



《很老很老的老偏方》
系列作者重磅新作

饭前一碗汤， 胜过良药方


医学博士 胡丽娟 著

你懂喝汤吗？

来自煲汤之乡的保健名医告诉你，

喝什么最滋补，怎么做最有效。

 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



饭前一碗汤， 胜过良药方

医学博士 胡丽娟 著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

饭前一碗汤, 胜过良药方 / 胡丽娟著. —北京: 科学技术文献出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5023-8872-0

I. ①饭… II. ①胡… III. ①汤菜—食物养生—菜谱 IV. ①R247.1
②TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第079229号

饭前一碗汤, 胜过良药方

策划编辑: 赵美蓉

责任编辑: 胡 珊 马永红

责任出版: 张志平

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)
邮 购 部 (010) 58882873
官 方 网 址 www.stdp.com.cn
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 廊坊市兰新雅彩印有限公司
版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷
开 本 720×1000 1/16
字 数 183千
印 张 10.5
书 号 ISBN 978-7-5023-8872-0
定 价 32.80元



版权所有 违法必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

我和靓汤 有个约会

广东人喜喝汤，是举国皆知的一个“风俗”。

记得十几年前，我来到广东学医，发现这边的医生教授们有个“特点”。上课时，他们滔滔不绝地讲解肠子的结构，消化器官的分布，胃液的pH值。可一下课，马上变成了今天的天气如何，适合煲什么汤水等。偶尔见到我，也会聊起：“小胡啊，最近天气干燥，多喝点西洋菜汤嘛，哈哈……”

可惜当时我满脑袋双歧杆菌、三联疗法，实在不懂汤的妙处！

直到有一次，自己身体出了点问题。有一位老师特别关照我，建议我喝点黄花菜汤，没想到几天下来，身体居然神奇地恢复了！这一次经历，大大地开拓了我的医学眼界。

为什么一碗汤水，能有这么大功效呢？

从生理学的角度说，从口腔、咽喉、食道到胃，犹如一条通道，是食物必经之路。汤水喝下去，就相当于给这条通道加了点“润滑剂”，使食物能顺利下咽，防止干硬食物刺激消化道黏膜。当食物到达胃里，润湿的状态又能帮助它们稀释和搅动，从而加快吸收。从这一点来说，汤水是有其重要意义的。

但对于擅长煲汤的广东人来说，汤水远远不只是“润滑剂”。广东人煲汤，是追求天天煲，天天喝。我们知道，和药物相比，一碗汤的作用是很有限的，但假如长期坚持，调理有度，它对身体的好处，却比药石更多。



人在三种状态下，都特别适宜喝汤。

当身体健康时，汤水可以帮你保持健康状态。

当身体出现小问题时，汤水可以把身体的危机扭转过来。

当大病初愈时，汤水可以加快身体恢复元气。

懂这样喝汤的人，汤水就会像阳光和雨露，默默滋养着他们，改善他们的生命和生活状态。

我写本书的目的，就是为了让更多的读者了解汤水的好处，多学一种养生保健方式。在这一册里面，我选取了平时身体常见的 35 种问题，介绍了 36 种行之有效的汤水，同时还结合了我十几年来生活和工作的点点滴滴，希望能为读者带来帮助。

最后，我奉上一段顺口溜作结，这段顺口溜是过去我的一位老师编的，写下了他对汤水养人的心得。

几岁喝汤，白白胖胖。
十几喝汤，身高猛长。
二十喝汤，有劲勇闯。
三十喝汤，蒸蒸日上。
四十喝汤，腰围不长。
五十喝汤，身体不伤。
老人喝汤，腿脚不凉。

汤水就是可以天天喝，月月喝，年年喝，活到老，喝到老，越喝越有益，越喝越长寿。
希望大家都与靓汤有个约会！

爱煲汤的医学博士

胡丽娟

目录 · Contents

第一章 经典好汤常常喝， 身体常年保健康 /1



1 无花果煲猪腿肉，
养肺和胃两不误 /2



2 清补凉煲排骨，
祛湿开胃可常喝 /6



3 冬瓜薏米煲老鸭，
夏天喝它最开胃 /10



4 黄花菜黄豆煲鸡脚，
健脑安神降血脂 /14



5 泥鳅煲冬瓜仁汤，
换季最好喝一喝 /18



6 猪腰煲杜仲，
男女都能喝的补肾汤 /22



7 香菜豆腐滚生鱼片，
夏冬两季保平安 /26



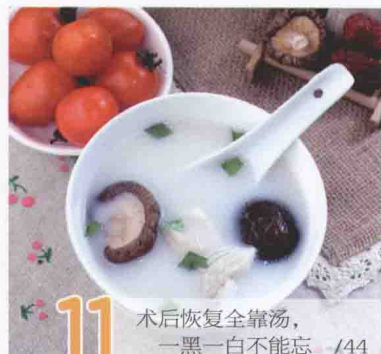
8 春困总是止不住？
下下肝火解春困 /32



9 感冒关键要预防，
一碗姜汤让你秋冬不感冒 /36



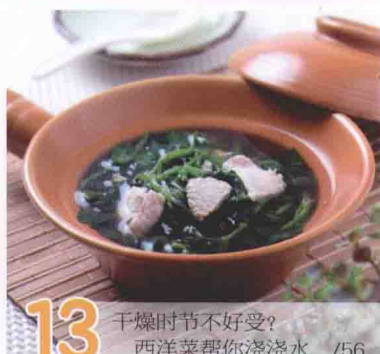
10 精神总是难集中？
补脑就喝天麻炖猪脑 /40



11 术后恢复全靠汤，
一黑一白不能忘 /44



12 眼疲劳是常见问题，
枸杞胡萝卜汤还你一双明眸 /52



13 干燥时节不好受？
西洋菜帮你浇浇水 /56

第二章 日常问题喝点汤，
补足一年精气神 /31



14 遇上红眼病，
就煲灯芯草！ /60

Contents

第二章

火气问题喝点汤， 身体水润不生病 /65



15 瘦肉汤里加莲子，
包治一切阴虚火 /66



16 一到秋天就干咳，
煲点剑花猪肺汤 /70



17 口腔溃疡真痛苦，
莲藕清汤解忧愁 /74



18 发热太难受，
喝点鲜菇汤降火补营养 /78



19 冬季干燥流鼻血？
山药汤最好的下火汤 /82



20 过年太容易上火？
记得喝鲮鱼粉葛汤 /86



21 夏日炎炎似火烧，
海带绿豆把火浇 /90



22 慢性胃炎要调养，
猪肚煲腐竹补强胃气 /96



23 食欲减退没胃口，
山楂红枣补气助食 /100



24 便秘真是愁死人，
多喝黑木耳白菜鸭血汤 /104

第四章
**肠胃问题喝点汤，
肚皮舒服胃口好** /95



25 消化不良肚子胀，
清煮白萝卜汤就好 /108



26 急性肠胃炎清淡吃，
米汤清淡又营养 /112



27 肠胃虚弱不舒服，
喝点羊肉萝卜汤 /116



28 应酬喝酒惹胃痛，
简单煮点南瓜汤 /120

Contents

第五章

妇科问题喝点汤， 女人安心又美丽 /125



29 痛经总是困扰你，
汤中加点益母草 /126



30 皱纹就像年轮？
猪蹄花胶汤帮你“拉皮” /130



31 失眠多梦睡不好，
酸枣仁汤让你立刻睡！ /134



32 面色暗黄没光泽，
多喝三白猪骨汤 /138




33 贫血让你四肢冰凉？
快来喝猪肝汤 /142



34 身形偏胖愁死人？
瘦身多喝荷叶汤！ /146



35 女人最怕气血亏虚，
首乌煲乌鸡是好伙伴！ /150



第一章

经典好汤常常喝，
身体常年保健康



无花果煲猪腿肉，
养肺和胃两不误

1

无花果猪腿肉汤

汤食材

- 猪腿肉 500 克 · 无花果 50 克
- 南杏仁、北杏仁各 10 克 · 蜜枣 5 克
- 清水 1500 毫升 · 葱、姜、盐适量

Ingredients

煲汤方法

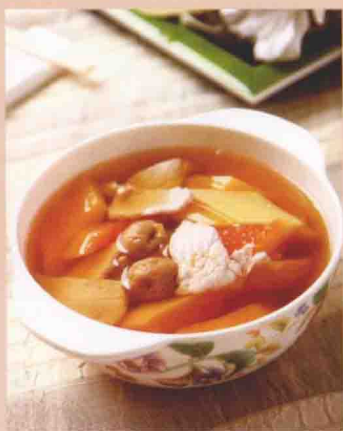
- ① 将猪腿肉切成块状，清洗干净，用开水烫一烫；无花果洗净，浸泡 5 分钟；南杏仁、北杏仁洗净待用；蜜枣洗干净待用；葱洗净切段待用；姜洗净切片待用。
- ② 将无花果、南北杏仁、蜜枣、猪腿肉、姜片、葱段一起下入盛有 1500 毫升清水的盅里隔水蒸 3 小时。
- ③ 揭开盖，加入盐，再隔水蒸 15 分钟即可。

method

功效

缓解痰咳，疏通肠胃。

efficacy



一到换季，就有朋友咳嗽，不是干咳，就是咳中带痰，这可怎么办呢？不用担心，止咳的方法很多，接下来我就介绍一款对付痰咳的好汤——无花果煲猪腿肉汤。

无花果是一种来自民间的很普通的食材。记得有段时间，每逢夏天我都要到一个朋友家里做客，这位朋友的后院就种植了好几棵无花果树。一到收成的季节，一颗颗青红相间的无花果，非常夺目。更可贵的是，这种果子不但能看，更可以吃。

有几次我到那个朋友家做客，当时正好换季。喉咙多多少少有点痰，同时胃口也不太好。朋友就到院子里摘了几颗无花果，洗干净了，直接让我吃。我知道无花果的妙处，也就不客气地吃了，吃了之后，口感别有一种清凉，连咳嗽的欲望也压下去了。

当然了，现在大部分人吃的无花果都是干制的。干制和鲜制的效果相差不大，而且干制的食用比较方便，既可以直接当干果来吃，也可以用来泡茶、煲汤。如果用来煲汤，不但能够润泽喉咙、滋养肺部，对于现代人的肠胃问题也很有裨益。

准备材料：猪腿肉 500 克，无花果 50 克，南杏仁、北杏仁各 10 克，蜜枣 5 克，清水 1500 毫升，葱、姜、盐适量。

一、将猪腿肉切成块状，清洗干净，用开水烫一烫；无花果洗净，浸泡 5 分钟；南杏仁、北杏仁洗净待用；蜜枣洗干净待用；葱洗净切段待用；姜洗净切片待用。

二、将无花果、南北杏仁、蜜枣、猪腿肉、姜片、葱段一起下入盛有 1500 毫升清水的盅里隔水蒸 3 小时。

三、揭开盖，加入盐，再隔水蒸 15 分钟即可。

这个汤口感清甜、香气四溢，对于四时的养肺、

养胃都很有好处。

传统医学认为，无花果是归于肺、胃经的，有清热生津、健脾开胃的作用。现代医学药理研究，发现无花果里含有的多种脂质，具有缓解喉咙肿痛、稀释痰液的作用，所以人们喝完无花果的汤后，喉咙会别有一股润泽甘凉，把想咳嗽的那股冲动都压下去了。为了加强这个效果，我还在汤里加入南杏仁，南杏仁所含的杏仁油，有宣肺止咳、降气平喘、润肠通便、杀虫解毒的作用。

无花果的好处不但在于化痰镇咳，对于肠胃也有好处。现代药理研究表明，无花果含有苹果酸、脂肪酸、水解酶、蛋白酶，能帮助人体对食物的消化，促进食欲。同时无花果富含膳食纤维、果胶和半纤维素，吸水膨胀后能吸附胃部和肠道的多种化学物质，使肠道内各种有害物质被吸附排出，疏通肠胃。无花果本身还有轻泻作用，如果你肠胃不好，经常便秘，也可以喝一点无花果煲的汤，效果是不错的。



清补凉煲排骨，
祛湿开胃可常喝 **2**



清补凉汤

汤食材

- 怀山 20 克 · 芡实 20 克 · 薏米 20 克
- 杞子 15 克 · 沙参 15 克 · 玉竹 15 克
- 北芪 15 克 · 蜜枣 2 个 · 排骨 250 克
- 生姜 3 片 · 清水 1000 毫升 · 淀粉少量
- 盐适量

Ingredients

煲汤方法

- ① 将怀山、芡实、薏米、杞子、沙参、玉竹、北芪、蜜枣用水稍泡 10 分钟；排骨洗净，用开水烫一下，用少量淀粉腌制 10 分钟；生姜洗净切片。
- ② 将清补凉下锅，加入 1000 毫升清水，煮沸，转小火煮 20 分钟，再加入排骨煮 15 分钟至出味。
- ③ 下盐调味，即可饮用。

method

功效

祛湿健脾，消暑理气。

efficacy