

民以食为天
食以汤为先
靓汤巧煲
汤谱锦集
煲迷你汤品
做靓汤美人
汤疗养生
四季滋补

养生汤

苏文 主编





家庭保健书架

养生汤

YANGSHENG TANG

— 苏文 主编

田 科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生汤/苏文主编. -北京:科学技术文献出版社,2007.3
(家庭保健书架)

ISBN 978-7-5023-5583-8

I. 养… II. 苏… III. 保健-汤菜-菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 015770 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720,(010)68514035(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 周 玲
责 任 编 辑 周 玲
责 任 校 对 赵文珍
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次 2007 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 650×950 特 16 开
字 数 292 千
印 张 20.25
印 数 1~6000 册
定 价 29.80 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

汤是人们日常生活中常见的食品,有人说:“没有汤犹如餐桌上没有女主人。”本书主要介绍四季养生汤、女人美丽汤、孕幼保健汤、大众养生汤、滋补养生汤、疾病食疗汤等。饭前一碗汤,给你带来好身体!

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

编委会

主 编 苏 文

编 委 于小梅 马小静 王小可

王高荣 王丽珍 刘心雨

江春华 许生国 李 静

李保华 杜明艳 吴春虎

杨 帆 张金宁 雷 霞

梁 立

目 录

第1章 汤疗养生

喝汤小史 / 3

汤的养生功效 / 5

汤的种类 / 10

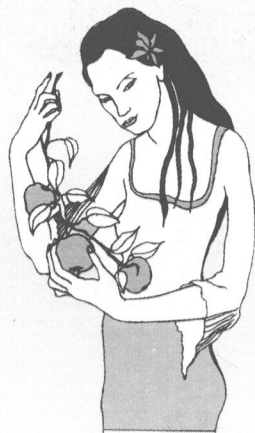
广州老火靓汤 / 13

煲出上品汤 / 17

如何选购、保养煲汤器皿 / 23

煲汤常用食材一览 / 27

煲汤常用中药一览 / 34



第2章 四季养生汤

春季健康汤 / 43

清凉一“夏”汤 / 49

告别湿热健康夏季 / 54

夏季也清补 / 60

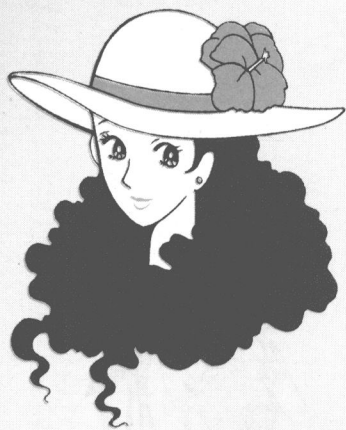
汤汤水水防秋燥 / 65

秋季平补汤 / 71

冬季正是滋补时 / 77



第3章 女人美丽汤



美白肌肤汤 / 85

喝出年轻肌肤 / 91

美味瘦身素汤 / 98

吃点肉 瘦瘦身 / 104

一碗汤 美容又瘦身 / 110

“太平公主”的丰胸汤 / 116

美丽秀发汤 / 122

第4章 孕幼保健汤

准妈咪滋补汤 / 131

准妈咪健康汤 / 137

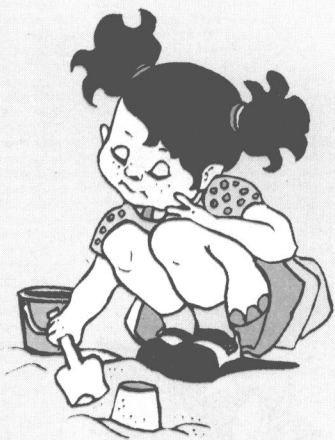
新妈咪滋补汤 / 143

新妈咪健康汤 / 147

新妈咪通乳汤 / 153

儿童身心成长汤 / 160

儿童健康平安汤 / 167



第5章 大众养生汤

上班族汤品 / 177

学生汤品 / 183

老人长寿汤 / 189

老人健康汤 / 196

男性强壮汤 / 203

更年期男性健康汤 / 208

更年期女性健康汤 / 214

第6章 滋补养生汤

热性体质保健汤 / 223

寒性体质保健汤 / 230

补益气血 强身健体 / 236

好脾胃 好身体 / 242

清清肺 无污染 / 248

靓汤“亮”眼 / 255

女性生理保健汤 / 261

第7章 疾病食疗汤

防治感冒汤 / 271

喝掉你的“火气” / 278

喝碗汤吧 睡个好觉 / 285

喝出健康好肠胃 / 291

煲碗靓汤 轻松解“秘” / 297

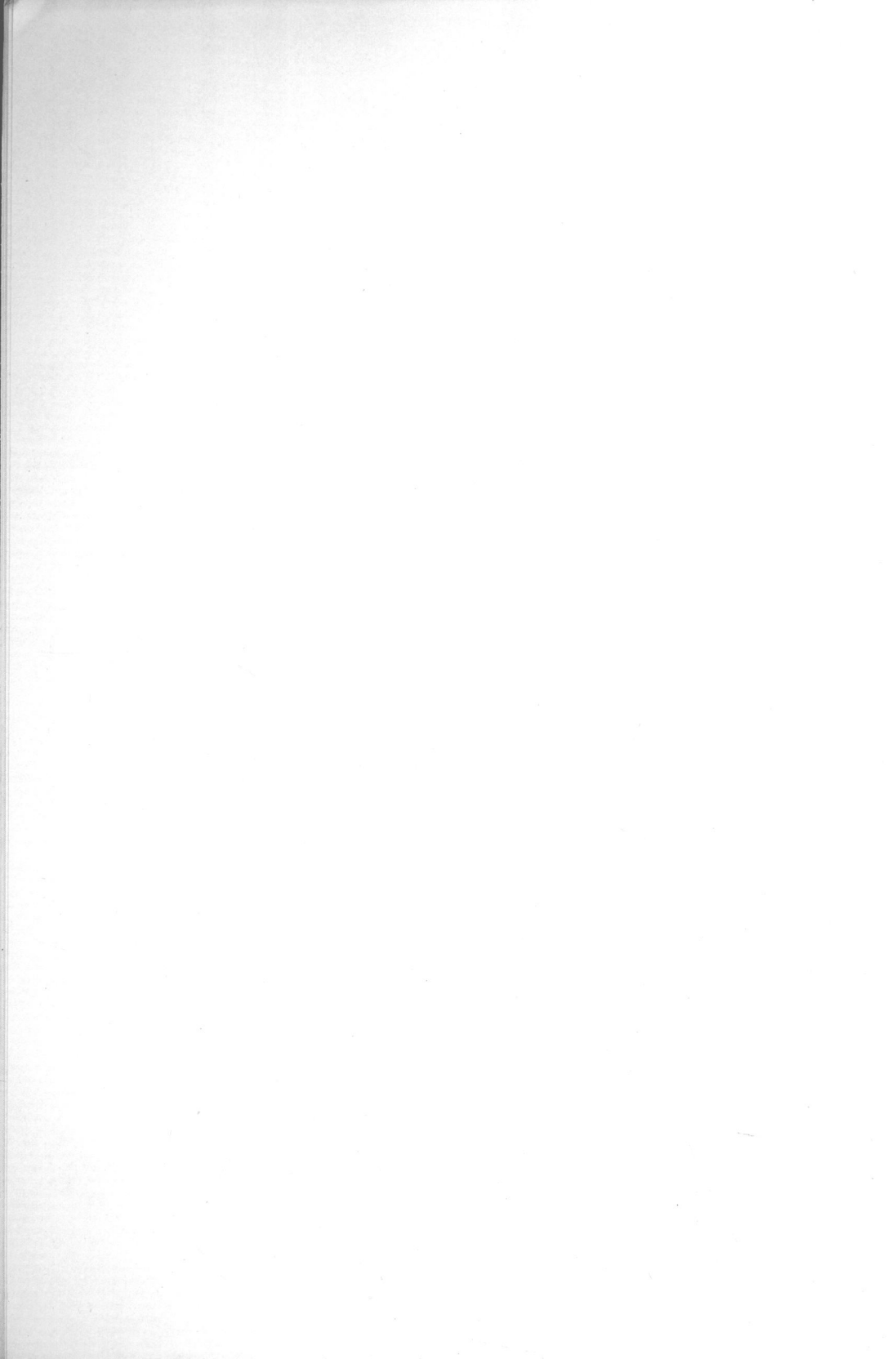
降压降脂汤疗法 / 304

用汤对付日常小毛病 / 310



第 **1** 章

汤疗养生





喝汤小史



养生



第1章 汤疗养生

3

汤，在我国古代称为羹。最初的羹，称之为太羹，意为“太古之羹”，就是说很早很早之前就有羹了。

在尧舜禹时代，古人就已经知道做羹，并且利用羹的养生功效。这一时期的彭祖就因首创“雉羹”，治好尧帝厌食症而流传于世，被尊称为“厨行的祖师爷”。

“雉羹”是将野鸡煮烂，与稷米同熬而成的一种汤羹，具有鲜香醇厚、易消化等特点。因源于上古，故又有“天下第一羹”的美称。

周代以前，汤羹是一种不加五味的肉汤，这也是羹最原始的做法。后来随着烹饪技术的进步，制羹的技术才逐渐复杂起来。至少在周代，五味已加入了汤羹之中。

周代羹的名目很多，几乎所有可以入口的动物肉类皆可做羹，其名称随着肉的品种不同而各异，见于文献中的羹名有羊肉羹、猪肉羹、狗肉羹、兔肉羹、甲鱼羹、鱼羹、脯羹等。

这些羹除用肉外，还要加上些经粉碎的谷物，这是羹的传统做法。而平民之家若要吃羹，多用蔬菜来代替肉。

羹在周人饮食生活中占有十分重要的地位，人们日常佐餐下饭，都以羹为主，羹是最大众化的菜肴，所以《礼记·王制》说：“羹食自诸侯以下至于庶人无等。”

春秋时，人们更认识到做羹的关键在于水火和五味的调和，齐桓公时的饗人易牙，就是调羹名手。易牙又叫狄牙，是春秋时齐桓公的幸臣，好烹饪。传说他做的菜酸咸甘淡，美味适口，深得齐桓公的赏识。

唐宋时期，社会稳定，人们生活质量提高，这个时期的饮食文化得到重大发展。汤羹品种繁多，制作讲究。并且，人们不但讲究汤羹的色香味，更注重饮食养生。

这一时期的饮食初步明确了食疗为本、食疗为上的原则，认为食物本身也可以作为药物，提倡食疗为先，药物治疗为后。这一时期，汤疗的药用范围不断扩大，食疗配方也不断出新，日益完善。

明清时代，食物品种更加丰富，土豆、红薯等多种蔬菜引入，家养动物品种也增多，烹饪手段更加精细，汤羹的品种也愈加丰富。

从清代名著《红楼梦》里面的饮食文化，可见那个时代的饮食文化。《红楼梦》里多次提到做汤，比如，一次宝玉想吃一碗“小荷叶汤”，是用各种花样的银模子将新鲜荷叶压印出各种图案的叶片，放在鸡汤内同煨。这碗汤既有荷叶的清香，又有鸡汤的鲜美可口，实是美味佳品。难怪一向见多识广的薛姨妈都说他们太会想了，做一碗汤都有这么多花样。可见，这一时期的汤羹制作水平之高。

到了现代，汤的文化更是发扬光大。广州的老火靓汤、江西的瓦罐煨汤、沿海一带的鱼汤、东北的野味汤、西北的羊肉汤等等，各地的汤品日渐繁多，并且出现兼容并蓄之势。

汤有一种魔力，无论一顿饭多么丰富，汤作为最精彩的一道菜，总会十分突出地留在人们的记忆中。

难怪法国人说：“餐桌上是离不开汤的，菜肴再多，没有汤犹如餐桌上没有女主人。”

今天，你喝汤了吗？



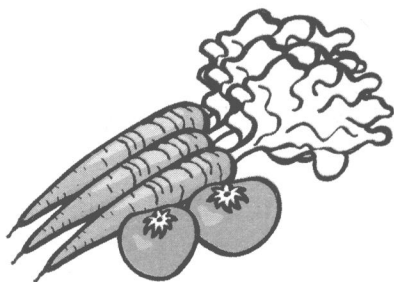
养生

汤

第1章

汤疗养生

汤的 养生功效



养生

汤

第1章

汤疗养生

有关喝汤的好处，几乎每个民族都有丰富的经验。许多民族都认为汤是“最便宜的，并被经验证明是有效的健康保险。”

日本人相信海藻汤有很好的医疗作用，直到现在，日本女性还有产后喝这种汤的习惯；地中海沿岸及北非国家的人认为大蒜汤可预防疾病；朝鲜人相信蛇汤能延年益寿，治疗神经痛；苏格兰人则认为治疗感冒最好的方法是洋葱麻雀汤；美国的许多家庭坚信汤能健身和防治疾病，而其中以鸡汤为最，美国的许多康复医院和疗养所都以鸡汤作为治病的偏方之一。

而具体到我们中国，人们更是把汤作为保健和治疗疾病的良药。民间相信乌龟汤和黄鳝汤有滋补身体的作用，黑鱼汤对产妇和创口痊愈有着奇妙的作用。

自古以来，中国人就把一种特殊的药膳汤羹作为保健和治疗疾病的一种“药食”。它是以药物和食物为原料，加入较多的水，经烹饪制成的具有食疗作用的佐餐汤。

药膳汤羹是中国传统医药与烹调经验相结合的产物，其历史悠久，古籍书就有“药食同源”的记载，并强调它具有强身健体、延年益寿的功效。

药膳汤羹不同于一般中药方剂，又有别于普通饮食，它是药物、食物和水三者的巧妙结合，具有营养脏腑、滋润关节、活血化瘀、固本强身、补虚健体、增强食欲、防病治病等功效。



不同汤的功效



养生



第1章

汤疗养生

6

骨头汤抗衰老：骨汤中的特殊养分以及胶原蛋白促进微循环，50~59岁这十年是人体微循环由盛到衰的转折期，骨骼老化速度快，多喝骨头汤往往可收到药物难以达到的功效。

鱼汤防哮喘：鱼汤中含有一种特殊的脂肪酸，它具有抗炎作用，可以治疗肺呼吸道炎症，预防哮喘发作，对儿童哮喘病最为有效。

菜汤抗污染：各种新鲜蔬菜含有大量碱性成分，其溶于汤中通过消化道进入人体内可使体液环境呈正常的弱碱性状态，有利于人体内的毒性物质重新溶解，随尿排出体外。

鸡汤抗感冒：鸡汤特别是母鸡汤中的特殊养分，可加快咽喉部及支气管膜的血液循环，增强黏液分泌，及时清除呼吸道病毒，缓解咳嗽、咽干状况。

此外，不同食物和药材之间的组合，调配成不同的汤，具有不同的功效。如白菜姜葱汤、生姜芥菜汤可治感冒；天门冬萝卜汤和罗汉果猪肉汤可治咳嗽；三七藕蛋羹和姜韭牛奶羹可治溃疡病等。

总之，几乎每一种常见的疾病都能用药膳汤羹来治疗。汤疗是养生保健的一种良好方法。



看人选汤

个人体质不同，因此，煲汤时选用的食材也不同，可根据个人身体状况选择汤料。

如果你的身体火气旺盛，可选择性味甘凉的汤料，如绿豆、海带、冬瓜、莲子等清火滋润类，可以煲些鸡骨草煲老鸡、冬瓜赤豆煲龙骨来喝。

如果你寒气过盛，那么就应选择一些性热的汤料，如鲜人参煲

老鸭、冬虫夏草煲乳鸽等。

如果单纯从美容的角度来说，选择多在炖品上，如龙眼红枣炖莲子、洋参雪耳炖燕窝、银耳杏仁炖百合等等。

女性例假前适合补性温的汤，千万不要因为补得过火导致经血过多。

另外，孕妇、老人、儿童，这些人群免疫力比较差，因此，在汤的选择上应该慎重。

生病的人，也应该根据自己的病情选择汤品，达到辅助治疗的效果。

感冒的时候不适合用煲汤进补，就连品性温和的西洋参也最好不服用，因为这些油腻的汤容易加重感冒症状。



四季喝汤

一年四季气候不同，对身体的影响也不同。因此，养生之道讲究根据气候的变化选用不同的汤品。

春季雨水增多，气候湿润，并且各种病菌容易传播，因此，去湿是关键。可以煲些赤小豆冬瓜煲生鱼、竹笋鲤鱼汤等，以去湿健脾。

夏季气候炎热，避暑是首要，各类瓜果都可以入汤。新鲜蔬菜如丝瓜、莲藕、苦瓜等，都是不错的消暑食品。此外，夏季人们普遍食欲不好，可以吃些酸梅汤、山楂汤来开胃消食。老鸭汤让你在炎炎夏季也可以清补。

秋冬季节，空气干燥，人容易上火，这个时候要多喝些百合汤、银耳汤、莲子汤来清热、去燥、润肺。

秋冬还是滋补的好时节，用慢火熬的浓汤很适合这时候吃，不妨煲些老鸭汤、鸡汤、鱼汤、肉汤，味道鲜美而不肥腻，给辛劳了一年的自己一个犒劳。



养生

汤

第1章

汤疗养生



饭前喝汤

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。

吃饭时，食物经由口腔、咽喉、食道最后到胃，好比经过一条通道。吃饭时先喝汤，等于给消化道加点“润滑剂”，使食物顺利下咽，防止干硬食物刺激消化道黏膜。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，可减少吃下过多的主食，从而避免热量摄入过多，避免发胖。

若饭前不喝汤，吃饭时也不进汤水，则饭后会因胃液的大量分泌使体液丧失过多而口渴。这时才喝汤，反而会冲淡胃液，影响食物的吸收和消化。饭后喝汤，容易使营养过剩，造成肥胖。

养成饭前、吃饭时不断进点汤水的习惯，还可以减少食道炎、胃炎等的发生几率。

当然，饭前喝汤并不是说喝得越多越好。一般情况下，中晚餐前以半碗汤为宜，而早餐前可适当多些，这是因为一夜睡眠后，人体水分损失较多。

喝汤时间以饭前20分钟左右为好，吃饭时也可缓慢少量进汤，切忌“狂饮”。



喝汤也要吃渣

无论煲汤的时间有多长，肉类的营养也不能完全溶解在汤里，所以喝汤后还要吃适量的肉。

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。



养生

汤

第1章

汤疗养生



糖尿病的人如何喝汤

有糖尿病的人对于喝汤总是有些矛盾心理：一方面，喝汤对于身体确实有养生功效，另一方面，又担心汤里糖分、油脂过多，喝后对身体不好。

确实，糖尿病病人相比于其他人，在选择食材上应该慎重些。像当归、党参、花旗参等，虽然有很不错的健身功效，但因这些药材含有糖分，因此糖尿病的人应该少喝。其他如蜜枣、红枣等都含较高的糖分，也要慎用。

传统的老火汤，因为大都以猪骨、肉类等为主要原料，经过长时间煲成，食物中的脂肪和糖分便会大量煲出，溶解于汤水之中。若患有糖尿病的人饮用了高脂高糖的老火汤，容易令身体中的糖分增加，因而影响健康，都要少饮为妙。可以选择滚汤等汤品，并且选择新鲜蔬菜类。

要享有口福又健康，煲汤时便要注意材料选择：肉类要拣瘦一点的；煲鱼汤时，煎鱼时要少油，并改用菜籽油或粟米油；煲鸡汤要先氽水去鸡皮，这样便能大大减少油分。



养生

汤

第1章

汤疗养生



9