

孔伯华养生医馆专家谈养生

孔令谦◎主编



古人云：『饭前一口汤，胜过医生开药方。』

被人们称为天下第一菜的汤，有着安神养心，增强体质，调养全身，功效显著的养生特点。汤乃养生之上品。

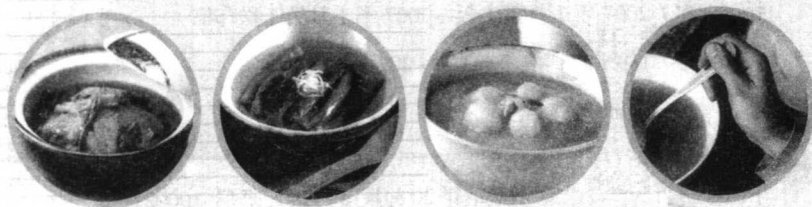
汤饮

养生堂

孔伯华养生医馆专家谈养生 4140270398

孔令谦◎主编

汤饮



图书在版编目(CIP)数据

汤饮养生堂 / 孔令谦主编. —北京:中国华侨出版社, 2006.10

ISBN 978-7-80222-207-6

I. 汤... II. 孔... III. 汤菜 — 保健 — 菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 127021 号

● 汤饮养生堂

主 编 / 孔令谦

责任编辑 / 崔卓力

装帧设计 / 野羊工作室

版式设计 / 岳春河

责任校对 / 王金兰

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 1/16 印张 / 16 字数 / 279 千字

印 刷 / 中国文联印刷厂

版 次 / 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 80222 - 207 - 6 / G · 179

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

孔伯华养生医馆简介：

孔伯华，京城四大名医之一。解放后一直从事医疗及中央领导人的保健工作，曾任全国政协第一、二届委员，中华人民共和国卫生部顾问，中国医学科学院学术研究委员会委员、中华医学会中西医学术交流委员会副主任委员、北京中医学会顾问等。“孔伯华养生医馆”为其后人创立，目前馆中拥有中西医专家五十余名。

孔伯华养生医馆是以提供全面养生咨询、养生顾问、养生培训、养生指导、健康管理、诊疗服务等为一体的，具有深厚文化底蕴的一所养生诊疗康复会所。

医馆凭借孔伯华先生一脉相承的医学学术思想和传承专家资源，聚集了京城众多中医、老专家及养生运动专家，由具备丰富管理经验并有医学背景的名家从事管理工作，拥有一支高素质的医护专家和运动专家团队，如孔伯华先生之子孔嗣伯教授，著名中医陈大启教授，孔伯华后裔孔令诩教授，孔伯华弟子刘孝威、徐宏勋、杨大绮、裴学义、季秀芬、张京等五十余位知名专家教授，并与中国中医研究院，孙禄堂武学养生文化研究中心等医疗、运动权威部门建立了稳定、长期的合作伙伴联系。



孔伯华先生与毛主席



孔伯华先生与周总理

孔伯华养生医馆 专家介绍:

刘孝威,孔伯华养生医馆顾问。四大名医孔伯华弟子。1941年考入北平国医学院,从师于孔伯华先生,从事临床工作五十年,具有丰富的养生和诊疗经验。

徐宏勋,孔伯华养生医馆顾问。四大名医孔伯华弟子。毕业于北平国医学院,从医已近六十年之久,积累了丰富的临床经验。徐老医风谦和,平易近人,颇有先师之风范。

孔令诤,孔伯华养生医馆顾问。孔伯华先生嫡孙。1964年毕业于北京中医学院,中国中医研究院养生研究室主任、教授,从事临床工作四十余年,具有丰富的诊疗和管理经验,国家中医药管理局评定的全国500名老专家之一,北京市政协委员,博士生导师。

孔令誉,孔伯华养生医馆执业医师。孔伯华先生嫡孙。从事中医临床工作三十年,尤其在老年脑血管疾病方面具有丰富经验。主治:多种脑血管系统疾病,如脑溢血、脑血栓、脑梗塞及后遗症恢复,老年痴呆症。小儿脑积水、高烧抽筋、癫痫病、各种哮喘、血液病、各种结石症、肺气肿、气管炎症等。是《孔伯华及传人医案》一书的编委。

阮劲平,1998年毕业于北京中医学院,中医学士,中医师,著名中医孔少华先生的学生。擅长诊治温热病、肺病、肝病、肾病、肿瘤、类风湿及小儿发热、厌食腹泻等疾病。是《孔伯华及传人医案》《孔少华内科临症医案》二书的编委。

潘竹立,中医主任医师,四大名医孔伯华再传弟子,北京中医学会内科、妇科委员会委员。是《孔伯华及传人医案》一书的编委。

序

健康是人生最大的财富！

人生在世，有很多东西值得我们去努力争取，比如友谊、爱情、事业……但我们在人生的追求过程中，却往往忽视了一样最珍贵的东西，那就是健康！

在这个竞争越来越激烈、生活节奏越来越快的社会里，人们拼命地追名逐利，很多人争先恐后地拿时间换钱，甚至不惜拿命换钱。有人总结得很好：西方白领是用钱来储备健康，他们拿钱做健身、定期做体检、从各种途径了解健康知识。在美国，白领的平均寿命比蓝领要长，健康状况比蓝领要好，这是因为他们懂得的健康知识和常识比蓝领多。而在我们中国却正好相反，大多数白领是在拿健康去换钱，为了升职、加薪，透支再透支。

“健康是金、长寿是福”，健康是生命的基础，健康是事业的前提。然而，很多人都忽略了这一点。失去了健康就意味着可能将失去一切。这句话，恐怕只有那些病入膏肓，即将与这个世界告别的人才能真正体会吧。可要是真到了那个时候，一切都太晚了。

“养生”是一个古老的话题，今天我们仍然要把它提出来，就是希望大家都能明白健康的重要性，把健康也作为人生的追求之一，放在一个和事业同样重要的位置上。对于健康，每个人都有自己的见解，有人认为，生活水平高，多吃营养品，心宽体胖，就是健康，所以很多人认为哪些食品最有营养，或者只要看到某某广告宣传某某保健品好就买，就吃，也不管自己身体是否承受得起。这样是不科学的。同样，很多人不惜花重金去高级健身俱乐部，喝补品，吃补药，这些其实都大可不必。健康是要讲身体平衡的，而平衡又是相对的。中国传统养生强调人与自然界的关系，认为人应顺应自然环境、四时气候的变化，主动调整自我，保持与自然界的平衡以避免外邪的入侵。《老子》第二十五章说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”《庄子·天运》说：“顺之以天理，行之以五德，应之以自然。然后天理四时，太和万物；四时迭起，万物循生。”这是中医养生的

基本要求。中医养生古称“道生”、“摄生”、“养性”等,就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病,从而达到延年益寿的一种医事活动。

我国中医学讲究“上工治未病”,也就是说高明的医生,是叫人不病。只有不高明的医生,才只知道看病。同样,明智的人明白却病延年才是养生之道,是要在疾病还没有发生的时候就加以预防,而不是等生病的时候再花钱去治病。所以,养生保健的方法,应该以预防为主;人的生命是靠食物来养的,所以生病的根源也和食物有关,要预防疾病,就要从调整饮食上入手。

养生是健康的前提,健康是养生的结果,通过养生达到健康的目的,但是养生不是说说就能做到的,好的身体是在日常生活中对自然规律的遵守以及良好的生活习惯而形成的,只有使自己的身体和五脏六腑保持良好的状态,才能达到健康的目的。不过,也不要以为“养生”是一个多么复杂、多么深奥的话题。我们谈养生是为了保持健康的身体,所以要了解和掌握一些相关的知识,这需从小处着手,重视健康。形成科学养生的观念,要有一个长远的目标,认真过好每一天,把好健康的基础。

然而,在养生的实践中大部分人是只明白道理却并不行动;还有的朋友是想起来才养生,忙起来就忘养生,根本就做不到会养生,更不要说持之以恒了。

养生渗透于生活的点点滴滴,关系到衣食住行的方方面面。本套丛书,即是从当前人们最为关心的健康话题出发,分别从汤饮养生、杂粮养生、粥膳养生、免疫养生、活力养生、排毒养生、美容养生、减压养生等方面入手,针对人们的日常饮食、生活起居、排毒美容等养生要点,从各个方面的差异入手,给予人们特别的养生与健康指导。只有了解了这些相关的知识,才能正确地进行养生,保证身体的健康。

这套书很符合我国当前的实际情况和人们对健康的追求热点,与其他类似的健康图书相比,最大的特点就是取材新颖,材料准确,容量大,几乎涵盖到日常饮食和保健的各个方面,而且内容很贴近现代生活,特别是现代都市人的生活,是每个家庭不可多得的养生保健指南。



中国中医科学院教授

前言

“宁愿食无肉，不可食无汤”。汤菜，几乎是人人喜爱的食品。但一般家庭不可或缺，佳宾宴席，也是少不得的，故有“天下第一菜”的美称。

汤菜也是我国最古老的美味佳肴之一，汤菜因具有取料广泛，制作简便，味道鲜美，营养丰富等特点，广受我国人民的喜爱。

清代戏剧家李渔在《闲情偶寄》中称汤菜可“下饭”，因为汤除了自身具有营养价值以外，还能使人“哺啜如流”。我国古典名著《红楼梦》中近 20 次提到汤的做法和食用方法。如在第四十五回中，薛宝钗劝林黛玉：“每日早起，拿上燕窝一两，冰糖五钱，用银吊子熬出汤来，要吃惯了，比药还强。”汤的食疗保健作用也是十分明显的。如骨头汤对生长和延缓骨髓老化都有益处。绿豆汤可以解暑降温；米汤常用来治疗婴儿腹泻脱水。蛇汤能治神经病、鲫鱼汤能为产妇催乳，此外萝卜汤、银耳汤等都有很高的营养价值。

汤的做法和食用方法也很讲究：在如何选料配料、如何烹制、火候如何掌握、饭前喝汤还是饭后喝汤等方面都有完备的科学理论依

据。我国北方民谚中有“原汤化原食”之说；南方有“吃饭先喝汤，老来不受伤”之说，各为其养生之法。但根据季节变化和本人不同的口味、食欲的需求以及养生的需要，在制汤与喝汤时，确实要掌握一些科学规律，以免破坏汤中的营养成分，影响口味营养需求。

《汤饮养生堂》一书根据饮食养生学原理、大众家庭的需求和南北地域风俗等差异，并通过对各种靓汤的营养价值的全面分析，告诉您在日常生活中如何通过正确地制作和食用各类汤品，来调整营养吸收，达到健康养生的目的。真心希望我们的努力能使您的生活更健康、更美丽。



目 录

汤与养生之道

- 汤的历史文化渊源 / 1
- 汤的分类及养生价值 / 3
- 好汤是这样“炼”出来的 / 5
- 喝汤也要讲究学问 / 9

目
录

第一章 养生汤:养怡之福得永年

- 养生汤总说 / 13
- 蔬菜类 / 15
- 肉类 / 19
- 水产类 / 24
- 果类 / 28
- 药膳类 / 32

第二章 滋补汤:滋养得宜寿延长

- 滋补汤总说 / 37

汤 饮

蔬菜类 / 39

肉类 / 43

水产类 / 48

果类 / 52

药膳类 / 56

第三章 排毒汤:百脉通络心志宁

排毒汤总说 / 61

蔬菜类 / 63

肉类 / 67

水产类 / 71

果类 / 76

药膳类 / 80

第四章 食疗汤:除邪安腑精神爽

食疗汤总说 / 85

蔬菜类 / 87

肉类 / 91

水产类 / 95

果类 / 99

药膳类 / 103

第五章 减压汤:清净淡然气自满

减压汤总说 / 107

养生堂

蔬菜类 / 109

肉类 / 113

水产类 / 117

果类 / 122

药膳类 / 126

第六章 免疫汤:强身健体正气存

免疫汤总说 / 131

蔬菜类 / 133

肉类 / 137

水产类 / 142

果类 / 146

药膳类 / 150

第七章 安神汤:惜气存精更养神

安神汤总说 / 155

蔬菜类 / 156

肉类 / 160

水产类 / 164

果类 / 169

药膳类 / 173

第八章 美容汤:青春容颜长做伴

美容汤总说 / 177



目

录

汤 饮

蔬菜类 / 179

肉类 / 183

水产类 / 187

果类 / 191

药膳类 / 195

第九章 瘦身汤:体态窈窕美人归

瘦身汤总说 / 199

蔬菜类 / 201

肉类 / 205

水产类 / 208

果类 / 212

药膳类 / 217

第十章 孕妇汤:阴阳充实子坚壮

孕妇汤总说 / 221

蔬菜类 / 223

肉类 / 227

水产类 / 231

果类 / 235

药膳类 / 239



汤与养生之道

养生,又称摄生、道生、养性、保生、寿世等。养生一词始见于《庄子》内篇。所谓生者,即生命、生存、生长之意;所谓养者,即保养、调养、补养之意。总之,养生就是保养生命的意思。

汤菜养生是饮食养生学中的重要分支。汤一般是指以水为介质,对蔬菜、肉、蛋、奶、水产品等主要烹饪原料经过加工烹调而成的汁多的、有滋有味的菜类食品或饮品。汤具有鲜美爽润的特点,并含有丰富的营养,这主要是因为原料中的各种养分,受滚煮而溶解于汤汁中。汤菜能生津健胃,促进消化,增加营养,强壮身体。

汤的历史文化渊源

1. 汤的历史由来

制作汤的历史可以追溯到距今七、八千年前,即盛水容器时代之前。有资料表明,最早的汤是将烧热了的石头投入液体中制成的。近年来,考古学家从发掘的文物中研究发现,近、中东地区是世界上最早做汤的地方。他们认为,早在公元前 8000 年间,那里的人们就已经懂得把谷物放在粗陶器中煮成汤喝。古希腊的文献中记载,在那时的奥林匹克运动会上,参赛选手们都要带着一头山羊或小牛到宙斯神庙中,在祭坛上祷告一番后,再按照传统的仪式把牲畜宰杀掉,放进一口大锅中煮,煮熟的肉分给观众吃,汤却只有运动员才能喝,以增强体力。由此可见,那时的人们就已经认识到汤在煮熟的食物中营养最为丰富了。

汤作为我国最古老的美味佳肴之一,同样有着悠久的历史。我们的祖先

汤

饮



在告别茹毛饮血的生活以后便开始了做汤的历史。经过各国专家考证,世界上最古老的一本食谱就是 2700 多年前的中国人撰写的,这本食谱上记载了十几种汤的做法,其中有一道“鸽蛋奶”汤甚至一直被沿用到了今天,食谱中把它称为“银海挂金月”。公元前 5000 年,著名的河姆渡人学会了制作陶釜。它使得我们的先人们开始懂得在器皿中放入肉类和野菜,再加水煮成汤菜,从而真正进入了饮食的文明时代。

在我国,有关汤的文字记载,可以追溯到距今 3500 年前的商朝初期,关于“伊尹汤液”的记载已经具有食疗汤品的雏形。秦汉时期出现的一批中医药学早期著作,反映了当时药剂汤膳应用的水平。东汉名医张仲景在《伤寒论》、《金匱要略》两部名著中,就有许多补汤的方剂,如猪肤汤、当归生姜羊肉汤等。初唐名医孙思邈的《千金方》,则创制了众多的汤补方剂,如羊肉汤、羊肉当归汤、羊肉杜仲汤等等。唐代诗人王建在《新嫁娘词》中写下“三日入厨,洗手作羹汤”的诗句,说明当时就已把制汤作为公婆考核新媳操持家政的一个重要内容了,制汤的普及和受到重视的程度由此可见一斑。中国的帝王家的食谱则更是集中国菜与中国汤之大成。慈禧太后作为中国历史上最有名的美食家之一,需要 8 名御厨为她做汤,她最喜欢喝的汤名叫“鸡茸鸭舌汤”,作料是鸡、鸭舌、火腿丝、鲍鱼、干贝等。德龄公主的《瀛台喋血记》中曾经提到:“这位老佛爷一生似乎与鸭舌汤结下了不解之缘。”



时至今日,汤似乎已成为各国饮食文化的一个典型代表,成为了人人喜爱的食品,不但一般家庭不可或缺,佳宾宴席,同样少不了它。难怪有人说:“餐桌上是离不开汤的,菜肴再多,没有汤如同餐桌上没有女主人一样。”汤就像有一种魔力,无论一顿饭多么丰富,它总会作为最精彩的一道菜,摆放在餐桌的中央,也长久地留在人们的记忆中。

2. 汤的文化传承

正是因为汤在饮食中的重要地位,才使得世界各国在数千年的历史长河中都形成了自己的“汤文化”范畴。各个国家都有自己特别喜爱的汤。一本名叫《食谱大全》(Complete Book of Cookery)的书中记载,世界上共有一千多种味道鲜美的汤(人们常喝的)。

法国人从来都对汤的作用尤为看重,最引以为荣的是一种洋葱汤。此外,奶油蛤蜊汤也是法国的“名汤”之一。

美国每年要喝掉 300 多亿碗汤,在世界上算是首屈一指,鸡面汤则是美国人最喜爱喝的一种汤。

与此相似,俄国人的罗宋汤;意大利人的用青豆、通心粉作为佐料煮成的浓肉汁菜汤;西班牙人的冷汤;德国的用鱼、肉、蛋、蔬菜煮成的啤酒羹;英国人和印度人的咖喱汤等等都举世闻名。

在我国,汤文化的基础经历五千年的不断积淀早已根深蒂固,很多地方都有自己的特色汤品。比如:江西“老表”们就十分讲究喝汤,且很会做汤。健脾补胃、壮阳健身要煲猪脚黄豆汤,清热消痰、润肺利尿要煲野生菌王汤,美容养颜则要常喝老鸡燉鱼翅或八珍燉汤;湖南人也是很懂汤的。黄古鱼炖豆腐,只这菜馆中常见的一道汤,就会让人对此深信不疑;湖北民间的农家百姓也最善于用自家散养的土鸡,稍稍添加上顺手得来的原料就煲上一锅香醇浓郁的土鸡汤;广东人就更不用多说了,去广东,吃应该是绝对的“主项”,而其中的汤,更是主项中的主项。广东人对于煲汤的热情,在一些外地人看来,已经达到了匪夷所思的地步。所以,在广东你如果不去体验一下、品尝一番,就等于没去过广东。



汤的分类及养生价值

1. 汤的分类

(1) 中式汤水分类

【滚汤】

烹调时间最短,一般只需 20 分钟。制法亦最简易。把水或清汤烧开后,随即放入所有材料,一同再煮开即成。

【炖汤】

需要使用特别的炖盅,一般做法是先将肉类洗净、飞水和沥干,然后将肉与其他材料一同放入炖盅内,隔水炖 1~2 小时不等。

【煲汤】

又名“老火汤”,需时最长,一般需要 2~3 小时。

(2) 西式汤水分类

【上汤】

汤 饮

一般以肉和骨煮成,只取其清汤用作汤底。

【浓汤】

多选肉类作材料,较少用骨,可再分为奶油汤和蓉汤两种:

a)奶油汤:主要材料有牛油和面粉。

b)蓉汤:汤烹制成后,再用搅拌机将所有材料搅成蓉,饮时可加些酸奶油作调味。

【冻汤】

主要材料是蔬菜和水果,只需将材料混合搅拌,然后冷藏1~2小时,以达至最佳味道和口感,无须加以烹煮即可饮用。

2. 汤的养生价值

(1) 汤是“鲜”字的代名词

根据我国象形文字的发展和演变,我们不难发现“鲜”是“鱼”和“羊”之合。这就使人们很容易想到,我们的先祖在最初、最古老的烹饪方法“煮”,即“烹石法”的实践中,感知并认识到“鱼”和“羊”合煮而成的汤是诱人的美味。因此,可以这样说,“鲜”字的产生是与汤有关的,至今,我们从“鲜”字上,仍可看到汤在古文化里所留下的痕迹。同时,我们还可以从漫长的烹调发展中得知,在过去很长的时期内,尤其在味精产生之前,我国的烹调十分讲究制汤调味,烹饪中的主要鲜味就来源于汤。

(2) 汤具有增进食欲,促进消化吸收的功效

汤不仅能够润滑口腔和肠胃,还能刺激胃液的分泌,帮助肠胃消化,使汤中的营养成分为人体所吸收,从而引起较强烈的食欲。因此,汤的鲜味,对于人口中千百万味蕾有着极强的诱惑性。众多科学试验证明,饭前和饭后都喝些汤是最好的养生方式。饭前喝一碗清淡稀薄的汤,是一餐中的前奏曲,是十分科学的。法国名厨路易·P·贝高易在他的《汤谱》一书中赞美道:“饭前一碗汤如同一束使人心醉的鲜花,是对生活的一种安慰,能消除人们由于紧张或不愉快所带来的疲劳和忧愁。”这样做,不仅可以刺激胃液分泌,引起食欲,还可以清除口中的异味,使人们在品尝美味佳肴的同时,也能够带来精神上的愉悦。

(3) 汤是人类最有效的饮食养生方法

食养、食补、食疗是汤所具有的最主要的作用。我国有句俗话说:“饭前喝碗汤,老了不受伤”,科学和实践都证明这种说法的合理性。经常合