



荣树图书策划工作室
RONGSHU TUSHU CEHUA GONGZUOSHU

家庭日常滋补系列丛书



王强虎 编著



汤

羹

在美食中享受保健
与健康四季相伴
让儿童健康成长
使女性肌肤靓丽
伴老者安度晚年
让疾病远离生活



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

家庭 日常滋补系列丛书

汤羹

TANG GENG

王强虎 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

汤羹/王强虎编著. —北京:人民军医出版社, 2007. 7

(家庭日常滋补系列丛书)

ISBN 978-7-5091-1054-6

I. 汤… II. 王… III. 汤菜—保健—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 092744 号

策划编辑:崔晓荣 闫树军 文字编辑:贡书君 责任审读:余满松

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:后勤指挥学院印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:880mm×1230mm 1/24

印张:9.5 字数:190 千字

版、印次:2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~6000

定价:26.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



内容提要

本书以历代经典医籍汤羹方为主,广泛收集民间成熟的汤羹食疗配方,结合现代医学最新研究成果,按不同的人群配方。详细介绍了所选养生汤羹的配料、制法、用法、功效及出处。所选汤羹方具有取材便利、制作简单、安全有效、经济实用等特点;只要对症选用,就能取得较好疗效,本书适合于日常保健、慢性病的家庭调理。可供广大群众和医学工作者参考。



PREFACE

前言

汤是人们所食用的各种食物中最富营养、最易消化的品种之一。一般是指以水为介质,对各种原料进行熬、炖、汆、蒸等加工工艺烹调而成的水分较多有滋有味的饮品。汤不仅味道鲜美可口,且营养成分多半已溶于水中,极易吸收,所以民间有:“会吃的喝汤吃肉,不会吃的才吃肉不喝汤。”“唱戏的腔,厨师的汤”充分说明了汤在烹调中起着举足轻重的作用。

汤自古以来就是大多数人喜欢食用的饮品。“三日入厨下,洗手做羹汤,未谙姑食性,先遣小姑尝。”唐诗《新嫁娘》就惟妙惟肖地描绘了唐代女子善做汤羹的不凡烹调技术,同时也说明我国人民素来就有喝汤的习惯。经历了几千年的沧桑岁月,汤已分门别类,尤其是滋补汤这支奇葩,至目前已发展成为具有完整的理论体系和制作方法的一门学问。

可以说,现代滋补汤羹,已不是一般的营养食品,而是现代所称的功能性食品。如果在滋补汤制作时加入中药,还能做到药借食味,食助药性,变“良药苦口”为“良药可口”。特别能满足人们“厌于药,喜于食”的天性。由此可见,现代滋补汤理论的完善和制作方法的科学,必将对人们的健康和生活起到日益重要的作用。

本书是《家庭日常滋补系列丛书》之一。作者力图将高深的传统医学以汤的形式摆上平常百姓餐桌,目的是使人们在一日三餐的饮食当中,不知不觉地达到祛病防病的作用。本书广泛收集民间使用的治疗饮食配方,结合现代医学最新研究成果,按各类人群、各种不同体质、不同需求的人编写而成。各自成篇,查找使用方便。

本书所选滋补汤处方,具有取材便利、制作简易、安全有效、经济实用等特点,只要对症选方、灵活运用,就能取得较好养生疗效,尤其适合于日常保健、常见病、慢性病的家庭调理及治疗。本书适用范围广泛,极具预防、保健价值,故可供广大群众、病者、医学工作者参考使用。

编者

2006年11月30日于西安

Contents



目录

第一章 在美食中享受滋补汤 /1

汤是健康廉价的“保险费” /3

汤羹的选料 /4

做汤加水加调料的宜忌 /4

做汤如何掌握火候 /5

制作食用汤的程序 /6

汤与羹的区别 /6

滋补汤的养生作用 /7

饭前喝汤是“金” /8

科学喝汤事半功倍 /9

鱼汤虽好不是人人皆宜 /10

滋养、治病的蔬菜汤 /12

营养丰富的骨头汤 /12

延年益寿的骨头汤 /13

科学熬制骨头汤 /14

鸡汤的作用与食用宜忌 /15

美容除斑的黄豆芽汤 /16

增强记忆的鱼鳞汤 /16

宜谨慎饮用的几种汤 /17

第二章 养生疗疾的药膳滋补汤 /19

五味药膳滋补汤 /21

辨证享受药膳滋补汤 /22

科学配制药膳滋补汤 /24

药膳滋补汤的用量确定 /24

药膳滋补汤的选材禁忌 /25

注意事项 /26

药膳滋补汤的四季五补 /26

第三章 日常宜喝的滋补养生汤 /29

春阳生发的滋补汤 /31

目 录



Contents

清凉消暑的滋补汤 /34

平抑秋燥的滋补汤 /39

冬季祛寒养生滋补汤 /43

补脾益胃的滋补汤 /47

调养肝肾阴虚的滋补汤 /50

改变气血两虚的滋补汤 /52

改善阴虚的滋补汤 /60

改善阳虚的滋补汤 /62

第四章 女性常用对症滋补汤 /67

养颜护肤的滋补汤 /69

祛除面部粉刺的滋补汤 /75

瘦身轻体的滋补汤 /78

改善女性阴冷的滋补汤 /80

能改善白带异常的滋补汤 /83

消除痛经的滋补汤 /85

月经不调宜选的滋补汤 /88

妊娠终止者宜喝的滋补汤 /92

调养安胎的滋补汤 /95

能缓解妊娠呕吐的滋补汤 /97

缓解妊娠水肿的滋补汤 /99

改善产后缺乳的滋补汤 /100

治疗产后腹痛的滋补汤 /104

改善更年期症状的滋补汤 /106

第五章 儿童常用治疗滋补汤 /109

能改善儿童营养的滋补汤 /111

消除儿童遗尿的滋补汤 /114

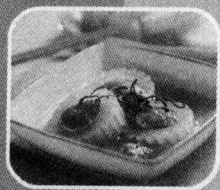
改善儿童近视的滋补汤 /116

防治儿童虚汗的滋补汤 /119

改善儿童厌食的滋补汤 /122

益智健脑的滋补汤 /123

Contents



目录

能防治小儿夜啼的滋补汤 /126

治疗小儿百日咳的滋补汤 /128

儿童止腹泻宜喝的滋补汤 /131

第六章 中老年人延年益寿滋补汤 /133

抗衰益寿的滋补汤 /135

尿频宜喝的滋补汤 /137

延缓视力衰退的滋补汤 /139

防治便秘的滋补汤 /142

防治脱发的滋补汤 /145

缓解慢性疲劳的滋补汤 /148

第七章 防治常见病的滋补汤 /151

防治感冒的滋补汤 /153

能改善气管炎症状的滋补汤 /157

肺结核病的调养滋补汤 /162

生活中的降压滋补汤 /165

中风后遗症调养滋补汤 /169

冠心病患者宜喝的滋补汤 /171

养心安眠的滋补汤 /174

肝硬化患者宜喝的滋补汤 /177

能降低血脂的滋补汤 /180

慢性肝炎患者宜喝的滋补汤 /183

能缓解慢性胃炎的滋补汤 /187

治疗消化性溃疡的滋补汤 /189

急性肾炎患者宜喝的滋补汤 /193

改善缺铁性贫血的滋补汤 /195

能够降低血糖的滋补汤 /197

泌尿系统结石治疗宜喝滋补汤 /201

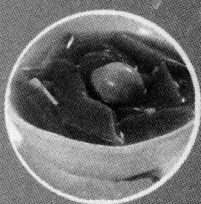
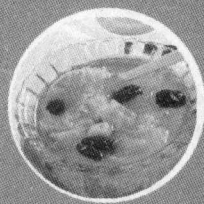
能缓解痛风的汤羹滋补汤 /202

对肿瘤辅助治疗的滋补汤 /203

能改善阳痿症状的滋补汤 /206

附录 A 常见食物保健作用表 /211

附录 B 常见食物功效速查表 /215



第一章

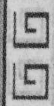
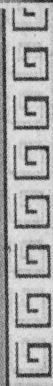
在美食中享受滋补汤



汤

第一章

新体系受享中食美卦



汤是健康廉价的“保险费”



法国著名厨师路易斯·古伊说过一句话：“汤是餐桌上的第一佳肴。”但也有可能是他的偏爱，但汤确有这么一种魔力，无论一顿饭多么丰盛，人们还是把许多赞美之辞加到汤上。因为，几乎所有的民族都认为，汤对人体健康，保持和增强体力大有裨益，并对此积累了丰富的经验，许多人把喝汤比喻为“最廉价的健康保险费”、“增强体力的加油机”，无论走到哪里，人们都说“喝汤补身”。在西方各国中，美国人最爱喝汤，因而法国人常戏谑地称美国人为“汤罐”。据有关资料统计，96%的美国家庭3d起码要喝1次汤。在古希腊，奥林匹克竞技大会的参加者用牛、羊做祭祀，根据宗教仪式，把牛羊肉放入大锅里熬汤，供运动员们在竞技前喝，以增强体力；在日本，人们至今还认为海带汤有非凡的功效，因此产妇分娩后首先喝海带汤；日本的相扑运动员每天在大运动后便喝一大碗有牛、羊肉之类的“什锦汤”，并说他们“发力”的诀窍在于喝汤。



在朝鲜,人们把蛇肉汤视为治疗神经系统疾病的灵丹妙药,并认为它能促进长寿;苏格兰人患了感冒就喝麻雀洋葱汤,据说十分灵验;越南人看重燕窝汤。由此可见,喝汤是世界各民族通行的“健康保险”。

汤羹的选料

所谓汤,是用新鲜味美、营养丰富的动物性原料,加以熬煮,取其精华而形成的香浓味鲜的汤汁。特别是高级鲜汤,对菜肴的质量影响很大,尤其是鱼翅、燕窝、银耳、海参、熊掌等贵重而本身又无滋味的原料,就必须依靠鲜汤烹调增加其滋味,使之成为名肴。那么,什么样的食物才能做鲜汤的原料呢?

1. 提取鲜汤(即吊汤)应选用鲜味浓厚的动物性原料 绝大多数动物性食物——鱼、肉、家畜、家禽、骨头、蔬菜、水果都能作为汤的原料和配料。同时要求用动物肉时以母畜为主料。比如,母鸡肌肉组织所含的浓厚鲜味,及丰富的蛋白质、脂肪、糖类、维生素等是其他原料所不及的。但是,用做熬汤的母鸡应该有所选择,必须是宰杀后体重在 1.5 千克以上的老母鸡,越老越好;再配以瘦猪肉、火腿、鸭子、肘子、脚爪、骨头、骨架等肉类原料。

2. 制作鲜汤时最好选择低脂肪食物做汤料 要防止喝汤长胖,应尽量少用高脂肪、高热量的食物做汤料,如老母鸡、肥鸭等。即使用它们做汤料,最好在炖汤的过程中将多余的油脂撇出来。瘦肉、鲜鱼、虾米、去皮的鸡或鸭肉、兔肉、冬瓜、丝瓜、萝卜、魔芋、番茄、紫菜、海带、绿豆芽等,都是较好的低脂肪汤料,不妨多加选用。

做汤加水加调料的宜忌

做汤的原料宜与冷水同时下锅,一次加足水量,中途不能加水。如原料下入沸水锅中,其表



面骤遇高温,蛋白质容易凝固,以致不能大量溶于汤中,汤汁不易达到鲜醇的程度。同样,也不能先加入盐,因为盐具有渗透作用,能吸出原料内的水分,并使蛋白质凝固,以致使汤汁不浓,鲜味不足。所以,原料要在冷水下锅后,加热烧沸,撇去浮沫,加点葱、姜、料酒,即可熬制,最后加盐。

做汤如何掌握火候

自古以来,最好的鲜味剂就是高汤,高汤一般分为奶汤和清汤,奶汤和清汤,要用两种不同的火候。

1. 奶汤的火候 先旺后中,汤面始终保持沸腾的状态,直至汤汁呈乳白色,并以较高浓度为准。但要注意防止原料粘锅底,产生不良味道,破坏了汤汁;同时,火候不能变微,火候不足,汤汁不浓,黏性较差,滋味不美,失掉奶汤特色。在适当的火候下,要开锅熬制2个小时左右。这种鲜汤,大多用于煨、焖、熬等技法烹制白汤菜肴,还可用于烧、扒等菜肴的调味,用途比较广泛。

2. 清汤也称顶汤、高汤、上汤 即是用沸汤清汤法或温汤清汤法烧制后滤取的汤,其清如水,味浓而鲜。清汤的火候,是先旺后小,在汤汁熬沸后,立即改用小火,保持汤面微开,呈翻小泡状态,行话叫做冒“菊花心”泡。但火候又不能过小,过小则不冒泡,原料内含有的蛋白质等物质也不容易溢出,影响汤汁鲜味和质量。相反,火力过大,汤面沸腾,汤色就会变为浓白,失掉清汤澄清的特色。清汤熬制时间比奶汤长得多,一般要盖锅熬4h以上。熬制以后,再用细白纱布过滤,除去渣滓,即成鲜醇、澄清的汤汁。

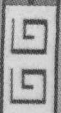
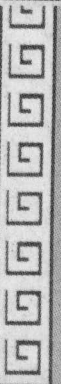


制作食用汤的程序

汤的制作技艺,要求精湛,每一个操作过程都十分精细,绝不是一熬就成。“菜好烧,汤难吊”,是历代厨师的经验之谈。也就是说,要制作好汤还需掌握吊汤的程序:比如清汤的制取,清汤在过滤后,放入锅内;另用鸡肉剁成蓉泥,适当加入葱末、姜末、料酒和少许清水拌匀,渗出血水后,倒入清汤内;锅架火上,用旺火加热,边加热,边用手勺推动搅转,待汤将沸时,立即改用小火,继续熬制。这样,汤内的细微渣滓就被鸡蓉吸附,黏结一起,浮出汤面;离火后,用勺撇净,晾凉,即成为清澈如水、鲜味异常、营养丰富的汤。

汤与羹的区别

汤羹是我国菜肴的一个重要组成部分,在我国南北菜肴中占有重要地位,是中国传统的一种菜肴形式。汤羹既可做正餐,又可作佐餐,同是极富营养、最易消化的一种食物。汤羹之间,既有联系,又有区别。汤通常指用蒸、熬、炖、汆等烹饪技法,对原料进行烹制,汁宽,成菜过程中无需勾芡的一类菜肴。羹则指对小型原料(如丁丝、片、粒)用蒸、熬、烩、炖等烹调方法,其口味醇厚,味型多变,一般均需勾芡形成半汤半菜类菜肴。汤羹的联系主要因为汤羹都属于汤饮类菜,所以卤汁宽、制法多、讲究火工。汤羹无论在欧美还是在我国都是深受人们喜爱的菜肴。在筵席中具有一定的地位,同时还能解酒、去腻。



滋补汤的养生作用

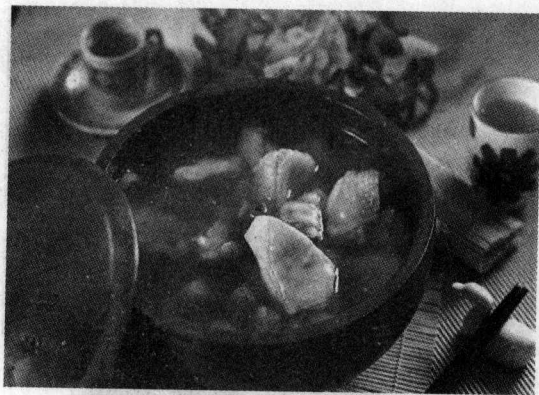


食物保健滋补汤寓治于食,其主要作用大致可概括为

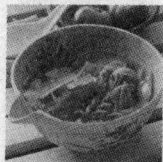
1. 滋补强身 此类保健滋补汤宜于无病但体弱的人食用,它主要是通过调理脏腑器官和组织功能,从而达到增强体质,增进健康的目的。如生姜羊肉汤,由生姜 15 克、羊肉 120 克组成。将羊肉洗净切块,与生姜共入锅内,加水适量,小火熬至肉烂。方中生姜温中散寒、羊肉温阳滋补,后世用于一切虚劳偏于阳虚者,确实能起到滋补强身的作用。
2. 防治疾病 此类保健滋补汤是针对病人的病情需要而制作的一种起治疗作用或辅助治疗作用的膳食,它可以通过长期服用而达到治疗疾病的目的,最适宜于慢性病患者。如清代名医王孟英的雪羹汤,该方由海蜇 120 克、大荸荠 10 个组成。先将海蜇用水漂淡,与大荸荠一起切碎,加水适量,煎熬 1h 即成。雪羹具有清热化痰之效,多用于肺热咳嗽,痰浓黄稠者。现代治疗高血压、动脉硬化引起的头晕头胀患者,也多获效。



饭前喝汤是“金”



喝汤的时间很有讲究,俗话说“饭前喝汤,苗条又健康;饭后喝汤,越喝越胖”,这是有一定道理的。饭前先喝几口汤,将口腔、食管润滑一下,可以防止干硬食物刺激消化道黏膜,有利于食物稀释和搅拌,促进消化、吸收。最重要的是,饭前喝汤可使胃内食物充分贴近胃壁,增强饱腹感,从而抑制摄食中枢,降低人的食欲防止肥胖。有研究表明,在餐前喝一碗汤,可以让人少吸收 418~795 千焦(100~190 千卡)的热能。相反,饭后喝汤是一种有损健康的方法。一方面,饭已经吃饱了,再喝汤容易导致营养过剩,造成肥胖;另一方面,最后喝下的汤会把原来已被消化液混合得很好的食糜稀释,影响食物的消化、吸收。



科学喝汤事半功倍

1. 喝汤忌弃“渣” 不论什么动物肉类,加温后蛋白质就会凝固。即使煨的很烂,汤很稠,汤中也只是可溶性氨基酸、嘌呤碱、肌苷酸等一些小分子有机物,这些物质是汤中鲜味的来源。另外,肉、鱼肉中的脂肪久熬后油脂乳化,水分子在油分子外使汤呈乳白色。骨头、皮、肉里的胶原蛋白也可溶入汤里,使汤变稠发黏。但这些都不完全是精华,那些“肉渣”,即瘦肉才是主要蛋白质之所在。久病体弱的老年人缺乏的正是这些动物蛋白,因此正确的吃法应当是既喝汤又吃肉。如果牙齿不好,嚼不动则应在制作上下工夫,要切细、剁碎、炖后再吃。

2. 独味食物做汤不可取 每种食物所含的营养素都是不全面的,即使是鲜味极佳的富含氨基酸的“浓汤”,仍会缺少若干人体不能自行合成的“必需氨基酸”、多种矿物质和维生素。因此,提倡用几种动物与植物性食品混合熬汤,不仅可使鲜味互相叠加,也使营养更加全面。

3. 不宜喝太烫的汤 喝太烫的汤有百害而无一利,喝 50℃ 以下的汤更适宜。有的人喜欢喝滚烫的汤,其实人的口腔、食管、胃黏膜最高只能忍受 60℃ 的温度,超过此温度则会造成黏膜烫伤。虽然烫伤后人体有自行修复的功能,但反复损伤极易导致上消化道黏膜恶变。专家经过调查也发现,喜喝烫食者食管癌高发。

4. 喝汤速度忌过快 营养学家指出,如果延长吃饭的时间,就能充分享受食物的味道,并提前产生已经吃饱的感觉,喝汤也是如此。慢速喝汤会给食物的消化吸收留出充足的时间,感觉到饱了时,就是吃的恰到好处时;而快速喝汤,等你意识到喝饱了,可能摄入的食物已经超过了所需要的量。

5. 忌用汤水泡米饭 用汤水泡米饭这种习惯非常不好。日久天长,会使人的消化功能减退,甚至导致胃病。这是因为人体在消化食物中,需咀嚼较长时间,分泌较多的唾液,这样有利