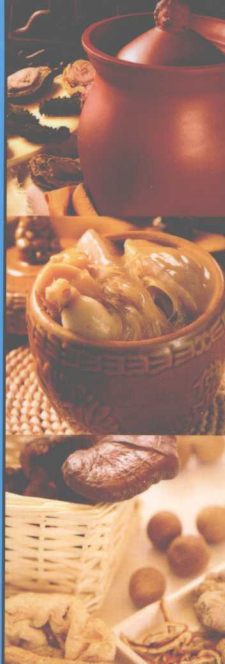


一碗精心煲炖的鲜汤，不仅可以让全家人享受到浓香醇厚的滋味，还能成为全家人的私人保健医师，对你的健康状况进行主动防御，积极调理，帮人们缓解疾病带来的痛苦，远离昂贵的医药费、摆脱恼人的亚健康……

汤饮

药食同源

养生堂



养生堂膳食
营养课题组 编著

鲜汤妙用
平凡食材煲出养生功效
一书在手
掌握全家健康

1000 例

图书在版编目(CIP)数据

汤饮养生堂1000例/养生堂膳食营养课题组编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2008.3

(彩读养生馆)

ISBN 978-7-5019-6147-4

I. 汤… II. 养… III. 汤菜—食物养生—菜谱 IV.
R247.1 TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第147353号

责任编辑: 翟 燕

责任终审: 唐是雯

责任监印: 胡 兵

策划编辑: 王恒中

装帧设计: 旭 晖

文字编辑: 张海媛

美术编辑: 成 馨

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京市雅彩印刷有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008年3月第1版第2次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 18

字 数: 260千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6147-4/TS·3589

定价: 29.90元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

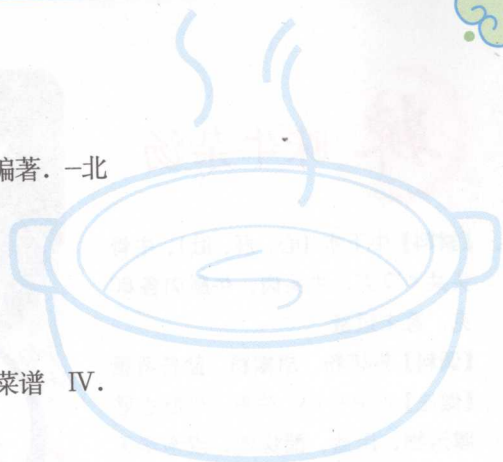
发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 010-85113293

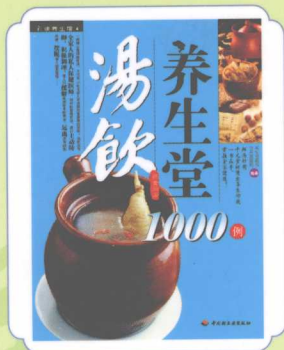
网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

80246S1C102ZBF





煲汤即是保健康



闲情来时，
红泥小火炉，
细火慢炖，

午后的阳光懒懒地铺在地板上，
厨房里咕嘟咕嘟地小声沸腾着，
那是让全家人都充满期待的美妙声音，
隐约的香气泄露了汤锅里
食材之间的亲密交融……



汤

汤水水保平安

彩读养生馆 4

汤饮

养生堂

1000例



养生堂膳食
营养课题组

编著

 中国轻工业出版社



第一章 宁可食无肉 不可食无汤

第一节 汤为健康添活力	6	第八节 喝汤养生的注意事项	20
第二节 汤中的营养成分	8	第九节 煲煮美味鲜汤的八大法则	22
第三节 烹调有方味道美	10	第十节 美味鲜汤禁忌多	24
第四节 分清体质喝对汤	12	第十一节 汤水好伴侣—— 常用的养生保健药材	26
第五节 五花八门的汤汤水水	16	第十二节 汤中的主角—— 常用的养生保健食材	30
第六节 好汤需要好器具	17		
第七节 四季喝汤各不同	18		

第二章 汤的中医全面养生

第一节 益气养血	34	第七节 润肺补虚	64
第二节 养心安神	39	第八节 健胃消食	69
第三节 清热解毒	44	第九节 温脾补气	74
第四节 生津润燥	49	第十节 活血化淤	79
第五节 化痰止咳	54	第十一节 补肾强身	84
第六节 通经活络	59		

第三章 不同职业的不同汤饮

第一节 脑力劳动者	90	第六节 低温工作者	113
第二节 体力劳动者	95	第七节 经常熬夜者	117
第三节 久坐工作者	99	第八节 接触放射性物质者	121
第四节 久站工作者	104	第九节 运动量偏大者	125
第五节 高温工作者	109	第十节 接触粉尘较多者	128

第四章 全家保健汤

第一节 成熟女性	134	第四节 成熟男性	146
第二节 孕妇	138	第五节 年迈者	150
第三节 产妇	142	第六节 儿童	154

第五章 赶走亚健康

第一节 慢性疲劳	160	第六节 内分泌失调	180
第二节 失眠	164	第七节 脱发 白发	182
第三节 精神抑郁	168	第八节 耳鸣	186
第四节 健忘	172	第九节 口臭	188
第五节 便秘	176	第十节 食欲不振	192



第六章 鲜汤祛百病

第一节 支气管哮喘	198	第九节 骨质疏松	234
第二节 肺结核	202	第十节 贫血	238
第三节 高血压	206	第十一节 癌症	243
第四节 糖尿病	211	第十二节 腰痛	248
第五节 冠心病	216	第十三节 月经不调	252
第六节 慢性胃炎	221	第十四节 脂肪肝	257
第七节 慢性肾炎	225	第十五节 高脂血	261
第八节 慢性肝炎	230		

第七章 四季养生汤

第一节 春之汤饮	266	第三节 秋之汤饮	277
第二节 夏之汤饮	271	第四节 冬之汤饮	282



计量单位换算

1小匙=3克=3毫升

1大匙=15克=15毫升

1杯=200毫升

1碗=300毫升

第一章

宁可

食无肉 不可食无汤

『宁可食无肉，不可食无汤』决不是一句戏言，南方人更能体会其中的真谛。众所周知，南方人相当重视汤饮，几乎每顿饭都要有一款汤作陪，而北方人对汤饮的要求则相对次之，这大概是地域间的习俗差异造成的。汤饮是否能为健康保驾护航呢？答案自然是肯定的。





第一节

汤 为健康添活力

JIAN KANG



现在养生已是许多人在忙碌生活中增进健康的一种生活方式了。不妨将汤和养生联系起来，让食疗、食补与健康结合在一起，为健康上一份保险。

繁忙的一天结束后，可以根据个人身体状况，按照不同的工作性质和工作强度，煲一锅适合自己的汤水，不要把今天的身体问题留到明天解决，这样身体才不会积劳成疾，这才是正确的生活态度，得法的养生之道，犒劳自己的最佳方法。



食疗食养 以汤为先

我国传统中医特别讲究食疗与食养。春秋战国时期，著名的医学典籍《黄帝内经》中，曾有这样的记载：五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充，气味合而服之，以补精益气。唐代名医孙思邈在《备急千金方》一书第二十六卷《食治篇》中，指出多种具备食疗效果的肉、水果、蔬菜等食物，并给出了很多的食疗方，在这些食疗方中，汤品占有相当大的比例。

现代科学研究也证实，喝汤确实是进行食疗食养的方式之一：在煲汤过程中，各种食材、药材中的营养充分渗入到汤中，极易被人体吸收；汤中的食材多会被煮得比较软烂，食用这些食材，有利消化、吸收，减少了消化系统的负担。在生活中，我们有意地学习些食疗、食养的知识，学做一些食

疗、食养汤品并经常饮用，对我们的健康大有裨益。



汤饮养生 备受推崇

中国有这样一句俗语：“饭前喝碗汤，老了不受伤”，在我国，产妇大多以喝汤的方式滋补、催乳；很多身体虚弱或患有疾病的人，他们的家人会煲汤给他们调养；还有些人平常就喜欢喝些滋补汤，以达到防病强身的目的。有些人或许知道，朝鲜人特别喜欢喝蛇羹汤，他们认为，常喝这种汤可以延年益寿。当然，用汤水进行食疗、食补、食养，并非中国人或朝鲜人的专利，也不是刚刚掀起的热潮，用汤水食疗、食补、食养的方法早已传遍了世界各地。

相传在18世纪中叶，巴黎有一位名叫布朗乐的美食爱好者，对煲汤、喝汤情有独钟，



不可食无肉

不可食无汤

经他煮出来的汤，颇受人们欢迎。于是，在朋友的鼓励下，他开了一家专门经营汤水的小饭馆，并取名为“休养生息”。言外之意是告诉劳累一天的人们，可以到他这里慰劳一下疲惫的身体和饥饿的肠胃，重新找回精力旺盛的自己。虽然这只是一个传说，却能说明汤受人们欢迎的程度。



汤的保健功效

汤可以润滑口腔和肠胃，刺激胃液的分泌，起到帮助胃消化的作用，使汤中的营养成分被人体充分吸收，从而达到增进食欲的效果。法国名厨路易·P·贝高易在他的《汤谱》中说到：“饭前一碗清汤如同一束使人心旷神怡的鲜花，这是对生活的一种安慰，也是消除紧张、疲惫、忧愁的一剂良药。”日本一家医学研究中心调查的资料显示：汤还可以降低某些恶性疾病的发病率，日本人比较喜欢喝酱汤，经常坚持饮用的人，患骨癌、肝硬化、心脏病的概率相对降低了许多。



会喝汤 才健康

每当提到汤，人们会不由自主地联想到蒸腾的热气、丰富的配料、美妙的滋味以及喝汤后滋润肺腑的感受。但是，并不是人人都能通过汤品达到养生保健的目的。喝汤也有一些讲究，俗话说“饭前喝汤，苗条又健康；饭后喝汤，越喝越胖。”因为饭前喝汤可将口腔、食道润滑一下，防止干硬食物刺激消化道黏膜，促进消化吸收，易增强饱腹感，从而降低人的食欲。如果吃饭后再喝汤，会影响食物的消化吸收。另外，喝汤的时间也有讲究，午餐时喝汤吸收的热量最少，而晚餐时间不宜喝太多的汤，否则快速吸收的营养堆积在体内，活动量又少，很容易导致体重增加。

促进
肠道吸收

适合任何
人群饮用

防治疾病

营养丰富





汤

中的营养成分

CHENG FEN

汤多是由谷物、蔬菜、鱼肉、蛋奶、杂粮、药物等组成的。对于汤的养生保健作用，还应归功于汤中的各种营养成分。现将汤饮食材中所含的几种主要营养成分做个介绍。



蛋白质

蛋白质是维持生命活动的重要物质，是建造一切细胞和组织结构必不可少的营养成分。

蛋白质是由氨基酸组成的，在人体和自然界中，常见的氨基酸共有20多种，其中一些氨基酸不能由人体自行合成，或者合成的速度不能满足机体的正常需求，在这种情况下，只能通过饮食供应人体对氨基酸的需求量，这种氨基酸被称为必需氨基酸。

蛋白质的主要功能：

- 建造、更新和修复细胞。
- 组成体内必需的化合物。
- 调节体内酸碱平衡。
- 增强机体的抗病能力。
- 为人体提供热能。

蛋白质的分类及富含蛋白质的汤饮食材：

蛋白质分为完全蛋白和不完全蛋白两种，凡是含有人体必需氨基酸，且能维持人体正常的生长发育功能的蛋白质称为完全蛋白，这种蛋白多来源于鱼、肉、禽、蛋、乳制品中。缺少一种或几种人体必需氨基酸，只能维持生命活动的叫做不完全蛋白，植物中所

含的蛋白质大多是不完全蛋白。

推荐补充蛋白质的汤品：

黑豆鲫鱼汤、鲜菇鸡汤等。



碳水化合物

碳水化合物又被称作糖类、碳水化合物。是由碳、氢、氧三种元素组成的。按照其分子结构，又可将其分为单糖和多糖两种，单糖主要包括：葡萄糖、果糖、甘露糖等；多糖又包括：淀粉、糖原、果聚糖、纤维素等。

碳水化合物的主要功能：

- 构成机体的重要物质。
- 增进食欲。
- 促进胃肠蠕动。
- 为机体提供热能。
- 协助脂肪的利用。

富含碳水化合物的汤饮食材：

水果、蔬菜、谷类、豆类、动物血、动物肝脏、蜂蜜等。

推荐补充碳水化合物的汤品：

沙茶韭菜鸭血汤、白菜豆腐汤等。



脂类

中性脂肪、类脂质统称脂类或脂质。而天然的脂类又是由脂肪酸构成的。脂肪酸又可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。

脂类的主要功能:

- 为机体提供热能。
- 是细胞构成的主要成分。
- 有利于脂溶性维生素的吸收。
- 参与胆固醇代谢。
- 是合成前列腺素、血栓素的原料。

富含脂类的汤饮食材:

牛、羊、猪、鸡、鸭、鹅等动物的肉。

推荐补充脂类的汤品:

萝卜羊肉汤、人参老鸭汤等。



维生素

维生素 A

维生素在人体中扮演着重要角色,对维持人体健康有着重要作用。其中,维生素A与人体的正常发育密切相关,人体缺乏维生素A会出现一系列不适症状,如适应能力低下、夜盲症等,维生素A严重缺乏者还可能引发毛囊角化症、干眼病、角膜软化等症。

- 富含维生素A的汤饮食材: 动物肝脏、胡萝卜、番茄、鸡蛋、牛奶、奶酪、大豆、菠菜、豌豆、红薯等。
- 推荐补充维生素A的汤品: 枸杞猪肝汤、

胡萝卜蛋花汤等。

维生素 B₁

倘若人体缺乏维生素B₁会引起脚气病,表现为多发性神经炎、肌肉萎缩、水肿、心动过速、心悸气喘等。

- 富含维生素B₁的汤饮食材: 谷物、酵母、干果、硬果、动物肝脏、瘦猪肉、芹菜、莴笋叶等。
- 推荐补充维生素B₁的汤品: 瘦肉芹菜汤、无花果猪肝汤等。

维生素 B₂

缺乏维生素B₂同样会诱发多种疾病,如口角炎、角膜炎、舌炎、唇炎等。

- 富含维生素B₂的汤饮食材: 动物性食物,以心、肾、肝中含量最多,蛋、奶、豆类、新鲜绿叶菜中含量也很多。
- 推荐补充维生素B₂的汤品: 黄豆煲猪脚、菠菜鸡蛋汤等。

维生素 C

维生素C是防治坏血病的白色或微黄色晶体,又被称作抗坏血酸。其主要功能是促进伤口愈合,此外,对铅、苯、砷等有毒物质,还具有一定的解毒作用。维生素C还是一种抗氧化剂,能有效保护维生素A、维生素E、B族维生素的吸收及利用。

- 富含维生素C的汤饮食材: 新鲜的蔬菜和水果。
- 推荐补充维生素C的汤品: 小白菜蘑菇汤、菜花肉末汤、番茄鸡蛋汤等。





第三节

烹

调有方味道美

FANG FA

汤好不好喝，不仅与煲汤的方法有关，还要选择适当的调味品，只有将二者结合起来，才能烹调出味道鲜美、营养丰富的汤品。

煲汤的方法多种多样，最常见的应属以下几种：



余

余是指对一些烹饪原料进行过水处理的方法，是煮汤的常用方法之一。余菜的主料多加工成细小的片、丝、花刀形或丸子，而且成品汤比较多。余属于旺火速成的烹调方法，其特点是：质嫩爽口、清淡解腻。操作要求为：

- 余汤所用的材料一般应切成片、丝、条或制成丸子。
- 这种制法容易产生浮沫，要除去。



煮

所谓煮汤，和余有些相似，但煮比余的时间长。煮是把主料放在汤汁或清水中，用大火烧开后，改用中火或小火慢慢煮熟的一种烹调方法。煮汤的特点是：口味清鲜、汤菜各半。操作要求为：

- 加热的时间略长一些。
- 汤汁较多，要做到汤菜各半，不需要勾芡。
- 在煮的过程中，汤要一次性加足，不要中途续加，否则影响味道。



炖

炖汤和烧汤大致相似，二者的不同之处在于，炖要先用葱、姜炆锅，再冲入汤或水，烧开后下入主料，先大火烧开，再小火慢炖。炖汤的主料要求软烂，一般是咸鲜味。其特点是：汤汁清醇、质地软烂。其操作要求为：

- 炖一款美味鲜汤，还要在选料上细思量，最好选择韧性较强、质地较坚硬的块状原料。

- 炖汤不需要勾芡。



煨

所谓的煨，是指将质地较老的原料放入锅中，用小火长时间加热直到原料熟烂为止。其特点是：主料酥烂、汤汁浓香、口味醇厚。操作要求为：

- 煨汤必须选择质地较老、纤维较粗、不易成熟的原料，并将其切成较小的块状。
- 煨汤要用小火长时间煨煮。
- 汤汁不用勾芡，盐一般在最后放入。

煲汤时常用的调味品：

名 称	介 绍
十三香	顾名思义，是由13种调料配制而成的。不过，有些商家为了推出自己的特色，常辅以少许其他香料。由于配方不同，味道当然也有一定的差异，将其应用在煲汤中，能提高汤品鲜味。
香油	香油是由白芝麻提炼而成。汤品煲好后，滴入几滴香油，可增加香味。
料酒	料酒是一种常见的调味品，几乎每家每户的厨房中都有。在煲汤过程中，料酒能起到去腥味的作用，还可以达到保鲜的功效。在煲鱼、贝类、肉类汤的过程中，加点料酒，不但可以溶解一部分油脂，还可以使汤品散发出鲜香味。
鸡粉	其主要材料为鸡肉，经过加工配制而成，成品中具有鸡肉的鲜香味，在汤品即将出锅前加入。
蚝油	蚝油是以牡蛎为原料加工制造而成的，是一种不可多得的调味品。其口感咸鲜微甜，具有牡蛎特有的鲜美滋味。根据含盐成分的多少，可将蚝油分为淡味蚝油和咸味蚝油。一般在汤品煲好后滴入，起到增鲜、提味的作用。当然，也可与其他调味品配合使用。
番茄沙司	番茄沙司是由番茄酱、白糖、果醋、盐等多种香辛料精制而成的，倘若想煲出一锅具有酸辣味、酸甜味、酸咸味的汤品，番茄沙司就是最好的选择。在调味过程中，番茄沙司的用量，可根据个人口味酌情处理。番茄沙司不但具有调味功效，还具备健胃消食、生津止渴、凉血平肝的作用。
姜汁	姜汁是以姜为原料压榨而成的，常与葱、蒜搭配使用，口味微辣，能起到去腥提香的作用。
米露	米露是由大米、糙米、香料、纯净水等酿制而成。口味香浓，富含大量维生素，对人体大有补益，适合各类人群食用。值得注意的是：使用过程中，不易长时间加热，以免破坏其中的营养元素，在汤品出锅前滴入即可。
椰浆	椰浆是由鲜椰汁制造而成的，在汤品中，加入适量的椰浆，可为汤品增色，增进食欲。长期食用，还可以美白滋润肌肤。



第四节

分

清体质喝对汤

TI ZHI

医学上讲究对症下药，喝汤也应该遵守这样的原则。由于人与人之间在体质上存在着差异，因此，适合饮用的汤水种类也不尽相同。只有根据个人状况，对症喝汤才能起到养生、保健的功效。下面就简单地介绍几种常见体质，方便人们进行自我评估与判定，煲出适合自己喝的汤水。

阳 虚 型 体 质

【症状表现】 面色苍白、身体发冷、四肢冰凉、容易疲倦、萎靡不振、大便不成形、小便无色且量多。

【成因】 阳虚是指阳气不足，体内阴阳失调，阴大于阳所致。阳虚者比较容易冷。阳虚型体质与阴虚型体质相对存在。

【推荐食材与药材】 该种体质者，应多吃些具有温阳功效的食品。如羊肉、狗肉、鹿肉、灵芝、海马、芡实等。

【推荐汤品】 山药芡实海马鹿肉汤、滋补灵芝壮阳汤、羊肉汤等。

【专家提醒】 不要食用消阳壮阴类食物。



阴 虚 型 体 质

【症状表现】 口干舌燥、心烦失眠、面色发红、潮热盗汗、体形消瘦、头晕目眩、心肺燥热、耳鸣、大便干燥、尿色偏黄、手心及脚心发热等。

【成因】 阴虚是指阴液不足，主要包括：人体津液、血液亏损。人体内只有保持阴阳平衡，才能维持健康

状态。但是二者之间存在着此消彼长的形态。在波动范围内，消得太过或长得太多，都可能致病。

【推荐食材与药材】 阴虚体质者，应多吃具有补阴功效的食品，如：芝麻、豆腐、鱼、乳制品等。

【推荐汤品】 川贝雪梨苹果猪肺汤、白菜豆腐汤、番茄豆腐鱼丸汤等。

【专家提醒】 葱、姜、蒜、椒属于辛味之品，阴虚型体质者最好少吃。



气郁型体质



【症状表现】 腹气满胀、受气昏厥、五脏恶气、胸闷气短、热气结滞等。

【成因】 气郁型体质是由于气不能畅快运行所致。这就好比上下班时间，路上的车辆较多，只能慢慢行驶，不能快速前行一样。

【推荐食材与药材】 该种体质者适合食用具有顺气功效的食品，如：佛手、橙子、柑皮、荞麦、茴香菜、香橼、火腿等。

【推荐汤品】 荞麦面疙瘩汤、火腿鸡蛋汤等。

【专家提醒】 酒具有活动血脉的作用，气郁型体质者，可适当饮些酒，以便提高情绪，疏散心中闷气。

气虚型体质

【症状表现】 面色苍白、气短，说话时声音非常微弱，容易出现头晕目眩的现象；食欲不振、常出冷汗、备感乏力、大便秘、小便清长，容易感冒。

【成因】 气虚主要是指气的来源不足或消耗过度，使全身脏腑功能衰竭。大多是由于重病久病、营养不良、营养失调、年迈体衰造成的。饮食失调、年老体弱、操劳过度者，容易出现气虚现象。

【推荐食材与药材】 气虚型体质的人，应多喝一些具有补气健脾功效的汤品，多食用一些具有补气强身作用的食物，如：人参、莲子、猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、粳米、小米、黄米、大麦、山药、白术、大枣等。

【推荐汤品】 人参莲子汤、苦瓜猪肉汤、乌骨鸡莼菜汤、咖喱肉丸子汤等。

【专家提醒】 忌吃破气耗气之物；忌吃生冷性食品；忌吃油腻厚味辛辣性食物。



实热型体质

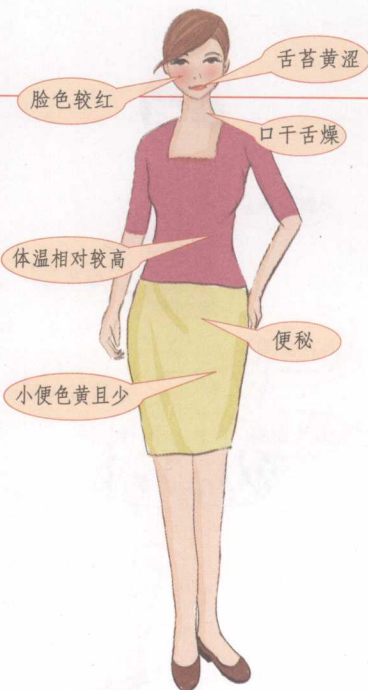
【症状表现】 体温相对较高、口干舌燥、便秘、小便色黄且少、舌苔黄涩、脸色较红、常长青春痘。

【成因】 该种体质大多出现在疾病的初期或中期，或由于积食、痰、水湿、淤血等引起。

【推荐食材与药材】 该种体质者，体内实火较大，适合食用具有清凉降火功效的食品，如：菊花、金银花、绿豆、茯苓、决明子、黄连等，大凡能散热解毒的材料都可选用，以便疏散体内实火、清热解毒、利尿通便。

【推荐汤品】 海带清热汤、紫菜瘦肉花生汤、绿豆老鸭汤等。

【专家提醒】 忌食用辛辣性食物，如辣椒、姜、葱、酒等；温阳性食物也尽量不吃，如：牛肉、狗肉、鹿肉等。该种体质者，尤其是老年人，要积极参加体育活动，让体内多余的阳气散发出去。



痰湿型体质

【症状表现】 痰多且稠、胸闷气短、食欲欠佳、大便不成形、恶心、咳嗽痰多、目眩。痰对健康的危害很大，由于痰随着气血在身体内外到处运行，如果痰停留在经络处，会引发多种疾病，如：身体麻木、手脚欲伸不力、半身不遂等，倘若痰结聚在局部，如头部淋巴结或手部腱鞘囊肿等结块。

【成因】 这种体质的成因，主要在于人体内痰湿过盛造成的。

【推荐食材与药材】 此种类型体质者，最好饮用一些具有健脾利湿、化痰祛痰功效的汤水。汤水的最佳原材料为：白萝卜、紫菜、海蜇、洋葱、扁豆、赤小豆、胖大海、杏仁等。

【推荐汤品】 萝卜羊肉汤、海米紫菜汤等。

【专家提醒】 痰湿型体质者，最好不要饮用油腻味重的汤水。

