



爱喝汤的女人，最美丽！

阿宝靓汤3

美人汤·孕妇汤42品

曾宝仪·宝妈◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

阿宝靓汤. 3 / 曾宝仪, 宝妈著. —上海: 上海书店出版社, 2005.1

ISBN 7-80678-339-3

I. 阿... II. ①曾... ②宝... III. 妊娠期—汤菜—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 133110 号

阿宝靓汤 3

作 者: 曾宝仪 宝妈

责任编辑: 张旭辉

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: 3.875

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 7-80678-339-3/G · 32

定 价: 20.00 元

阿宝靓汤3

美人汤 · 孕妇汤42品

曾宝仪 · 宝妈◎著



上海书店出版社

TS 972.123 / 7-



A Baw's Beauty Soup 3





推荐序

从怀孕到顺利生产是每一个做妈妈的心愿,更是女性毕生中最美妙、幸福,也最值得骄傲的一件事。一旦有了新生命,在母亲的子宫内着床后孕育,经过不计其数的细胞增殖,终于发育成了健壮的新生儿,期间须经由母体不断地供输养分,因此,有健康的妈妈,充分而不断地将均衡营养灌溉在宝宝身上,才会孕育出健康聪明的下一代。

在怀孕的各个阶段,母体所需撮取的养分略有不同,比如刚受孕的头三个月,胎儿最重要的各部分器官开始逐渐成形,此时受到高量胎盘荷尔蒙影响,母亲会出现不同程度的害喜现象——想吐或食欲不振,像是胎儿此刻不希望母体撮取了有碍于他发育的食物,仅需少量的养分就可以成长。孕妇此时要慎选食物,万不可因不小心撮取了有害于胚胎生长的食品而导致胎儿发育不正常;饮食宜以安全、有营养并且好吸收为原则。

到了妊娠五个月起,胎儿的发育进入了快速成长期,每周会成长八十克渐至一百克以上,至第三十周起更是每周增加二百克左右,此时,营养的来源必须更加广泛,才能使胎儿神经骨骼等系统发育良好。各种维生素及微量矿物质,包括钙、铁、锌等等不可或缺,当然蛋白质、碳水化合物及脂肪更是胎儿成长所需,而进入怀孕后期的妈妈既要顾及胎儿的营养又要控制自己的体重与身材,加上下肢肿胀、血压微升的情况常常出现,在这个阶段多喝些营养、低盐并且利尿的靓汤应是聪明的选择。

拜读了阿宝及宝妈精心调配的《阿宝靓汤3—美人汤·孕妇汤42品》一书,从孕初到产后提供了像御宴似的美膳,既健康又营养,我深信从她俩身上散发的美丽和健康就是最好的榜样,分享之余乐为之序。

赵灌中医师

阿宝的话

出了《阿宝靓汤1》、《阿宝靓汤2》后，我与宝妈俨然成为养生专家，身边的人有什么头痛身热通通都会找上我们。这一两年，或许是年纪也到了，身边突然多了好些准妈妈老用渴望的眼神询问我，到底孕妇该喝什么汤？是啊！一人吃两人补，准妈妈可是非常需要补一补的呢！

许多有心的父母找算命师帮新生儿取名字，甚至算时辰剖腹，务求自己的小孩能赢在起跑点，但在我看来，还不如在母亲怀孕的时候有个开心的情境，把身体养好，给自己的小孩一个健康的身体，就等于是给他保用一生的最大财富。因此，在这本《阿宝靓汤3——美人汤·孕妇汤42品》中，我们整理出许多准妈妈适合饮用的煲汤，借此传达宝妈宝妹给妈妈宝宝最大的祝福！

当然，除了造福准妈妈之外，我们也针对所有女性的需求，提供能让大家拥有好身材、好肤质、好气色、好体质的汤方。这些营养又美味的煲汤，满载着我成长的回忆，也为我的健康打下了最佳的基础，最棒的是，它们全都是老少咸宜、补而不燥、一年四季皆可享用的汤品，如果你也是崇尚自然又不想吞补充品的爱美一族，那么请让这些汤成为你终身的良伴，保证能让你一生都青春永驻、活力无穷喔！

阿宝

Contents

- 004 推荐序
- 005 阿宝的话
- 010 在煲汤之前
- 012 煲汤常用食材介绍



Recipe.1 要营养更要好身材——元气窈窕汤 7 品

- 020 牛腩土豆汤
- 022 酸菜土豆排骨汤
- 024 清蒸鲤鱼汤
- 026 清炖牛肉汤
- 028 胡萝卜蜜枣排骨汤
- 030 黄芪党参炖田鸡
- 032 枸杞胡椒炖土鸡

Recipe.2 粉嫩晶莹水当当——护肤美颜汤 5 品

- 036 杂菜鸡脚汤

- 038 山药黑枣鸡脚汤
- 040 雪蛤银耳鸡腿汤
- 042 燕窝滋补汤
- 044 燕窝银耳瘦肉汤

Recipe3 气色红润人人羨——调经补血汤 10 品

- 048 菠菜猪肝瘦肉汤
- 050 雪蛤莲子炖乌鸡
- 052 桂圆鸡脚汤
- 054 当归黄芪炖雪蛤
- 056 当归熟地羊肉汤
- 058 乌豆黑糯米牛腱汤
- 060 桂圆红枣花生汤
- 062 红枣芡实花生汤
- 064 荔枝红枣糖水
- 066 黄芪红枣桂圆糖水

Recipe.4 青春永驻抗老化——青春保养汤 20 品

- 070 海带排骨汤
- 072 燕窝炖乳鸽
- 074 雪菜煲鸡汤
- 076 冬瓜排骨汤
- 078 黄芪鲈鱼汤
- 080 赤小豆鲤鱼汤
- 082 芡实赤小豆田鸡汤
- 084 黄芪枸杞炖乳鸽
- 086 花生米酒鲤鱼汤
- 088 黄豆银耳鲫鱼汤
- 090 冬菇干贝排骨汤
- 092 栗子煲小土鸡
- 094 枸杞鸽蛋炖高丽参
- 096 当归生姜鲫鱼汤
- 098 乌豆红枣田鸡汤



- 100 无花果猪蹄汤
- 102 木瓜黄豆猪脚汤
- 104 草鱼尾猪脚汤
- 106 百合木瓜鸡脚汤
- 108 银耳无花果炖冰糖

Recipe.5 宝妈经验谈——准妈妈不能不知道的事

- 112 孕初期不能不知道的事
- 114 孕中期不能不知道的事
- 116 孕晚期不能不知道的事
- 118 产后不能不知道的事
- 120 附录
- 121 孕妇汤品简表





在煲汤之前



Recipe 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。

Recipe 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可先以小火煮白稀饭,因为稀饭的粘液能修补锅内肉眼不易辨识的缝隙,让锅子的寿命更为长久。

Recipe 3

煲汤的调味

煲汤的用意,就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。

Recipe 4

煲汤的火候

煲汤通常是在水滚开之后放入食材,先以大火煮约20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,要保持汤面小滚的状态。

Recipe 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。

Recipe 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。

煲汤常用食材介绍



雪蛤

雪蛤是中国林蛙的输卵管,因为长在东北山上经历霜雪,所以又称为雪蛤,此药材特殊之处在于含大量荷尔蒙,有养颜美容的功效。



燕窝

燕窝是金丝燕吞食海中小鱼或其他蚕螺海藻等小生物后,用吐出的唾液凝结而成燕窝巢,再由人工采集除毛后制成。可以养肺阴、化痰止咳、补中益气、治虚损劳,治咳嗽、气喘,此外还有补血、清血、整肠健脾、壮阳等功效。

银耳

银耳俗称白木耳,能润肺生津、滋阴养胃。挑选时以色带微黄者较佳,若过于洁白则有漂白之嫌。



高丽参片

人参对调理神经、心血管、内分泌、消化、生殖及呼吸系统都有明显效用,因为可以增加人体免疫力,也被用来辅助治疗癌症。高丽参要等烹调后再切片,效果和香味才不会打折扣。



当归

当归能补血、活血、滋养皮肤,对于妇女月经不顺、痛经、血虚体弱及产后调理颇具良效,因而又有“妇女的人参”之美名。



党参

党参原产于山西上党,因根形如参故名党参,具有补中益气、健脾胃的功效,还能预防贫血、体虚。

黄芪

黄芪又名黄耆,是使用最普遍的中药材之一,具有补脾益气、利尿消肿、增强体质的作用。



山药

山药又称淮山,能补益脾胃、清热止渴。好的淮山色泽白嫩,经久煮之后还是不会散掉。

熟地

凉血清热、滋阴补肾的生地经过用酒九蒸九晒之后就是熟地，可以补血补肾，生精养肝，对于女性调经也有不错效果。



白胡椒

白胡椒性辛热，具有温暖肠胃、增进食欲的效果，此外还可缓和因胃寒所导致的吐泻、腹痛等症状。

莲子

莲子有宁心安神、健脾开胃、平肝退火、止泻固精的功效，又可改善心悸失眠、脾胃虚弱及妇女白带、月经过多的情况。



黑糯米

黑糯米又名紫米，紫米古时是皇帝食用的贡米，传说常食用紫米能长生不老，所以也称为长生米。长生之说当然是无稽之谈，但紫米富含铁质，补血功效是无庸置疑的。

干贝

干贝是多孔扇贝的闭壳肌，味甘性平偏凉，有健脾补血养阴作用，含丰富蛋白质、钙、磷、铁等无机物及微量元素，更含有现今当红的胶原蛋白。





银杏

银杏就是我们俗称的白果,对于虚寒咳嗽、气喘、女性白带、频尿都有很好的帮助。

栗子

栗子味甘而性温,能补肾益精、健肠胃、强筋骨,尤其能改善肾虚导致的腰腿酸软,不过栗子吃多了容易胀气,故每次食用以少量为宜。



乌豆

乌豆又名黑豆,不仅能祛风解毒、滋阴补血、明目安神,还具有延缓老化、保护心脏血管的作用。挑选时以豆大而圆润、乌黑且富有光泽者为佳。

赤小豆

赤小豆乍看很像红豆,不过颜色较深,形状也比较细长,具有滋润养生、利水消肿的效果。



花生

花生能润肺、化痰、补气、生乳、润肠,因为营养价值极高,常吃能补身益寿,因而有“长寿果”之美名。

