

中国食文化丛书

党毅

张仁庆

编著



营养汤谱

家庭自制保健汤
300例



经济日报出版社

中国食文化丛书



张仁庆 编著
策划总编：张仁庆
上海·出版



家庭自制保健汤谱

家庭自制保健汤三百例

张仁庆 编著

(京)新登字 102 号

责任编辑:朱 兰 陈 锐

责任校对:杨绍先

图书在版编目(CIP)数据

营养汤谱/党毅,张仁庆编著. -北京:经济日报出版社,1995.9
(中国食文化丛书)

ISBN 7-80127-050-9

I. 营… II. ①党… ②张… III. 汤菜-食物养生-烹饪-方法 N. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(95)第15391号

营养汤谱

党毅 张仁庆编著

经济日报出版社出版

(北京市崇文区体育馆路龙潭西里54号)

全国新华书店总经销

北京星月印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 6.75印张 129千字

1995年9月第1版 1995年9月第1次印刷

印数:1-15000册

ISBN 7-80127-050-9/G·21 定价:19.20元



大枣 ✓

大枣又称红枣、干枣、美枣、良枣。

大枣，是鼠李科植物枣的成熟果实。大枣的果实含有蛋白质、糖类、有机酸、粘液质和大量的维生素及微量的钙、磷、铁元素。大枣性味为甘，温。它的药用功能是补脾和胃，益气生津，调营卫，解药毒。大枣除了当做药用外，还可以做普通食品，食用方法很简单。大枣配合肉类可以做成美味佳肴，还可以煮粥，或制作成甜食以作点心食用。

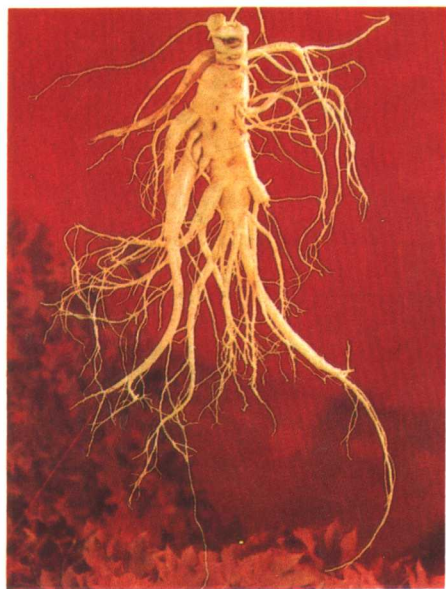
桂圆 ✓

桂圆又名龙眼、益智、蜜脾。

桂圆为无患子科植物龙眼的假种皮。它含有葡萄糖、蔗糖、酸类以及氮物、蛋白质和脂肪等。桂圆的性味为甘，温。从中医理论上讲，它具有益心脾，补气血，安神等功效。桂圆除了具有药用价值外，它也可以用作营养佳品。桂圆



可以煮粥、浸泡酒，或者制作成各种饮料饮之。



人参(之一)

吉林野生鲜参、(唐文提供)

人参又名孩儿参、人街、鬼盖、血参。朝鲜产称高丽参，日本产称洋参，美国产称西洋参。

人参，是五加科植物的根。人参含有人参甙 1—VI 及葡萄糖、鼠李糖、果糖、麦芽糖、蔗糖、维生素 B1B2 和各种氨基酸、肽类。人参的性味，甘微苦，温。它的药用功效是大补元气，固脱生津，安神。人参除了具有药用价值之外，它还可以煮成粥、煮成汤、泡酒，或制成各种饮品，或配合肉类制成美味佳肴，或制成各种食品食之。



人参(之二)

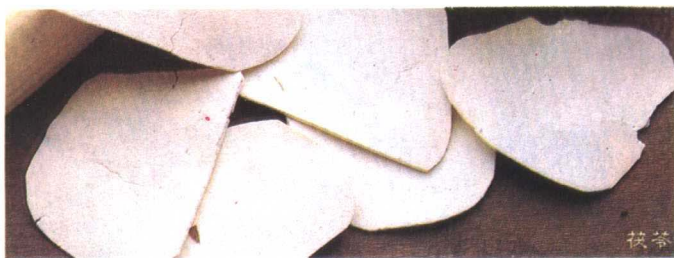
长白山人工栽培干品，生长期 10 年以上。



菊花 ✓

菊花又名药菊、贡菊。

菊花，是菊科植物的头状花序。菊花含有挥发油，并有腺嘌呤、胆碱及氨基酸和维生素 B1 等。菊花的药理功效有，疏风、清热、明目解毒等。菊花除了当做药用之外，它还可以用作普通食品，普通的可用来煮汤、煮粥，配合鸡、鱼、肉等作成美味佳肴食之。



茯苓

茯苓是一种寄生在赤松或大王松根部，属胡孙眼科的蕈类，它潜伏在松树根间吸收树根纤维中的养份而成长。状如球块，呈瘤状，小者如拳，大者似瓜。其味甘，在中医理论中，能治疗失眠症，或当做利尿剂使用。品质以质地坚硬、色泽洁白者为佳。



发菜 ✓

发菜又称毛毛菜、地毛、头发菜。

发菜，是兰藻门，念珠藻科念珠属。发菜是一种高营养食品。它以高蛋白、高钙、高铁、高碘而著称。从中医理论上来看，发菜具有解毒清热，化痰止咳，利尿渗湿等功效。发菜除了可以作为药用外，其亦是营养佳品。通常可以配合肉类做成美味佳肴，也可以煮粥食之。

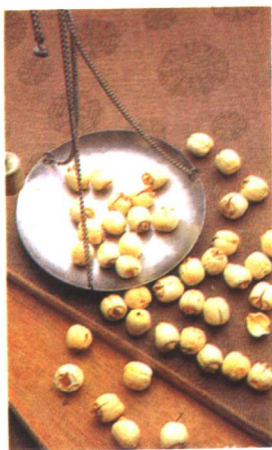


淮山

淮山又名山药，在《神农本草经》中将之列为上品，药用其干燥的块茎。味甘、性平无毒，主要功能是补气助阳。除了当做药用之外，还可用作普通食品，食用方法也很简单，通常可用来煮汤、煮粥、配合肉类做成美味的佳肴，或制成甜品以作为点心食用。

莲子 ✓

莲子又称莲籽，是莲藕开花后所结的种子。在《神农本草经》中将莲子列为上品药材。它味甘、性平无毒。以中医理论来看，莲子具有补心益脾、治世、固精等功效。除了可作为药用外，其亦是营养佳品及上等的调味料。在选材上要以身大、饱满、完整者为佳，且在贮藏时，最好放在干燥处，注意防霉、防蛀。



白果



白果

白果又名银杏，味甘微苦，可作药用，亦可作食疗补品。然而，其生用与熟食的性质是不太相同的，如《本草纲目》中记载：“生食引疳解酒，熟食益人。熟食温肺益气，定喘嗽，缩小便，止白浊；生食降痰消毒杀虫。”中医用银杏作定喘药，然其服法须视治病需要而定。生食熟食每次均不可超过 20 粒。



远志 ✓

远志是属于远志科的多年生草本植物，它的根部呈圆柱形、茎细高、花紫色、根为浅黄棕色、味苦，以其根为药用之材。由于远志有补益、安神的功效，因此古人表示其能益智强志，故有远志之名。不仅有祛痰、解毒的作用，远可适用于心悸、失眠、记忆力减退等症。

乌梅

乌梅是由青梅熏制而成，除了可供药用外，还能作为食品。由于梅子经过烟火的熏烤后，会变成黑褐色，因此称之为乌梅。其具有止渴、消除口臭、帮助消化，对酒醉、杀菌等也有功效。除作药材，在炎热的夏日，用乌梅加些桂花、冰糖、水等制作成饮料，也相当消暑、降火气。



沉香

沉香是瑞香科沉香木的心材抽出的黑褐色树脂，它能散放出浓郁的香气，若取少许置于水中会往下沉，因此而得名。沉香对于治疗胃病有特殊的效果，也是理气的良方。可治疗呕吐、打嗝、腹痛、气喘等。挑选时尽量以外表黑褐色，坚硬油润，用火点时容易燃烧，气味芳香，能沉水者为佳，且应该用木盒盛装，放于低温阴凉处保存。



山楂

山楂又称红果、糖球，属于蔷薇科的落叶灌木，果实干燥之后可作为药用。在中药学里记载，山楂有健胃、消食及破瘀血等功效，且能消化因食肉类或油腻过多而产生的积食现象，并治消化不良所引起的腹泻。然而，因山楂的消化功效太强，所以，身体太虚者不宜服用。





甘草

甘草属于豆科多年生的草本植物，以其晒干的根茎为药用材料。它的根茎呈圆柱状，鲜黄色、有甘甜味，是常用的中药材，具有补气、解毒、润肺、祛痰、利尿等功效。在中医理论中，其亦能调和药性，有减低或缓和药物毒性的作用。



陈皮 ✓

橘子剥下来的皮晒干后制成，因橘皮入药以陈久者较好，所以称之为陈皮。陈皮具有行气、健胃、化痰等功效，适用于胸闷、腹胀、反胃、呕吐、腹痛、食欲减退、消化不良、饮食停积及腹泻等症状。橘子由橘皮、内层白皮、橘络到橘核皆可入药。



冬虫夏草

冬虫夏草又名虫草，是属于虫与菌的结合体。其功能可益肺肾、补精髓、止血化痰、治癆咳等。在《本草纲目》中记载其功能有如人參。选择时，最好以外皮黄亮、内肉色白、虫体丰满肥大者为上品，且宜放在干燥的地方贮藏，以防虫、防潮。



枸杞

枸杞是茄科的小灌木，因其成熟后的果实呈鲜红色似血，所以又称为血杞。除了可做药材之外，还是补健滋补的食品。其味甘性平，主要功能为滋肝补肾，益气生精、治虚安神，祛风明目。品质以粒大、色红、肉厚、味甜、质柔润者为佳。最好置于干燥处贮藏，避免受潮发霉。



银耳

银耳，形似木耳、因颜色银白而得名，俗称白木耳。其性味甘平、无毒。自古以来即是一种滋补的药品，有补脑强心、润肺补肾、滋阴养胃、益气和血、生津止咳等功效。且含有丰富的营养成份，如蛋白质、维生素等。挑选时以形似鸡冠、呈白玉色，有光泽者为上品。储存时要避免发霉受潮。



芡实

芡实可为药用、亦可为滋补品。其味甘、性平无毒，含丰富的蛋白质。中医认为，芡实能益精气、补中健脾、开胃助气、止渴固肾、治小便失禁、遗精早泄、去痰驱水等功效。在选择上，可以颜色较白、粉性足、无破碎或无壳者较佳。



牛蒡子

牛蒡是一种属于菊科的二年生草本植物，以其种子为药用材料，故名牛蒡子。主要产地在江苏、浙江、湖北等地。中医认为牛蒡子具有发散风热、清热解毒的功效，因此可适用于咽喉红肿疼痛，感冒发热，鼻塞流涕，喉痒咳嗽、吐痰不顺等病症。



肉桂 ✓

肉桂是由玉桂树干的树皮干燥而成。其味甘、辛，性大热，无毒，是常用的祛寒药物。在中医理论中，肉桂能行血、补肾、止痛、祛寒，且不仅能促进新陈代谢，对治疗头痛、身体的病痛等皆有功效。以完整、皮薄、肉厚、油多、气香、味甘微辛、嚼之无渣者为佳。



何首乌

何首乌是一种多年生的草本植物，取其块根为药用材料。其味苦甘微涩、性微温无毒，入肝补肾。在中医的理论中，常将其当作长寿回春药，能益精强壮、防老、延年，对治疗痔疮也有效果。在选材上，应以体积较大、颜色呈暗褐色、质地坚实、横切面有云绵状纹理者为上品。

黄花

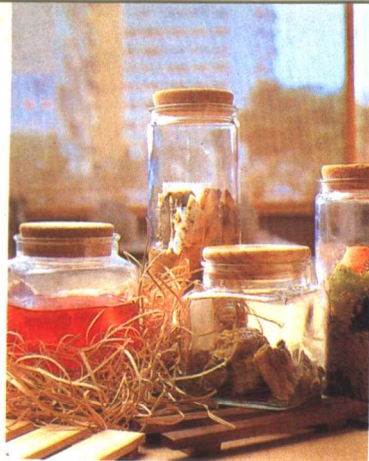
黄花，学名“金针花”，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素等成分，黄花的根、苗、叶和花蕾均可入药，有安神、消炎、镇痛、利尿、止血、通乳和降低血压的功效，古人把它叫做“忘忧”。

四川渠县生产的黄花色泽黄润、香气馥郁、肉质肥硕、花苞未开、每个花苞内部都有七根须，为上等品。



时令生鲜原料：

莴菜、胡瓜、枇杷、奇异果、赤鯨鱼、蕃茄、胡萝卜、香瓜、尖椒。



干货珍品原料需加盖密封，放阴凉、避光处贮存。



常用养生美食干货原料：人参、淮山、枸杞、远志等。



参须、高丽参、鱼翅、小枣、鲍鱼、枸杞、茯苓等。

家庭饮茶配餐小食品。



使用全自动煮奶器调制饮品，省电、省事，原料利用充分，而且沸水不外溢。



(A) 绘三丝



(B) 人参枸杞汤