

总主编:张七一 马海燕

编 著:施仁潮



学着做煲品吧! 自古以来保健煲品均具有强体魄、养精神、祛病痛、助康复、抗衰老等作用。本书精选的煲品带给您的是美味、愉悦、健康、活力和高品位的时尚生活。

FASHION LIFE & HEALTH
时尚生活与健康系列

煲出健康

Soup for Health

人民卫生出版社

TS972.122

2

F时尚生活与健康系列
Fashion Life & Health

煲出健康

SOUP FOR HEALTH

编 著 施仁潮
摄 影 谢怡庄 金乐平
烹饪指导 施 文 高 炜

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

煲出健康 / 施仁潮编著. —北京:

人民卫生出版社, 2006.1

(时尚生活与健康系列)

ISBN 7-117-07274-1

I. 煲... II. 施... III. 保健-汤菜-菜谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 139111 号

时尚生活与健康系列

煲 出 健 康

总 主 编: 张七一 马海燕

编 著: 施仁潮

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

邮购电话: 010-67605754

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889×1194 1/32 印张: 9 插页: 4

字 数: 175 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07274-1/R·7275

定 价: 19.70 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

编委会名单

总主编	张七一	马海燕		
顾问	宋文宣			
编委	(按姓氏笔画为序)			
	王 生	王玉玲	刘海涛	孙春梅
	吴秀媛	张海平	李春艳	李 梅
	周荣祥	周智修	姜法春	施仁潮
	傅 平	韩玉芳	魏瑛琪	
绘 图	刘 静	张文香	孙培森	
	曲晓艳	张 瑄		

序

当人们驾驶着心爱的轿车在弯曲的公路上奔驰、在网络的大千世界里畅想遨游时，当人们在斜阳下的林阴道上信步、在仙境般的青山绿水中旅游时，当人们在明镜前化妆美容、在跑步机上健美强身时，你可曾感受到时尚生活正在向你走来。我们拥有了轿车、别墅、花园、电脑和宠物，热衷于旅游、健身、美容、美味和瘦身，我们的情绪在友情、亲情、红酒、咖啡和茶中得到舒缓和调剂，时尚生活使世界变小了，距离缩短了，效率提高了，生命延长了。

然而，时尚给我们带来舒适、方便的同时也带来了健康的隐患。每天驾车上下班，运动少了，……搬进了新居，50%的家庭装修甲醛超标，……由于没有掌握正确的健身方法，某公司老总倒在健身房的跑步机上，……过度和不正确的追求时尚生活还会给我们的健康带来损害，只有健康才是人生永恒的主题，是时尚生活的精髓和根基。

针对人们在追求高品位的时尚生活时随之而来的健康问题，我们组织有关专家编写了时尚生活与健康系列丛书共17册，精选了17种与人们日常时尚生活密切相关的主

题。旨在指导人们在科学享受时尚生活的同时,关注健康、维系健康和促进健康,丰富广大群众时尚生活中的健康知识,在健康的基础上,提高人们时尚生活的情趣和品位,最重要的是指导人们在追求和享受时尚生活的同时避免随之而来的不健康因素,营造一个时尚、健康、快乐、幸福的生活方式。

全套书每册均集时尚生活知识和相关健康知识为一体,在时尚生活与健康的主题下,告诉人们怎样合理地安排旅游、运动项目,怎样科学地驾车、饲养宠物、赏育花卉、使用电脑并选购和布置居室,怎样通过最佳的化妆、瘦身、睡眠、性爱、美食、素食、煲汤和茶饮等方式来打造美丽和健康,怎样将自己的身心调适到最佳状态,全套书带给您的是时尚、健康、情趣和新的生活。

全套书内容丰富实用,文字通俗生动,编排形式新颖活泼,版式美观,图文并茂;在您手中它不仅散发的是书的芳香,使您享受到的不仅是阅读好书的乐趣,使您学到的不仅是丰富的时尚生活与健康的知识,而且如果您拥有这套书,您就会时尚到永远,健康紧相随。

 于青岛
2005年10月

前言

本书围绕着人们普遍关注的健康话题，如四季保健、不同工作性质、不同年龄段人群保健、妇女儿童保健、应对亚健康、防治常见病、癌症的防治、病后康复等方面的内容，介绍了煲品 125 种，讲述相关的饮食知识，以适应广大读者强身健体、祛病延年的饮食保健需要。

对于每一煲品，按精心选料、妙手巧制、专家点评三部分的内容进行详细讲述，介绍其制作方法、食用方法和功效。所述煲品材料易得，制作简单，实用方便，让你花钱不多就可轻松拥有健康。并且免除了选购时的苦心寻觅和煲制时的无所适从，能够了解煲品的作用，使人吃得放心，吃得明白。

书中还特设“药语食话”的内容，附在每一煲品之后，对煲品所用原料及相关知识进行科学的、实用的、通俗的讲述，并谈及了部分饮食的保健知识，如“黄芪提高免疫力”、“人参提神解乏”、“清火开胃吃苦瓜”、“哪些食物助健脑”、“哪些蔬菜可抗癌”等，使读者在正确的享用煲品的同时，获取到每一健康食品的效用、生活中正确使用的小窍门等相关的知识，极具特色，实用性很强。

部分煲品拍成精美彩照，供读者参照。本书照片由杭州庆余堂庆余药膳提供拍摄帮助，谨表谢意！

愿本书的健康煲品带给人们的是美味、健康、自信和高质量的时尚生活。

施仁潮

2005 年 10 月



▲ 黄氏红枣猪肘煲



▲ 山药黄精甲鱼煲



▲ 首乌牛肉煲



▲ 山参石斛乌龟煲



▲ 人参鸡煲



▲ 山药花生瘦肉煲



▲ 天麻鱼头煲



▲ 白鸽益脾煲



▲ 鸡肉猴头煲



▲ 嫩菱蘑菇豆腐煲



▲ 山药杞子排骨煲



▲ 参枣鹿鞭煲



▲ 黄精百合老鸭煲



▲ 山药玉竹老鸭煲



▲ 百合银耳煲



▲ 洋参银耳煲

目 录

时 尚 生 活 与 健 康 系 列

煲 出 健 康

第一部分 001~006

煲品祛病健身

1. 识“煲” ●002
2. 用“煲” ●003
3. 煲品之美 ●005

第二部分 007~024

四时保健

一、春令煲品 ●008

1. 春笋腊肉煲 ●008

§ 药语食话 春笋助健身 ●009

2. 黄芪红枣猪肘煲 ●010

§ 药语食话 春季饮食提醒 ●011

二、夏令煲品 ●012

3. 冬瓜煲 ●012

§ 药语食话 减肥降脂吃冬瓜 ●013

4. 苦瓜肋排煲 ●014

§ 药语食话 夏季饮食提醒 ●015

三、秋令煲品 ●016

5. 鸡肉萝卜煲 ●016

§ 药语食话 萝卜润燥胜人参 ●017