

ZHEYANGHE
ZUIYANGSHENG



喝出健康好体质

这样喝 最养生

【粥、汤、羹、膏、露、饮】，总结中华传统饮品养生的精妙与现代科学保健的研究成果。一本较为全面的介绍粥汤食疗保健的科普读物。

王东坡◎著



山东美术出版社



喝出健康好体质

这样喝 最养生

王东坡◎著



山东美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

这样喝最养生 / 王东坡著. — 济南: 山东美术出版社,
2009.12

ISBN 978-7-5330-3049-0

I. 这… II. 王… III. 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 196375 号

策 划: 鲁美视线+陈冬牛·黄倩

策划编辑: 董保军

责任编辑: 吴 晋

内文设计: 王秀丽

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

http: //www.sdmspub.com

E-mail: sdmscbs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 北京正合鼎业印刷有限公司

开 本: 700×1000毫米 16开 16印张

版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

定 价: 29.00元

前言

喝什么都养生

人们从镜子中看到自己的那一刻起，就开始关注自己的身体，而人体和世间万物一样，需要滋补和保养。在谈到养生这个问题时，人们往往第一个想到的就是饮食养生。之所以第一个就想到饮食养生，一方面是因为饮食文化与人类一同出现，发展到今天，它已然成了人们生活中不可缺少的一部分；另一方面，饮食不仅可以帮助人们饱腹，也可以装饰人们的生活，并提高人们的生活质量。这就不难解释为何饮食养生是最接近普通大众、最为传统、最为方便的养生方式了。而“饮食”二字也说明要先饮后食，足见喝在饮食中的重要性。

现在可“喝”的东西实在太多，令人目不暇接。本书从关心和促进人的身体健康出发，详细介绍了生活中常见的可喝、该喝之饮品，包括粥、汤、羹、膏、露、饮等及它们的制作方法和注意事项，意在使人们在享受美食的同时，也能够喝得科学合理，喝得恰到好处，喝得更加健康。

粥——与肠胃相得，最为饮食妙品

我国具有悠久的养生粥史。远在两千多年前，在长沙马王堆



汉墓出土的十四种医书中就有关于药粥的记载，可见，那时我们的祖先就已经开始用粥来防病治病了。

此后，历代医家更是非常彻底地挖掘了粥的营养价值，并认为粥有“养脾胃、生津液、利小便、消胀满，调中健脾、除烦止渴、利膈益气、推陈致新”等作用，适应症广，疗效亦佳。据记载，东汉医圣张仲景就曾在《伤寒论》中赞扬喝粥“补不恋邪，攻不伤正，不碍胃气，有疾助疗，无病养生。”

熬粥时，米中所含的淀粉会充分糊化，进而使营养成分充分地溶解在水中，使肠胃能够尽可能将它们消化吸收掉，这样不仅适合老人、孩子、病人，也更适合高速运转的现代人。所以李时珍才会称赞粥：“与肠胃相得，最为饮食妙品”。

羹、汤——容纳百味营养精华的最好形式

在古代，人们习惯上把汤称为“羹”，把开水成为“汤”。就像在制作北京烤鸭时，大厨们仍然习惯性地把熏烤鸭子前的步骤——往鸭肚里灌开水称为“灌汤”，这是自古留下来的称谓。远在人类开始使用火，却还没有任何盛水器皿前，人类就学会了将烧热的石头投入盛有水的坑中，以此来加热水，这就是最早的汤了。北宋诗人陆游曾在《寓叹》中说：“嫩汤茶乳白，软火地炉红”，其中，“嫩汤”即指才煮沸的水。而在现代社会，人们通常都把较稀的称为汤，把较浓的称为羹，甚至有时候把它们合称为汤羹或是羹汤。

而在所有烹调方法中，制汤也是最适合与药膳原料相融合的，几乎所有的药膳原料都可以拿来煮汤，并充分发挥其中的功效，而其中能保留最多营养成分的煮汤方法就是清水煮汤。中医也认为，所有可食用的物质都有药效，也都可以用来煮汤，使其药效充分发挥出来。

制汤的方法有很多种，包括煮、汆、炖、熬、蒸等，其中煮



是早期的制汤方法之一。人类自有了陶器以来，就有煮的烹调方法。在早期人类的食物中，除了用火烤制就是煮了。原始人在食物匮乏时期，汤、粥、菜、饭是不分的。不知从何时开始，羹汤成了体力虚弱者的养生方式。

中医学主张，要拿饭当药吃，不要拿药当饭吃。就是说适当的饮食，不仅能提供人体每日所需的营养与能量，还能保证身体健康。中国诸多养生著作中均论述了合理膳食、以膳食养生的功用。如《黄帝内经》曰：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”而汤正是容纳百味营养精华的最好形式。

四季养生，膏、露、饮进补

说到膏，中国有一句俗话——“冬令养生，膏方进补，来春打虎”。冬天是一年四季中保养、积蓄的最佳时机。事实证明，冬令进补不仅能调养身体，还能增强体质，提高机体的抗病能力。冬令进补膏方不仅可以加强人体免疫功能，增强人体抗氧自由基，还能起到益智健脑、延缓衰老、强筋健骨、抗癌、补钙、美容养颜、调经安胎、扩张血管等作用。

露，元代以前多指用植物或花上的露水做的美容饮品，元代以后，逐渐有了用花、果、植物或其他材料蒸馏而得到的一种液体饮品。到了明清时期，露剂多以“香露”为主。香露也叫“花露”，在明清有两种含义，一是指本土用蒸馏法制成的香水；二则是指西洋生产的香水。而今天，什么都讲天然、有机，女士们都时兴喝干花瓣泡的花茶，因此要想制作出味道香馥的花露来，则必须是用鲜花蒸馏成的天然花露，而古老的花露，早就绝迹了。

说到露剂的作用，从古至今不变的就是美容护肤。但除此之外，露剂也可起到治病的作用。如今，露剂更多地用在了医学上，不仅能消暑生津、清凉解毒，还能起到解除烦渴、补充体内



水分、养生延年的作用。

饮的最初形式是药茶。药茶是在茶叶中添加食物或药物制作而成的具有一定疗效的特殊的液体饮料。在我国，药饮疗疾之说源远流长，如今，利用各种饮剂治病更是盛行。而说到饮剂的疗效，除能补充人们所需要的营养、延年益寿外，还具有增强抗病能力、促进新陈代谢、提高机体机能、抑制各种感染、止咳、镇静、除痰、助消化、抗衰老等作用。

本书从关心和促进人的身体健康出发，分门别类地介绍了生活中常见的可喝、该喝之物种种，包括粥、汤、羹、膏、露、饮等，阐述了各种饮品的养生方式，重点介绍了一些有代表性的饮品的做法及其功效，让大家能够依据需要，选择适合自己的饮品养生方式。除此之外，还专门从传统中医典籍中精选出药膳的饮品部分，您可以根据书中介绍的制作方法，自己在家中制作既能治病又可滋补的药膳饮品。

王东坡

目 录

第一篇 喝粥

喝粥益寿养生	3
绵长的养生粥史与文化	3
南北方粥的差异与趋同	6
粥的养生特色	9
主料不同功效有异	11
喝粥的养生法则	15
做法有讲究	15
家常经典花色粥	17
药粥与养生	21

第二篇 喝汤

喝汤解馋美肤	41
独具特色的汤史	42



喝汤好处多	44
汤的分类与特色	44
汤品不同营养各异	48
健康喝汤之法.....	50
煨制鲜汤需得当	50
食材决定汤的功效	52
记好喝汤原则才能更健康	60
吊汤更鲜之要领	62
各类家常靓汤的制作	65

第三篇 喝羹

品羹润肺健体.....	79
美味诱人的汤羹史	79
用料讲究、营养不同的羹菜	82
羹菜用料搭配宜忌	92
细说天下名羹	95
日常羹菜之小试.....	100
羹菜制作之窍门	100
爽口美味的鸡蛋羹	100
美容护肤的水果羹	105
松软营养的豆腐羹	109
药食两用的药膳羹	112



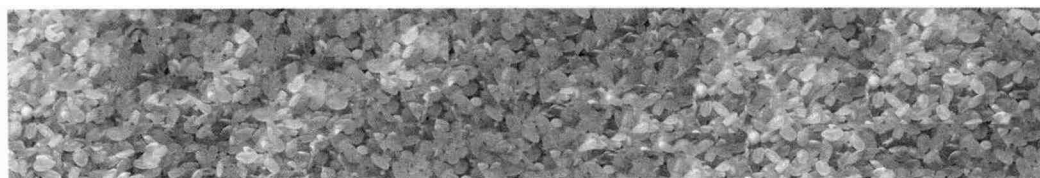
第四篇 喝膏、露、饮

尝膏、露、饮保健养生	119
膏、露、饮的养生之史	119
膏、露、饮的养生特色	124
掌控好服用膏、露、饮的时间	128
服用膏、露、饮的宜忌	129
日常膏、露、饮的制作之法	129
膏滋制作之法及部分膏滋	130
怎么制作露及其小品	140
如何制作饮品及其小酌	142

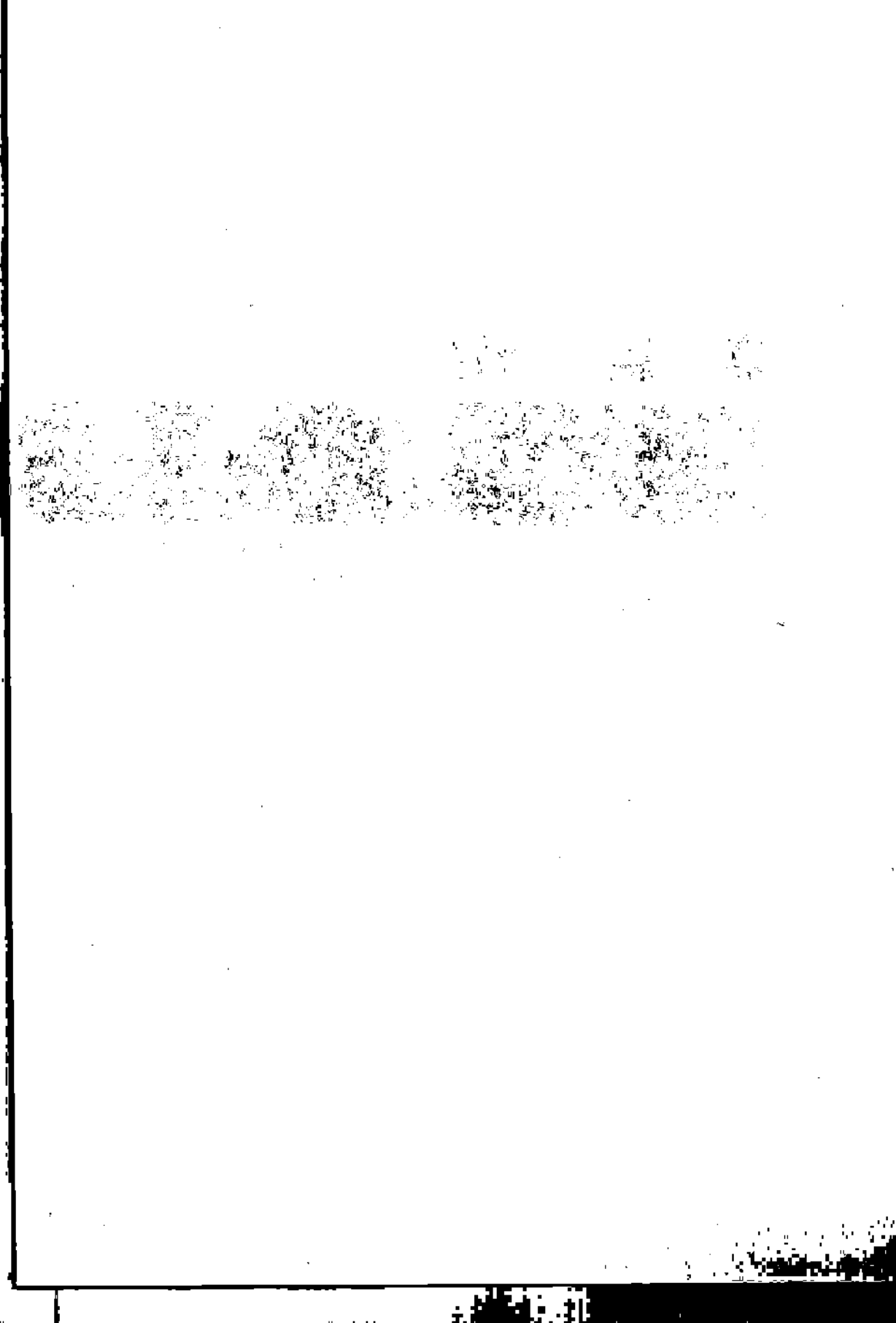
附录 家庭养生药膳精选

药膳搭配的禁忌	156
药膳精选	158
美容保健益寿类	158
滋补强身类	162
防病治病类	186

第一篇 喝粥



粥，古称“糜”，也称“稀饭”，指以谷类为主要原料和水煮成的半流质食品。因其易消化吸收、有益肠胃而成为人们的美食；也因其清淡可口而成为厌烦荤腥、食欲不振的人开胃的最佳食品。





喝粥益寿养生

粥既是美味食品，又可治病养生，所以古往今来，地无分南北，人不论贫富，人们爱粥者比比皆是。可以说，粥是中国人最喜欢的三餐主食之一，这样或许更能客观公允地说明粥的地位。但尽管如此，对于粥的各种知识却未必人人知晓，所以我们就先了解一下粥的历史吧。

绵长的养生粥史与文化

中国人食粥的历史可以追溯至公元前 2200 多年前的五帝时代。据《周书》上记载：“黄帝始烹谷为粥。”由此可知自古人开化之初，粥已经有了自己最初的文化形态，有关粥的文字记载散见于各个朝代的医药膳食、文学历史等典籍中。《礼记》中有“仲秋之月养衰老，授





几杖行，糜粥饮食”的记载。清人《老老恒言》载有粥方百种。《普济方》说：“米虽一物，造粥多般……治粥为生命之源，饮膳可代药之半。”清光绪年间，黄云鹄编写的《粥谱》中粥的品种多达247个。

而关于食粥的故事，古籍也多有记述。粥曾是权势的代表。帝王将相、达官贵人食粥以调剂胃口、延年养生为目的。唐穆宗时，白居易因才华出众，得到皇帝御赐的“防风粥”，食七日后仍觉口齿余香，这在当时是一种难得的荣耀。宋元时代每

年农历的十二月八日，宫中照例都会

赐粥于百官，粥的花色越多，代表其所受的恩宠就越浩大。这

天所赐之粥就是著名的腊八

粥，这一天也被称

为腊八节。相传腊

八节是佛祖“成道”之

日，佛寺要仿效牧女献

糜的故事，取八种香谷

和果实制粥供佛，故名八宝

粥，此后就广为流传，成了一道

深受人民喜爱的美食。到清朝时，雍和宫中仍有定点熬制腊八粥的惯例。

粥也是宗教信仰中虔诚的供品和僧侣们的日常食品。平日里，僧人们食粥时要以鼓声为号，苏轼诗句“魂清骨冷不成眠，微晓跣趺听粥鼓”就描述了寒冬晨晓时分粥鼓声声的情景。

粥还曾是穷苦人家的家常便饭，“日典春衣非为酒，家贫食粥已多时”。古代的物质生活条件远远不如现在，在自然灾害和兵荒马乱的年头，纵然人们想要吃上一碗粥，也是一种奢望。



然而，这并没有妨碍粥作为养生食疗佳品的发展历程。据统计，文字记载中的养生粥方已逾千种。粥的美味和营养，也历来为文人们传颂不已。苏轼就曾在食用了豆浆中掺入无锡贡米熬煮的粥后，挥毫写下了“身心颠倒不自知，更识人间有真味”的诗句，将粥的真味留芳青史。陆游也大力推崇食粥养生，其《食粥诗》云：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”曹雪芹更是一位食粥大家，其大作《红楼梦》中写到粥的回目有六七个之多，他的祖父曹寅对粥也颇有深究，并编著了《粥品》一书。

而今，中国各大城市都有了专门的粥店、粥吧，其中粥与菜花样繁复，美味养眼，已不复当年路边小店的感觉。浓厚的人文气息蔓延着，使得粥开始成为城市的时代味觉之一。粥文化也如同熬粥一般，在几千年的小火烹煮中，技巧和人文内涵都逐渐臻于成熟。粥已不再是战争时代的奢侈品，也不再是灾荒年间的救命稻草。有时，一碗粥，不过是父母念念不忘的关切，不过是子女拳拳的赤子之心，不过是君子之交的平和内敛，亦不过是夫妻之间的相濡以沫。与温饱无关后，粥在人们的精神生活中有了更为实在的意义。

古人云：大音希声，大象无形，大味亦必淡。如同奢华之后的简朴，如同在行色匆匆的钢铁森林中追寻绿色，富裕之后仍然喝粥，在阅遍珍馐美味后渴求一碗再平常不过的粥，也是人们从生活的绚烂中回归澹泊的一种感悟，是人生境界的另一种返璞归真。

而随着信息的流通，市场的开放，中国的粥文化已被全世界广泛接纳和认可。韩国首尔的松竹粥铺无人不晓、无人不知，店面虽旧，却总是门庭若市。近年来，粥在日本也广受欢迎。过去日本人只有在生病时才喝粥，如今粥已成了他们最理想的健康食品，许多女性还把粥当成理想的夜宵和早

餐主食，超市还出现了十分畅销的真空包装粥。可见粥已经不再是中国所独有，粥文化已经融入世界文化大潮，并成为现代人所共有的财富。

南北方粥的差异与趋同

由于饮食习惯的差异是由文化内涵决定的，而文化内涵的特色归根结底却是人们性情的不同造成的，因此尽管粥的历史源远流长，品种也丰富多彩，但因时节而异，或因地理位置风味不同，南北方的粥也有所不同。

南方的粥绵软细腻，花色繁多，凡是能入菜的物品都可以入粥。小火慢慢熬制得翻滚沸腾，香气四溢，用青花小瓷碗盛了，配以清淡的小菜，再一点点细嚼下去，是一种婉约到了极致的风情。在广州、潮州、福州等沿海地区，人们早晚都食粥，粥甚至成为主食；尤其在广东，一直以来，粥都是南粤极具特色的传统美食，而关于粥的各种典故也相当有趣。其中“及第粥”代代相传，家喻户晓。相传清朝时，广东林召棠中状元回乡拜祖，他每天都喜欢用猪肝、猪腰子和猪肚煮粥而食。某日一位退居



广州的御史前来探访林召棠，刚巧林状元正在吃粥，连忙招呼老御史同吃。御史嗅到一股诱人的香味，便问他吃的是什么粥。林状元知道老御史常常盼望他儿子能科场高中，因此指着那粥恭敬地回答：及第粥。老御史闻之满心喜欢，也不客气，便与状元同食。粥白如凝脂，鲜香无比。

在科举取仕时代，状元、榜眼、探花为殿试头三名，合称三及第。林召棠便用猪肝、猪腰子、猪肚三种猪肉脏比作三及第。御史吃过及第粥后，回到家里便命厨人依法炮制，精心熬制及第粥给儿子吃。他的儿子果然高中状元。老御史大喜过望，逢人便讲及第粥的好处。因此，及第粥便广为流传开来。

而北方的粥则略显粗放，多用五谷杂粮作料，熬煮的过程也稍嫌简单。盛粥的常是厚重结实的海碗，而粥本身也多是清汤，好像能让人见到碗底，一吹便起千层浪。且



北方人多是晚饭时食粥，原是就着馒头大饼吃的。但在昏暗的油灯下，一家人在炕上大口大口地喝粥吃饼，却最能表现北方人的性情。

尽管因为南北米的不同，南北风俗的不同，南北方粥有所区别。可是，在中国文化千百年的不断融合与同化中，粥文化和口味也在不断交融、彼此影响，最终形成了如今南北粥各有特色却又不乏同一的现状——营养和美观开始成为粥最为重要的元素。现在熬粥已经多用糯米，南方的糯米甜软熟烂，特别适合煮粥，别有一番风味；熬煮的时间也越来越长，至少小半日的火候才可水到渠成；用小火将菜料里的滋味一点点都煮进粥里，将米和菜