶心煩、精神容易疲倦。

做法：苦瓜一至二個，加生甘草二錢，清水兩碗共煮至剩一碗，食瓜飲湯。

**5、昆布海帶豬脊骨湯：**清熱消滯、利濕除煩。

做法：昆布 30 克、海帶 30 克、黃豆 30 克洗淨，稍浸泡；豬脊骨 750 克洗淨，用刀背打碎，然後與生薑 2-3 片一起放進瓦煲內，加入清水 2500 毫升(約 10 碗水量)，先用武火煲沸後，改用文火煲約兩個小時，調入適量食鹽便可。此量可供 2-3 人用。

#### 6、冬瓜綠豆沙：清熱解暑、除煩止渴。

做法：製作時，先洗淨鮮冬瓜肉 250 克，並去皮及瓜籽，將瓜肉切成小條狀，幹綠豆 75 克洗淨，有條件可去除綠豆皮。然後將準備好的綠豆放入沙鍋內，加清水煎煮，待豆粒將煮成豆糜狀時，加進切好的冬瓜，繼續煲 20 分鐘，然後加入適量紅糖調味。

#### 7、豆腐黃瓜湯：清熱解毒、養肺行津、潤燥平胃。

做法：豆腐半斤放鍋內微煎片刻，黃瓜去皮切塊與豆腐同煮，加清水六至八碗煲湯代茶，可飲食。

#### 8、葫蘆瓜冰糖水：消暑清熱

做法：將葫蘆瓜約一斤切片，加水一碗燉冰糖，分兩次飲。

#### 9、絲瓜豬瘦肉湯：清熱化痰，涼血解毒。

做法：油鹽適量將絲瓜 250 克洗淨，切成塊狀，豬瘦肉 150 克切片，同放入鍋內，加清水 3 碗，煮約 1 小時，調味即可。

### 秋天潤燥湯。

#### 1、雪梨銀耳湯：此湯滋陰清肺、消痰降火。

做法：將水發銀耳 30 克去根、去雜洗淨，撕成小片。將雪梨去皮、去籽，切成多塊。將銀耳片、雪梨塊、貝母 5 克、白糖同放在燉皿內上籠蒸 30 至 40 分鐘，取出，即可裝盤食用。

#### 2、蓮子百合羹：可補益脾胃、潤肺、寧心安神。適合於小兒日常食用。

做法：蓮子 15 克、干百合 15 克、雞蛋 1 個、白糖適量。將蓮子去芯，與百合同放在砂鍋內，加適量清水，文火煮至蓮子肉爛，再加入雞蛋、白糖。雞蛋煮熟

**3、芝麻木耳湯：**良好的潤燥作用，尤適用於大便乾燥的寶寶。

做法：把 10 克左右的黑芝麻炒熟，與用溫水發泡好的木耳一起放在鍋裡，加水煎煮，煎煮好可加一點白糖，分幾次食用。

**4、菠菜蛋絲湯：**清燥潤肺、滋養強壯的美味靚湯。

做法：將豬肉洗淨切片，加入一點鹽、澱粉，拌勻醃 30 分鐘；粉絲用冷水浸泡；雞蛋打散，煎成薄薄的蛋餅，然後切成細絲；菠菜擇洗乾淨，放入沸水中略焯一下；將湯燒開，放入醃好的豬肉片、粉絲，大火煮沸，撇淨浮沫。加入菠菜、鹽、攪拌後起鍋裝盆，最後放入雞蛋絲即可。

**5、蛋奶鯽魚湯：**功效健腦益智、補肝養目。

做法：將鯽魚剖腹後，清洗乾淨待用。把鯽魚放至三成熱的油中過油，以去除鯽魚的腥味。加入適量水和姜 10 克、蔥 10 克、鹽適量、雞精適量，用小火清燉 40 分鐘。起鍋時加入少許蛋奶 20 克，能使湯變得白暫濃稠，口感更佳。

**冬天暖身湯。**

**1、牛肉丸子番茄湯：**開胃，對寶寶發育非常有益。

做法：250 克牛肉餡放入一個稍大點的容器內，加入 1 個雞蛋、蔥沫、少許鹽、老抽，朝一個方向把肉餡打散；往炒鍋裡放入清水，水開後用小勺把肉餡一點點盛到開水里，等肉丸成形後盛出來，將番茄、胡蘿蔔片放進湯裡，等番茄煮爛後再將肉丸放進去，煮 5 到 10 分鐘，放入食鹽即可。

**2、白菜枸杞豬骨湯：**骨頭湯補鈣；白菜微寒味甘，養胃生津、除煩解渴、利尿通便、清熱解毒

做法：將 2 根棒骨敲碎洗淨，挑出骨頭渣後放進開水內焯一下，撈出放進砂鍋內加涼水，然後放入薑片、蔥塊、大棗、枸杞、桔子皮，開大火煮；開鍋後關小火，放入少許醋，煮一個半至兩個小時後再放入白菜、食鹽，開鍋關火。

**3、南杏潤肺湯：**可補益肺氣、潤肺、化痰止咳，對緩解冬季乾燥氣候對寶寶呼吸系統的不良影響很有效，同時也有助於寶寶肺功能發育。

做法：南杏 12 克、北杏 9 克去皮，200 克。豬肺洗淨切成小塊，用少許食油在鐵鍋中炒透，加適量開水，與 4 枚蜜棗同放在沙鍋內、燙 1~2 小時，即可食用。

\* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

\* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

