

水当当美人汤

2

青春活力汤

姚嘉雄 著



新派

汤

震撼价
12.5元

世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

水当当美人汤 / 姚嘉雄著. —广州: 广东世界图书出版公司, 2004. 1

(新派活力养生系列)

ISBN 7-5062-6282-7

I. 水…

II. 姚…

III. 汤菜—菜谱

IV. TS972. 164

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第125074号

本书中文简体字版由台湾人类文化事业有限公司授权广东世界图书出版公司在中国大陆地区独家出版, 翻印必究。

水当当美人汤② 青春活力汤

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 84453623

<http://www.gdst.com.cn>

E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 南海市彩印制本厂

(南海桂城叠南 邮编: 528253)

版 次: 2004年4月第1版 2004年4月第1次印刷

规 格: 889mm × 1194mm 1/24

印 张: 2.75

书 号: ISBN 7-5062-6282-7/TS · 0017

版权贸易合同登记号: 19-2003-488

出版社注册号: 粤014

定 价: 25.00元/套(每套含2册)

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

新派 **活力** 养生系列

水当当美人汤 ②

青春活力汤

姚嘉雄 著



W 世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京



目 录



煮播台：美人儿与喝汤.....	4
汤的种类.....	6
汤的基本做法.....	8
食材药材齐点名.....	10
你属于哪一种体质.....	14

椰子银耳煲老鸡	16
胡萝卜炖牛肉	18
胡萝卜牛肉米粉	20
鸡蛋牛肉粥	20
香菜皮蛋鱼片汤	21
香菜皮蛋鱼片粉	23
香菜皮蛋鱼片粥	23
香菜皮蛋鱼片锅	23
莲藕排骨汤	24
萝卜甘蔗马蹄汤	26
竹笋鲍鱼炖鸡汤	28
苹果雪梨煲排骨	30
参须枸杞炖羊肉	32
枸杞羊肉面	34
枸杞羊肉粥	34
花菇炖竹笙	35
香菇竹笙鸡蛋面	37
香菇竹笙粥	37

CONTENTS

目 录



南北杏银耳煲猪腱	38
红枣腩排炖乌鸡	40
西洋菜排骨汤	42
参须红枣炖鲈鱼	44
川贝母蜜枣瘦肉汤	46
川芎白芷炖鱼头	48
山药炖排骨汤	50
薄荷粉丝猪肉汤	52
鲜人参红枣炖乌鸡	54
人参红枣乌鸡面	56

人参红枣乌鸡粥	56
乌鸡海鲜火锅	56
蒜头干贝田鸡汤	57
蒜头干贝田鸡挂面	59
蒜头干贝田鸡粥	59
蒜头干贝田鸡锅	59
杜仲核桃炖乳鸽	60
淮山枸杞炖乌鸡	62
参须枸杞炖牛腱	64



CONTENTS

煮播台：美

话说汤水

天然食材 + 草本中药 + 简易料理 = 青春 + 白皙 + 窈窕 + 活力

韩国人喜爱炖上一锅人参汤，人参中的氨基酸成就了韩国女子白里透红的鲜丽脸蛋。日本人钟爱在早晨煮一碗味精汤，味精汤里的酵素造就出日本女子细腻的樱花般的容颜。而中国人，更是将汤水的艺术发挥得淋漓尽致。

自古以来，煮一道好汤对重视养生保健的中国人而言，一直是一件重要的事。肤色胜雪，貌若桃花的秘诀，就藏在这一锅锅的好汤好水之中。



儿与喝汤



Are You Ready? Let's Go 

随着指向与我们一起洗手做羹汤

美丽上汤

本书介绍了各种甜咸兼顾的，可以养颜美容、窈窕纤体、增加青春活力的汤品，还有时下流行的港式糖水，都是“美眉”们不可错过的美容圣品！同时设计了几十道汤底“变身”，即以剩下的汤底，作出多种变化，达到“物尽其用”的效果。

我们针对年青女性们的需求“量身上汤”，将汤品分为养颜汤、纤体汤、青春活力汤三大部分，且逐一介绍其功效，让各位“美眉”可以烹煮出好喝的汤品，与家人共享，同时也可使自己轻松地喝出健康与美丽。

PDG

汤的种类

汤水在我们日常饮食中占有举足轻重的地位，而做汤的材料又五花八门。简单地说，只要是将食材与水一起煮，再调味，就成汤了。下面就请跟着我们来一一品尝吧！



清汤

加热时间短，保持食物口感的滑嫩，汤汁清淡而不混浊，是清汤的特色。因材料加热的时间不长，所以材料的鲜味无法完全释放在汤里，因此，此类短短几分钟就能起锅的汤，必须靠加料来提味，或用高汤来佐汤，如家常的青菜豆腐汤、蛋花汤等。

但有些清汤不用高汤，直接以材料本身的原味来提鲜，这类清汤有两个特点：一是材料较厚实，如猪肉、(猪)排骨，二是用小火熬煮，如用大火烧，则材料易煮不烂，也会使汤汁快速蒸发，更易造成混浊。此外，入锅前的氽烫去血也是很重要的。否则会使汤汁混浊或是汤面残留泡沫，这都是制作清汤的败笔。



高汤

用来佐味的汤底，选用的材料主要分为猪骨、鸡骨和鱼骨三种。猪骨较油腻、体积较大；鸡骨汤汁清爽，但需要较多的量才能熬出好味道；鱼骨鲜美，但不易取得，且处理不好会有腥味。高汤材料的制作选择各有利弊，主要是针对不同的特性，取其优点，如此方能熬出物美价廉的高汤；有了好高汤，再加入其他食材烹煮，滋味更鲜美，令人一试就戒不了口，如日本拉面汤。

浓汤

同样以高汤做汤底，添加各种材料一起煮，再以大量的淀粉料勾芡，让汤汁呈现浓稠状，此汤一般称为浓汤，如玉米浓汤。



羹汤

虽然亦是以粉料勾芡，但和浓汤不同之处是羹汤所用的粉料以生粉或玉米粉为主，且用在羹汤中的材料，必须切细或切碎。若形状和体积稍大时，必须火候足，经久煮，使材料软烂，以免勾芡后黏在一起，如海鲜羹汤、肉羹汤。



甜汤

味道甜美、制作简单，是甜汤的特色。甜汤材料选择多样，有常见的红豆、绿豆、花生，亦有较为高级的黑糯米、芝麻、核桃等等，作法多变。港式甜汤，广东人称为糖水，由于讲求功夫、火候、制作时间，所以做出来的糖水大多具有养颜美容、滋补润肺的功用，且每天一碗糖水，可让你的皮肤白皙水嫩！



汤的基本 做法



做汤其实很容易，好食材 + 水 + 调味料，就成汤了。但是做一锅好汤，就不是件简单的事了。煮好汤必须讲究火候、时间和技巧，容器也是影响汤品成败的重要因素，不同的材质、功能的容器所煮出来的汤口感绝对有所不同，如耐热经火的铁锅、不锈钢锅，可以直接以强火加温，传热快，但汤汁挥发也快，只适合在短时间内快煮；而保温性能好的砂锅、陶锅，就必须以小火慢炖，才能凝聚食物的香气，加热后不易快速散发温度，可让锅的保温功能帮助展现食物的色香味。

广东人是最重视汤水烹调艺术的，而这项艺术却在香港得以发扬光大。

港式煲汤讲究的是材料及火候，烹调时特别遵守“煲三炖四”，即所谓煲煮3小时、炖煮4小时。但现今

时代进步，有各式各样的炉具可供选用，

因此，煮汤便可以依照不同的食材自行调配时间，想要品饮一碗好汤，不再是难事。“煲”与“炖”是两种不同的烹调方式，煲是将锅直接放于火上煮，而炖则以隔水蒸煮为原则；煲汤会使汤水愈煮愈少，食材松软，而炖汤则是原汁未减，清而不浊。



煲

长时间、小火煮、直接受热的烹调方式，就是“煲”。煲煮所选用的材料，一般而言，体积比较大，且除了主材料外，配料也不只一种。此法制作时间长，多样材料必须经过长时间烂煮方能使香气与鲜味融合，汤汁既浓郁又香醇。所使用的材料不一定昂贵，利用时令的食材的特性，并配合季节更换口味，做出符合食疗效用的补汤。

煲汤的过程中一直都须加盖，且以小火煮到食物软烂为止。另外在容器选择上，一般利用砂锅、陶锅这类保温性强的锅，以防止汤汁快速挥发减少，并能凝聚食物香气，使汤的口感格外浓郁带劲，完全不同于快煮速成的清汤。



炖

炖与蒸看似相同，却是不同的烹调方式，炖是将容器的一半沉入在水中煮，蒸则是容器与水隔离，食物在间接加热的情况下煮熟，软嫩且富弹性，汤汁清爽。两者共同点是：加热容器都以陶瓷质地为主。

然而，炖汤可以一而再、再而三地煮，而不需要受到火候的限制，即使放在电饭锅、炒锅中炖煮，也可以煮出美味炖汤。

炖汤最重要的一环，就是加水的时候一定要加热开水，因为炖锅的容器多属于陶质，在加热的状态下，锅本身会变得非常脆弱，如果贸然将冷水加入，很有可能会裂开，也会减短锅具的使用寿命。汤品炖好移出时，要记得在炖盅与桌面间垫上一条干毛巾，避免炖盅与桌面的直接接触，以保护炖盅，延长其使用寿命。



食材药材齐点名

Edible Materials & Medicinal Materials

红枣

又名大枣，属鼠科落叶灌木或小乔木植物枣的干燥成熟果实，性温味甘，内含蛋白质、磷、钙、铁、糖类及维生素，具有护脾胃、生津益血、补中益气等功效。选购时，以颜色红润、颗粒饱满、肉厚者为佳。

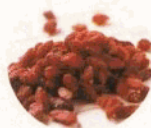


杏仁



主要产地为美国及西班牙两地，分为南杏、北杏，性平味甘，含有丰富的蛋白质、脂肪，营养价值高。南杏为甜杏仁，专供食用；北杏带苦，具有镇咳、缓下、舒缓胸口郁闷等作用。两者合用具有润肺化痰、止咳的功效。

枸杞



茄科植物枸杞之成熟果实，又名甘杞子、枸杞子，性平味甘，内含钙、铁、磷等物质，具有降血压、润肺明目、滋肾补肝等功能，对腰痛、糖尿病、视力减退极具疗效。选购时，以颜色鲜红、饱满、均匀、肉厚、质软者为佳。

陈皮

又名橘皮、广陈皮，就是橘子皮，味辛、苦，性温，是以柑皮晒干制成。柑皮中含有丰富的维生素及精油，可治疗食欲不振、消化不良、恶心呕吐、咳嗽多痰等症状，具有和胃止呕、理气健脾等功效。选购时，以色黄红、香气浓、无斑点、无霉蛀、片完整者为佳。

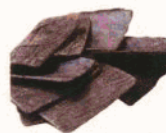


核桃仁

含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、锌、胡萝卜素及维生素。核桃仁中所含的维生素E，可使细胞免受自由基的氧化损害，是医学界公认的抗衰老物质，因而有“长寿果”之称。此外，核桃仁味美多脂，常用于料理及糕饼之中，是极具营养价值的健康食品。



杜仲



又名北仲、丝仲，味甘、微辛，性温，内含脂肪、杜仲胶、有机酸、酮糖、树脂及维生素C，具有强筋骨、补肝肾、降血压、暖子宫、安胎等功效。中医常用作活血化瘀之药，所以孕妇禁用。选购时，以干燥质硬、肉厚、片大完整者为佳。

川贝母



又名川贝，味苦甘，性凉，内含生物碱等物质，具有润肺清痰、清热解郁等功效，可治疗身体虚弱及肺部燥热所引起的咳嗽等症状。选购时，以干燥、饱满者为佳。

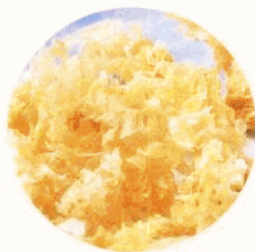


当归

是最适合女性的中药材，味辛甘、性温，内含精油成分，具有调经止痛、补血行血、润泽肌肤、利尿抗菌等功效，且气味芳香，口感辛甜中带苦。选购时，以外皮金黄棕色、肉质饱满、断面黄白、气香浓、味甜、身长、根头肥大者为佳。

人参

属根茎植物，为五加科多年生草本的干燥根，种类很多，除了有人形外，香气特别优雅迷人。富含参皂苷素及丰富的维生素、矿物质，有补血气、滋养强壮的功能。



银耳

又称为雪耳或白木耳，性平、味甘淡，含有丰富的蛋白质、维生素、氨基酸、粗纤维、碳水化合物、脂肪等成分，具有强身、润肺止咳、生津滋养等功能，对病后调养、虚劳咳嗽等很有益处。

山药

为多年生薯蓣科植物，以淮河附近产的质量最优，所以又名淮山，味甘性平，内含淀粉质、黏液质及胆碱等成分，具有强筋骨、助消化、止泻痢、益肺肾、止咳去痰、收敛虚汗等作用。选购时，以条粗、沉重、质坚、粉性足、无虫蛀者为佳。



川芎

原名“芎藭”，为伞状科多年生植物。川芎的干燥根茎产地在四川及江西，有活血、镇静、镇痛、调经之效。挑选时，以质地坚硬、肉肥肉白、香气浓厚、颜色不过深者品质较佳。



腐竹

又叫豆腐皮，性平味甘，内含丰富的蛋白质、脂肪、钙，是极佳的营养品。作法是将黄豆浸水后磨碎，滤渣再煎熟，然后用石膏凝固成豆腐，而豆腐浆液浓汁表面凝结的一层薄衣即是腐竹。

雪蛤

呈半透明状，内含丰富的激素，滋养润补，是妇女的养颜良方，并有御寒保暖的功效。选购时，以粒头大、色泽微黄、光润、无杂质及无异味者为上品。



马蹄

原名荸荠，性寒味甘，含有蛋白质、粗纤维质、糖分等，有治麻疹、消痰涎、消积石等功效。服用马蹄煮糖水，还可清膀胱积热、解除小便不利而产生的刺痛。



参须

能补肺益气、明目开心、益智、定惊悸，性微凉，搭配枸杞食用可达到瘦身效果，也可直接冲泡或炖补。



南枣

性温、味甘微酸，在中医药方中，有补脾胃、生津解渴、养颜补血、止咳、治痔疮等功能，故常作为滋养强壮药方或缓和剂。购买时，若能将7粒南枣直排长达一尺者，则为上品。



冬瓜

可以当成食材，亦可以当成药材，性微寒、味甘，皮、肉、籽全部都可以食用，且各有不同的功效，整体而言，具有利水、清渴等功能。对于体质热者，多进食有益，体质寒凉、肾气虚弱、久病腹泻者则不宜多吃。



蜜枣

具有滋润、养颜的功效，对肠胃有益，能够治疗失眠、便血，常用来做成甜品、汤品或粥进食，老少咸宜，干吃亦可。





莲子

就是荷花莲蓬里面的坚果，味甘、涩，性平，内含蛋白质、脂肪、淀粉等物质，具有养心

安神、益脾止泻、固精等功能。选购时，以颗粒大而饱满、无异味者为佳。



白芷

为伞形科当归属植物，其横切薄片有白色环纹，具有祛风除湿、排脓生肌、活血止痛的功能，也可当作香料使用。白芷品种甚多，生长适应力很强，但以干燥、外皮灰白色、断面白色、体坚且具粉性、有香气、无黑心与枯心、无虫蛀和霉变者为合格。

罗汉果

果实呈球状，味甘性凉，在中国又叫“光果木髓”，主要成分是葡萄糖，所以尝起来有甜甜的味道，具有清心润肺、清肝明目、润肠通便的功能。



姜

依生长期的长短，可分为老姜及嫩姜两种，药膳常用的是干姜即老姜。老姜具有强烈的辛辣气味，含有丰富的维生素A、C，除了有强烈的祛寒功效，还有散风、防寒的作用，且辣味愈强，效果愈好，同时姜还能增进食欲。



莲藕

是睡莲科植物莲的地下茎，性凉味甘，可清热、生津、散瘀。将鲜藕榨汁饮用，能润肺凉血，对于风寒引起的热性咳嗽最为有效，同时对于经常流鼻血的患者也有缓解的作用。熟莲藕可健胃养脾，养气补血。



花旗参

又称“西洋参”，为五加科多年生草本的干燥根，原产于美国、加拿大，以人工栽培为主，种植于低山，属于凉性补品，有益肺阴、清虚火、补气生津的功效。选购时，以质地坚硬，身轻为准则。

你属于哪一种体质



了解自己的体质

你知道自己是属于何种体质吗？多数人吃东西都随性吃，其实食物与中药一样都有其所谓的属性。食物的属性和中药的药性必须适应个人体质，所以不是每样食物都适合自己，要吃出健康、活力、美丽、纤细必须选对食物。下面教你辨别常见的体质（见右表）。

四种体质中又以虚性体质状况最差，又可细分出气虚、血虚、阳虚、阴虚，且表现出来的症状也各有不同。

◎ 气 虚

头晕目眩、气短懒言、神疲乏力、容易出汗、食欲不振、食后腹胀或便溏、怕冷且易感冒、脉虚无力

◎ 血 虚

面色苍白或萎黄、指甲及唇色淡白、头昏眼花、失眠健忘、心悸不安、手足发麻、脉细无力、女子月经量少且色淡

◎ 阳 虚

胃寒喜暖、四肢冰冷、喜爱热食、少气懒言、倦卧嗜睡、小便清长、舌胖色淡、脉弱无力

◎ 阴 虚

形体消瘦、口干舌燥、手足心热、两颊赤红、头昏眼花、容易失眠、发热盗汗、大便秘结、苔少舌红、脉细无力

◎ 寒性体质（适合温热性食物）

- * 怕冷、怕风、经常手脚冰冷
- * 唇色淡、面色苍白
- * 喜欢喝热汤、热饮
- * 舌色淡红、舌苔白润、口淡无味
- * 不常喝水也不会觉得口渴
- * 大便稀溏，小便多而色淡

◎ 热性体质（适合寒凉性食物）

- * 很怕热，身上经常是热烘烘的
- * 面红耳赤
- * 喜欢喝冷饮
- * 舌色偏红且有黄苔，口苦口臭
- * 常喝水还老觉得口干舌燥
- * 大便秘结，小便多而赤黄

◎ 实性体质（适合寒凉性食物）

- * 体型壮硕有力
- * 活动量大，脉象跳动有力
- * 说话声音宏亮，显得很有精神
- * 舌质老，且有厚厚的舌苔
- * 脾气比较差，容易心情烦躁

◎ 虚性体质（适合滋补性食物）

- * 身体久病虚弱
- * 缺乏活动力，脉象细而无力
- * 精神萎靡不振，说话有气无力
- * 舌质嫩，且苔少或无苔

了解食物的属性

找出自己是属于何种体质之后，还必须弄清楚药膳中所搭配的食材属性如何，这不仅对于养生保健有帮助，且对日常饮食的宜忌，也是很好的衡量指标。

◎ 寒凉性食物

五谷杂粮类	大麦、荞麦、小麦、小米、薏仁、绿豆
鱼肉水产类	鸭肉、蚌、蚬、田螺、螃蟹
蔬菜类	海带、紫菜、马蹄、油菜、菠菜、芹菜、大白菜、金针、香菇、苦瓜、黄瓜、丝瓜、冬瓜、茭笋、竹笋、番茄、茄子、白萝卜、莲藕、菱角、茼蒿
水果类	西瓜、香瓜、香蕉、柿子、葡萄柚、橘子、柠檬、椰子、梨
其他	豆豉、豆腐、绿茶、红茶

◎ 平和性食物

五谷杂粮类	玉米、黄豆、黑豆、扁豆、煮食花生
鱼肉水产类	猪肉、牛肉、鸡肉、鹅肉、田鸡、鲤鱼、鲫鱼、黄鱼、鲳鱼、白带鱼、鳗鱼、比目鱼、泥鳅、鲈鱼、鱼翅、干贝、淡菜、孔雀蛤、海蜇、鲍鱼、鳖、乌贼、海参
蔬菜类	空心菜、苋菜、芥菜、茼蒿、卷心菜、马铃薯、山药、芋头、胡萝卜、牛蒡、豇豆、豌豆、毛豆、莲子
水果类	杨桃、枇杷、甘蔗、苹果、李、梅、葡萄、菠萝
其他	鸡蛋、木耳、燕窝、菜籽油、大豆油、蜂蜜、可可、牛奶、豆浆

◎ 温热性食物

五谷杂粮类	糯米、高粱、红豆、炒食花生
鱼肉水产类	羊肉、虾、鲢鱼、鲑鱼、鲈鱼
蔬菜类	韭菜、香菜、葱、姜、蒜、辣椒
水果类	木瓜、龙眼、荔枝、榴莲、山楂、石榴、桃、杏、樱桃
其他类	醋、芥末、花椒、胡椒、酒、栗子、核桃、饴糖、咖啡、巧克力、花生油、麻油

了解药材的药性

药膳因为药材的不同及药性的差异，对人体会产生滋补养生、预防及治疗疾病等不同功效。说到药性，主要指的是药材的四性、五味等性能：

四性

就是寒、凉、温、热四种药性，又称为“四气”。疾病有寒虚、实热症之分，能够治疗热症的药材，多属于寒性或凉性。相反地，用来治疗寒症的药材则属温性或热性。温与热、凉与寒只有程度上的差异，而平性药材是指性平和的药材，因其中也有偏凉或偏温的，亦划入四性之内，若寒热偏性不明显的即为平性。

五味

就是药材的辛、酸、甘、苦、咸五种味道。所谓“辛散、酸收、甘缓、苦坚、咸软”，清楚地点出了药材因味道不同而作用有别。

五色

即指食物外观的颜色与人体内脏的对应关系：青色食物→肝；赤（红）色食物→心；黄色食物→脾；白色食物→肺；黑色食物→肾。读者可依身体的需求来选择食物的种类。