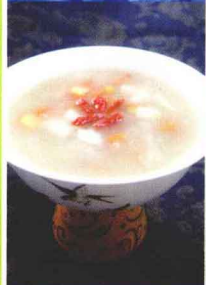


中国食文化丛书

WOMAN HEALTH SOUP

女人滋补养生汤



张仁庆 / 编著

汤是滋补养生
书详细介绍了排毒养颜、
丰乳催乳、减脂
敛清热、美容滋补及外用
保健汤六大类二十八款靓汤，内容包括滋补汤的
原料配方、原料分析、制作方法及专家点评，是现代女性学会自我保养必读的参考书。

 人民军医出版社

中国食文化丛书

张仁庆 编著

女人滋补养生汤

WOMAN HEALTH SOUP



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

女人滋补养生汤 / 张仁庆编著. —北京: 人民军医出版社, 2013.4

(中国食文化丛书)

ISBN 978-7-5091-6542-3

I. ①女… II. ①张… III. ①女性—保健—汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 063227 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 王玉梅 赵晶辉 责任审读: 陈晓平

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 7.25 字数: 81千字

版、印次: 2013年4月第1版第1次印刷

印数: 0001—5000

定价: 32.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

编著者名单

编委会主任	李隆基	刘望霖			
荣誉主编	于连富	杨汉前			
主 编	陈 民	叶美兰			
编 著	张仁庆				
编 委	于连富	徐兰清	徐 权	魏传峰	周世勤
	张玉华	李希彬	韩桂喜	郭万有	李沅玲
	任纪峰	彭训功	樊胜武	张亚萍	熊海波
	刘维山	蔡 东	杨太纯	刘百万	陈秋君



内容提要

汤是滋补养生佳品。本书详细介绍了排毒养颜、丰乳催乳、减肥养颜、收敛清热、美容滋补及外用保健汤六大类28款靓汤，内容包括滋补汤的原料配方、原料分析、制作方法及专家点评，是现代女性学会自我保养必读的参考书。

张仁庆 编著

女人滋补养生汤

WOMAN HEALTH SOUP



前言——女性滋补汤，喝出好气色



好处多多话饮汤

中国菜中少不了汤。喝煲汤的好处有哪些呢？

首先，煲汤过程中比一般料理少了油煎、油炸的过程，除可预防肥胖之外，还能减少心血管疾病的发生。想要减肥或保持身材的人，可以多喝汤，并且调整进食顺序，先喝汤、吃蔬菜等，主食和肉类最后吃，其好处是可增加饱足感，使食量自然变小。如此一来可摄取较少热量，也就不担心吃太多而发胖啦。

其次，饭前先喝汤，胜过良药方。进食前先喝上几口汤，可让食物从口腔咽喉、食管到胃都很润滑，使食物顺利下咽，防止因为食用干硬食物刺激消化道黏膜。也可以在吃饭时喝汤，因为这有助于食物的稀释并温润口腔，且有益胃肠对食物的消化吸收，进而减少食管炎、胃炎等疾病的发生。

再次，煲汤还有美颜、健身、润肤、增强免疫力的特点，因此，当人虚弱生病或是女性朋友妊娠、坐月子时，汤品更是补充体力又不伤肠胃的营养佳品。

最后，营养好吸收。汤中加入肉类、蔬菜一起熬煮，食材中的营养素都溶于汤中，加上是全水解的营养成分，电解质浓度和人的体液





相近，很容易被肠胃吸收，所以煲汤是最适合随着人体血液循环吸收的食物料理方式。

更重要的是，煲汤烹调方便、简便。只要选好食材，加上适量的水，就可以做出美味的汤品，因此，很适合忙碌的上班族。而挑选食材时，除了把握选购季节性食材的原则外，亦可适时加上温和的中药材，为美味的汤品增加点滋补的效果。



做汤也要讲究技法

烹调美食三分技术、七分技巧。汤的烹调制作方法主要有：炖汤、吊汤、煮汤、汆汤、沏汤、煲汤等几种技法。其技术其实很好掌握。



1. 炖汤 主要用于动物性原料，需要时间长，一般在一小时

以上。古人讲：“九鼎九沸，九沸九变，祛腥灭臊呈美味”，就是讲，动物性原料中的腥、臊、膻等异味通过较长时间的炖煮能被祛除，并且会产生美味和丰富营养。

2. 吊汤 主要用于专业厨师制汤。在旧时，没有过多的调味品增鲜剂，而只能从原料中提取，因此产生了吊汤，有人讲：当兵人的枪，厨师爷的汤，是制胜的法宝和秘密武器。

3. 煮汤 主要适用于植物原料，例如菠菜汤、芹菜汤。煮比炖的时间短，操作快。煮汤也常采用动物性原料与植物性原料同时使用。例如青海蚬汤、酸辣汤、奶油鸡茸汤、红菜牛肉汤等。

4. 汆汤 简称为汆，就是将汤烧开后将原料入水煮熟。例如汆丸子、汆羊肉、汆鱼片等。

5. 沏汤 也称冲汤，讲究鲜嫩、美味的原料不下锅。以香椿汤为例：

将香椿芽洗净切碎放到汤碗中，加进调料，酱油5克（或者鱼露5克）、香油2克、竹盐3克，把水烧开后沏在汤碗里即可。

6. 煲汤 主要是用砂锅、石锅，将原料和调料放到砂锅内先用武火烧开，改为微火，慢炖煲汤。砂锅、石锅中含有多人体所需要的微量元素——钙、锌、磷等，通过火与水的作用将原料与锅体的营养素完美结合，煲出健康美味的汤。



掌握调料和火候

1. 做出好汤，调料非常重要。首先当然是要选择品质优良、新鲜的调料。另外，多学汤谱，掌握好调料的选择、用量、用法也很重要。

2. 制汤与其他烹调技术一样也十分讲究火候，炖制动物性原料是要先焯再炖，焯水后的原料不要直接放到凉水锅内炖，要等水温升到80℃以上再投入原料。

3. 在炖整鸡、整鸭时，到一小时左右用一根筷子扎一下鸡体，如果筷子捅不进去，说明还没熟，如果扎进的筷子往外拔时，有夹筷子的感觉，说明没有酥烂，火候不到，而插进与拔出轻松自如，说明已经炖好了。

4. 以蔬菜、瓜果等植物性原料，特别是以青菜为原料煮汤，要等关火时再投入原料，变色断生即可，而不能与动物性原料一起下锅炖煮，以保护原料的维生素等营养成分。

5. 炖汤时要后放盐，在汤即将炖好离关火3~5分钟时再放盐，搅拌均匀即可，提倡用竹盐。

喝汤好处多多。本书将为大家介绍数十款适合女性朋友滋补养生的靓汤，取材方便、制作快捷、营养丰富。跟着一起做，为你和你的家人奉上美味的同时，送上健康！祝你喝出健康、喝出好气色！

目 录

写在前面——认识食物的“四性五味”001

Part 1 排毒养颜汤

大枣槐米汤 011

清热解毒汤 014

绿豆红花汤 017

五行蔬菜汤 020

荸荠芦荟苦瓜汤 024



Part 2 丰乳催乳汤

海蛤白菜汤 029

五彩牡蛎汤 033

多维菠萝汤 037

百合乌鸡汤 041

三鲜鱼丸汤 045



Part 3 减肥瘦身汤

- 桑椹枸杞汤..... 051
薄荷清热汤..... 054
海带紫菜汤..... 057
山楂蜜果汤..... 060
奇异五果汤..... 064



Part 4 收敛清热汤

- 益母山药汤..... 069
银耳莲子汤..... 072
红薯莲藕汤..... 075
三豆汤..... 078
西芹降压汤..... 081



Part 5 美容滋补汤

- 淮山肉丸汤..... 087
乌发养颜汤..... 089
苦瓜豆腐汤..... 091
奶油蘑菇汤..... 093





Part 6 外用保健汤

石榴收敛汤..... 099

金花槐米汤..... 101

香草汤..... 103



写在前面——认识食物的“四性五味”

做汤品前，首先要认识食品的性味



食物的“四性五味”

你知道吗——为什么食物会有营养？什么是最好的食物？食物也分“四性五味”？



什么是“四性”？

四性（或称四气），即寒、热、温、凉四种药性，其中寒热倾向不明显的药材称为平性，故也有“五性”之说。寒与凉、温与热是指程度上的区别——温次于热、凉次于寒。

一般来说，寒凉属性的药材具有清热、除燥、泻火、消炎、解毒的功效。具体到祛病养生上，多宜用于热症或体质为热性的人。

温热性药材则多具有散寒、温补、兴阳的作用，用于中医或药膳上多适合于寒证、虚证及寒凉体质者。

平性药材多具有健脾、补虚、益肾的作用，各种体质特征的人均可服用。

药材“气”的属性为“阳”。气厚者为阳中之阳，所以其可发热温燥；气薄者为阳中之阴，故能发散。





什么是“五味”？

五味，指药材的酸、苦、甘、辛、咸五种主要味道（淡味可附于甘味，涩味可附于咸味）。

中医认为：酸味，能收、能涩；甘味，能补、能缓；苦味，能泄、能坚；辛味，能散、能润；咸味，能下、能软坚。即所谓：酸收，苦坚，甘缓，辛散，咸软。

就属性而论，味为阴。味厚者，阳中之阴，故主泻（降泻）；味薄者，阴中之阳，故能通（利窍渗湿）。相对五味而言；辛甘发散、淡味渗泻为阳，酸苦通泄为阴。

五味	属性	对应五行	对应五脏	药材举例	功效
辛	阳	金	肺	木香，紫苏，薄荷，花椒，川芎，肉桂	活血行气，发散风寒
甘	阳	土	脾	大枣，淮山，甘草，黄芪	健脾强肌，滋养补虚
酸	阴	木	肝	乌梅，酸枣仁，五味子，山楂	生津开胃，收敛止汗
苦	阴	火	心	大黄，黄连，枇杷叶，黄芩，杏仁	清热泻火，解毒除烦
咸	阴	水	肾	牡蛎，芒硝	软坚散结，消肿泻水
淡	阳			通草，薏苡仁	利窍通便，利水渗湿

为了使广大读者正确地掌握食材特性，煲出最适合个体养生保健靓汤，下面我们将具体介绍食物的性味。

一、平性食物

〔属性〕 阳

〔适宜人群〕 各种体质

〔功效〕 补虚，健脾强肾

■ 主要品种

谷物 ▶▶

粳米	玉米	锅巴	青稞	番薯	芝麻	黄豆
豇豆	豌豆	扁豆	蚕豆	黑豆	赤小豆	

肉类 ▶▶

牛肉	牛肝	猪肉
猪心	猪肾	鸡蛋
乌鸡	鹅肉	驴肉
鸽肉	鹌鹑	鹧鸪
蝗虫	蛤蚧	阿胶
牛乳	酸奶	人乳
鳖	龟肉	干贝
泥鳅	鳗鲡	青鱼
鲛鱼	鲈鱼	石首鱼
白鲢	鲫鱼	乌贼鱼
鲩鱼	白鱼	银鱼
鲥鱼	鲤鱼	鲳鱼
鲟鱼	鳊鱼	鲮鱼
鲑鱼	鳜鱼	





水果 ▶▶

李子 花红 菠萝 葡萄
橄榄 乌梅 凉粉果

干果 ▶▶

榧子 南瓜子 芡实 百合
莲子 葵花子 花生 榛子
沙枣 柏子仁

蔬菜 ▶▶

山药	苦瓜	芥菜	茼蒿	甘蓝	胡萝卜	地骷髅
青菜	香蕈	白菜	豆豉	燕窝	羊栖菜	萝卜缨
芋头	菊芋	节瓜	海蜇	石耳	猴头菇	黑木耳
平菇	金花菜	马铃薯				

其他食物 ▶▶

蜂蜜 蜂王浆 白糖 豆浆

药材 ▶▶

白果 荷叶 枸杞子 灵芝
白木耳 茯苓 玉米须 黄精
白首乌 党参 金樱子 甘草
鸡内金 天麻 酸枣仁



二、凉性食物

[属性] 阴

[适宜人群] 热症及阳气旺盛者，对糖尿病、高血压、高脂血症人群有明显的食疗作用

[功效] 清热解毒，泻火，排毒养颜

主要品种

谷物

粟米 小麦 大麦 荞麦

谷芽 绿豆 薏苡仁

肉类

羊肝 鸭肉 兔肉 马乳

蛙肉

水果

苹果 梨 橘子 柿霜

枇杷 柑 橙子 草莓

芒果 菱

蔬菜

芹菜 茄子 苕蓝 菊花脑

茭白 萝卜 芸薹 花椰菜

菠菜 茼蒿 黄瓜 蕻苕菜

苋菜 冬瓜 慈姑 枸杞头

地瓜 蘑菇 丝瓜 金针菜

马兰头 金针菇 裙带菜 青芦笋

其他食物

茶 槐花 菊花 啤酒花

豆腐 面筋

药材

薄荷 地黄 枇杷叶 罗汉果

沙参 白芍 西洋参 决明子

胖大海





三、寒性食物

〔属性〕阴

〔适宜人群〕热症及阳气旺盛者，对糖尿病、高血压、高血脂人群有明显的食疗作用

〔功效〕清热解毒，泻火，排毒养颜等

■ 主要品种

肉类 ▶▶

鸭蛋	鸭血	马肉	螃蟹	蛤蜊	田螺	牡蛎肉
蚌肉	蚬肉	螺蛳	鳢鱼			

水果 ▶▶

柿子	柿饼	柚子	香蕉
桑椹	杨桃	无花果	
西瓜	甘蔗	猕猴桃	
甜瓜	荸荠	青苦瓜	



蔬菜 ▶▶

番茄	草菇	蕹菜	落葵
莼菜	发菜	蕺菜	地耳
竹笋	莲藕	瓠子	菜瓜
海带	紫菜	海藻	马齿菜



调味品 ▶▶

酱 盐

药材 ▶▶

芦根 石斛 桑叶 天冬 生地黄 金银花 白茅根