



盛益文化

轻松小品 07

健康 汤水 100道

林秋香 著



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

健康 汤水 100道

每日的膳食常常因为习惯、生活作息与工作关系而变得单调，无法获得均衡的营养，如果能从汤、粥、茶或果汁中摄取必需的维生素与纤维质，一定能让身体补充充足的营养，就让本书帮助您养生又养身吧！



上架建议：汤粥饮品类

ISBN 978-7-5381-5210-4



9 787538 152104 >

定价：25.00 元

03909410

轻松小品 07

健康 汤水 100道

林秋香 著



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈 阳 ·

书名：林秋香汤水护一身 作者：林秋香

中文繁体字版于 2006 年由旗林文化出版社出版

中文简体字版于 2007 年经旗林文化出版社授权辽宁科学技术出版社出版

© 2007, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

著作权合同登记号：06-2007 第 132 号

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

健康汤水 100 道 / 林秋香著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.10
(轻松小品; 07)

ISBN 978-7-5381-5210-4

I. 健… II. 林… III. 保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 136180 号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印刷者：北京地大彩印厂

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：168mm × 210mm

印 张：8

字 数：100 千字

出版时间：2007 年 10 月第 1 版

印刷时间：2007 年 10 月第 1 次印刷

策 划：盛益文化

责任编辑：陈 馨

封面设计：Wensilai

版式设计：Wensilai

责任校对：李淑敏

书 号：ISBN 978-7-5381-5210-4

定 价：25.00 元

联系电话：024-23284376

邮购咨询电话：024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

http: //www.lssybook.com.cn

汤品

8. 转骨乌骨鸡
9. 双耳翠衣汤
10. 芦荟炖瘦肉
11. 参芪炖石斑鱼汤
12. 苦瓜黄豆排骨汤
13. 玉竹杜仲补腰汤
15. 福圆麻油鸡
16. 银杏枸杞鲈鱼汤
17. 当归首乌羊骨汤
18. 四神猪腱汤
19. 藕片柿饼排骨汤
20. 干贝莲子冬瓜汤
21. 天麻参芪炖九孔
22. 红苋菜豆腐汤
23. 蔬菜鲑鱼汤
24. 味噌萝卜丝汤
26. 马铃薯炖牛肉
27. 党参栗子软骨汤
28. 丁香通菜汤
29. 牛蒡凤爪汤
31. 冬瑶炖四宝
32. 归芪花生炖猪脚
33. 参草炖鸽肉
34. 滋补麻油蟹
37. 花胶冬菇炖鸭

甜品

40. 西参红枣燕窝

42. 川贝杏仁炖梨

43. 红茶杏仁冻

44. 安神益智甜粥

45. 荸荠小米露

46. 冬瓜糖莲子汤

47. 白果奶豆浆

49. 桑葚鲜果盅

50. 参枣姜汁豆花

51. 黑豆核桃露

52. 芝麻奶酪

54. 姜汁炖奶

55. 珍珠雪蛤银耳汤

56. 糖蜜百合

57. 奶茶绿豆冻

59. 芦荟覆盆子酸奶

60. 奶香藕露

61. 红枣杏仁银耳汤

62. 山药芙蓉羹

63. 陈皮红豆汤

64. 无花果雪梨银耳

65. 山粉圆果冻

66. 鲜果珊瑚露

67. 香兰椰浆粥

粥品

70. 鲜鱼海藻粥

71. 豌豆鸡丝粥

72. 蒜瓣田鸡粥

73. 党参山药芡实粥

74. 甘草大枣养生粥

75. 山药菠菜粥

76. 时菇防癌粥

77. 姜汁糯米粥

78. 蜜枣薏米美白粥

81. 蒜瓣海鲜抗老粥

82. 枸杞山药羊肉粥

83. 银鱼杂粮粥

84. 黑豆糯米粥

85. 菟丝紫米粥

86. 参芪南瓜粥

88. 荷叶绿豆粥

89. 香菇鲍鱼粥

90. 萝卜干笋丝粥

91. 豆浆荸荠粥

92. 五色牛肉粥

93. 山鲜牡蛎粥

94. 海米鲍瓜粥

95. 薏米蛤蜊丝瓜粥

96. 白果芡实糯米粥

97. 蔬果蛋黄粥

茶饮

- 100. 黑豆养肝茶
- 101. 双花解毒明目茶
- 102. 干姜红糖茶
- 103. 牛蒡枸杞茶
- 104. 罗汉果柿饼茶
- 105. 多C菊花绿茶
- 106. 补血润肤茶
- 107. 双根冬瓜茶
- 108. 玄米绿茶
- 109. 山楂洛神茶
- 110. 神清益智茶
- 111. 首乌黄精茶
- 112. 黄芪茯苓消肿茶
- 113. 车前决明子奶茶

果汁

- 116. 甜菜金橘汁
- 117. 胡萝卜芒果汁
- 118. 绿色蔬果汁
- 119. 维生素C果汁
- 120. 猕猴桃柠檬汁
- 121. 五宝活力果汁
- 122. 香柚西芹汁
- 123. 甘草双色萝卜汁
- 124. 润肠鲜果汁
- 125. 塑身鲜果汁
- 126. 石莲花珊瑚汁

轻松小品 07

健康 汤水 100道

林秋香 著



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈 阳 ·

汤品

8. 转骨乌骨鸡
9. 双耳翠衣汤
10. 芦荟炖瘦肉
11. 参芪炖石斑鱼汤
12. 苦瓜黄豆排骨汤
13. 玉竹杜仲补腰汤
15. 福圆麻油鸡
16. 银杏枸杞鲈鱼汤
17. 当归首乌羊骨汤
18. 四神猪腱汤
19. 藕片柿饼排骨汤
20. 干贝莲子冬瓜汤
21. 天麻参芪炖九孔
22. 红苋菜豆腐汤
23. 蔬菜鲑鱼汤
24. 味噌萝卜丝汤
26. 马铃薯炖牛肉
27. 党参栗子软骨汤
28. 丁香通菜汤
29. 牛蒡凤爪汤
31. 冬瑶炖四宝
32. 归芪花生炖猪脚
33. 参草炖鸽肉
34. 滋补麻油蟹
37. 花胶冬菇炖鸭

甜品

- 40. 西参红枣燕窝
- 42. 川贝杏仁炖梨
- 43. 红茶杏仁冻
- 44. 安神益智甜粥
- 45. 荸荠小米露
- 46. 冬瓜糖莲子汤
- 47. 白果奶豆浆
- 49. 桑葚鲜果盅
- 50. 参枣姜汁豆花
- 51. 黑豆核桃露
- 52. 芝麻奶酪
- 54. 姜汁炖奶
- 55. 珍珠雪蛤银耳汤
- 56. 糖蜜百合
- 57. 奶茶绿豆冻
- 59. 芦荟覆盆子酸奶
- 60. 奶香藕露
- 61. 红枣杏仁银耳汤
- 62. 山药芙蓉羹
- 63. 陈皮红豆汤
- 64. 无花果雪梨银耳
- 65. 山粉圆果冻
- 66. 鲜果珊瑚露
- 67. 香兰椰浆粥

粥品

70. 鲜鱼海藻粥

71. 豌豆鸡丝粥

72. 蒜瓣田鸡粥

73. 党参山药芡实粥

74. 甘草大枣养生粥

75. 山药菠菜粥

76. 时菇防癌粥

77. 姜汁糯米粥

78. 蜜枣薏米美白粥

81. 蒜瓣海鲜抗老粥

82. 枸杞山药羊肉粥

83. 银鱼杂粮粥

84. 黑豆糯米粥

85. 菟丝紫米粥

86. 参芪南瓜粥

88. 荷叶绿豆粥

89. 香菇鲍鱼粥

90. 萝卜干笋丝粥

91. 豆浆荸荠粥

92. 五色牛肉粥

93. 山鲜牡蛎粥

94. 海米鲍瓜粥

95. 薏米蛤蜊丝瓜粥

96. 白果芡实糯米粥

97. 蔬果蛋黄粥

茶饮

- 100. 黑豆养肝茶
- 101. 双花解毒明目茶
- 102. 干姜红糖茶
- 103. 牛蒡枸杞茶
- 104. 罗汉果柿饼茶
- 105. 多C菊花绿茶
- 106. 补血润肤茶
- 107. 双根冬瓜茶
- 108. 玄米绿茶
- 109. 山楂洛神茶
- 110. 神清益智茶
- 111. 首乌黄精茶
- 112. 黄芪茯苓消肿茶
- 113. 车前决明子奶茶

果汁

- 116. 甜菜金橘汁
- 117. 胡萝卜芒果汁
- 118. 绿色蔬果汁
- 119. 维生素C果汁
- 120. 猕猴桃柠檬汁
- 121. 五宝活力果汁
- 122. 香柚西芹汁
- 123. 甘草双色萝卜汁
- 124. 润肠鲜果汁
- 125. 塑身鲜果汁
- 126. 石莲花珊瑚汁



汤品

煲好汤要注意食材的挑选与火候的掌控，同时要了解喝汤者的需要与汤品呈现出来的美味与食疗功效，清汤与浓汤各有妙处。男性和女性摄取的汤也有不同，春夏秋冬更应注意食材的选择，有时适宜季节的蔬菜汤就可起到小兵立大功的调养功效。炖补的汤品除了选材之外，更应了解药材及食用的目的与需求，不可一味地进补，反而造成身体的负担。白通汤与温肾补阳的羊骨汤，一样对人体有很好的食疗作用，但适合的食用对象与功效不同，所以，更要用心了解家人的健康与需求，才能照顾全家人的健康。

要花较长时间的炖品可一次多做些，分装后冷冻保存。食用时，蒸一下就可享受热腾腾的汤品了。制作不费时的汤品，可随吃随烹煮。有些中草药需要熬煮较长时间，也可一次多煮一些药汁冰冻保存，每次使用时取出与其他食材一起炖煮，既节省时间，也可使汤汁清彻爽口。

汤品的烹调可变化出不同的风味，长时间的炖煮使汤品具有较浓郁的口感，短时间的烹调可使食物的维生素与纤维质保存较完整。夏日，清爽的汤品较消暑开胃，冬日可选择浓郁温润的炖品来驱寒暖身。食材与烹调方式不同，呈现的口感与功效也不同，喝汤的人当然也会心情愉快，快乐的心情可使人体产生活力与抗病能力。喝汤养生——每个人都可以在日常生活中采用的保健方法。

汤品中常用的特殊食材

- 柿 饼：含果糖、甘露醇及维生素 C，能清热润心肺、降压、止血、预防便秘、止咳与改善慢性支气管炎。
- 天 麻：可镇静、镇痛。对眩晕、头痛、因身体虚弱引起的症状、肢体麻木，以及风寒、湿气引起的风湿性关节炎有改善作用。
- 狗尾草：可健脾、利湿、强筋骨、清热解毒和行气化痰。
- 花 胶：含丰富的蛋白质、磷质与胶质，可滋阴润燥、养颜美容、滋润脏腑、强化骨质与抗老化。
- 冬虫夏草：可益肺补肾气、增强抵抗力及补血强化体能，对肾虚和哮喘有改善作用。

转骨乌骨鸡

(2人份)

材料

狗尾草100克，九层塔头50克，川七15克，黄芪20克，西洋参、当归各10克，黑枣、蜜枣各3个，乌骨鸡1/2只，料酒200毫升，盐少许，老姜3片

注 转骨方一般建议连续食用7~10天，所以可一次将药材多熬一些，分装后冷冻保存，每次炖煮时会比较方便。乌骨鸡也可用公鸡（适合男性）或小母鸡（适合女性）代替。

做法

1. 将药材洗净；乌骨鸡剁成小块。
2. 将药材、料酒及1500毫升水煮滚，用小火熬2小时，取汁与乌骨鸡、蜜枣、黑枣和老姜片炖30分钟，最后加盐调味即可。

功效

可疏筋理气、健脾去湿、利筋骨、去淤伤及气淤、血淤，对发育中的青少年有不错的疏通血脉与强筋骨的作用。

