

新c代养颜美体系列丛书

煲汤 瘦身

美味低脂
煲汤秘诀
大公开

92道美味滋补汤方，每餐喝一碗
减肥·美颜·抗老·养生
滋补好气色，瘦得轻盈又健康

唐苓◎编著

Soup

安徽科学技术出版社

新e代养颜美体系列丛书

煲汤

江苏工业学院图书馆
藏书章

唐芳◎编著

15972/198

安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号:1201231

图书在版编目(CIP)数据

煲汤瘦身/唐芩编著. —合肥:安徽科学技术出版社,
2004.3

(新e代养颜美体系列丛书)

ISBN 7-5337-2925-0

I. 煲… II. 唐… III. ①保健-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(2003)第 125022 号

本书原名为《煲汤享瘦》,原出版者为爱迪生国际文化事业股
份有限公司。版权代理:中国图书进出口(集团)总公司。经授权
由安徽科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行。

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 合肥义兴印务有限责任公司印刷

*

开本:880×1230 1/32 印张:6.75 字数:86千

2004年3月第1版 2004年3月第1次印刷

印数:5 000

定价:13.50元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

养生瘦身、一锅煲定

近年来,愈来愈多的人感觉到现代生活形态和精细的饮食带来身心健康上莫大的危机。因此,追求自然化、食补、排毒、健身、养生的观念蔚然成风,甚至成为当今最热门时尚话题。

聪明的人都知道,要想身体健康、窈窕,药补还不如食补。也就是说,想拥有美丽和健康的身体,不能光靠药物和化妆品来治标。摄取新鲜的食材,以适当的方式调理出食材中的营养成分,才是最治本的方式。

中国素有“药食同源”的食补养生观念,讲求以天然食材来滋补身体,兼具去病的效果,这对于喜欢吃又怕胖的我来说极具吸引力,进而把投入研究工作当做是生活中重要的一部分。而且,希望身体不生病、少吃药打针,以免体内累积毒素,也应从日常三餐的食补食疗开始着手,打下瘦身又健康的基础,人生才会是彩色的。

本书出版的目地,正是希望提供具有保健效果,又方便日常煮食的食疗料理。尤其在各种进补方式中,富含水分的“汤品”,是最适合随着人体血液循环吸收的食物。而且,煲汤的制



前言

作过程，比起一般菜肴料理大大减少了油煎、油炸的高脂肪问题，对于瘦身和降低血脂功效卓著。

同时，各种食物无论经过任何方式的烹调，营养成分有大部分都溶解在汤汁里，惟有连汤汁一起饮用，才能吸取到完整的营养精华，达到最佳的食补效果。所以，当身体健康的时候，汤品是补气、润肤、美容、健身、增强免疫力的好料理。当身体虚弱的时刻，如生病、生产、坐月子、手术后、大病初愈，喝汤更是最不伤肠胃、最容易被吸收和消化的营养补给方式。

说到这里，你还能不喝点汤，不为自己的美丽和健康学做汤吗？

本书强调以新鲜蔬菜、瓜果和营养丰富的豆类、未去胚膜的五谷、新鲜肉类作为煲汤方的主材。在部分汤方里，为加强效果，而添加性质温润、价格经济实惠的中药材。而且推崇“食不重肉”的原则，即在有肉材的汤品里，每次只选一两种肉类为主，这样身体吸收比较有效率，也不会带给消化系统和肝、肾太大的负担。有时候，如果真想品尝多种肉食海鲜荟萃在一起的美味，则必须个别减少用量，以维持低热量、低胆固醇的原则。

总之，吃得好，不怕老；吃得精，美丽又窈窕。控制饮食的品质，是追求美容和长寿的不二法门。每天吃一锅好汤，或是每餐

吃一盅好汤，既有料可捞，满足饱足感，又有汤可喝，让水分充足，足以提供你一天所需要的营养和热量。

本书编者以多年来自己的实验心得，收集身边瘦身有成，或是六七十岁仍身体健朗、气色红润的老人的养生秘方，希望把有益养生的智能和经验，分享给有心加入食补健身、食补美容的读者们。

让我们一起在每日轻松煮汤、开心饮汤的过程里，成就出窈窕健美的身段和活力光彩的幸福人生。

作者 谨识

PART 1 窈窕健美的营养金字塔〈魔鬼身材营养概念篇〉

一、“六低七高”的瘦身食补原则	3
1. 瘦身六低	3
2. 健美七高	6
二、减肥又有好气色的“四食诀窍”	12
1. 慎食——谨慎选择食材	12
2. 节食——控制进食量与用餐顺序	18
3. 定时——固定时间进餐	19
4. 掌握春夏秋冬当令盛产食材	20

PART 2 煲汤食材聪明指南〈手到擒来百宝箱篇〉

一、蔬果菜类不久煮	24
二、豆谷杂粮先泡水	25
三、干坚果仁重质性	26
四、禽畜海贝新鲜挑	27
五、药材小兵立大功	29

PART 3 挑个好锅轻松煮〈玩好锅子事半功倍篇〉

一、保温汇香——陶沙锅	32
二、耐酸防蚀——不锈钢锅	32
三、省火省钱——闷烧锅	33
四、炒料爆香——不粘锅	33
五、新锅碗的防裂保养秘诀	34



目录

PART 4 中、日、韩、西、意各国汤底做法〈煲汤鲜打底篇〉

一、香醇爽口中式高汤	37
1. 鸡胸骨架汤底	37
2. 豚骨高汤底	37
二、甘甜鲜美日式高汤	38
1. 昆布柴鱼高汤	38
2. 味噌高汤	38
三、香辣够劲韩国泡菜汤底	39
四、淡妆浓抹西式高汤	40
1. 鸡骨香料高汤	40
2. 奶油面糊汤底	40
五、意式番茄蔬菜汤底	41
1. 番茄高汤	41
2. 什锦蔬菜浓汤底	41

PART 5 煲汤必鲜 11 大攻略〈精华诀窍完全掌握篇〉

一、食材宜大块或细碎	44
二、汤上浮沫是精华	45
三、整体汤量的控制	46
四、高汤底要先熬煮多久	46
五、放入主要食材的时机	47
六、煲汤该煮多久	47
七、加醋提高汤的钙质	48
八、捞除汤面浮油	48
九、调味料怎么加	49
十、煲汤过程中勿常扰动	49
十一、汤的食用期限和存放诀窍	50

PART 6 92 道窈窕健美汤方〈减肥、美颜、抗老、养生汤方单〉

一、牛羊煲汤	53
01 丰胸美乳——青木瓜炖牛肉汤	53
02 瘦身抗老化——牛肉罗宋蔬菜汤	54
03 开胃补脾——酸菜黄豆牛腩煲	57
04 明眸美肤——南瓜磨豆牛肉汤	59
05 保肝健脑——桂圆荔枝枸杞牛肉汤	61
06 润肠通便——木耳胡萝卜酸辣牛肉汤	62
07 增强活力——菠菜洋葱牛筋肋汤	64
08 消肿瘦腿——苡仁红豆牛肚汤	65
09 改善虚弱苍白——五宝药膳牛肉汤	67
10 消脂滋阴——山药豆苗羊肉汤	69
11 防癌降胆固醇——黄耆白菜腐皮羊丸子汤	70
12 清血润燥——笋片大麦羊肚汤	72
13 滋暖五脏——十全羊肉大补汤	74
二、猪肉煲汤	76
01 消脂顺气——排骨萝卜香葱汤	76
02 青春活力——黄豆胡萝卜猪肉煲	78
03 美肤润气色——橙汁秋葵排骨汤	80
04 宁神安眠——荸荠荔枝排骨汤	81
05 润肺补元气——黄瓜杏仁猪肝汤	83
06 促进乳汁分泌——花生通草炖猪蹄	84
07 润肤抗衰老——麦冬猪皮胡萝卜汤	86
08 活络经脉——沙参玉竹猪心汤	87
09 提神补血气——酸菜腐皮猪血汤	89
10 消闷解郁——猪肉雪里红冬粉煲	90
11 美容肌肤——天门冬猪肋豆腐汤	92



目录

12	明目养肝——珍珠草猪肝汤	93
13	清热消水肿——马齿苋肉丝汤	95
14	壮阳固肾——韭菜猪血汤	96
15	降血压降胆固醇——决明山楂海带肉片汤	97
16	除痘去面疱——绿豆生地肉丝汤	99
17	强腰补肾固筋骨——麻油杜仲腰子汤	100
三、鸡鸭鹅肉煲汤		102
01	消滞化胀气——萝卜香菇土鸡汤	102
02	淡斑美白——苡莲红枣煲鸡腿	105
03	去油利尿——菠萝苦瓜鸡汤	106
04	美肤退火——笋鸡银芽汤	108
05	安神养肝——党参杜仲乌骨鸡汤	110
06	滋阴补阳——杏鲍菇山药鸡汤	112
07	润肤消肿调经——凤爪冬瓜益母汤	113
08	美容抗老保青春——紫河红枣炖鸡汤	115
09	补气润脏——鸡肫心肝划水汤	116
10	清热解毒——菊花炖土鸡	117
11	利尿去燥——老菜脯油菜炖鸡汤	119
12	润肤补精气——百合红枣凤翅汤	120
13	止咳化痰降血压——人参香柚全鸡煲	122
14	活血祛斑——田七红枣鸡丝汤	123
15	清热消炎——莲藕枣栗鸭肉煲	125
16	消脂通便——木耳冬参松仁鸭	127
17	开胃养肝——鸭肉腌瓜汤	128
18	促进造血功能——冬菜红椒鸭三煲	130
19	除燥减压——玉竹淮山鹅肉汤	131
20	安神健脾胃——茉莉茶鹅姜丝汤	133
21	益肾补精养颜——芡实桂圆炖鸡汤	134

四、鲜鱼煲汤	136
01 消脂抗老化——龙井鲷鱼清汤	136
02 增强体力——黄耆鲈鱼汤	138
03 利尿消肿窈窕身段——红豆苡仁鲫鱼汤	139
04 改善头痛助消化——味噌 ^① 天麻石斑鱼汤	141
05 丰乳又健脑——核桃姜丝虱目鱼汤	142
06 补充钙质亭亭玉立——丁香鱼干豆豉汤	143
07 杀菌活血脉——红椒乌鱼生蒜汤	145
08 预防心血管疾病——金针发菜鲑鱼汤	146
09 润肤暖脏——韩式泡菜鳕鱼煲	148
10 利尿消肿瘦身——香菜黑豆鲤鱼汤	150
11 补钙化瘀——翠苋银鱼鸡丝汤	151
12 促进新陈代谢——玉米甜椒鲈鱼浓汤	153
五、海鲜煲汤	155
01 保肝美肤——粉光淮山鲍鱼煲	155
02 滋阴补气——嫩豆腐水晶牡蛎汤	157
03 瘦身消脂——茼蒿芦笋鲜虾煲	158
04 调整内分泌——花菇栗子海蜇煲	160
05 强壮补元气——金钩糙米萝卜丝汤	161
06 补肾润燥——干贝枸杞白菜煲	163
07 滋阴补阳增进性趣——总汇海鲜豆腐煲	165
08 消除水肿养精瘦腿——海瓜子冬瓜汤	167
09 丰胸壮阳男女皆宜——丝瓜虾仁枸杞汤	168
10 造血强精不畏寒——川芎蔬菜蛤蜊汤	170
11 清肺降火气——柠檬叶牡蛎肉骨汤	171

① 味噌：日式豆瓣酱。



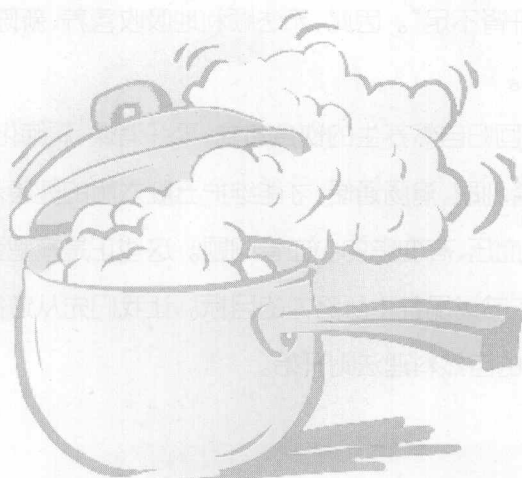
目录

六、蔬菜鲜果煲汤	173
01 补血防癌——番茄菠菜萝卜汤	173
02 消脂保青春——苹果槟榔海带汤	175
03 瘦身减压——竹荪柳菇煲丝瓜汤	176
04 润肺止咳——参枣百合银耳汤	178
05 预防贫血抗衰老——何首乌牛蒡山药汤	180
06 补血助消化——牛蒡红苋藕片汤	181
07 淡斑润肤明亮双眼——玉米奶菇南瓜盅汤	183
08 开胃防癌——柠檬绿椰咖喱汤	185
09 远离感冒——荸荠空心菜蛋花汤	187
10 清血保健甲状腺——海带嫩笋黄瓜汤	189
11 镇静安神又强身——迷迭香番茄三菇汤	190
12 利尿顺气一身通畅——四色豆仔茶叶汤	192
13 清热降低胆固醇——茭白笋牛奶煲	194
14 防癌补脏气——芝麻卷心菜黄豆汤	195
15 杀菌提增抗病力——大蒜姜丝糙米汤	197
16 消除水肿减肥美肤——芹菜玉米须胡萝卜汤	198
17 减肥瘦身降血脂——荷叶冬瓜苡仁汤	200
18 清热利尿预防“大脖子病”——紫菜蛋花豆腐包汤	201

1

窈窕健美^的 营养金字塔

〈魔鬼身材营养概念篇〉





要想减肥，使体态轻盈、身体健康，不能什么也不吃来挨饿，那反而会伤了内脏，造成水肿和虚弱。重要的是从加强饮食的“质”与控制食入的“量”来着手。

无论中西医，都认为适度的减重瘦身可以改善健康状况。因为多余的脂肪和肌肉，会对身体的骨骼和内脏造成额外的负担，甚至因代谢工作过于繁重而逐渐在体内累积毒素，自然会有一些病痛。

大多数现代人的肥胖，都是因为吃了过多的油脂，或是饮食太油腻。常吃冰冷的食物和化学添加剂，使体内充满湿气、燥热和浊气，造成血液酸化、抵抗力减弱。这就是中医所说的“脾胃气虚、肝肾不足”。因此，无法顺利地吸收营养、新陈代谢、消化和排毒。

惟有回归自然养生的饮食方式，平肝消燥、润肺化痰、健脾去湿、温肾利尿、清肠通便，才能维护五脏六腑的健康。同时，也能减少高血压、高血脂的心血管问题。这些正是减肥强身的重点，也是本书汤品养生所努力的目标。让我们先从遵循“六低”与“七高”的自然料理法则开始。

一、“六低七高”的瘦身食补原则

食补要能吃得健康美丽,最重要的是遵循“六低”与“七高”的自然养生原则。

1. 瘦身“六低”

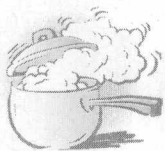
所谓“六低”,系指在煲汤材料的处理过程中添加调味品,应谨守“低脂、低热、低油、低糖、低钠、低化学添加物”六大重点,才能吃得健康、吃出原味。

(1)低脂

油脂,是保护内脏和滋润皮肤的必要元素,但应该巧妙地摄取,要有节制,才能避免带给身体额外的负担。尤其是动物内脏和肥肉,含有高成分的油脂,在选择煲汤材料时,宜少量采用,并事先去除较大块聚结的脂肪体。而煲汤完成后,可以先把汤面上的浮油捞除后,再品尝,如此能大为减少吃进身体的脂肪量。

(2)低热

摄入食物热量的多少,也是追求美容和健康者要特别注意



1 窈窕健美 的营养金字塔

的。摄取的热量愈多,身体内脏器官就需要耗费愈多能量来消化吸收。尤其吃饭又快又急的人,特别容易囫圇吞枣,摄入过多的热量,这会造成内脏器官的疲劳,若再加上运动不足,更会造成身材肥胖。

在煲汤材料质的方面,可以多加控制,例如多采用热量低的蔬菜、瓜果、豆类,而减少肉类、油脂和调味料的用量。

(3)低油

不需添加烹饪油来料理,是多喝煲汤的好处之一。煲汤这种料理方式比起热锅炒菜来得更爽口,而且不油腻。煲汤食材中有些需要腌渍或爆香,不得不使用油料时,可选择胆固醇较低的植物油,如葵花油、芥子油、花生油、橄榄油等。

(4)低糖

南方饮食喜欢“咸咸甜甜”的口味,食盐和砂糖可以说是每个家庭的“厨房二宝”。然而,砂糖或人工甘味对于人体都不健康,也是造成肥胖的主要原因。在煲汤时,可用具有甘味的蔬菜根茎来产生天然的甜味,如洋葱、胡萝卜、白萝卜、玉米、大白菜、苹果等,或是添加枸杞、红枣、黄耆、甘草,带有甜味又有益健康的药材来替代。

(5)低钠

适量的食盐可增添汤头的美味,也是提供人体电解质和力气的重要来源。但肾脏功能不好或者患高血压、心血管疾病和容易水肿、浮肿的人,在煲汤时宜尽量减少食盐用量,并以“低钠盐”来取代传统食盐。

(6)低化学添加物

饮食中喜欢“蘸酱”,也是造成肥胖和疾病的主要因素。绝大多数的蘸酱,都含有大量的盐、糖、味精、复杂精制的萃取素和各种化学添加物,综合起来后,更可说是害处远多于好处,且由于“开胃下饭”的效果,会使人不自觉地吃进更多的食物和热量,肝肾功能不佳和想要瘦身减肥的朋友,尤其应该避免。

