

美容
养生 系列

巧妇煲汤留住
健康与鲜香

煲汤是一种时尚，
常喝一碗热腾腾的美味靓汤，
将是无比惬意的享受



美容养生 煲汤

詹志良 罗俊◎编著



湖北长江出版集团
湖北人民出版社

美容
养生 系列

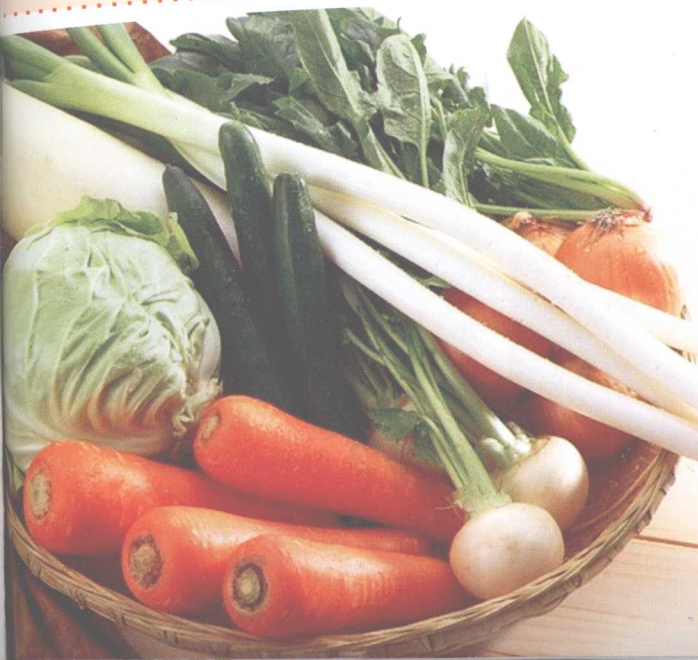
巧妇煲汤留住
健康与鲜香

煲汤是一种时尚，
常喝一碗热腾腾的美味靓汤，
将是无比惬意的享受



美容养生 煲汤

詹志良 罗俊◎编著



湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

美容养生煲汤/詹志良,罗俊编著.
武汉:湖北人民出版社,2008.2

ISBN 978 - 7 - 216 - 05391 - 4

I. 美…

II. ①詹…②罗…

III. 保健—汤菜—菜谱

IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 175290 号

美容养生煲汤

詹志良 罗 俊 编著

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:湖北新华印务有限公司
开本:787 毫米×1092 毫米 1/16

经销:湖北省新华书店
印张:5.5

版次:2008 年 2 月第 1 版

印次:2008 年 2 月第 1 次印刷

字数:73 千字

印数:1 - 7 000

书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 05391 - 4

定价:24.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>



目录CONTENTS

美容 养生 煲汤

一、怎样煲靓汤	1
(一)煲汤的时尚	2
(二)怎样煲汤更营养	4
(三)煲汤的小窍门	8
(四)煲汤小贴士	9
(五)常见滋补品材料的功效及注意事项	10
(六)药膳禁忌	12
二、美颜养血	15
三、护肤养肌	30
四、护发明目	42
五、减肥 / 丰胸 / 美身	50
六、保健养生煲汤	59
附 录	75





美容/养生/煲汤

Part 1

怎样煲靓汤

(一)煲汤的时尚



煲汤也是一种时尚,冬季气候很干燥,人们喝上一碗热乎乎的滋补汤,该是多美的事情。精通厨艺的人都知道,要煲出一锅靓汤,需要用各种辅料,通过多种渠道,将美味合一。通过喝汤真正起到强身健体、防病治病的作用,在汤的制作和饮用时一定要遵循科学原则,否则就可能出现偏差。

今天,咱就来学学怎样才能煲一锅靓汤。

Q:看菜谱上介绍煲汤的方法,总是说“将肉出水或飞水”,什么意思?这样做有什么好处?

A:用鸡、鸭、排骨等肉类煲汤时,先将肉在开水中氽一下,这个过程就叫做“出水”或“飞水”,不仅可以除去血水,还去除一部分脂肪,避免过于肥腻。

Q:每次煲鱼汤,汤好了,鱼都没形了,怎么办?

A:煲鱼汤不能用出水的方法,而要先用油把鱼两面煎一下,鱼皮定结,就不易碎烂了,而且还





不会有腥味。

Q: 煲汤时是冷水下料好还是热水下料好?

A: 冷水下料比较好, 开水会使蛋白质迅速凝固, 不易出鲜味。

Q: 煲汤用什么锅好?

A: 煲汤以选择质地细腻的砂锅为宜, 劣质砂锅的瓷釉中含有少量铅, 煮酸性食物时容易溶解出来, 有害健康。内壁洁白的陶锅很好用。

Q: 为什么煲完汤的肉不易嚼烂?

A: 瘦肉煲汤后, 肉质较粗糙。可以选半肥半瘦的肉, 但猪前脚腿的瘦肉, 煲炖多个小时后肉质仍嫩滑可食。

Q: 在饭店里喝的鱼汤、肉汤都像奶汁一样, 感觉很滋补, 可是自己在家煲汤总是出不来这个效果, 为什么?



A:油与水充分混合才能出奶汁的效果。做肉汤时要先用大火煮开,然后用小火煮透,再改大火。做鱼汤时要先用油煎透,然后加入沸水,用大火。还要注意水要一次加足,中间再补水,汤就泄了。

Q:煲汤要加哪些香料,味精要吗?什么时候放盐?

A:大多数北方人煲汤认为要加香料,诸如葱、姜、花椒、大料、味精、料酒之类,事实上,从广东人煲汤的经验来看,喝汤讲究原汁原味,这些香料大可不必。如果需要,一片姜足矣。盐应当最后加,因为盐能使蛋白质凝固,有碍鲜味成分的扩散。

Q:煲汤是不是时间越久越好?

A:错!汤中的营养物质主要是氨基酸类,加热时间过长,会产生新的物质,营养反而被破坏,一般鱼汤1小时左右,鸡汤、排骨汤3小时左右足矣。

Q:汤虽滋补,有些肥腻,怎么办?

A:可以把汤煲好后熄火,待冷却后,油浮在汤面,或凝固在汤面,用勺羹除去,再把汤煲滚。

Q:喝汤应该是在饭前还是饭后?

A:一般人饭前喝点汤,可促进胃液分泌,帮助消化吸收,但有浅表性胃炎的人应饭后喝,以免加重症状。



(二)怎样煲汤更营养



无论是中餐还是西餐,无论是品尝丰盛的佳肴,还是普通的家常便饭,汤都是餐桌上的宠物。嗜汤、喜汤、品汤已是时尚,可谓“无汤不成席”。在外

面工作忙碌了一天,回到家喝上一碗滋味鲜香、营养丰富的汤,感觉真是不一样。然而,要使喝汤真正起到强身健体、防病治病、增强健康的作用,在汤的制作和饮用时一定要注重科学,做到“八要”。

● 选料要得当

选料得当是制好鲜汤的关键。

用于制汤的原料,一般为动物性原料,如鸡、鸭、猪瘦肉、猪肘子、猪骨、火腿、板鸭、鱼类等,但必须鲜味足、异味小、血污少。这类食品含有丰富的蛋白质、琥珀酸、氨基酸、核苷酸等,家禽肉食中能溶解于水的含氮浸出物,包括肌凝蛋白质、肌酸、肌酐、尿素和氨基酸等非蛋白质含氮物质,它们是汤鲜味的主要来源。



● 食品要新鲜

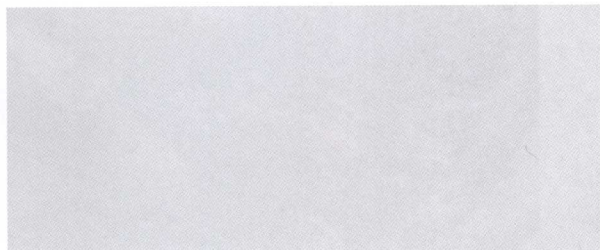
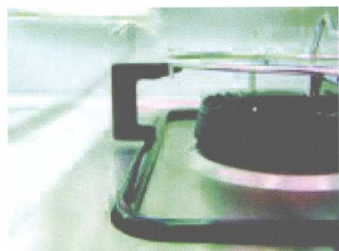
新鲜并不是历来所讲究的“肉吃鲜杀鱼吃跳”的“时鲜”。

现代所讲的鲜,是指鱼、畜禽杀死后3~5小时,此时鱼或禽肉的各种酶使蛋白质、脂肪等分解为氨基酸、脂肪酸等人体易于吸收的物质,此时不但营养最丰富,味道也最好。

● 炊具要选择

制鲜汤以陈年瓦罐煨的效果最佳。

瓦罐是由不易传热的石英、长石、黏土等原料配合成的陶土,经过高温烧



制而成。其通气性、吸附性好,还具有传热均匀、散热缓慢等特点。煨制鲜汤时,瓦罐能均衡而持久地把外界热能传递给内部原料,相对平衡的环境温度,有利于水分子与食物的相互渗透,这种相互渗透的时间维持得越长,鲜香成分溢出得越多,煨出的汤的滋味就越鲜醇,被煨食品的质地就越酥烂。

●火候要适当

煨汤的要诀是:旺火烧沸,小火慢煨。

这样才能使食品内的蛋白质浸出物等鲜香物质尽可能地溶解出来,以便达到鲜醇味美的目的。只有文火才能使浸出物溶解得更多,既清澈,又浓醇。

●配水要合理

水既是鲜香食品的溶剂,又是食品传热的介质。

水温的变化、用量的多少,对汤的风味有着直接的影响。用水量一般是煨汤的主要食品重量的3倍,同时应使食品与冷水共同受热,既不用沸水煨汤,也不中途加冷水,以使食品中的营养物质缓慢地溢出,最终达到汤色清澈的效果。



●搭配要适宜

许多食物之间已有固定的搭配模式,使营养素起到互补作用,即餐桌上的“黄金搭配”。

例如,海带炖肉汤,酸性食品肉与碱性食品海带起“组合效应”,这是日本的长寿区(冲绳地区)的“长寿食品”。为了使汤的口味比较纯正,一般不用很多品种的动物食品同煨。

●操作要精细

注意调味用料的投放顺序。

特别注意熬汤时不宜先放盐,因盐具有渗透作用,会使原料中水分排出,蛋白质凝固,鲜味不足。一般地说,60℃~80℃的温度易引起部分维生素破坏,而煲汤使食物温度长时间维持在85℃~100℃。因此,若在汤中加蔬菜应随放随吃,以减少维生素C的破坏。汤中适量放入味精、香油、胡椒、姜、葱、蒜等调味品,使其别具特色,但注意用量不宜太多,以免影响汤的原味。

●喝汤时间要讲究

常言道:“饭前喝汤,苗条健康”、“饭后喝汤,越喝越胖”,这有一定的科学道理。

吃饭前,先喝汤,等于给上消化道加点“润滑剂”,使食物顺利下咽,吃饭中途不时喝点汤水有助食物的稀释和搅拌,有益于胃肠道对食物的吸收和消化。同时,吃饭前先喝汤,让胃部分充盈,可减少主食的纳入,从而避免热量摄入过多。而饭后喝汤,容易使营养过剩,造成肥胖。

值得注意的是,不要片面地认为鱼、鸡等原料熬的“精汤”最营养。实验证明,无论你熬得多久,仍有营养成分留在“肉渣”中。只喝汤,不吃“肉渣”是不科学的。

(三)煲汤小窍门



很多人喜欢在家煲汤，但往往不得要领。试试我们介绍的一些小窍门，您肯定会煲出鲜美的汤以饕家人。

汤变鲜 熬汤最好用冷水。如果一开始就往锅里倒热水，肉的表面突然受到高温，肉的外层蛋白质就会马上凝固，使得里外层蛋白质不能充分地溶解到汤里；另外，熬汤不要过早放盐，盐会使肉里含的水分很快跑出来，也会加快蛋白质的凝固，影响汤的鲜味；酱油也不宜早加，葱、姜和酒等佐料不要放得太多，否则会影响汤汁本身的鲜味。

汤变清 要想汤清、不浑浊，必须用微火烧，使汤只开锅、不滚腾。因为大滚大开，会使汤里的蛋白质分子凝结成许多白色颗粒，汤汁自然就浑浊不清了。

汤变浓 在没有鲜汤的情况下，要使汤汁变浓，一是在汤汁中勾上薄芡，使汤汁增加稠厚感；其二是加油，令油与汤汁混合成乳浊液。方法是先将油烧热，冲下汤汁，盖严锅盖用旺火烧，不一会儿，汤就变浓了。

汤变淡 只要把面粉或大米缝在小布袋里，放进汤中一起煮，盐分就会被吸收进去，汤自然就变淡了；亦可放入一个洗净的生土豆，煮5分钟，汤也能变淡。

汤变爽 有些油脂过多的原料烧





出的汤特别油腻,遇到这种情况,可将少量紫菜置于火上烤一下,然后撒入汤内,可去除油腻。

将50到100克稍肥一点的猪肉切成片或丁,再将铁锅烧热,把猪肉烧热后,立即把滚开的水倒入锅中。锅会发出炸响并翻起大水花,熬上一会儿,一锅乳白色的“高汤”便出来了。然后根据自己的喜好加入菜和调料就可以了。

(四)煲汤小贴示

关于煲汤要注意的一些问题

第一是懂药性

比如煲鸡汤是为了健胃消食,就加肉蔻、砂仁、香叶、当归。为了补肾壮阳,就加山芋肉、丹皮、泽泻、山药、熟地黄、茯苓。为了给女性滋阴,就加大枣、黄芪、当归、枸杞子……不一而足。

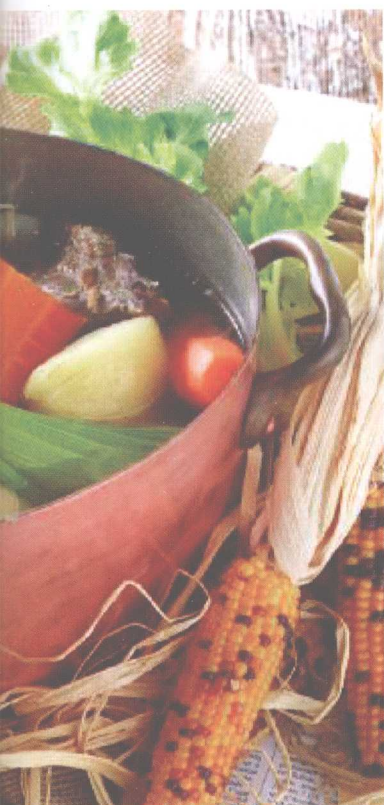
第二是懂肉性

煲汤一般以肉为主。比如乌鸡、黄鸡、鱼、排骨、龙骨、猪脚、羊肉、牛骨髓、牛尾、狗脖、羊脊等等,肉性各不相同,有的发、有的酸、有的热、有的温,入锅前处理方式不同,入锅后火候也不同,需要最少时间也不同。

第三是懂辅料

常备煲汤辅料有霸王花、霉干菜、海米、花生、枸杞子、西洋参、草参、银耳、木耳、大枣、八角、桂皮、小茴香、肉蔻、草果、陈皮、鱿鱼干、紫苏叶等不一而足,搭配有讲究,入锅有早晚。

第四是懂配菜



煲汤时很少仅靠喝汤解决一餐,还要吃其他菜,但有的会相克,影响汤性发挥。比如吃羊肉汤,不宜再同吃韭菜;吃猪脚汤,不宜吃松花蛋与蟹类等等。

第五是懂装锅

一般情况下,水与汤料比例在1:3~1:4左右,同时加盐、加小苏打(仅酸性汤料需加)等,猛火烧开去沫,微火炖至汤余一半左右到3/4即可。

第六是懂入碗

根据不同汤性,有的先汤后肉,有的汤与料同食,有的先料后汤,有的喝汤弃料,符合要求就最大限度发挥作用,反之就影响接受效果。

(五)常见滋补品材料的功效及注意事项



鉴于常用滋补品材料里面的资料比较缺乏,现在介绍一些日常生活中煲汤比较经常用到的一些中药的功效,以便让大家有更多的了解。

冬虫草:阴虚、阳虚均可补,不燥不滞,适应面比较广

燕窝:以补脾为主,养颜

雪蛤:养阴为主

天麻:祛风

木耳:化淤

百合:有补肺、润肺、清心安神、消除疲劳功效

莲子:能祛余暑,滋补强身

淮山:适用范围广,不论男女老幼、体健体弱,都可食用



白扁豆：煮粥或煎汤，可健脾胃、增食欲

藕：藕能健脾开胃，适宜秋天进补

栗子：有健脾养胃、补肾强骨的作用

红枣：红枣能滋阴润燥、益肺补气

白芷：祛风除湿，消肿排脓，止痛止痒。生肌润泽，去斑，洁齿香口，洁发泽发

注意：阴虚血热都忌服

菊花：驻颜悦色，长发黑发，明目。疏风清热，平肝息风，解毒

注意：外感风热多用黄菊花，清肝明目和平肝息风多用白菊花

薏苡仁：健脾渗湿，清热排脓，防晒增白

注意：脾弱便秘及孕妇慎用

赤小豆：利水消肿，轻身减肥，清热解毒，排脓消痈，润肤泽面

注意：阴虚津伤者慎服，过量可渗利伤津



金银花:清热解毒,凉散风热

注意:脾胃虚寒及气虚疮疡脓清者忌服

当归:补血活血,调经止痛,润肠通便,排脓生肌,润泽肌肤

注意:湿盛中满,大便泄泻者忌服。阴虚肺热,胃阴不足,肾虚湿热以及肝阳痰火者慎用

川芎:活血行气,祛风止痛,驻颜增白,香口香体除臭

注意:本品辛温升散,凡阴虚火旺,舌红口干者不宜应用。对妇女月经过多及出血性疾病亦不宜应用。上盛上虚及气弱之人忌服

党参:补中益气,健脾益肺

注意:不宜与藜芦同用。热证不宜单独应用。有实证者忌服

黄芪:补气固表,利尿,托毒,排脓,敛疮生肌

注意:本品补气升阳,易于助火,又能止汗,故凡表实邪盛,气滞湿阻,食积内停,阴虚阳亢,痼疽初起或溃后热毒尚盛等证,均不宜服用

麦冬:养阴生津,润肺益胃,清心除烦。润肠通便。驻颜润肤,明目

注意:感冒风寒或者有痰饮湿浊的咳嗽,以及脾胃虚寒泄泻者忌服

枸杞子:滋补肝肾,益精明目,安神,生津润肺。延年驻颜,润悦肌肤

注意:脾虚便溏者不宜服

(六)药膳禁忌



药膳的主要原料之一是中药。目前临床应用的 5000 多种常用中药中,有五百余种可作为药膳原料。如冬虫夏草、人参、当归、天麻、杜仲、枸杞子等。这些药物在与食物配伍、炮制和应用时都需要遵循中医理论,使它们之间的作用互相补充、协调,否则就会出现差错或影响效果。因此,中国传统医学对药膳应用有严格的禁忌。

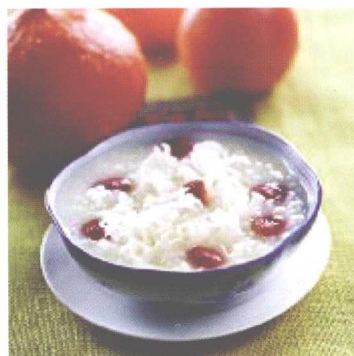
药膳的药物配伍禁忌,遵循中药本草学理论,一般参考“十八反”和“十九

畏”。“十八反”的具体内容是：甘草反甘遂、大戟、海藻、芫花；乌头反贝母、瓜蒌、半夏、白蔹、白芨；藜芦反人参、沙参、丹参、玄参、苦参、细辛、芍药。“十九畏”的具体内容是：硫磺畏朴硝，水银畏砒霜，狼毒畏密陀僧，巴豆畏牵牛，丁香畏郁金，川乌、草乌畏犀角，牙硝畏三棱，官桂畏赤石脂，人参畏五灵脂。

以上配伍禁忌，可作为用药参考，但非绝对如此。在古今配方应用中也有一些反畏同用的，如党参与五灵脂同用可以补脾胃、止疼痛，这些必须要在有经验的临床医生的指导下应用。

药物与食物配伍禁忌

药物与食物的配伍禁忌是古人的经验总结，后人多遵从于此。其中有些禁忌虽还有待于科学证明，但在没有得出可靠的结论以前还应参照传统说法，以慎用为宜。一般用发汗药应禁生冷，调理脾胃药禁油腻，消肿理气药禁豆类，止咳平喘药禁鱼腥，止泻药禁瓜果。这些禁忌主要包括：猪肉反乌梅、桔梗、黄连、胡芡黄、百合、苍术；羊肉反半夏、菖蒲，忌铜、丹砂；狗肉反商陆，忌杏仁；鲫鱼反厚朴，忌麦冬；猪血忌地黄、何首乌；猪心忌吴茱萸；鲤鱼忌朱砂；雀肉忌白术、李子；葱忌常山、地黄、何首乌、蜜；蒜忌地黄、何首乌；萝卜忌地黄、何首乌；醋忌茯苓；土茯苓、威灵仙忌茶等。这些可供临床应用参考。



食物与食物配伍禁忌

古人对食物与食物的配伍也有一些忌讳，其道虽不充分，但在药膳应用中可作参考。这些禁忌是：猪肉忌荞麦、鸽肉、鲫鱼、黄豆；羊肉忌醋；狗肉忌蒜；鲫鱼忌芥菜、猪肝；猪血忌黄豆；猪肝忌荞麦、豆酱、鲤鱼肠子、鱼肉；鲤