

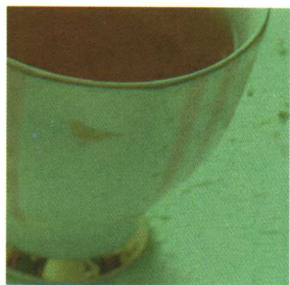
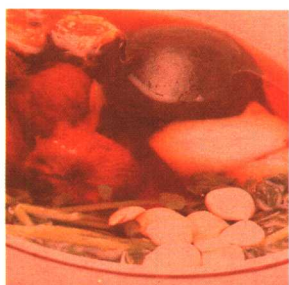
阿宝靓汤

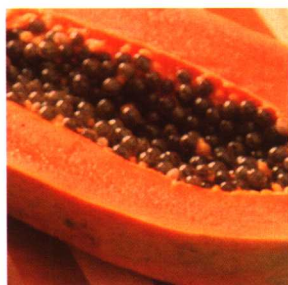
终极版



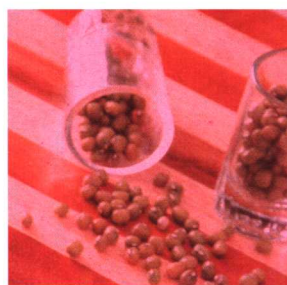
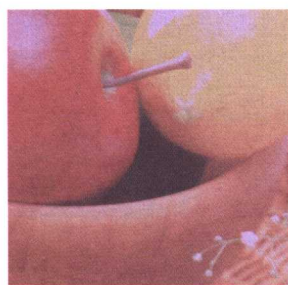
40道养生美容素食汤方

曾宝仪·宝妈◎著





A Baw's Beauty Soup



阿宝的序

写这篇序的时候，是农历九月十五，吃素日。

转眼间初一、十五固定吃素已经两年多了，没想到自己可以这么坚持地每隔一段时间提醒自己，对自己的生活有点约束，吃素这件事对我来说已经脱离了宗教上的意义，反而变成像是一种仪式，一种提醒自己生活要有节制的仪式。

在台湾的时候，每个月的那两天，我都会去家里附近的素菜自助餐馆觅食，买了满满一盘各式各样的素菜，再配着平静的佛教音乐进食……身、心、灵都得到了满足！但是当我走向那个大汤桶的时候，心里总觉得有点失落，怎么喝来喝去都是番茄蛋花、海带、豆芽之类的汤呢？相较于现在为了适应市场而推出的各式斋菜，汤的花样似乎太少了。于是我就向我们家的汤神（或者，可以称呼她为“煲汤界的林志玲”，这样她会花枝乱颤地呵呵笑，然后有求必应），也就是宝妈，反映了这个问题。

是啊！吃素养生的人已经成为一个不容忽视的族群，但相对来讲素食汤选择怎么显少了呢？于是《阿宝靓汤终极版》就这样诞生在你们的面前了。

谢谢出版社的同仁，尤其是穗甄，陪我们这么多年一路走来的用心；谢谢秀慧，你已经是我们母女俩可以谈心的好朋友了！

谢谢所有支持过“阿宝靓汤”的朋友们，煲汤界因有你们的加入而壮大！当然，也希望你们与你们的家人、朋友都能从中感受到温暖。谢谢宝妈，在成为谈话性节目的最爱（但可不可以少讲一些我在家里的糗事啊？）与购物节目主持新宠（你卖的那些好东西可不可以留一些给我？）的同时，依然没有忘记她进入这个圈子的最初身份，在每天密密麻麻的行程通告后，仍不忘一面敷脸一面收集这本汤书的资料。

妈，辛苦了！



CONTENTS

- 010 在煲汤之前
- 012 煲汤食材介绍



Part.1 越喝越健康 —— 养生保健汤20道

- 018 双莲百合圆肉汤 Lotus, Lily, Longan Soup
- 020 薏仁腐竹汤 Myotonin Tofu Skin Soup
- 022 核桃栗子莲藕汤 Walnut, Chestnut, Lotus Root Soup
- 024 淮杞圆肉冬瓜汤 Yam, Longan White Gourd Soup
- 026 黑白木耳红枣汤 Black and White Fungus, Red Date Soup
- 028 木瓜白木耳无花果汤 Papaya, White Fungus, Fig Soup
- 030 西洋菜杏仁汤 Watercress Almond Soup
- 032 银杏薏仁玉竹汤 Ginkgo Myotonin Polygchace Seche Soup
- 034 冬瓜蜜枣花生汤 White Gourd, Prune, Peanut Soup
- 036 黑木耳红枣汤 Black Fungus Red Date Soup

- 038 佛手素斋汤 Buddha Hand Vegetarian Soup
- 040 莲藕发菜红豆汤 Lotus Root, Hair-like Seaweed, Adzuki Bean Soup
- 042 南北杏雪梨汤 Almond Pear Soup
- 044 腐竹银杏甘蔗汤 Tofu Skin, Ginkgo, Sugar Cane Soup
- 046 莲子腐竹薏仁汤 Lotus Seeds, Tofu Skin, Myotonin Soup
- 048 鲜人参杏仁瓜汤 Fresh Ginseng, Almond and Papaya Soup
- 050 西洋菜罗汉果汤 Watercress and Momordica Grosvenori Swingle Soup
- 052 莲藕红枣汤 Lotus Root, Red Date Soup
- 054 当归圆肉黑豆汤 Chiretta, Longan, Black Beans Soup
- 056 腐竹花生栗子汤 Tofu Skin, Peanut, Chestnut Soup

Part.2 身体零负担 —— 排毒净化汤6道

- 060 素上汤 Vegetarian Broth
- 062 冬瓜薏仁汤 White Gourd Myotonin Water
- 064 丝瓜茶汤 Loofah Tea Soup
- 066 高纤维素汤 High Fiber Vegetarian Soup
- 068 素木瓜汤 Vegetarian Papaya Soup



070 苦瓜绿豆汤 Balsam Pear, Mung Beans Soup

Part.3 精神百倍气色佳 —— 活力蔬果汤6道

074 素罗宋汤 Vegetarian Borsch

076 青胡萝卜莲实汤 Green and Red Carrot, Lotus Seeds Soup

078 沙参玉竹苹果汤 Ladybell Root, Polygpace Seche, Apple Soup

080 青胡萝卜马铃薯汤 Green and Red Carrot, Potato Soup

082 菊花苹果汤 Camomile, Apple Soup

084 番茄马铃薯胡萝卜汤 Tomato, Potato and Carrot Soup

Part.4 美丽窈窕非难事 —— 纤美女人汤8道

088 马蹄薏水 Water Chestnut, Myotonin Water

090 银杏薏仁水 Ginkgo, Myotonin Water

092 淮山莲子红豆汤 Yam, Lotus Seeds, Adzuki Beans Soup

094 苹果白木耳汤 Apple, White Fungus Soup

096 栗子花生冬菇汤 Chestnut, Peanut, Mushroom Soup

098 素八宝汤 Vegetarian Mix Soup

100 薏仁减肥水 Myotonin Diet Water

102 西洋菜白木耳百合汤 Watercress White Fungus Lily Soup

Part.5 超值大赠送 —— 阿宝超爱7道汤

106 甘蔗密瓜汤

108 花胶杞子煲鸡脚

110 青胡萝卜汤

112 栗子核桃猪腰汤

114 雪蛤白木耳鸡腿汤

116 黄芪红枣桂圆糖水

118 百合莲子红豆沙





在煲汤之前



Point 1

锅具的选择

在锅具的选择上，一定要使用较深，且保温效果佳的锅子。香港人煲汤的锅子为“瓦锅”，锅身大且深，建议煲汤的锅子，可选择较深、容量较大的陶锅、砂锅等。

Point 2

锅具的保养与使用

煲汤用的瓦锅 / 陶锅 / 砂锅，在第一次使用的时候可先以小火煮白稀饭，因为稀饭的黏液能修补锅内肉眼不易辨识的缝隙，让锅子的寿命更为长久。

Point 3

煲汤的调味

煲汤的用意，就在于摄取食物久煮之后释出的精华，所以为了品尝食材本身天然的美味，建议不放盐，若不习惯淡味，也建议在最后加少许盐即可。

Point 4

煲汤的火候

煲汤通常是在水滚开之后放入食材，先以大火煮约二十分钟，再调至小火慢炖。在转为小火的时候，记得也不可调整过度，要保持汤面小滚的状态。

Point 5

水量的放置

煲汤完成后的汤量，会比原先注入的水量少上许多，所以可依喝汤的人数来计量，通常以锅子的八、九分满为标准量。

Point 6

计时工具的准备

一锅汤要煲上三、四个小时，通常煲汤的人不会站在旁边等它完成，而会趁空档进行别的工作。建议在厨房放置闹钟，调拨至完成的时间，才不会忘了熄火，而将汤煮干，引起厨房的危险。

煲汤食材介绍



沙参

Ladybell Root

润肺止咳、养胃生津，主治咳血、口干舌燥。

冬菇

Mushrooms

香菇的一种。味甘，有清热解毒的功能，能健脾益胃、滋阴润燥。



腐竹

Tofu Skin

即腐皮，又称枝竹。黄豆制品，性味甘平，有健脾宽中、润燥消水的作用，并能解热毒、消暑气，含有丰富的营养物质。



金菇

Enoki Mushroom

即金针菇。清脆可口，有抗癌效果。

草菇

Straw Mushroom

维生素C含量高，能促进新陈代谢，提高免疫力。





圆肉

Longan Pulp

亦称桂圆肉，即龙眼肉。性温味甘，益心脾，补气血，具有良好的滋养补益作用。

合掌瓜

Buddha Hand Melon

又称佛手瓜。能消浮肿、解渴，对红眼症有不错的疗效，且能养颜美容。



马蹄

Water Chestnut

即荸荠。有清热化痰、降压、通便等好处。

莲子

Lotus Seed

具有宁心安神、健脾开胃、平肝退火、止泻固精的功效，又可改善心悸、失眠、脾胃虚弱及妇女白带、月经过多的症状。



核桃

Walnut

有补肾固精、润泽肌肤、治夜尿的功效。



发菜

Hair-like Seaweed

有清理肠胃、降血压的功效。

淮山

Yam

即山药。能补益脾胃、清热止渴。好的淮山色泽白嫩，经久煮之后还是不会散掉。



银杏

Ginkgo

俗称白果。对于虚寒咳嗽、气喘、女性白带、尿频都有很好的帮助。



蜜枣

Prune

具有补脾胃、滋润养生、营养安神的功效。

红枣

Red Date

具有补血气、养心安神、保护肝脏、增强免疫力的功效。





白木耳

White Fungus

又称雪耳。能润肺生津、滋阴养胃。



百合

Lily

有润肺止咳、养心安神、帮助睡眠、改善支气管疾病的功效。

栗子

Chestnut

味甘性温，能补肾益精、健肠胃、强筋骨，尤其能改善肾虚导致的腰腿酸软。



芡实

Fox Nut

具有健脾止泻、益肾固精、改善尿频及女性白带过多的作用。

陈皮

Orange Peel

有行气健脾、止咳化痰的功效。



Part. 1

越喝越健康

—— 养生保健汤20道

过去一般人都觉得只有荤食才够营养，讲到进补，一定用鱼翅、鲍鱼、猪肝、乌骨鸡等动物性蛋白质。其实在中医的观念里，每个星期固定吃一、两天的素食，才是更符合健康观念的做法。

