

提神汤系列2

改变许多人一生的好汤

这些汤 彻底改变了我 2

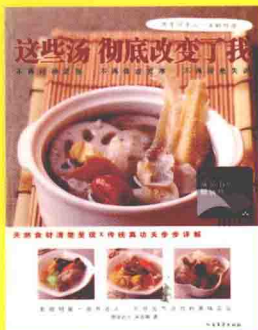
73道让妈妈调整体质
孩子身体壮壮的私房好汤

妈妈·孩子的营养煲汤

吴吉琳著

Bestsellers

诚品书店
畅销榜



继《这些汤 彻底改变了我》

2012年亚洲上市狂销10万本!

煲汤妈咪 - 吴吉琳

再度献给妈妈与孩子，一生美丽又健康的私房养身书

北方文艺出版社



这些汤 彻底改变了我 2

73道让妈妈调整体质 孩子身体壮壮的私房好汤 妈妈·孩子的营养煲汤



吴吉琳 著

北方文艺出版社

黑版贸审字 08-2014-003号

原书名：这些汤 彻底改变了我2

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理，由汉皇国际文化有限公司授权出版中文简体字版

版权所有 不得翻印

图书在版编目（CIP）数据

这些汤彻底改变了我. 2, 妈妈·孩子的营养煲汤 /
吴吉琳著. — 哈尔滨: 北方文艺出版社, 2014.3
ISBN 978-7-5317-2703-3

I. ①这… II. ①吴… III. ①汤菜—菜谱 IV.
①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第043272号

这些汤彻底改变了我2：妈妈·孩子的营养煲汤

作 者 吴吉琳
责任编辑 王金秋
出版发行 北方文艺出版社
地 址 哈尔滨市道里区经纬街26号
网 址 <http://www.bfwy.com>
邮 编 150010
电子信箱 bfwy@bfwy.com
经 销 新华书店
印 刷 北京缤索印刷有限公司
开 本 787 × 1000 1/16
印 张 12.5
字 数 150千
版 次 2014年5月第1版
印 次 2014年5月第1次
定 价 39.80元
书 号 ISBN 978-7-5317-2703-3

目录



第一篇·助你好孕

- 17 黑豆糯米粥
补充雌激素, 温补强壮
- 18 阿胶固元饮
补血盈气, 准备怀孕
- 21 艾叶煲鸡蛋
暖宫散寒, 养卵安胎
- 22 巴戟党参炖花胶
夫妻同饮, 强健肝肾
- 25 海马枸杞无花果煲猪
温肾壮阳, 调补气血
- 26 手工豆浆
补虚润燥, 延缓衰老
- 29 三子杜仲汤
阴阳双补, 益肾旺气

第二篇·营养安胎

- 32 陈皮姜汁玉米粥
强健脾胃, 顾身保胎

- 35 花旗参木瓜银耳无花果煲猪
旺神补肌，清热润肺
- 36 赤小豆冬瓜莲藕煲排骨
养血利水，消痰化湿
- 39 西洋菜罗汉果胡萝卜煲猪
益气润肺，祛寒润肠
- 40 什锦杂菜天然维生素
消除疲劳，健五脏体
- 43 腐竹栗子红枣煲猪肚
通血除积，安神益精
- 44 瑶柱栗子银耳煲猪瘦肉
养胃生津，补益健气

第三篇·坐月子养身

- 47 鹿茸炖鸡
止漏益气，生精体轻
- 48 淮山枸杞桂圆银耳炖乌鸡
定神养心，滋阴保宫
- 51 木瓜花胶椰肉花生煲鸡
去凝化滞，气沛通乳
- 52 猴头菇花胶枸杞栗子淮山红枣煲鸡
化虚转盈，补脾开胃
- 55 黑豆核桃莲藕煲乌鸡
甘甜补心，滋补解虚
- 56 田七花生党参黄芪煲鸡
散瘀保身，强化代谢
- 59 猪蹄姜甜醋
健胃散寒，温经补血
- 60 益母草鱼腥苦瓜煲排骨
去燥除烦，提升免疫力
- 63 核桃芝麻糊
乌发明目、养精补脑
- 64 红糖陈皮栗子桂圆红豆沙
益肾消肿，除倦安神
- 67 炒米茶
清肺护胃，坐月子常备

第四篇·营养哺乳

- 69 鲜奶燕窝炖木瓜
养阴益气，主补虚损
- 70 黄芪当归煲猪肝
明目活血，母子双益
- 73 寄生留行煲猪蹄
平经顺络，气填筋骨
- 74 木瓜花生眉豆红枣煲猪蹄
开气益乳，滋阴润肤
- 77 首乌黑豆五指毛桃煲乌鸡
补血固肾、补脑强筋
- 78 通草奶
利肺去肿，产妇下乳

第五篇·收身靛汤

- 82 瑶柱木耳玉米煲瘦肉
补产后虚弱，防心血管病
- 85 鲨鱼骨花胶冬瓜荷叶煲乌鸡
利水清热，解产后烦闷
- 86 银耳银杏无花果煲瘦肉
美白润肤，利水消肿
- 89 冬瓜雪梨谷芽银耳煲鱼
滋宫收身，健脾开胃
- 90 花胶海參瑶柱核桃佛手瓜煲乌鸡
补筋润骨，焕肤美肌

第六篇·儿童健脾养胃

- 93 麻仁顺畅茶
便秘通消，滋润清肠
- 94 花胶白菜煲猪腱
开胃生津，气行健体
- 97 冬瓜黄豆淮山煲排骨
补中旺气，益筋壮骨
- 98 芦荟南瓜番茄薯仔玉米煲鸡
润肠通便，化积消滞
- 101 瑶柱花旗参冬菇煲鸡
温胃解毒，行气六腑
- 102 萝卜淮山煲牛腩
开胃醒脾，壮腰健膝
- 103 燕窝粥
健脾和胃，温补虚寒

第七篇·儿童益气润肺

- 105 灵芝黄芪蜜枣煲瘦肉
益气升阳，止咳化痰
- 107 花胶党参莲百桂圆煲瘦肉
久咳敏感，顺气安神
- 108 沙参玉竹雪梨银耳煲排骨
祛痰润肺，化燥补虚
- 111 西洋菜响螺百合无花果南北杏蜜枣煲猪
止咳平喘，预防流感
- 112 川贝蛤蚧北杏海底椰煲瘦肉
呼吸喘嗽，补肺虚劳
- 115 霸王花枇杷叶百合无花果蜜枣南北杏煲猪肚
主肺燥干咳，益气健脾
- 116 雪蛤雪梨银耳罗汉果煲瘦肉
补肺滋肾，利水消肿

第八篇·儿童强壮筋骨

- 119 虾皮冬瓜花菇煲猪
生髓营骨，益气养血
- 120 田七牛大力牛膝红枣煲猪蹄
止筋骨酸麻，破瘀活络
- 123 桑寄生杜仲红枣煲乌鸡
补肝肾筋骨，祛腰膝酸软
- 124 首乌党参红枣煲乌鸡
益精清血，长筋育骨
- 127 田七丹参煲田鸡
祛瘀止痛，跌打疮疡
- 128 莲藕薏仁煲排骨
气活四肢，舒通经脉

第九篇·儿童养肝补肾益智

131 雪蛤补脑汤

补肾强心，健脑提神

132 太子参南枣益智仁煲猪

开窍醒神，强化记忆

135 猴头菇金针菇枸杞茯苓黄芪煲鸡

安神养性，补气益智

136 核桃芡实南枣炖冰糖

益精强志，耳聪目明

139 红莲栗子桂圆煲排骨

调节免疫，开智养神

140 核桃花生桂圆红枣煲大鱼头

宁心安虑，温补肺肾

143 姬松茸茶树菇花胶木瓜响螺煲鸡

促进发育，立智开慧

144 鸡骨草雪梨罗汉果马蹄煲鱼

清凉解郁，舒肝和脾

第十篇·儿童清热祛湿

147 消滞清热茶

补脾益气，清热散结

148 佛手瓜沙参玉竹海底椰玉米煲猪

百年润补，治热阴伤

151 清润八宝汤

补脾祛湿，主天疱湿疮

152 猴头菇冬瓜清补凉煲排骨

养胃生津，涤秽治烦

155 葛根赤小豆蚝豉煲排骨

散郁解毒，生津化痰

156 芦荟茅根马蹄苹果煲猪

清热去闷，平肝润肺

159 佛手瓜莲藕栗子花胶黑豆煲猪

补血除痺，解水肿胀满

160 罗汉果夏枯草鸡骨草白花蛇舌草煲鸡

清肝明目，清热散结

163 川贝鲍鱼竹荪青木瓜煲山鸡

散心开郁，收敛解毒

附录

164 宝宝的辅食

育儿新观念“不要肉制品”

169 十倍粥与蔬菜泥

宝宝持续地健康成长

170 惊奇妙饭

给孩子丰富的品尝乐趣

173 自制优质酸奶

照顾全家肠胃多一点

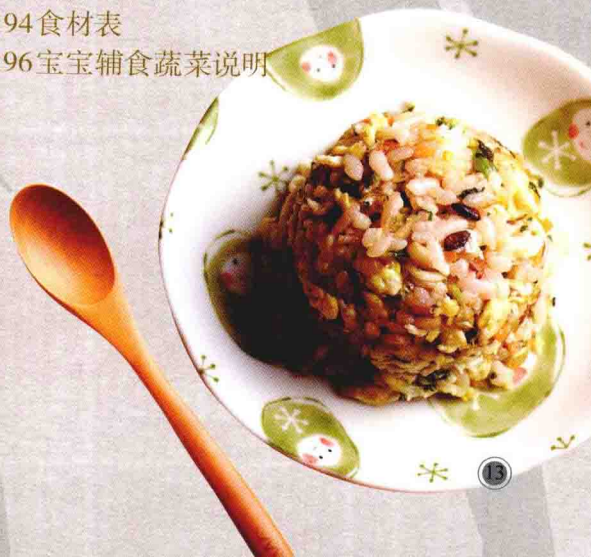
174 妈妈有秘诀

孕前生活与饮食宜忌
培养孩子良好的生活习惯

183 药材表

194 食材表

196 宝宝辅食蔬菜说明





这些汤 彻底改变了我 2

73道让妈妈调整体质 孩子身体壮壮的私房好汤 妈妈·孩子的营养煲汤



吴吉琳 著

北方文艺出版社

推荐序

为《这些汤彻底改变了我2》写序，首先我必须要说，我会答应写序，不是因为我当妈妈了，当然，我也没有怀孕！是因为这本书的作者吴吉琳，她的书和煲汤，让我愿意为她推荐。

因为我忙碌的工作，偶尔会因工作导致熬夜及压力，吃，便是我最大的释放压力的方法，但也因为胡乱饮食，让身体产生很大的负担（就是变胖啦……），吉琳得知我的庞大的工作压力与饮食不正常的状况，某次，在我工作空当，贴心送上亲自煲好的煲汤，每每在工作之余喝上一碗，总能消除我身心的疲惫，同时补足我应有的精气神。

看到吉琳又出版了第二本煲汤书，身为好友的我很替她开心，最大的受惠者，莫过于广大读者，吉琳无私地将嫁为香港媳妇所传习的煲汤秘方，及自己身为母亲对孩子健康的照顾，清楚有逻辑地透过文字，让你我懂得“香港煲汤”的美，不要怀疑，

“香港煲汤”怎么会用美来形容，她的“汤”就像时尚精品一样，背上名牌包包，你会觉得像名媛贵妇般的有品位，喝她的煲汤，就有如将名牌精品，灌注到全身上下每一个细胞，不但给你贵妇般的等级，还让你拥有别人没有的健康体会。

孩子永远是父母最大的爱，即使没有豪门的丰厚财富，也请别吝啬给孩子健康的财富，《这些汤彻底改变了我2》，就是你为孩子打造最佳成长课题的独家秘方。

哈雯制作总监



推荐序

这是2010年初夏的事情了，现在回想起来还真的有点无心插柳柳成荫。有一次朋友跟我说：“走！带你去内湖喝煲汤！”这个古道热肠的朋友，找我去内湖喝汤算起来不下五十次，但这个喝汤的行程始终只停在“起了念，却没有成行”的阶段。只因为，我没有喝煲汤的习惯。

从这个朋友一开始找到有一天我突然主动说：“来，去喝汤吧！”这时间大约隔了有一年之久……我跟吉琳的缘分，也就在我走进餐厅喝汤当天种下了奇妙的果实。

初见吉琳的汤，汤里面的食材就像是打了群架后有一种筋疲力尽的感觉(我心想：这是我从小到大见过卖相最丑的汤了)；可是，当我喝下第一口汤后，这汤味马上就驾驭了我！记得那一天我们聊了很久，如果当天没有话可聊，现在也不会有这本书的诞生。当我要找一个人写书，我是必须跟作者有火花不断蹦出的人，对我来

说双方能不能合作，有没有“火花”是很关键的一部分。

还记得当时我内心一直有个疑问，煲这么好喝的汤，这么有煲汤背景的吉琳，怎么可能没有被其他出版界“星探”发掘？打铁要趁热，于是我提出了与吉琳合作出书的想法；现在你们手边翻到这本《这些汤彻底改变了我2》就是我们有缘有分结的第二个果实。吉琳的餐厅不大，也没有醒目的装潢，却有像家的感觉，我觉得能喝一碗她们家的汤是最健康不过的幸福了！

这一路的合作，我希望除了吉琳持续写好书给大家外，未来我们也会计划开办讲座分享，吉琳的煲汤妈咪粉丝团也能成为意见交流的地方。最后，非常感谢所有读者你们这么样的支持！

大大创意总监

林千肃

序篇

自第一本书在出版社编辑们的热烈讨论之后，将书名取为《这些汤彻底改变了我》这个贴切不过的好名，无论是亲戚、朋友还是读者，见到我第一句话就是，那些汤到底改变了你什么？连每日与我在一起的老公，都不免俗套地问我！

是的，在自小就有食疗保健的香港家庭来说，经痛、胃痛、畏寒、四肢冰冷等等，是不应该发生的呀！

而我最大的感受是妇科不再经痛、经血颜色正常、无血块、下盘垂坠感消失；冬日冷风来袭，早就套上羽绒衣的我，甚至还穿着短袖，骑车上市场补货；曾经因为内分泌失调瞬间肥胖30多公斤，怀孕时也曾胖到111公斤，两度发胖的恐怖身形，也在汤品调养下体重减少40多公斤，甚至以前医生判定是不易受孕体质的我，也在老公汤品调理之下，生了个白胖健康的宝宝！这一切改变真的只有我能深刻体会！

人们总说教养孩子是父母的责任，但是当妈妈之后，我反而觉得孩子才是我人生这个阶段的导师，那种人家常说的母子连心、孩子是你心头肉的感受尤其深刻。为了孩子我做了很多功课，也因为开店之利，我从很多妈妈身上吸收相当多元的育儿心得，很多的东西是我没有孩子之前所不会考虑与接受的。

但是在跟老公商量之后我们做了很多教养实验，事实也证明这些妈妈的教养心得实属珍贵，老公与我至今仍坚持着这样的养育方法，像是孩子三岁以前不吃肉、不给孩子喝水以外的饮料、不给孩子吃零食、用好菌养好身体的自我防御、不看医生的自然疗育法、按摩等等。

有位热心妈妈送了我一句话，至今我们仍以这句话鞭策自己，也在此送给大家：“孩子的习惯是我们养成的！”是的，你用什么样的态度去养孩子，孩子就会是什么样。



我喜欢有礼貌的孩子，所以很自然地，我的孩子逢人就会问好。孩子跟我在店里长大，我并没有为每张桌子贴上防撞条，只要在没有流血可能发生的情况我就让他去碰撞，很自然地他每每经过就会避开；我们因为开店身体疲倦，我就告诉孩子，你跟爸爸妈妈一起睡好吗？睡前我就尽量用安定的情绪抱抱他跟他说话，结果他自出生就没有夜奶。种种的教养结果一一印证，所以我相信，新手妈妈们只要用最自然的态度养育孩子就最棒了！

因为前一本书的出版，让我结交很多不同年纪的妈妈读者，她们在看完我的书后，最常问的不是自己可以喝什么汤，而是我的孩子可以喝什么汤。

在我多次与她们分享与交流之后，她们开始催促着我：“为我们的孩子、孙子写本书吧！”甚至有的读者跟我说：“照你书里的去做，我们全家都

感觉在改变耶！”有位可爱的阿嬷也告诉我：“你出的书我送给人都不止十本了，用过都说赞啦！”我真的很高兴，想想跟老公这条煲汤路真是走得辛苦，毕竟台湾人并非都十分了解，当初我要不是嫁给老公，我应该也是乱吃一族的，要不是自己身体曾经垮过，我也不会体认到健康的重要。

想让更多人喝到好的汤对的汤，是我煲汤的初衷，客人们的健康是我坚持下去的动力，而今大大创意出版社的慧眼，令它发光，借由这本书，拥有支持我的读者，为了你们我会继续为不同的族群写下去！

吉珠

前言

一碗汤，是家庭情感的纽带

在香港人的养生方法中，煲汤是每个家庭中的“必备良方”，孩子上学前会问妈妈今晚有没有汤喝，老公上班前会说：“最近我工作疲惫，胃口不好，帮我煲锅靓汤吧！”没有与父母同住的孩子回家，妈妈也会问你今晚想喝什么汤，甚至宴请亲朋好友来家做客，主人也会问客人，今晚煲什么汤好呢？

煲汤在香港很多餐厅都可以喝到，不过加了妈妈的爱与用心，却是千金万两都买不到的滋味，只有亲身接触才能体会“喝在口里，暖在心头”。

吉琳姐解释：“我每天都煲汤给客人喝，也许工多技熟煲汤手艺会更胜我的婆婆，但每每回香港，总还是会打越洋电话跟在香港的妈咪要汤喝。煲汤不需要高超厨艺，而是需要用心准备，等煲上手之后，你也会有一

套自己的煲汤圣经。”

在吉琳姐心中，汤的意义已经不限于养生或健康，而是亲情之间情感网络的一条丝线，表达关怀、寻求慰藉、维持家族成员的联系，都可以通过汤来完成。当汤不只是汤而已，也就有了更深的意义。药材的功效与食材的美味，治好的不仅仅是人的病痛与不适，人说病痛的感觉是“三分在病，七分在心”，如果可以借着一碗好汤，同时解除人十分的病痛，才是用心圆满。

品尝一口吉琳姐用心打造的煲汤，听听汤的故事，你也能在得到健康以外，多一点心灵的满足。



访客餐厅一角



访客餐厅一角



从娘胎就喝煲汤长大的宝宝



吉琳夫妻

煲汤锅具篇

正确地挑选一个煲汤好锅

早期煲汤的婆婆妈妈们用的都是瓦锅，瓦锅有天然的孔隙，保温效果好，有良好的热对流，煲出来的汤色浓郁、有益养生。但是瓦锅寿命短，现代的妈妈们都改用效果几乎一样但是材质更好的陶瓷锅。陶瓷锅与金属锅做出来的食品在味道、口感上不一样，经由陶瓷锅散发的远红外线，可以把食材中的养分完全煲在汤中，汤头鲜香甘醇，口感绝对不同，有一只好的陶瓷锅，就能随时煲出好味道！

陶瓷锅



砂锅



是一种砂质陶土为材料的锅具，没有上釉的称为瓦锅，与陶瓷锅相同的保温效果，可以保持食物的美味，由于砂锅的口比一般煲锅大，可以用来料理体积大的食材。砂锅的特色是透气性好、保温效果好，煲出来的汤也浓郁。但是因为容易裂开，使用寿命短，保养时要多多注意，买回来洗净，先熬一次粥，让米浆液渗入锅的材质中，之后较不容易龟裂，往后使用切忌大火，也能延长使用年限。



焖烧锅的特色是节省能源，内锅煮开后放入外锅保温，一段时间后即可完成一道美味的汤品，省下不少燃气费。不过要买保温效果好的焖烧锅，才能拿来煲汤，价格也比较贵。焖烧锅煲出来的汤头会清一些，因为再好的保温效果，也不能达到明火的温度，不过营养效果是一样的。用焖烧锅煲汤，食用前拿出来再煮一次，烧滚后再加盐调味即可。

焖烧锅



不锈钢汤锅的优点多多，便宜好洗又好保养，但是用来煲汤的效果尚可。没有陶瓷锅好，缺点是比较浪费燃气，因为不锈钢锅的温度完全靠火力来维持，本身的蓄热效果不佳。用这种锅煲汤，要十分注意火候的调整，食材冷水入锅大火煮滚，接下来就要依汤的分量谨慎调节炉火的大小。

不锈钢汤锅

目录



第一篇·助你好孕

- 17 黑豆糯米粥
补充雌激素, 温补强壮
- 18 阿胶固元饮
补血益气, 准备怀孕
- 21 艾叶煲鸡蛋
暖宫散寒, 养卵安胎
- 22 巴戟党参炖花胶
夫妻同饮, 强健肝肾
- 25 海马枸杞无花果煲猪
温肾壮阳, 调补气血
- 26 手工豆浆
补虚润燥, 延缓衰老
- 29 三子杜仲汤
阴阳双补, 益肾旺气

第二篇·营养安胎

- 32 陈皮姜汁玉米粥
强健脾胃, 顾身保胎