

这些汤汤水水能彻底改变你

好汤好水

好身体



尚厨美食研究中心/编著

Haotang Haoshui Haoshenti



四川科学技术出版社

Haotang Haoshui Haoshenti

好汤好水

好身体



尚厨美食研究中心/编著



四川科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好汤好水好身体 / 尚厨美食研究中心编著. — 成都 :
四川科学技术出版社, 2014. 6
ISBN 978-7-5364-7760-5

I. ①好… II. ①尚… III. ①汤菜—菜谱 IV.
① TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 076663 号

书名: 好汤好水好身体

出 品 人: 钱丹凝
编 著 者: 尚厨美食研究中心
责 任 编 辑: 谢 伟
封 面 设 计: 邵 淳
责 任 出 版: 周红君
出 版 发 行: 四川科学技术出版社
地址: 成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
官方微博: <http://e.weibo.com/sckjchs>
官方微信公众号: sckjchs
淘宝网店铺网址: <http://sckjs.taobao.com>
传真: 028-87734039

成 品 尺 寸: 170mm×230mm
印 张: 13
字 数: 250 千
印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司
版次 / 印次: 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷
定 价: 32.80 元

ISBN 978-7-5364-7760-5
版权所有 翻印必究
本社发行部邮购组地址: 四川省成都市三洞桥路 12 号
电话: 028-87734035 邮政编码: 610031

HAO TANG HAO SHUI HAO SHEN TI

FOREWORD

前言

不同性别和年龄的人，都需要滋补与保养。汤菜，包括某些饮品，是中国饮食文化的一个重要方面，装点着人们的精致生活。时代发展到今天，汤水正在变得越来越有魅力和不可或缺。

单调的主食、油腻的菜肴、脂肪含量很高的肉类，这是很多人每天饮食的真实写照，在这样的饮食环境下，人们的健康问题正在发生。因为膳食失衡、营养过剩导致的疾病发病率高于营养缺乏导致的疾病发病率，糖尿病等慢性病的发病率正在升高。

中国自古有“食疗汤”一说，一碗好汤不仅可以增进食欲、补充体液，还可以起到防病、抗病的功效，营养价值和食疗价值颇高。一碗好汤就如同一份“最廉价的健康保险单”，汤水所用食材广泛，合理配伍了果蔬、杂粮、肉类，鲜香怡人、营养丰富、补而不腻；水不是含有能量的，水分大的食物能量密度比较低，可以大大降低人体内胆固醇的含量，经常喝些汤汤水水不仅可以补充水分，还有利于增强饱腹感，预防肥胖，减少罹患疾病的危险，维护身体健康。

“汤汤水水最养人”，这也是人们在长期生活体验中总结出来的智慧经验，形形色色、简单易做、营养美味的汤品不但是一种饮食时尚，更是养生保健的秘诀。

本书不但图文并茂地介绍了美味汤品的做法，还用通俗易懂的语言介绍了各类汤品与食材的食疗典故与实用功效、搭配方法等，简单易学，助你煲出一碗靓汤，喝出健康美丽！

CONTENTS 目录

第一章： 如何煲一碗好汤

煲汤常用材料 / 2

高汤与煲汤常用调料 / 4

煲汤小常识 / 6

第二章： 祛病强身汤

感冒 / 10

姜丝萝卜汤..... 10

葱枣汤..... 11

生姜红糖水..... 12

豆腐火腿芥菜汤..... 13

咳嗽 / 14

洋参百合茶..... 14

杏仁猪肺汤..... 15

枇杷果炖莲藕..... 16

川贝雪梨猪肺汤..... 17

呕吐 / 18

生姜茶..... 18

酸梅汤..... 19

甘草生姜汤..... 20

小半夏加茯苓汤..... 21

胃痛 / 22

佛手砂仁瘦肉汤..... 22

花生紫米汤..... 23

土豆蜂蜜饮..... 24

山药蔬菜汤..... 25

腹泻 / 26

莲子汤..... 26

胡萝卜肉丸汤..... 27

海带板栗排骨汤..... 28

土豆胡萝卜汤..... 29

肝病 / 30

丹参黄豆汤..... 30

鲫鱼牛奶汤..... 31

芹菜猪肝汤..... 32

枸杞蜂蜜水..... 33

高血压 / 34

玉米须菊花茶..... 34

番茄木耳汤..... 35

竹荪虾仁扒豆腐..... 36

胡萝卜芹菜汤..... 37

高血脂 / 38

黄豆芽紫菜汤..... 38

绿豆芹菜汤..... 39

紫菜萝卜汤..... 40

雪菜蚕豆汤..... 41

糖尿病 / 42

小白菜豆腐汤..... 42

鲜虾莴笋汤..... 43

砂锅黄豆汤..... 44

灵芝鹌鹑蛋汤..... 45

贫血 / 46

猪血旺菠菜汤..... 46

猪肝咸鸭蛋汤..... 47

红枣莲子木瓜盅..... 48

三红补血汤..... 49

骨质疏松 / 50

黑芝麻排骨汤..... 50

黄豆猪骨汤..... 51

虾皮豆腐汤..... 52

豆腐鱼汤..... 53

痛经 / 54

红糖姜汤..... 54

益母草泡红枣..... 55

红花玫瑰饮..... 56

桃仁冰糖茶..... 57

月经不调 / 58

当归羊肉汤..... 58

四物汤..... 59

百合墨鱼汤..... 60

当归炖鸡..... 61

前列腺疾病 / 62

番茄苹果汁..... 62

腰花木耳笋片汤..... 63

车前草瘦肉汤..... 64

红绿豆汤..... 65

第三章： 保健养生汤

失眠 / 68

- 莲藕西蓝花奶汤····· 68
- 红枣莲子桂圆汤····· 69
- 水果莲子羹····· 70
- 桂圆莲子猪心汤····· 71

头晕 / 72

- 苹果汁····· 72
- 凤爪枸杞煲猪脑····· 73
- 鸡肉蘑菇汤····· 74
- 八宝鲜鸡汤····· 75

头痛 / 76

- 川芎鱼肚汤····· 76
- 山楂荷叶猪肉汤····· 77
- 天麻川芎鱼头汤····· 78
- 天麻乌鸡汤····· 79

健忘 / 80

- 核桃山楂汤····· 80
- 虾皮紫菜汤····· 81
- 核桃杏仁瘦肉汤····· 82
- 白果黄豆鱼肉汤····· 83

脱发 / 84

- 山楂首乌汤····· 84
- 何首乌猪脑汤····· 85
- 黑豆莲藕炖鸡····· 86
- 黑芝麻汤圆····· 87

眼睛干涩 / 88

- 三红汤····· 88

- 菊花红枣汤····· 89
- 胡萝卜橙汁····· 90
- 猕猴桃红枣汤····· 91

耳鸣 / 92

- 黑木耳瘦肉汤····· 92
- 小麦红枣猪脑汤····· 93
- 仙茅炖肉····· 94
- 紫菜汤····· 95

便秘 / 96

- 四仁通便汤····· 96
- 红薯银耳汤····· 97
- 红小豆煲南瓜····· 98
- 蜂蜜甘蔗汁····· 99

消化不良 / 100

- 白萝卜番茄汤····· 100
- 菠萝山楂汤····· 101
- 山楂萝卜橘皮汤····· 102
- 白扁豆瘦肉汤····· 103

食欲不振 / 104

- 奶香芹菜汤····· 104
- 酸辣汤····· 105
- 山楂决明荷叶瘦肉汤····· 106
- 姜橘鲫鱼汤····· 107

小腿抽筋 / 108

- 猪蹄豆腐炖香菇····· 108
- 三鲜汤····· 109
- 萝卜丝虾皮汤····· 110
- 鱼头炖豆腐····· 111

疲乏无力 / 112

- 黄芪鸡····· 112

- 花生桂圆红枣汤····· 113
- 天门冬萝卜汤····· 114
- 西蓝花浓汤····· 115

手脚冰凉 / 116

- 太子参莲子炖冰糖····· 116
- 大枣枸杞羊肉汤····· 117
- 萝卜羊肉汤····· 118
- 酒酿桂圆蛋····· 119

肥胖 / 120

- 黄瓜豆芽枇杷汤····· 120
- 虾米萝卜紫菜汤····· 121
- 银耳菠萝汤····· 122
- 荷叶冬瓜饮····· 123

情绪低落 / 124

- 鳝鱼黄花汤····· 124
- 黄花菜枸杞排骨汤····· 125
- 合欢黄花菜汤····· 126
- 杨梅香蕉汤····· 127

心慌气短 / 128

- 桂圆鸡蛋汤····· 128
- 板栗山药乌鸡汤····· 129
- 椰奶乌鸡····· 130
- 冬瓜玉米瘦肉汤····· 131

上火 / 132

- 苦瓜炖排骨····· 132
- 藕香炖排骨····· 133
- 莲藕老鸭汤····· 134
- 番薯芥菜汤····· 135

免疫力低 / 136

- 莲子薏米甜汤····· 136

冬菇鲜味汤·····	137
苹果苦瓜蜜枣汤·····	138
胡萝卜玉米排骨汤·····	139

肾虚 / 140

莲子猪腰汤·····	140
番茄海带汤·····	141
苡蓉牛肉汤·····	142
韭菜羊肉汤·····	143

第四章： 瘦身养颜汤

瘦身 / 146

苦瓜瘦肉汤·····	146
冰糖枸杞菠萝汤·····	147
冬瓜鲤鱼汤·····	148
桃花银耳汤·····	149

美白润肤 / 150

绿豆蜂蜜汤·····	150
胡萝卜木耳黄花汤·····	151
黑豆炖猪蹄·····	152
冰糖红枣银耳羹·····	153

抗衰祛皱 / 154

珍珠翡翠汤·····	154
芝麻益肤汤·····	155
花生红枣凤爪汤·····	156
甘蔗木瓜猪蹄汤·····	157

排毒祛痘 / 158

金银花紫菜鸡蛋汤·····	158
鸡汤白菜·····	159

菠菜猪血旺汤·····	160
绿豆冬瓜汤·····	161

养发 / 162

何首乌鸡蛋汤·····	162
芹菜薏米咸味汤·····	163
蔬果浓汤·····	164
白果黄豆冬瓜汤·····	165

明目 / 166

菊花枸杞茶·····	166
番茄猪肝汤·····	167
女贞子芝麻瘦肉汤·····	168
银杞明目汤·····	169

健齿 / 170

南瓜乳酪汤·····	170
鸡蛋香菇韭菜汤·····	171
冬菇板栗凤爪排骨汤·····	172
牛膝生地黑豆汤·····	173

丰胸美胸 / 174

百合木瓜煲绿豆·····	174
豆浆炖羊肉·····	175
黄豆木瓜油菜汤·····	176
黄豆猪蹄丰胸汤·····	177



第五章： 四季滋养汤

春季 / 180

大葱猪骨补钙汤·····	180
葱姜猪肚汤·····	181
荸荠腰花汤·····	182
板栗芋头炖鸡腿·····	183
党参冬菇瘦肉汤·····	184
荷叶薏米煲瘦肉汤·····	185

夏季 / 186

绿豆薏米鸭汤·····	186
瓜条蛋花汤·····	187
西瓜薏米汤·····	188
苦瓜豆腐汤·····	189
莲藕雪梨百合汤·····	190

秋季 / 191

山药鸭子汤·····	191
荸荠玉米煲老鸭汤·····	192
甘蔗山药蜜枣汤·····	193
荸荠冬瓜瘦肉汤·····	194
豌豆萝卜豆豉汤·····	195

冬季 / 196

牛肉蔬菜汤·····	196
杏仁鸡汤·····	197
山药枸杞羊肉汤·····	198
番茄鱼丸瘦肉汤·····	199
番茄牛腩汤·····	200



第一章： 如何煲 一碗好汤

“汤”的含义，按成书于汉代的《说文解字》的解释，是指煮开的水，后来人们开始在水中加入各种食材甚至药材，让水越煮越美味，同时还渐渐具有了更多保健与祛病的养生功能，成为菜式的一大类别。

一锅暖暖的汤会给人极大的满足，然而，煲汤看似简单，但也绝对不是把所有原材料放进砂锅煮开那么简单，要煲出一碗美味又营养的好汤，有很多窍门。

煲汤首先要选料，熬制过程中火候的控制、水的加配、材料的搭配、调料的投放以及煲汤器皿的选择，这些都是煲汤的重要组成部分。

煲汤常用材料

BAOTANG CHANGYONG CAILIAO

猪肉

猪肉中含有丰富的营养物质，如脂肪、蛋白质、磷、钙、铁等营养成分。这些营养物质都是人体所不可缺少的。猪肉与滋补中药一同煲汤，是最常用的养生祛病汤膳之一。

鱼

鱼的营养十分丰富，食疗功效不可小视，而且不同种类鱼保健功能也不尽相同，所以常常成为诸多靓汤的主料。



骨头

骨头汤能起到抗衰老的作用。这是由于人体骨骼中最重要的组织是骨髓，血液中的红细胞、白细胞等就是在骨髓中形成的，随着年龄的增大和机体的老化，骨髓制造红、白细胞的功能逐渐衰退，骨髓功能降低，直接影响到人体新陈代谢的能力。而骨头汤中含有的胶原蛋白正好能增强人体制造血细胞的能力。所以对于中老年人来说，喝些骨头汤加以调理，可以减缓骨骼老化；同样，骨头汤也能有利于青少年的骨骼生长。

牛肉

牛肉含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等营养成分。中医认为，牛肉性平，味甘，有补中益气、健脾养胃、强健筋骨和消水肿的功效，适用于脾胃虚弱所致的泄泻、脱肛、消瘦、水肿以及精血亏虚所引起的筋骨酸软、四肢无力等症。

羊肉

用羊肉做汤除了汤味鲜美外，还兼有脂肪含量低、蛋白质含量高等特点，有温补、滋阴、壮阳、提气、暖胃、补血之功，可补充精力，强身壮体。冬日里常食羊肉可增加热量、舒筋活血、抵御严寒。

鸡肉

鸡肉含有丰富的蛋白质，而脂肪含量较低，还含有丰富的矿物质钙、磷、铁及维生素等，味道鲜美，为产妇、年老体弱、病后恢复期患者的佳肴。

白菜

用白菜做汤，味道鲜美，并可补养脾胃。白菜内含粗纤维，还可以利肠胃、通大便。

白萝卜

白萝卜入汤，有促进胃肠蠕动，增进食欲，帮助消化的功效。白萝卜有清爽化腻的功效，与肉类等油腻食物搭配煲汤效果更佳。



菌类

香菇、茶树菇、杏鲍菇等菌类均含有丰富的身体必需的氨基酸，而且很多菌类都很耐煮，是入汤材料很好的选择。

乌鸡

相比普通鸡而言，乌鸡的胆固醇和脂肪含量更少，氨基酸和微量元素更高，因此成为众所周知的煲汤上品。

红枣



红枣煲汤不但营养丰富，而且还能为汤添一丝甜润。入汤时应把红枣核去掉，不然会使汤色变深，还可能会有苦味。

豆腐

豆腐很特别，看上去吹弹可破，却能随汤汁长时间地煲煮，又有取他物之长的君子风范，适合与很多食材搭配。

高汤与煲汤常用调料

GAOTANG YU BAOTANG CHANGYONG TIAOLIAO

调料可以起到除腥膻，解油腻，增加美味，美化色彩等作用。任何一种汤，如果没有调料的加入，都难以勾起人的食欲。不同滋味、不同气味的调料，在煲汤中可起到“画龙点睛”的作用。

香油

香油是由白芝麻提炼而成，汤品煲好后滴入几滴香油，可增加香味。

椰浆

椰浆是由鲜椰汁制造而成的。在汤中加入适量椰浆，可为汤品增色，增进食欲。长期食用椰浆，还可以美白滋润肌肤。

干白葡萄酒

干白葡萄酒可起到去腥增香的作用，但加热不宜过度，否则汤品香气将会减弱。

干辣椒

用以增加辣味和香味，多用于炖肉。

胡椒

用以去腥添香，有粉状和原粒两种出售。原粒胡椒使用胡椒研磨器磨碎后使用，香味比粉状浓郁。

姜汁

姜汁是以姜为原料压榨而成的。常与葱、蒜搭配使用，口味微辣，能起到去腥提香的作用。



十三香

顾名思义，十三香是由13种调料配制而成的。不过，有些商家为了推出自己的特色，常辅以少许其他香料，由于配方不同，味道当然也有一定的差异，将其应用在煲汤中，能提升汤品的鲜味。



蚝油

蚝油是以牡蛎为原料加工制造而成的，是一种不可多得的调料，其口感咸鲜微甜，具有牡蛎特有的鲜美滋味。一般在汤煲好后滴入，可起到增鲜提味的作用。

番茄沙司

番茄沙司是由番茄酱、白糖、果醋、盐等多种香辛料精制而成的。倘若想煲出一锅具有酸辣味、酸甜味的汤品，番茄沙司就是最好的选择。在调味过程中，番茄沙司的用量可根据个人口味酌情处理。

甜酒

甜酒口味香浓，值得注意的是，使用甜酒的过程中，不宜长时间加热，以免破坏其中的营养元素，在汤品出锅前滴入即可。

鱼露

鱼露是以鲜鱼肉、贝甲类为主要原料，经发酵加工提炼而成，味道鲜美，含有少量盐分，在汤品中可广泛应用，常辅以其他调料调味。

鸡精

成品中具有鸡肉的鲜香味，在汤品即将出锅前加入。

料酒

在煲汤过程中，料酒能起到去腥味的的作用，还可以达到保鲜的功效。在煲鱼、贝类、肉类汤的过程中，加点儿料酒，不但可以溶解一部分油脂，还可以使汤品散发出鲜香味。



煲汤小常识

BAOTANG XIAO CHANGSHI

食品要新鲜

这里所说的新鲜，并不是传统的“肉吃鲜杀，鱼吃跳”的时鲜，而是指鱼、畜、禽杀死后3~5小时，此时鱼、畜或禽肉的各种酶使蛋白质、脂肪等分解为人体易于吸收的氨基酸、脂肪酸，味道也最好。

火候要得当

煲汤火候的要诀是大火烧沸，小火慢煨。这样可使食物蛋白质浸出物等鲜香物质尽可能地溶解出来，使汤味鲜香醇美。只有用小火长时间慢炖，才能使浸出物溶解得更多，既清澈，又浓醇。



加水要合理

水温的变化、用量的多少，对汤的风味有着直接的影响。用水量通常是煨汤的主要食品重量的3倍。同时应使食品与冷水一起受热，既不直接用沸水煨汤，也不中途加冷水，以使食品的营养物质缓慢地溢出，最终达到汤色清澈的效果。

搭配要适宜

许多食物已有固定的搭配模式，使营养素起到互补作用，即所谓餐桌上的“黄金搭配”。如海带炖肉汤，这在日本的长寿地区是很风行的搭配模式。为使汤的口味纯正，一般不用多种动物食品同煨。

调味料投放有顺序

注意调味料投放的顺序，特别注意熬汤时不宜先放盐，因为盐会使原料中的水分排出，蛋白质凝固，鲜味不足。通常60℃~80℃温度易引起部分维生素破坏，而煲汤使食物温度长时间维持在85℃~100℃，故在汤中加蔬菜应随放随吃，以减少维生素C破坏。汤中适量放入味精、香油、胡椒、

姜、葱、蒜等调味品，使其别具特色，但注意用量不宜太多，以免影响汤的原味。

调味料选取有讲究

煲汤可以摄取食物久煮之后释放出的精华，为了品尝食材本身天然的味道，一般不加盐或其他作料。如果不习惯淡味，可以在汤煲好喝的时候再加入少量盐或胡椒调味，讲究的老火靓汤是不应该加味精的。

有些煲汤材料本身味道非常特殊，比如一些中药材有明显的药味，或是佛手瓜、莲藕这类蔬菜会带有明显的甘甜滋味，还有蜜枣、花生之类的干果都有很独特的香味，不需要任何作料，汤的味道已经很饱满了。

喝汤时间有讲究

“饭前喝汤，苗条健康；饭后喝汤，越喝越胖”，这有一定的道理。吃饭前先喝汤，等于给胃肠加润滑剂；中途不时喝点汤水，有助食物稀释和搅拌，有益于胃肠对食物的吸收和消化。同时，吃饭前先喝汤，让胃部分充盈，可减少主食的摄入，避免过多摄入能量。而饭后喝汤，容易引起营养过剩。





第二章： 祛病**强**身汤

中医认为，汤是使人保持和恢复体力的简便有效方法。药膳中的药物和食物都具有滋补养生的作用，如阿胶、枸杞、山药、大枣、人参、黄芪和鸡、鸭、牛肉等，都可以滋补五脏、补益气血。现代医学研究也证实了汤的抗病治病功效，它可以改善人体新陈代谢，调节内分泌功能，保持机体电解质平衡，增强免疫力。汤可以祛病强身的机理也正因为如此。

传统饮食上，有许多专门针对某些病痛的汤品。比如产后喝鲫鱼汤可催乳，还可以加快手术后伤口愈合；猪肉排骨汤可用于老年骨质疏松症等。汤的祛病养生作用，是中医学非常重视的内容。

感冒

GANMAO

着凉、感冒时熬些姜汤喝，能起到很好的治疗作用。《日用本草》言其：“治伤寒，伤风，头痛，九窍不利。”

烹饪提示

烂姜中含有黄樟素，可使肝细胞变性、坏死，从而诱发肝癌、食道癌等，因此腐烂的生姜千万不能食用。

感冒是一种常见的呼吸系统疾病，其主要症状为打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、咽喉痛、咳嗽、发冷与发热、关节酸痛与全身不适等症状。

姜丝萝卜汤

精心备料：生姜 25 克，白萝卜 50 克，红糖适量。

巧手煲汤：

1. 生姜洗净切丝，白萝卜去皮，洗净切片。
2. 将生姜和白萝卜一起放入锅中，加适量水，煎煮 10～15 分钟，再加入红糖，稍煮 1～2 分钟即可。

功效笔记：

生姜具有祛风散寒解表的作用。此汤适合风寒感冒者食用，同时白萝卜含有丰富的维生素 C，可以减少感染的机会。

