

中国食文化丛书

Food Cultural Books of China

养生保健汤谱

主编：张仁庆 叶连方





中国营养学会

Chinese Nutrition Society

养生保健药膳

主编：陈惠康 副主编：王健



中国医药出版社

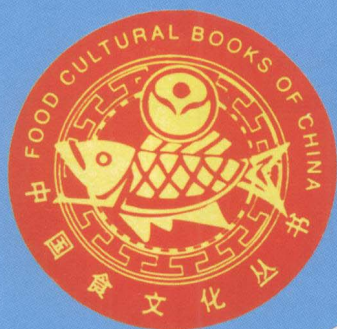
中國食文化叢書

FOOD CULTURAL
BOOKS OF CHINA

養生保健湯譜

主編：

張仁慶 葉連方



中國社會出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生保健汤谱/张仁庆等主编.-北京:中国社会科学出版社,
2004.1

(中国食文化丛书)

ISBN 7-80146-978-X

I.养... II.张... III.保健-汤菜-菜谱

IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 118626 号

中国食文化丛书

主 编 张仁庆 叶连方

责任编辑 向 飞 王 洵 侯继刚

出版发行 中国社会科学出版社

地 址 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

邮政编码 100032

电 话 (010)66020531(策划部)

(010)66051698(发行部)

传 真 (010)66051713 66026806

电子邮件:xiangfei@wanglaohu.com

印 刷 中国电影出版社印刷厂

经 销 新华书店

开 本 1/32 850×1168

字 数 150 千字

印 张 6.25

版 次 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80146-978-X/TS·11

定 价 18.00 元

未经出版者许可不得
铺网摘编、转载本书

中国社会科学版图书,版权所有,侵权必究。
中国社会科学版图书,印装错误可随时退换。

概 述

汤羹是人类最早的饮食方法,所谓的饮食的饮就是饮茶、饮酒、饮汤,饮汤又称为喝汤。它可以调节食物,充分吸收食物的营养,分解食物的营养成分,对人体的健康十分有利。

汤羹的创造和制作在我国有悠久的历史,据说也是黄帝造的。大概是有了陶器,也就有了汤羹。最早的汤羹,是“大羹”,这是一种不备五味的肉汁,《尔雅·释器》:“肉谓之羹。”(注:“肉臠也。疏肉之所作臠,名羹。”)臠,也就是羹字。早时的汤羹是很浓的肉汁,《大戴礼记》说这种大羹是“饮食之本”。在没有盐之前,这种大羹就是煮肉的肉汤,较为肥腻。有盐以后,刚开始只是施出“盐梅”。当时大羹是古人们吃“粒食”(在石磨诞生之前,先民们只能用棒把谷物碾碎成“糝”,或者就吃黍、稷、粟、麦、稻的种子),大羹是当时最好的下饭佐餐用品,无论贵族和贫民都可以用,所以《礼记·王制》说:“羹食自诸侯以下至于庶民,无等。”

开始以五味调汤羹,据说是彭祖的创造,他以五味调的雉汤羹,献给尧,于是才赋予了汤羹滋味。彭祖五味调汤羹以后,汤羹的含义就成了五味之和。《释名》:“汤羹,汁也,汁汪郎也。”《说文》:“汤羹,五味之和也。”《广雅》:“羹谓之湑”(湑:肉汁)、《左传》:“和如羹

焉。水火醯醢盐梅，以烹鱼肉，焯之以薪，宰夫和之，齐之以味，济其不及，以泄其过。君子食之，以平其心。”这里总结了五味调肉汤羹的过程：肉或者鱼入清汤煮，然后用酱、醋、肉酱、盐、梅子调味。调和再煮时，再提防过和不及。这过和不及，指的是火候。

古人吃汤羹有各种讲究。比如一种，吃汤羹时边上要摆上盐梅。汤羹是调好味的，这盐梅是为客人的口味用的，但只能“执之以右，居之于左。”也就是说，一定要摆在汤羹的左边，要用右手拿。比如另一种，《礼记》规定：“勿嚙羹”。嚙是不细咀嚼，狼吞虎咽的意思。

做汤羹，以各种肉或鱼为主料，也要加一点谷物。崔浩《食经》里这样记“芋子酸臠法”：先猪肉羊肉，每样一斤，用水一斗煮熟。再整治好小芋一升，另外蒸好。然后，三合粳米，一合盐，一升豉汁，五合苦酒，用口尝过，把味道调整好，再加十两生姜，可以得一斗汤羹。《齐民要术》中共记汤羹臠法二十多种，基本都要加谷米。

在春秋战国时期，汤羹的名目就很多，几乎凡可入口的动物肉都可配以谷米，用其做汤羹。比如鸭汤羹、羊汤羹、豕汤羹、犬汤羹、鳖汤羹、兔汤羹、雉汤羹、鸡汤羹、羊蹄汤羹……肉羹里加上蔬菜，称为“芼汤羹。”在《仪礼·公食大夫礼》中，就记录了肉汤羹与蔬菜的搭配方法：牛、羊、猪三种肉，牛汤羹宜配藿叶（豆叶），羊汤羹宜配苦菜，猪肉汤羹宜配薇菜。《礼记·内则》中还记各种汤羹配各种饭食。如雉汤羹宜配麦饭，脯汤羹宜配细米饭，犬汤羹、兔汤羹宜配粝。搭配原则，以凉性的菜调和温热的肉，汤羹与粮食的搭配，也是以调和为原则。《礼记·食医》还记有这样的搭配调和原则：“牛宜稌，羊宜黍，豕宜稷，犬宜粱，雁宜麦，鱼宜苽。”

当时还有一种“铏羹”。《仪礼·公食大夫礼》注：“铏，菜和羹之器。”有一种说法，铏鼎是调汤羹的器用，即在鼎内调味和放菜。但

《周礼·天官·亨人》有“祭祀，共大羹铏羹”之句。郑注：“大羹，不致五味也。铏羹，加盐菜矣。”其实，铏羹就是泛指配以菜，经调味过的汤羹。

在春秋战国诸汤羹中，最负盛名者要数羊汤羹。当初诸汤羹中，称羊汤羹为最。《战国策》上记中山君手下的大夫司马子期，就因为没吃到中山君赐的羊汤羹，而怒走投楚，说服楚王伐中山君。中山君说：“吾以一杯汤羹而亡国”。刘向《说苑》中，记宋与郑作战，战前宋国将领华元杀羊做羊汤羹慰劳将士，结果给华元驾车的羊斟没有吃到，因为没吃到汤羹，作战时，这位羊斟就说：“昔之羊羹子为政，今日之事我为政。”他一怒之下，把华元的战车驰入郑营，使华元被俘，宋军大败。

汉代，是食汤羹最鼎盛的时期，出现了各种各样明目的羹。据马王堆出土的汉墓遗策所记，仅汤羹就有五种。分别是醇汤羹、白汤羹、巾汤羹、逢汤羹、苦汤羹。醇字从“于”，《正字通》：“方，于之本字。”《方言》：“于，大也。”醇汤羹，也就是大羹。遗策食简记醇汤羹有九鼎，分别是：牛汤羹、羊汤羹、豕汤羹、豚汤羹、犬汤羹、鹿汤羹、鳧汤羹、雉汤、鸡汤羹。白汤羹，《周礼·天官·笱人》：“朝事之笱，其实醴、黄、白、黑。”郑注：“稻曰白。”白汤羹大约用米粉调和，不入酱的肉汤羹，食简记有七鼎：牛白汤羹、鹿肉鲍（干鱼）鱼笋白汤羹、鹿肉芋白汤羹、鸡瓠白汤羹，鲋（鲫鱼）白汤羹、小菽（小豆）鹿肋白汤羹，鲜鳊（鲊鱼）禺（藕）鲍白汤羹。巾汤羹（巾：装饰的意思），食简记有三鼎：犬巾汤羹、雁巾汤羹，鲋禺巾汤羹。逢汤羹：《说文通训定声》：“逢，假借为醴。”逢汤羹可能是以麦饭和汤羹。食简记逢汤羹三鼎：牛汤羹、羊汤羹、豕汤羹。苦汤羹，苦，估计指苦菜，和以苦菜的汤羹，食简记两鼎：牛苦汤羹和犬苦汤羹。五汤羹，加起来共二十四鼎。

隋唐以后,各种烹饪方法的出现,汤羹在菜肴中不再处主要地位,渐渐转为文人雅士们发挥的对象。宋林洪的《山家清供》里,汇集了文人雅士创作的各类雅汤羹十来种,其中,以笋作汤羹,叫做“玉带羹”;以芙蓉花配豆腐叫“雪霞汤羹”;以山药、栗配羊汁为“金玉汤羹”;以葵与芹相配,称“碧润汤羹”;张翰的鲈鱼莼汤羹称“锦带汤羹”;苏东坡的芦菔汤羹称“骊塘汤羹”。还有“溪流清处取小石子或带藓者一二十枚,汲泉煮之,隐然有羹之气”,称为“石子汤羹”。

按李渔的说法,汤羹是为配饭的。“有饭即应有羹,无羹则饭不能下。”“饭犹舟也,羹犹水也。舟之在滩非水不下,与饭之在喉非汤不下,其势一也。且养生之法,食贵能消,饭得羹而即消,其理易见。故善养生者,吃饭不可无羹;善作家者,吃饭亦不可无羹,宴客而为省饌汁者,不可无羹;即宴客而欲其果腹始去,一饌不留者,亦不可无羹。何也?羹能下饭,亦能下饌故也。”

李笠翁之说,汤羹只在搭配。可历史上亦多有钱人,做出各种各样无法搭配的汤羹。比如曹植做“七宝汤羹”,用驼蹄为汤羹,一盅值千金。唐李德裕用珠玉、雄黄、朱砂碾碎为汤羹,一盅三万钱。宋蔡京以鹌鹑作汤羹,称一盅要用几百只鹌鹑。明冒襄设羊汤羹宴,中席用羊三百只,上席用羊五百只。至于清代两淮盐商用各种各样的鱼的脑、舌、白、肝、鳔、翅、裙、血等配起来的“百鱼汤羹”,就更难以评价了。食物的酸碱性直接影响到人的健康,美国一位专家指出:“万病皆从体液的酸中毒症状开始,只有使体液呈弱碱性才能保持健康。”从整体上看,人体是偏碱性的。如果我们对每天的进食不加节制和选择,各种食物搭配不当,特别是长期嗜食酸性食物,体内这种特有的自我调节能力就会减弱。一旦酸量超出人体的代偿能力,就会引起酸碱平衡失调,疾病便会乘虚而入,使健康受到影响。

在正常情况下,人的血液由于自身的缓冲作用,其 pH 值均保持在 7.3~7.4 之间。人们食用适量的酸性或碱性食物后,其中非金属元素经体内的氧化,生成阴离子酸根,在肾脏中与氨结合成铵盐,被排出体外。其中金属元素经体内的氧,生成阳离子碱性氧化物,与二氧化碳结合成各种碳酸盐,从尿中排出。这样仍能使人的血液的 pH 值保持在正常的范围内,在生理上能达到酸碱平衡的要求。

但是当今社会,随着人们物质生活水平的提高,餐桌上的食物荤多素少,也就是酸多碱少,长期下去,容易导致血液偏酸性。这样,不仅加大钙、镁等碱性元素的消耗,引起人体缺钙,而且还可能使血液色泽加深,黏度增大,甚至引起各种酸中毒症状。儿童发生酸中毒时,容易表现出皮肤病症状、神经衰弱、疲劳倦怠、胃酸过多、便秘、龋齿、软骨病等。中老年人发生酸中毒时,容易患神经痛、高血压、动脉硬化、胃溃疡、脑溢血等疾病。所以,在饮食中必须注意酸性和碱性食物的适宜搭配,控制酸性食物的比例。尤其是体弱者和中老年人,身体各脏器生理功能逐渐衰退,身体对酸碱平衡的调节能力也随之下降,故平日进食应以碱性食物为主。

所谓酸性食物和碱性食物,不是以直接测定其酸碱度而定,而是根据食物进入人体后所生成的最终代谢物的酸碱性来确定。例如,水果中虽然含有各种有机酸,在味觉上呈酸性,但这些有机酸在人体内经氧化生成二氧化碳和水排出体外,在生理上并不显酸性。同时水果中大量存在的钾、钠、钙、镁等矿物元素,在人体内的最终代谢产物为带阳离子的氧化物,呈碱性,故水果属于碱性食物。

大部分蔬菜、水果、豆类都属于碱性食物。常见的碱性食物以其碱度大小排列为:海带、菠菜、红薯、西瓜、萝卜、香蕉、梨、苹果、胡萝卜、草莓、莴苣、柿子、南瓜、马铃薯、菜豆、黄瓜、藕、洋葱、大豆、牛奶。此外,茶叶也是碱性食物。值得一提的是,红薯是一种优良的

碱性食物,其含碱量仅次于海带和菠菜。而且,红薯所含的蛋白质生理价值较高,可以弥补米、面等蛋白营养的缺乏。

大部分的肉、鱼、禽、蛋等动物性食物和大米及其制品均属于酸性食物。常见的酸性食物按酸度大小排列为:鱿鱼(干)、鸡蛋黄、大米、牡蛎、鸡肉、鳗鱼、面粉、猪肉、牛肉、啤酒、花生、大麦、虾、面包等。

为了使读者正确地运用烹饪原则,烹调出营养保健的汤羹,下面将食物的酸性、热性、凉性、寒性等性能介绍如下:

1. 平性食品

粳米	玉米	锅粑	米皮糠	青稞	番薯
芝麻	黄大豆	饭豇豆	豌豆	扁豆	蚕豆
赤小豆	黑大豆	牛肉	牛肝	猪肉	猪心
猪肾	鸡蛋	乌骨鸡	鹅肉	驴肉	野猪肉
猬肉	鸽肉	鹌鹑	鹧鸪	獭肝	蝗虫
蛤蚧	阿胶	醍醐	牛乳	酸奶	人乳
鳖	龟肉	干贝	泥鳅	鳗鲡	青鱼
鲫鱼	白鲢	石首鱼	乌贼鱼	鲛鱼	鲈鱼
鳊鱼	白鱼	银鱼	鲢鱼	鲤鱼	鲴鱼
鳊鱼	鳊鱼	鳊鱼	鳊鱼	鳊鱼	
李子	花红	菠萝	葡萄	橄榄	凉粉果
乌梅	熟苦瓜	榧子	南瓜子	芡实	向日葵籽
莲子	百合	柏子仁	落花生	白果	沙枣
榛子	山药	萝卜缨	芥菜	胡萝卜	地骷髅
甘蓝	茼蒿	茼蒿	青菜	金花菜	黄牙白菜
豆豉	燕窝	豇豆	马铃薯	芋头	菊芋
节瓜	海蜇	羊栖菜	黑木耳	石耳	香蕈

猴头菇	平菇	蜂蜜	蜂王浆	白糖	豆腐浆
乌饭树叶	荷叶	枸杞子	灵芝	白木耳	金樱子
玉米须	黄精	天麻	党参	茯苓	甘草
鸡内金	白首乌	酸枣仁			

2. 凉性食品

粟米	小麦	大麦	荞麦	谷芽	薏苡仁
绿豆	羊肝	鸭肉	兔肉	马乳	蛙肉
梨	苹果	橘	柿霜	枇杷	柑
橙子	草莓	芒果	罗汉果	菱	旱芹
茼蒿	苤蓝	生萝卜	茭白	茼蒿菜	水芹菜
马兰头	菊花脑	芸薹	菠菜	金针菜	莴苣
苤菜	青芦笋	花椰菜	枸杞头	豆腐	面筋
慈姑	冬瓜	地瓜	丝瓜	黄瓜	裙带菜
蘑菇	金针菇	茶	啤酒花	槐花	菊花
薄荷	胖大海	地黄	白芍	沙参	西洋参

决明子

3. 寒性食品

鸭蛋	鸭血	马肉	獭肉	蟹	蛤蜊
田螺	螺蛳	蚌肉	蚬肉	牡蛎肉	鳢鱼
柿子	柿饼	柚子	香蕉	桑椹	阳桃
无花果	猕猴桃	甘蔗	西瓜	青苦瓜	甜瓜
荸荠	番茄	马齿菜	薤菜	落葵	莼菜
发菜	蕺菜	竹笋	生藕	瓠子	菜瓜
海带	紫菜	海藻	地耳	草菇	酱
盐	金银花	白茅根	芦根	石斛	

4. 温性食品

糯米	西谷米	高粱	燕麦	甘薯	南瓜
----	-----	----	----	----	----

VII



牛肚	牛髓	狗肉	羊肉	羊肉	羊肚	羊骨
羊髓	猪肝	鸡肉	鸡肝	麻雀	雉肉	
蛇肉	羊乳	獐肉	蚕蛹	海参	海马	
海龙	虾	淡菜	蚬子	鲢鱼	带鱼	
鲂鱼	鳃鱼	鲚鱼	鲩鱼	鲈鱼	鳙鱼	
鳊鱼	鳝鱼	杏子	山楂	大枣	荔枝	
佛手柑	柠檬	金橘	杨梅	石榴	椰子浆	
龙眼肉	木瓜	槟榔	使君子	海松子	栗子	
胡桃	海枣	葱	大蒜	韭菜	熟萝卜	
香菜	芥菜	洋葱	薤白	香椿头	熟藕	
生姜	砂仁	草豆蔻	花椒	茱澄茄	白豆蔻	
紫苏	食茱萸	小茴香	丁香	大茴香	山奈	
酒	醋	咖啡	食油	红糖	饴糖	
桂花	松花粉	刀豆	冬虫夏草	紫河车	川芎	
黄芪	太子参	人参	当归	肉苁蓉	杜仲	
白术	何首乌	锁阳				

5. 热性食品

桃子 樱桃 辣椒 胡椒 茱萸 肉桂

6. 碱性食品和酸性食品

人体吸收的无机盐元素,由于它们的性质不同,在生理上则有酸性和碱性的区别。属于金属元素的钠、钙、镁等,在人体内氧化成带阳离子的碱性氧化物,如 Na_2O 、 K_2O 、 CaO 等。含这些带阳离子金属元素较多的食品,在生理上称它们为碱性食品。常见的见下表 1-1。

白质;而主食的米、面及其制品中含磷较多,所以它们均属于酸性食物。

食物在生理上的酸性还是碱性,还可以通过食物燃烧成灰后,用酸或碱溶液进行中和而确定。

7. 酸、碱食物的调配

平日及节假日期间,家家户户欢度佳节,迎亲访友。或在餐饮店、宾馆宴请,肉、鱼、禽、蛋等酸性食品在饮食中占的比例多,容易造成生理上酸碱平衡的失调。所以在节日期间,或在宴会上,在饮食中应多增加些蔬菜、水果等碱性食物的比例。平时,在供应主食的同时,副食供应也要注意适当调配蔬菜、水果等碱性食物,防止由于酸中毒引起的各种疾病。

在历史长河中,科学饮食的范例很多,我们的祖先为我们创造了许多科学饮食的方法,我们这一代人怎样去继承、发展、开拓、创新是保证中国烹饪事业发展的基本内容。

本书所介绍的汤羹是以四季饮食为脉络,根据四季气候的变化,人体所承受的能力,所需要的营养成分以及科学养生的原理而编写,为读者提供了科学饮食、健康饮食、合理饮食的方法,是关注大众健康、倡导科学饮食的一项基本内容,希望能够通过本书帮助您和您的家人提高生活质量,健康幸福长寿。

中国食文化丛书

编委会名单

顾问:王夫棠 姜 习

主任:张永年 李正权

副主任:程汝明 吴连登

编委(名次排列不分前后)

王子辉	王书昌	王振宇	王致福	尹振凯
孙晓春	孙汉文	冯大彪	冯宏来	邢振龄
齐向前	刘 克	刘凤凯	刘恩海	刘维山
刘尊哲	刘笑吟	朱 刚	朱秉中	李 刚
李世清	李正权	江圣建	李士靖	许堂仁(台湾)
陈光新	汪 荣	杨春生	何之绂	杨德才
杨张猷	吴万里	沈思明	吴正格	肖玉斌
张 勇	张志广	张仁庆	张云甫	张永年
张旭辉	张九莲	张 目	杜长友	卓玉水
赵庆华	姜 习	胡德荣	郭献瑞	倪舜心
侯瑞轩	栾宝谦	康 辉	梁向中	黄正雄(台湾)
梁宗达	黄子云	黄国强	黄泽忠	黄振华
温 南	强木根	董丽荣	熊四智	傅必聪(台湾)
薛慧林	姜 仲	戴 宁	邱庞同	赖春福(台湾)

杨利明	李玉斌	杨祖伟	李建民	胡保金
黄发洪	张德庆	张世欣	吴连登	侯红梅
周 彤	樊胜武	赵国禄	张奔腾	戴盛凯
张庆加	许李军	彭 进	潘胜林	于镇龙
魏德兴	郭广义	李保军	张亚发	项朝辉
杨荣忠	任树永	杜朝飞	李式勇	朱永松
欧阳仟来	吕良福	喻继华	方松来	王润国
刘法魁	廖清池	张德生	莫代泉	李廷臣
王永勋	张忠贵	徐绍树	齐 振	郑贵安
史李生	宋广泉	潘生俊	刘士清	李显成
张开富	路德成	张绍山	魏志春	王耀辉
周长征	王西亮	邵凤强	焦 健	梁文军
章官生	李阳德	陈洪刚	李加亮	蔡育发
张云勇	王朝伟	李铁军	张木士	于显平
苏成周	娄建国	段会良	赵 哲	薛千里
陆兆文	林 妮	丁义刚	张 健	王艳良
刘宗坤	杨显亮	杨丛生	罗洪广	刘雅芬
王德军	姚 杰	刘建峰	臧运玺	刘仁民

策划、主编：张仁庆

法律顾问：王洪涛

《养生保健汤谱》
编委会名单
(按姓氏笔画为序)

王 琳
赵庆华
沈 云
柳朋兴
宋俊平
黄刚毅

王利器
俞小平
张哲普
张韶云
张帅林
赵留安

王世襄
林 华
李长茂
崔兰兰
林德友
陈跃进

张仁庆
巫德华
管延松
闫修芬
陈志云
娄建国

叶连方
杨东起
金 英
王秀玲
张云甫

概 述

/ I-X

第一篇 海鲜水产类

1	金钱草鱼汤	/ 2
2	骨头海带汤	/ 2
3	冰糖炖海参	/ 2
4	杏仁鲫鱼汤	/ 2
5	鱼翅羹	/ 2
6	五彩银鱼羹	/ 3
7	缸三鲜(小佛跳墙)	/ 3
8	飞腾白玉羹	/ 3
9	鱼米蟹羹	/ 3
10	清汤鱼圆	/ 4
11	竹荪鱼圆	/ 4
12	宝石鱼花汤	/ 4
13	美味鱼翅盅	/ 5
14	蟹黄珍珠汤	/ 5
15	甲鱼贝母汤	/ 5
16	干贝白玉汤	/ 5
17	竹荪炖鳝鱼	/ 6
18	蟹肉竹荪羹	/ 6
19	松茸海参煲	/ 6
20	杏鲍丸子汤	/ 7
21	海蛎豆腐羹	/ 7
22	海胆鸡茸羹	/ 7
23	原汁飞蛤汤	/ 8
24	氽鱼丸子	/ 8
25	蚬子蛋花羹	/ 8
26	鲫鱼炖蛤	/ 8
27	牡丹鱼螺	/ 9
28	百花蟹斗	/ 9
29	烧五丝	/ 9
30	蟹黄鱼翅	/ 10
31	查干湖鱼头	/ 11

第二篇 食用菌类

1	冬菇炖凤爪	/ 13
2	香露炖花菇	/ 13
3	膏蟹炖花菇	/ 13
4	嫩凤吞花菇	/ 14
5	干贝双菇汤	/ 14
6	干贝烩八珍	/ 14
7	草菇莴笋汤	/ 15
8	双菇齐相会	/ 15
9	三菇烩鱼头	/ 16
10	草菇牛肉煲	/ 16
11	香菜草菇羹	/ 16
12	金菇干贝羹	/ 17
13	锅仔烧八珍	/ 17
14	柴把金菇煲	/ 17
15	茶菇炖水鸭	/ 18
16	茶菇玉兔煲	/ 18
17	茶菇炖土鸡	/ 19
18	茶菇芋头煲	/ 19
19	茶菇炖番鸭	/ 19
20	凤菇氽肚尖	/ 20
21	凤菇银鱼羹	/ 20
22	凤菇鳝鱼汤	/ 20
23	凤菇七星片	/ 21
24	红菇炖排骨	/ 21
25	红菇豆腐汤	/ 21
26	滋补五菌汤	/ 22
27	水晶三菇盅	/ 22
28	肝菌鸡片汤	/ 22
29	三菌豆腐汤	/ 23
30	竹荪虾仁羹	/ 23
31	竹荪石鳞汤	/ 23