

健康水饮食

水疗水养，饮出健康

水是生命之源，水乃百药之王。

Drinking at least 8 full
glasses of water a day

Drinking water >>>

平衡调养美味汤

This soup
taste great.

A balanced diet is a
healthy diet.

陈敏 编著



低脂纤体，清润滋阴，
补气养血，均衡肾阳，
每天一碗美味汤，
帮你实现所有美好愿望。

Take good care of sb.

广东人民出版社



健康水饮食

平衡调养美味汤

饮食饮食，饮胜于食

水是生命之源：生命最基本的活动——新陈代谢，要通过水的运动来实现。

水乃百药之王：输入养分，排出毒素，水是人体自我调节的最好药物。

《健康水饮食》是一系列介绍有关“水”的健康饮食，它包括《减肥瘦身喝杯茶》、《养颜保健饮杯酒》、《营养大豆健康奶》、《传统养生花式粥》、《平衡调养美味汤》、《私家常备煮糖水》等六册。

健康美丽，从“水饮”开始。

ISBN 978-7-80728-596-0



9 787807 285960 >

定价:(1-6册): 108.00元

选题策划：汗牛文化
责任编辑：谭莉

装帧设计：吴展新
版式设计：李超

图书在版编目(CIP)数据

平衡调养美味汤 / 陈敏编著. —广州: 广东经济出版社, 2007.6
(健康水饮食丛书)
ISBN 978-7-80728-596-0

I. 平… II. 陈… III. 汤菜—保健—菜谱
IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第081228号

出版 发行	广东经济出版社(广州市水荫路11号11~12楼)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/24
印 张	4
版 次	2007年8月第1版
印 次	2007年8月第1次
印 数	1~10 000册
书 号	ISBN 978-7-80728-596-0
定 价	全套(1~6册)定价: 108.00元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市水荫路11号11楼

电话: (020)38306055 37604312 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市水荫路11号11楼

电话: (020)37601950 37601509 邮政编码: 510075

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

水是生命之源。

水乃百药之王。

在补水的同时，

请慢慢享受，细细品尝，

各具食疗功效的靓汤带给你的无限滋润。





健康水饮食

平衡调养美味汤

This soup
tastes great.

A balanced diet is a
healthy diet.

陈敏 编著

水
疗
水
养
，
饮
出
健
康

水是地球上生命的摇篮和象征。我们的祖先都“缘水而居”，视水为上天的恩赐。在人体中，水更是不可缺少的重要物质，它占人体体重的70%，担负着输送血液和营养物质、排除毒素的重任。

明朝李时珍在《本草纲目》中把水列为各篇之首，可见水的疗效之大。近年，水疗美容养生也掀起一股热潮，冷水浴、热水浴、冷热水交替浴、海水浴、温泉浴、自来水浴，能在一定程度上松弛紧张的肌肉和神经，排除体内毒素，预防和治疗疾病。不过，疗养是需要由内而外进行的，因此，“水疗”应从饮食开始。《健康水饮食》是一套介绍有关“水”的健康饮食丛书，它包括《减肥瘦身喝杯茶》、《养颜保健饮杯酒》、《营养大豆健康奶》、《传统养生花式粥》、《平衡调养美味汤》、《私家常备煮糖水》等六册。健康美丽，从“水养”开始。

平衡调养 让汤做主

PING HENG TIAO YANG RANG TANG ZUO ZHU

常言道：“饭前先喝汤，胜过良药方。”广东人对汤的喜爱更甚，饭前喝汤，饭后喝汤，口干舌燥要喝汤，大病初愈也要用汤水调养。汤水成了老广们炫耀的资本，而“煲三炖四”也成了人们做汤的首要准则。

我国的汤文化已有悠久的历史，各种“疗养汤”也在民间流传。需要补血补气，我们有何首乌煲鸡；想减轻压力，提高生活质量，我们可以用桂圆枸杞煲羊脑；女孩们想纤体，则有石斛麦冬煮冬瓜。

不仅中国人爱汤，外国人也讲究喝汤。美国人爱喝西红柿汤和咖喱肉片汤，朝鲜人贪喝蛇肉汤，越南人看重燕窝汤，地中海沿岸各国人民嗜好大蒜汤，巴伐利亚人爱喝豌豆汤……法国人也有此一说：“餐桌上是离不开汤的，菜肴再多，没有汤犹如餐桌上没有女主人。”传说，意大利作曲家威廉第就曾说自己的创作灵感来源于喝鸡汤！

汤水的益处在此不必多说，最重要的是如何“对症下药”，选择适合自己的汤水。在《平衡调养美味汤》里，我们将介绍 40 款不同种类、不同功效的汤水，让你在尝到美味的同时也增强了体质 还为你点出人们日常喝汤习惯的一些误区，让你喝得美丽又健康！



第一章 低脂纤体汤



- 7 喝汤也瘦身
- 8 菊花薏仁炖猕猴桃
- 10 石斛麦冬煮冬瓜
- 12 赤勺银耳丝瓜汤
- 13 灯心草炖鸭子
- 14 薏仁排毒汤
- 16 首乌山楂鸡肉汤
- 17 玉米须山楂汤
- 18 当归薏仁鲍鱼汤
- 20 灵芝蹄筋汤
- 22 金银花萝卜汤
- 23 山楂鸡内金汤
- 24 苦瓜赤小豆排骨汤
- 26 青木瓜肋排汤
- 27 莱菔子瘦肉汤

第一章 清润滋阴汤



- 29 夏秋清润汤先行
- 30 冬瓜薏仁脊骨汤
- 32 沙参玉竹煲老鸭
- 34 天冬生地煲瘦肉
- 35 白果芡实汤
- 36 白芡炖燕窝
- 38 石斛麦冬养胃汤
- 39 淮杞鸡脚响螺汤
- 40 灯心草苦瓜润燥汤
- 42 沙参虫草煲草龟
- 44 百合银耳滋阴汤
- 46 西洋参炖水鸭
- 48 二冬老鸭汤

3

第三章

补气养血汤



- 51 药材煲汤好补血
- 52 桑椹红枣瘦肉汤
- 54 蛤蚧人参煲山鸡
- 56 人参阿胶乌鸡汤
- 58 五指毛桃煲猪脚
- 60 茯苓地黄煲鸡
- 61 灯心草煲鲫鱼
- 62 莲子淮山煲猪腩
- 64 柏子仁猪心汤
- 66 淮山桂圆甲鱼汤
- 68 淮山枸杞猪脑汤
- 70 党参黄芪乳鸽汤

4

第四章

补肾壮阳汤

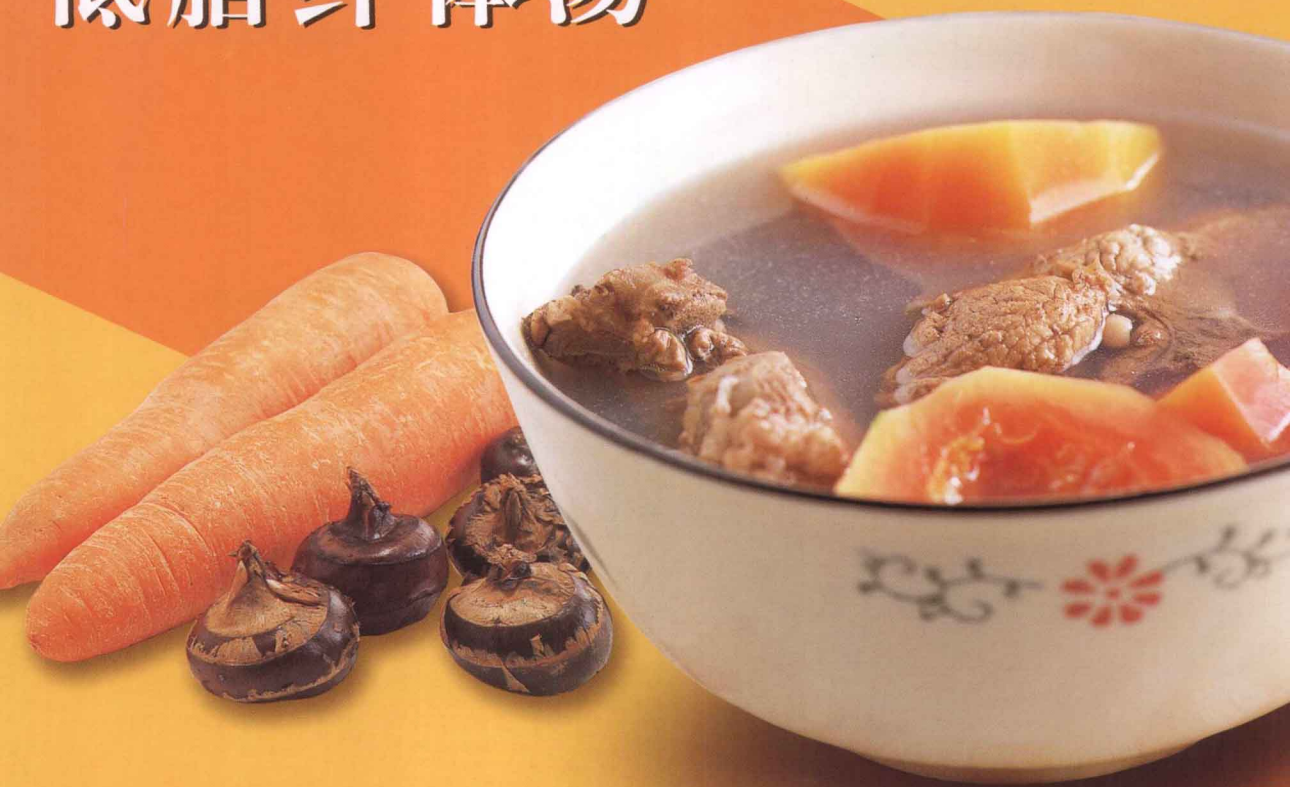


- 73 助阳强肾喝碗汤
- 74 熟附生姜煲狗肉
- 76 椰子煲鸡
- 78 千金拔狗脊煲猪尾
- 79 杜仲煲猪腰
- 80 覆盆子白果煲猪肚
- 82 桂圆枸杞煲羊脑
- 84 花胶鹿筋虫草汤
- 86 淫羊藿枸杞羊肉汤
- 88 山茱萸炖羊肉
- 90 核桃煲猪腰
- 92 洋参石斛炖甲鱼
- 94 喝汤养生讲究多

PART1 DIZHIQIANTITANG

第一章

低脂纤体汤



HETANGYESHOUSHEN

喝汤也瘦身

喝汤有营养，不过，因为汤汁能在小肠中均匀分散，营养物质很容易被消化、吸收，所以喝汤有着使人发胖的潜在危险。很多人以为，喝汤是一件很简单的事，殊不知，只有科学地喝汤，才能既吸收营养，又避免脂肪堆积。在这方面，我们有哪些需要注意的呢？

中午喝汤不易长胖：早、中、晚哪一餐更适合喝汤呢？有专家指出，“午餐时喝汤吸收的热量最少”，因此，为了防止长胖，不妨选择在中午喝汤。而晚餐则不宜喝太多的汤，否则快速吸收的营养堆积在体内，很容易导致体重增加。

最好选择低脂肪食物做汤料：要防止喝汤长胖，应尽量少用高脂肪、高热量的食物做汤料，如老母鸡、肥鸭等。即使用它们做汤料，最好在炖汤的过程中将多余的油脂撇出来。而瘦肉、鲜鱼、虾米、去皮的鸡或鸭肉、兔肉、冬瓜、丝瓜、萝卜、魔芋、番茄、紫菜、海带、绿豆芽等，都是很好的低脂肪汤料，不妨多选用一些。

喝汤速度越慢越不容易胖。营养学家指出，如果延长吃饭的时间，就能充分享受食物的味道，并提前产生已经吃饱的感觉。喝汤也是如此。慢速喝汤会给食物的消化吸收留出充足的时间，感觉到饱了时，就是吃得恰到好处时；而快速喝汤，等你意识到饱了时，可能摄入的食物已经超过了所需要的量。



菊花薏仁炖猕猴桃



原料

菊花 15 克，猕猴桃 1 个，薏仁 10 克。



做法

1. 将菊花洗净，猕猴桃去皮，切块，薏仁洗净，浸泡一下。
2. 将菊花放入煲内，加入适量清水，煎汤取汁。
3. 将薏仁、猕猴桃及菊花汁一起放入炖盅，隔水炖至薏仁熟烂即可。



功效

菊花疏风清热，明目减肥。薏仁利水消肿，健脾去湿。猕猴桃清热利尿，营养丰富全面，是“水果之王”。此汤可减肥瘦身，清热美容。



石斛麦冬煮冬瓜





原料

石斛15克，麦冬10克，冬瓜250克，瘦肉500克，姜、盐、鸡粉各适量。



做法

1. 将石斛、麦冬洗净，冬瓜连皮洗净，切块；瘦肉洗净，切块。
2. 锅内烧水，水开后放入瘦肉飞水，再捞出洗净。
3. 将石斛、麦冬、瘦肉、冬瓜、生姜一起放入煲内，加入适量清水，大火煲滚后，改用小火爆1小时，调味即可。



功效

石斛养胃生津，滋阴除热。麦冬养阴清热。冬瓜有独特的利尿功能，可排除体内多余的水分，因而有助于减肥。此外，冬瓜中富含多种维生素和微量元素，尤其是B族维生素，其中维生素B₁能改善脂肪代谢，减少脂肪合成，因此具有减肥功效。此汤适于减肥瘦身者食用。



赤勺银耳丝瓜汤

功效：赤勺能降脂减肥。银耳能养阴润肺。丝瓜通行经络、凉血解毒。此汤可减肥瘦身，清润美容。



原料

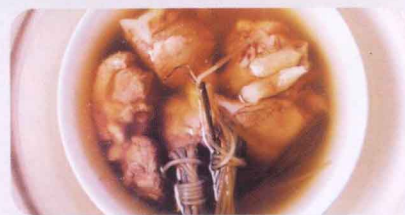
赤勺10克，银耳20克，丝瓜250克，姜片、盐、鸡粉各适量。

做法

1. 将银耳放入水中泡发，洗净，去黄蒂；赤勺洗净；丝瓜去皮，洗净，切段。
2. 将赤勺、生姜、银耳一起放入煲内，加入适量清水，煲30分钟后，加入丝瓜，继续煲10分钟，调味即可。

灯心草炖鸭子

功效：灯心草清热利尿。天冬养阴清热，润肺滋肾。白鸭滋阴、清肺、解热。此汤减肥瘦身，养颜美容。



原料

灯心草10克，天冬10克，鸭肉500克，料酒10毫升，姜5克，盐、鸡粉各适量。

做法

1. 将灯心草、天冬洗净；鸭肉去内脏，洗净，斩件；生姜洗净，切片。
2. 锅内烧水，水开后放入鸭肉滚去血水，再捞出洗净。
3. 将鸭肉、药材及生姜片一起放入炖盅内，加入适量开水，大火炖开后，改用小火炖2小时，调味即可。