

健康美味系列

18

尚線文化

健康蔬菜汤

生活品味编辑部 编



保健养生 养颜美容

中国纺织出版社

绿色蔬菜汤



绿色蔬菜汤 绿色蔬菜汤

图书在版编目(CIP)数据

健康蔬菜汤/生活品味编辑部编. — 北京: 中国纺织出版社, 2004.3

(健康美味系列)

ISBN 7-5064-2915-2/TS·1779

I.健… II.生… III.汤菜—菜谱 IV.TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第015095号

《健康蔬菜汤》生活品味编辑部编

本书中文简体版经台湾生活品味文化传播有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 01-2004-0778

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 傅 颖
装帧设计: 王 欣 责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

电话: 010-64160816 传真: 010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2004年4月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 3.5

字数: 80千字 定价: 18.00元


凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

健康美味系列18

健康蔬菜汤

生活品味编辑部 编



 中国纺织出版社

目录

- 4 安心吃蔬菜
- 5 蔬菜汤，喝出健康
- 6 进一步了解蔬菜汤
- 7 蔬菜汤的药膳原则

蔬菜高汤

- 8 苹果鲜蔬汤
- 10 养生汤
- 12 健康五行蔬菜汤

保健养生

- 14 红枣胡萝卜汤
- 16 牛蒡强骨汤
- 18 天麻补脑汤
- 20 黑豆益肾汤
- 21 味噌海带汤
- 22 豆浆土豆泥汤



- 24 南瓜浓汤
- 26 当归补血蔬菜汤
- 28 黄瓜虾丸汤

清热滋润

- 30 河州黄瓜汤
- 32 麦冬天门冬汤
- 34 菠萝苦瓜汤
- 35 番茄皮蛋汤
- 36 冬瓜球汤
- 38 竹荪绿竹汤
- 40 冬瓜燕蓉粥

调理肠胃

- 42 番茄浓汤
- 44 决明子海带西洋菜汤
- 46 泰式鲜味锅
- 48 胡萝卜土豆汤

- 49 绿海藻珍珠汤
- 50 杏桂银耳冬菇汤
- 51 决明子蔬菜汤
- 52 四神莲子汤
- 54 金蒜苋菜汤
- 56 海米萝卜汤
- 58 紫菜马蹄豆腐汤

免疫力升级

- 60 柴鱼花生节瓜汤
- 62 抗过敏蔬菜汤
- 64 抗衰老蔬菜汤
- 66 芦笋蔬菜汤
- 67 补气黄芪蔬菜汤



养颜美容

- 68 洛神酸梅汤
- 70 百合芦笋汤
- 72 莲子菠菜银耳汤
- 73 润肤玉竹蔬菜汤
- 74 银杞明目汤
- 76 忘忧润燥汤
- 78 柠檬薏米汤
- 80 消肿茯苓冬瓜汤
- 82 山楂纤体蔬菜汤

单位换算

- 1 杯 = 240 毫升 = 16 大匙
- 1 碗 = 150 毫升
- 1 大匙 = 15 毫升 = 3 茶匙
- 1 茶匙 = 5 毫升
- 半茶匙 = 2.5 毫升
- 1/4 茶匙 = 1.25 毫升
- 面粉 1 杯 = 120 克
- 细砂糖 1 杯 = 200 克
- 色拉油 1 杯 = 227 克

烹调中所用油为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再介绍。

安心吃蔬菜

如何才能避免选到农药过多的蔬菜

● 尽量挑选外观有虫咬痕迹的蔬菜

外表完好肥美的蔬菜，看起来虽然比较可口，但是要小心这可能是喷洒过多农药及化肥的结果。当发现菜叶上有小虫或是有虫咬的迹象时，可别嫌它丑，放心大胆地挑选吧。

● 选择病虫害较少的蔬菜

可多多选购对病虫害抵抗力较强的蔬菜，如甘薯叶、龙须菜等。此外，像洋葱之类气味特殊的蔬菜，病虫害也较少，也可参考购买。

● 选购当令蔬果

蔬菜若不在生产季节，提早上市，势必要添加更多化肥或农药，从健康观点看，自然是有疑虑的。选择当季蔬果，不但新鲜美味，营养价值高，且因为盛产，在价格上也比较便宜。

蔬菜的清洗及处理

蔬菜的清洗只要拧开水龙头，用大量清水冲洗就可以。但不同的蔬菜，清洗的细节稍有不同。

叶菜类

小型叶菜类应在接近根处先切除根部，再掀开叶片冲洗；包叶菜类如圆白菜，最好先去除外叶，将菜叶一片片剥下冲洗。

根茎类

根茎类蔬果最好是先清洗后再去皮，外表有凹陷不平的地方宜削厚一点，可以去除可能附着在表皮的农药及污垢。

花果类

连皮一块食用的花果菜类，可用软毛刷刷洗；容易残留农药的部位，像是凹陷的果蒂处，则应先切除再冲洗。

蔬菜汤，喝出健康

日本近年来非常流行喝五行蔬菜汤。到底什么是五行蔬菜汤呢？如何饮用蔬菜汤才能真正达到健康养生的目的呢？

蔬菜汤与五行之说

就像古代西方人相信，地、火、水是组成世界的元素一样，中国传统的五行学说认为，天地万物都是由金、木、水、火、土五种元素结合而成的。

根据这种养生哲学，若是在日常生活中能均衡地食用白、绿、黑、红、黄等五色食物，就能对人体各部功能做全面性的调养。只是每种食物的营养成分并不平均，即使为同色食物，也不见得功效完全相同。所以，医学专家经过长时间的研究，发现以白萝卜、白萝卜叶、胡萝卜、香菇及牛蒡等五色食材熬出的汤汁，养生功效最好。

五色食物的独特功效

白色食物

具有健肺爽声功效的白色食物，属于五行中的金，对应到人体则为肺脏及皮肤，性偏平、凉，具有润肺祛痰的功效，并能促进肠胃蠕动，强化新陈代谢，让肌肤充满弹性与光泽，常见的有白萝卜、山药、杏仁、百合、银耳等。



黑色食物

黑色食物一般具有固肾强骨的功效，对应于人体为肾脏及骨骼。由于肾主司人体的水分循环，所以在五行中属水，经常摄

取，能帮助肾功能正常，使多余水分不至于积存在体内而造成外表水肿。常见的食材有黑豆、香菇、黑芝麻、黑枣、桂圆、乌梅等。

黄色食物

黄色食物在五行中属土，对应于人体为脾脏及胃，就像大地为生命之母一样，脾、胃在人体中扮演着养分供给者的角色。只要脾、胃调和，新陈代谢就能正常。经常食用的黄色食物有玉米、黄豆、南瓜、甘薯等。



绿色食物

绿色食物属于五行中的木，对应到人体为肝脏及胆，能够促进生长及排除体内毒素。绿色的蔬菜

含大量的叶绿素、维生素及纤维素，能加速体内多余废物的排出。饮食中常见的各式叶菜类都属于绿色食物。



红色食物

红色食物属于五行中的火，对应到人体也是同为红色的血液及负责血液循环的心脏。通常红色给人的感觉就是温、热，所以气色不佳、四肢冰冷的人可多吃红色食物滋养，常见的红色食物有红豆、红枣、胡萝卜、红辣椒、番茄等。



进一步了解 蔬菜汤

蔬菜汤不宜隔夜食用，因为维生素会随着时间而氧化，因此一次煮一餐量的蔬菜汤，新鲜入口是最理想的吃法。喝蔬菜汤的时候最好连菜也一起吃，如果只喝汤，只有部分的矿物质和维生素被摄入体内，大部分的营养和纤维素都流失了，非常可惜。

蔬菜汤含有丰富的矿物质、维生素等营养素，大人、小孩都可以喝。蔬菜汤可以慢慢调节儿童偏食的习惯，经常饮用蔬菜汤可以摄取到均衡的营养，增强抵抗力，甚至可以轻松地当水喝，捞出的菜料放入果汁机中打成泥，能当成婴幼儿副食品，可说健康又自然。

喜欢吃肉的人可以用肉汤或骨头汤煮蔬菜，能同时增加动物蛋白的吸收。肾脏病患者就要注意蔬菜的种类，钾离子含量高的蔬菜如芹菜、胡萝卜、甘薯叶等，都不适宜做成肾脏病患者的蔬菜汤。便秘患者如果已经有肠阻塞的现象，也不适合多喝蔬菜汤，以免

纤维素刺激肠道造成状况恶化，其他如消化道开刀或大肠癌手术刚完成的人，都应少吃蔬菜或喝蔬菜汤。

减肥者应多吃蔬菜或喝蔬菜汤，但也不宜过量，以免纤维素抑制钙的吸收，长期下来会伤害身体。

制作五色蔬菜汤在材料上没有一定的限制。可以用的材料非常广泛。每天选择适量的蔬菜，也就是搭配黄、绿、红、黑、白等多种颜色的蔬菜，煮成营养价值高的蔬菜汤，不但新鲜味美，营养丰富，还有排毒、抗老化和美颜的多种效果。营养师建议，白色的萝卜可以用圆白菜、大白菜、洋葱代替，黑色的香菇用木耳代替，黄色的牛蒡用南瓜代替，这样加以变化，做出来的汤颜色美，口感更胜一筹。



蔬菜汤的药膳原则

每种蔬菜都各有特性，有的性平，有的性温，有的性凉，不同体质的人当有不同的吃法。就山药来说，可以生吃也可以入菜或煮汤，其温补的效果极佳，如果再辅以其他中药材，则疗效更为增强。

制作药膳时，如何使蔬菜搭配适当的中药材熬汤呢？以下是一些搭配的准则。

1. 药材熬煮的时间通常比较长，但蔬菜却不宜久煮，因此煮蔬菜药膳时，应以分开煮为原则。如先把中药材煮30分钟以上，让药性入汤中后，再放入蔬菜稍煮一下，这样可让汤有味并保存蔬菜的甘甜口感。

2. 可以用肉类汤底来搭配各种蔬菜汤。而且，某些蔬菜汤中的维生素也必须靠肉汤的油脂成分来发挥功效，如胡萝卜中的维生素A，需要溶解在动物脂肪中才能被人体所吸收，因此，肉汤里适量的油脂，可以增加蔬菜营养成分的利用率，对人体更有益。

3. 即使在蔬菜的特性与中药材搭配得宜时，仍要注意挑选适合煮汤的菜，如太寒凉的食物，或是煮后容易烂的蔬菜，都不太适合做药膳汤品。如果材料一煮就烂，容易使汤色变得混浊，不宜加入药膳汤中，以免药膳的独特滋味不容易凸显。

4. 煮汤的蔬菜通常只要洗干净即可，并不一定要像炒菜用的蔬菜，要去除外皮或籽。如丝瓜或冬瓜煮汤时，可以连皮剖开、切块，食用时再滤过一遍，捞出多余的皮和籽即可。这种做法是考虑到蔬菜的皮和籽营养成分高，如果在烹调过程中，能够让营养素一起溶入汤中，食疗效果会更好。

蔬菜汤中常用的中药材

经常使用在蔬菜汤中的中药材有黄芪、山药、当归、茯苓、莲子和薏米等。由于部分中药材的气味强烈，药效也不同，因此在搭配上需更加用心。如当归的气味重，许多人不习惯它的味道，搭配时就要用特别有味道的蔬菜来组合，豆类和菇类就是当归最好的搭档。川芎和当归一样有很强烈的味道，除了可以用味道重的蔬菜来搭配，也可以在煮汤时，酌量加一点酒、香油或姜片，都可以使药膳汤的滋味更平缓容易入口。黄芪是中药材中的好好先生，和谁搭配都很对味，也能使蔬菜益气的功效尽情发挥，用圆白菜、胡萝卜、香菇和黄豆芽等菜搭配煮汤都很合适。枸杞一般可以当成有甜味的食材，也可以入药，喜欢甜味的人可以酌量放一些，尤其与红枣一起入汤更能增添香甜风味。人参是众所周知的补品，除了不宜与白萝卜一起煮汤外，它和番茄、胡萝卜、圆白菜、花菜都很搭配。

自己做药膳蔬菜汤时，只要会替换蔬菜的种类，就可以避开自己不吃的蔬菜，用常吃的品种代替。这其中的诀窍就在于利用蔬菜的特性来互换，例如山药具有补气的功能，不喜欢吃山药者，可以用同样是补气的食材如红枣、香菇等代替，也能大快朵颐，吃出相同的食疗功效。

苹果鲜蔬汤

促进肠胃蠕动，补充维生素

材 料

苹果、甜玉米粒各 50 克
番茄、圆白菜各 50 克
胡萝卜 50 克
鲜香菇 3 朵
西芹少许
姜 1 块

调味料

(1) 橄榄油少许
(2) 盐、黑胡椒适量

做 法

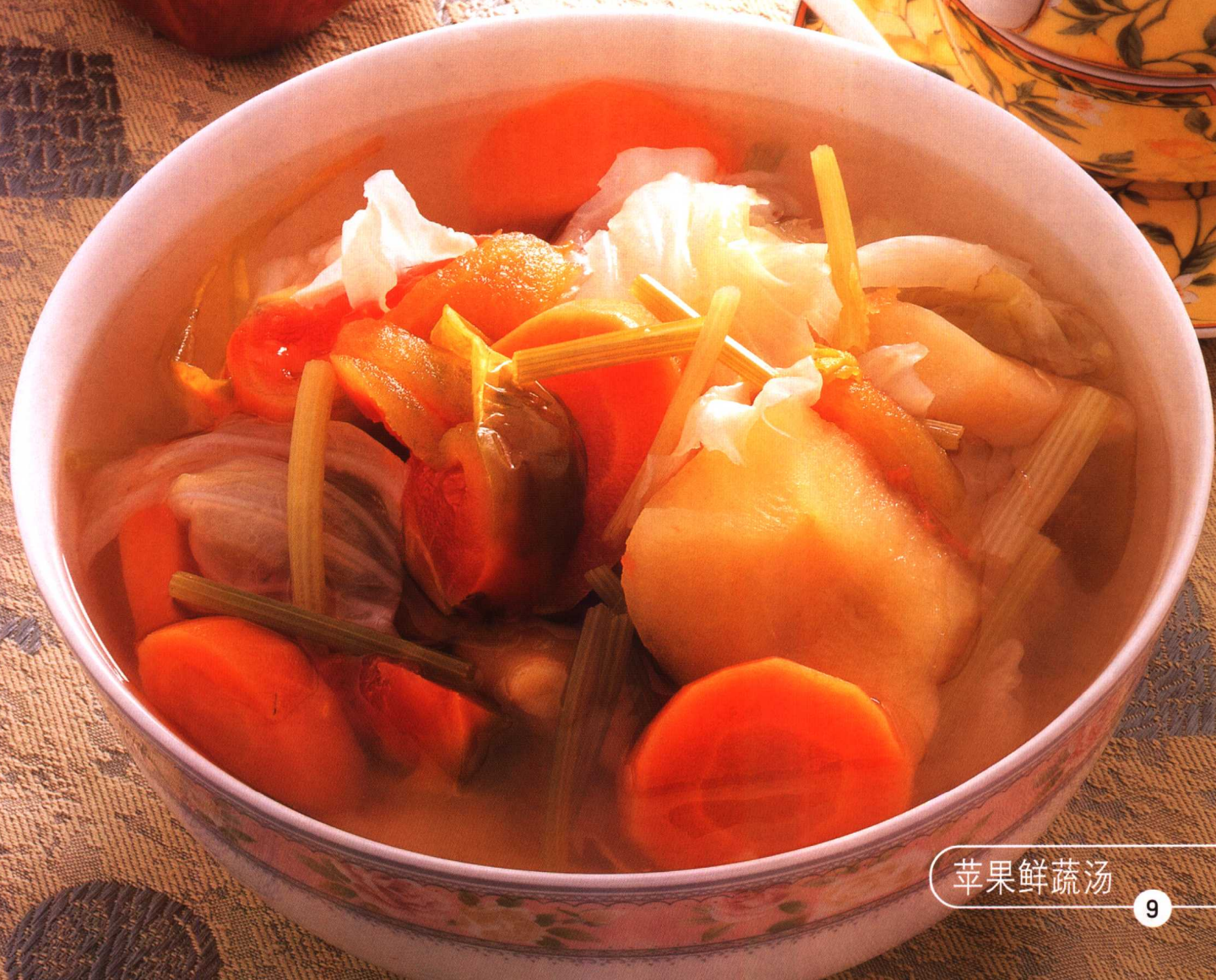
- 1 苹果去核，胡萝卜去皮，均切厚块；姜及番茄洗净，均切小块；圆白菜剥开叶片，洗净，西芹去老皮，与鲜香菇均切小片备用。
- 2 锅中倒入调味料(1)，加入胡萝卜、鲜香菇炒香，再倒入 600 毫升水煮开，加入其余材料煮至胡萝卜熟软，再加入调味料(2)调味即可。



①此道汤品性甘凉、微酸，是一道相当平和的汤品。

②苹果性味甘凉酸甜，有补脾气、养胃、补心益气、健脾开胃的功效，举凡中气不足、容易疲劳者，都是滋补佳品；圆白菜对轻微的胃溃疡及十二指肠溃疡具有食疗效果；玉米味甘性平，有开胃、利尿消肿的食疗用途；胡萝卜含有丰富的胡萝卜素及维生素C，具有抗氧化作用，所含的微量元素硒，可解毒、抗衰老。

③营养丰富的蔬菜高汤，可当成水使用，味道新鲜甘甜，直接喝、炒菜、煮饭或炖汤都适合，让健康融入每道菜中，自然地为身体增加抵抗力。



苹果鲜蔬汤

养生汤

滋补肝肾功能，调理气血循环

材 料

红枣 20 粒
黄芪 40 克
枸杞 30 克

做 法

锅中加入 800 毫升水煮滚，放入所有材料，
用文火煮 25~30 分钟，滤出汤汁即可。



健康笔记

此道汤品较为温补，可增强免疫力。从药性来看，枸杞滋补肝肾，黄芪补气，红枣补血，结合食用能排毒滋补，不少聪明的厨师就依照这个成分，将熬出来的汤汁作为烹调的高汤，而发展出滋补养生的汤品来。如果是用来炒菜，可在熬煮时加少许桂枝及甘草，夏天可加参须，妇女饮用可再加当归，滋味甘美。现代人不喜欢做菜时加入太多调味料，用此方式调味，极富健康观念。





养生汤

健康五行蔬菜汤

增强活力，防止血管硬化，抗衰老

材 料

香菇 6 朵
牛蒡 1 根
胡萝卜、白萝卜各 1 根
白萝卜叶 120 克

做 法

- 1 所有材料洗净；牛蒡用刀略刮，去皮，横切一半，再切成约 5 厘米长段；胡萝卜、白萝卜去皮，切滚刀块；白萝卜叶切粗条；香菇去蒂。
- 2 锅中加水 1200 毫升水煮开，放入所有材料煮 45 分钟，滤出汤汁即可饮用。



健康笔记

①五行蔬菜汤可对人体各器官做全面性的调理，在日本相当风行，医界已有多本专门研究五行蔬菜汤的书，肯定此汤的功效。平日可当水直接饮用，也可以做成各种营养粥或保健汤的汤底，比如加入糙米煮成粥，对骨骼筋络非常有帮助，适合需要长时间站立的人食用，加点芹菜末还有降血压的作用。

②胡萝卜性温，可消除头晕、改善食欲，并温暖五脏六腑；含有丰富纤维的牛蒡，具有解热、利尿和止咳作用；白萝卜对健胃整肠、帮助消化都有功效，白萝卜叶含有丰富维生素；香菇可排毒，增强免疫力。





健康五行蔬菜汤

红枣胡萝卜汤

调气补血，增强肌力，强健体能

材 料

红枣 12 个
胡萝卜 150 克
桂圆干、葡萄干各少许
魔芋丸 10 个
姜 1 小片

调味料

盐 适量

做 法

- 1 胡萝卜去皮，切滚刀块；红枣洗净，用手指略为剥开备用。
- 2 锅中倒入 600 毫升水煮开，放入所有材料煮至胡萝卜熟软，食用时依喜好加盐调味即可。



本汤属甘甜温补的汤品，用于秋冬季节的养气、补血，有小兵立大功的温暖功效。每到秋末，人体气血循环会变差，尤其是更年期的妇女更容易产生低血糖、贫血等症状，最适合饮用本品来滋养气血。若想一次多煮些，可以再加点甘蔗头，喝起来口感单纯温润，在天冷时有驱寒效果。因此汤属性温润，容易腹胀、口干者先少量食用，遇有发烧喉痛现象，宜暂时停用。

