

曾宝仪·宝妈◎著

阿宝靓汤 1

曾宝仪首度公开

她美白肌肤与窈窕

身材背后的秘密!

40道港式煲汤

说不尽的“曾式好味道”

保证让你

越喝越美丽!!!



图书在版编目 (CIP) 数据

阿宝靓汤. 1 / 曾宝仪, 宝妈著. —上海: 上海书店出版社, 2005.1

ISBN 7-80678-337-7

I. 阿... II. ①曾... ②宝... III. ①美容—汤菜—菜谱 ②减肥—汤菜—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 133112 号

阿宝靓汤 1

作 者: 曾宝仪 宝妈

责任编辑: 张旭辉 王军

技术编辑: 张伟群

出 版: 世纪出版集团上海书店出版社

发 行: 世纪出版集团发行中心

地 址: 200001 上海福建中路 193 号

www.ewen.cc www.shsd.com.cn

印 刷: 商务印书馆上海印刷股份有限公司

开 本: 787 × 1250 毫米 1/32

印 张: 3.5

版 次: 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 3 月第 2 次印刷

印 数: 8,001—11,000

书 号: ISBN 7-80678-337-7/G · 30

定 价: 20.00 元

作者·小·档·案



曾宝仪，绰号阿宝，2月21日生，双鱼座，台大社会系毕业。多才多艺的她，横跨主持、歌唱、演戏三界，以自信和甜美的笑容征服人心，堪称演艺界的阳光才女。目前主持有“飞碟小点心”（飞碟电台）、“宝妈宝妹幸福汤”（东风卫视），并参与多部偶像剧的演出。

宝妈，以《阿宝靓汤》中亲切的形象和丰富的料理知识而受到广大妇女同胞的欢迎，人气直线上升，现在和阿宝共同主持“宝妈宝妹幸福汤”节目。

出版策划◎张旭辉
责任编辑◎张旭辉 王军
技术编辑◎张伟群





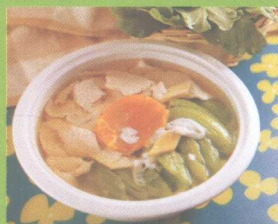
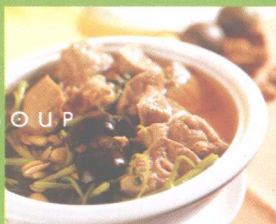
曾宝仪·宝妈 著
上海书店出版社

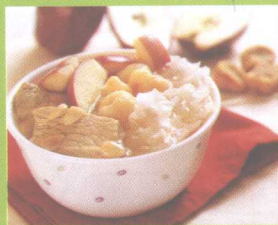
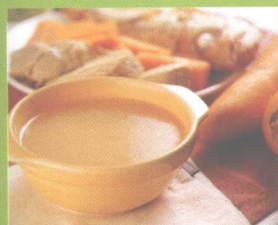
ABOWIE'S 阿宝靓汤 1 BEAUTY SOUP

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



A BOWIE'S BEAUTY SOUP





人生像煲汤

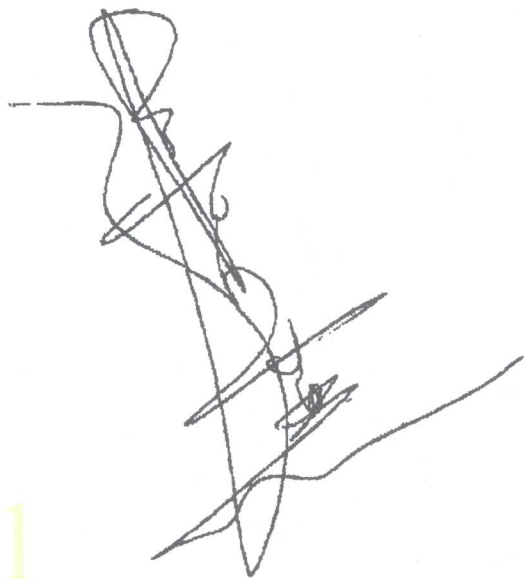
文 张小燕

阿宝与妈妈要煲汤。母女一起煲汤，很美的画面，尤其宝妈年轻，阿宝清秀，真棒！

但在美美的画面背后其实也有曲折的故事，宝妈是很年轻就嫁到香港的台湾媳妇，洗手学煲汤应该从那时开始，不过在阿宝三岁时，母女分开了，从此阿宝喝不到宝妈煲的汤！

但世事难预料……多年以后母女可以有机会一起煲汤，一起拍照，一起出书，一起跟大家分享热热汤的温暖！人生像煲汤，是可以自己配料，自己调味，酸甜苦辣自己创造！

看了宝妈与阿宝的煲汤，想不想和亲爱的家人做点什么？！



阿宝靓汤1

A BOWIE'S BEAUTY SOUP

我十六七岁时就去了香港，久住之后才见识到煲汤对他们的重要性。香港人一星期至少要煲两次汤，而且是饭前饮用，几碗汤下肚后，晚饭也吃不多了。就我这么多年的观察，香港很少体型极胖的女性，我想一定是与长年喝汤的文化有关，无论是养生或减重上，我认为喝汤都是相当有效的方式。

记得刚结婚的时候，因为夫家有佣人负责三餐的料理，所以没什么下厨的机会，但因为自己相当喜欢喝汤，又觉得喝汤却不懂得煲汤，真是憾事一件，于是开始走访观察，并实验操作，开始了我的煲汤之路。

所谓的走访观察，就是遇到懂得煲汤的亲友或上市场，我一定不放过机会地问东问西，这个方法真的相当有效，长年下来，我已累积了相当丰富的煲汤知识，对各项常用的药材、食材，不但熟悉其功效，也能运用自如。而实验操作，那真是能带来无与伦比的成就感！煲汤没有什么费事的手工，只要材料用对，拿得准火候，就能轻易煲出一锅好汤来，让喝的人赞不绝口。几十年下来，我也从一个没什么机会下厨的主妇，到现在做了外婆，变成了别人讨教煲汤秘方的经验传承者。

在香港，喝汤除了是一种习惯，更是一种联系家人情感的方式。每当在煲一锅汤时，我都会想着女儿们最近是不是劳累了些，要不要多放点什么药材？孩子们的爸爸这一阵子工作忙火气大，多放些什么材料好呢……煲出来的汤或许无法治病，但对于小问题的预防和平日的身体保健，都是非常有效的，也因此我最骄傲及感到欣慰的，就是全家人都很健康，没有什么身体的疾病。往往一锅汤，不再只是一锅汤那么简单，里头总是注入了无限的关爱，让煲煮的人照顾到自己，也照顾到家人。在和宝仪讨论了许久之后，决定将我们煲汤、喝汤的丰富经验付诸文字，希望这样方便的养生之道，能传达给更多的读者。最后还要告诉大家，喝汤真的很好！看看我，已经当了阿嬷，没有多少人相信，而我的女儿们，个个皮肤好，身体健康，如果你也喜欢这样的养生方式，一起来煲汤吧！

阿宝的话



你看过那种传统的港剧吗？戏里面的妈妈总会在她心爱的子女出门的时候不忘补上一句“晚上记得回来喝汤啊！”

我就是在这种“真情”式的家庭长大的，只要那天晚上家里有开伙，不管我多晚回家，或在外面吃了大宴小酌甚至便当，都会有一碗热腾腾的汤在饭桌上等我，将我今天应该享受到的温暖补齐。甚至是我一个人在香港独居打拼的日子，每个礼拜总会有一天，帮我爸打扫的欧巴桑，落，用一人份的瓦制汤煲，煮一锅简单的港式煲汤，放在煤气炉上，好让我一个人回家之后，可以温热了享用。那些日子里的那些汤，不但暖了我的胃，也暖了我的心。还有那些曾经在香港特别照顾我的一些朋友，老是在周末的时候打电话问我要不要去他们家喝汤，嘴里说的是要让我补一下，但我知道他们其实是想我一个人在那个特别容易让人感到孤独的都市里，也可以感受到家的温暖。殊不知那时我手里捧着汤，心里其实不知道是

阿宝靓汤1

A BOWIE'S BEAUTY SOUP

因为感动还是因为想家，常常喝着喝着眼睛就热了起来。

港式煲汤对我来说就是这么一种充满了复杂情绪的东西。

更别从小我就懂得，身上有伤口要喝生鱼汤，犀牛皮、大生地，对皮肤很好(不过自从犀牛成为保护类动物之后，我们家的饭桌上就不再出现这一款乌漆抹黑的汤了)，咳嗽了最好不要喝鸡汤，因为燥热(不过这个误会在我长大后，我妈就帮我做了解答，原来问题不在鸡，是出在鸡皮身上)，我对于一般养生的常识，的确比同年龄的朋友们高出许多。虽不敢打包票喝了这些汤保证身强体壮，但喝完其中一些汤后，的确身体与御寒力都会好一些。我不喜欢吃药，维生素可能有些用处，但实在不是吃了会令人开心的东西，喝点港式煲汤进补一下，就成为一种既可以因为美味使得心情变好，又对身体有实质帮助的好选择。

写到这里，可能大家还是会有点疑问：你喝的多，但烹调部分值得信赖吗？毕竟这是一本汤方食谱啊！

所以啰！我找来我妈，以她当了二十几年香港媳妇的身份总有公信力了吧？这本汤方不但集她的媳妇生涯之大成，她还不辞辛苦地收集了我在香港那些姨妈姑婆的建议，反复琢磨，绝对是香港家庭最常见也最有口碑的汤方大成。

而且我也想告诉大家，煲汤一点也不难。想当年，在我情窦初开，不知天高地厚地想在男友面前展现体贴温柔的年纪时，就曾请教过我姨妈：煮什么才不丢脸又能得到赞赏？她当时就大力推荐：煲汤！只要材料买对了，处理过程不离谱，汤都会好喝。像我这种烹调经验不多又笨手笨脚的女生，也曾成功地煮出绝对不会出卖我在厨房资历的可口热汤，你一定也可以！其实说了这么多，也只是想告诉你们，能够喝到一碗好喝的汤，真是再幸福不过的一件事，而这种幸福不用花太多钱或太多心力，你就可以让自己，或你的爱人、家人感受得到。

赶快赶快！买个汤锅开始你的满足之旅吧！



CONTENTS

目录





004 【代序】人生像煲汤 文 张小燕

005 宝妈的话

006 阿宝的话

012 在煲汤之前

014 煲汤常用食材介绍

018 Recipe 粉嫩肌肤看得见——阿宝美白汤10道

020 木瓜生鱼汤——善用天然食材宝贝你的皮肤

022 山药杞子莲藕牛鞭汤——姊姊妹妹每月必备的补血汤品

024 苹果瘦肉汤——水嫩肌肤自然养成法

026 胡萝卜甘蔗排骨汤——改善干燥肌肤从这里开始

028 雪蛤红枣生鱼汤——给疲累的你一个好脸色

030 沙参山药牛腱汤——生津止渴的去火良方

032 猪舌肉胡萝卜玉米汤——冰肌玉肤不止一套

034 甘蔗密瓜汤——从内在美化你的肤质

036 鲜奶炖鸡汤——给你鲜奶般的白皙亮丽

038 山药百合瘦肉汤——润肺清火的家常煲汤

040 Recipe2要健康也要漂亮!!——阿宝窈窕汤21道

- 042 西洋菜生鱼汤——生鱼收你身上、心上的伤
- 044 栗子凤爪排骨汤——头好壮壮的元气汤方
- 046 洋参花果生鱼汤——给你柠檬茶广告的清凉感
- 048 沙参玉竹银耳鸡汤——伴你熬夜的清香好味道
- 050 青胡萝卜汤——阿宝第一爱的甘美滋味
- 052 玉米胡萝卜鸡汤——甜滋滋的可口炖汤
- 054 火腿香菇鸡汤——厨房新手也能漂亮出招
- 056 银耳木瓜杞子汤——消除小腹的秘密法宝
- 058 罗汉果西洋菜猪肺汤——止咳化痰的滋补汤头
- 060 无花果南北杏仁排骨汤——真正解你身体的渴
- 062 黄芪圆肉乌骨鸡汤——睡眠不足时的安神汤
- 064 罗宋汤——属于外婆的温暖香气
- 066 鲍鱼鸡汤——浓缩精华的超级大补汤
- 068 莲藕猪骨赤小豆汤——代替酸痛膏药的小偏方
- 070 参芪红枣生鱼汤——学生时代的考试必胜汤
- 072 山药芡实猪腰汤——对付夜尿具绝佳功效
- 074 胡萝卜剥皮鱼汤——饭前喝汤是减肥的好方法
- 076 木瓜鱼尾花生汤——坐月子不可或缺的补品

078 芥菜鲫鱼汤——你清燥去火的良伴

080 清补凉排骨汤——单身学子的营养便利汤

082 粉葛鲫鱼排骨汤——香港限定的珍贵粉葛汤

084 Recipe3 一小时内轻松上桌!!——曾式方便汤4道

086 芥菜咸蛋肉片汤——咸蛋黄的暖暖爱心

088 番茄土豆牛肉汤——代替主餐的土豆汤

090 西洋菜肉片汤——原味丰富的营养佳肴

092 菠菜牛肉片汤——一家大小都爱的桌上常客

094 Recipe4 吃在口里，甜入心底——窝心甜品5道

096 百合莲子红豆沙——红豆沙的绵密口感聊慰我心

098 银杏腐皮薏仁糖水——满载童年回忆的甜蜜爱恋

100 雪蛤膏——一吃上瘾的美颜圣品

102 木瓜炖银耳——木瓜丰胸的塑身绝招

104 绿豆沙——宝妈自制甘甜果皮的小秘方

106 后记 阿宝的保养之道





在煲汤之前

B E F O R E C O O K I N G

BEFORE COOKING

Point 1

锅具的选择

在锅具的选择上，一定要使用较深，且保温效果佳的锅子。香港人煲汤的锅子为瓦锅，锅身大且深，所以建议煲汤的锅子，可选择较深、容量较大的陶锅、砂锅等。

Point 2

锅具的保养与使用

煲汤用的瓦锅、陶锅、砂锅，在第一次使用的时候先以小火煮白稀饭，因为稀饭的粘液可以修补锅内肉眼不易辨识的缝隙，能让锅子的寿命更为长久。

Point 3

煲汤的调味

煲汤的用意，就是在于摄取食物久煮之后释出的精华，所以为了品尝食材本身天然的美味，建议不放盐，若不习惯淡味，也建议在最后加少许盐即可。

Point 4

煲汤的火候

许多煲汤在水滚开之后放入食材，通常先以大火煮约二十分钟，才调至小火慢炖。在转为小火的时候，记得也不可调整过度，要保持汤面小滚的现象。

Point 5

水量的放置

煲汤完成后的汤量，会比原先注入的水量少上许多，所以可依喝汤的人口数来计量，通常以锅子的八九分满为标准量。

Point 6

测时工具的准备

一锅汤要煲上三四个小时，通常煲汤的人不会站在旁边等它完成，而会趁空档进行别的工作。建议在厨房可放置闹钟，调拨至完成的时间，才不会忘了熄火，而将汤煮干，引起厨房的危险。