

国医绝学一日通系列丛书

18

GUO YI JUE XUE YI RI TONG XI LIE CONG SHU

《国医绝学一日通系列丛书》编委会◎编

汤饮粥膳养生祛病

将美味、补养、祛病熬成一锅热呼的享受

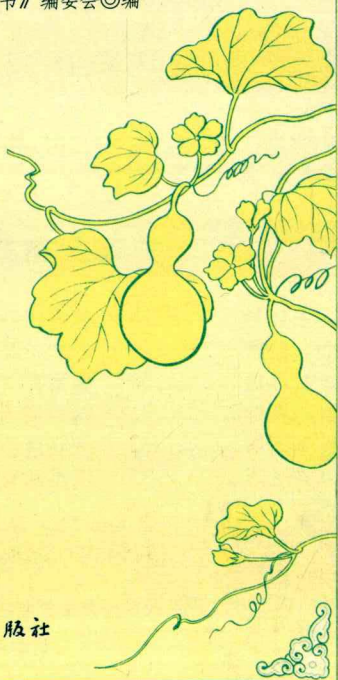


中国工商出版社

国医绝学一日通系列丛书 18

汤饮粥膳养生祛病

《国医绝学一日通系列丛书》编委会◎编



中国工商出版社

责任编辑 袁 泉

装帧设计 刘金华 旭 晖

图书在版编目 (CIP) 数据

汤饮粥膳养生祛病/《国医绝学一日通系列丛书》编委会编. —北京: 中国工商出版社, 2009.10

(国医绝学一日通系列丛书)

ISBN 978-7-80215-355-4

I. 汤… II. 国… III. ①食物养生—基本知识②食物疗法—基本知识 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第178920号

书名/ 汤饮粥膳养生祛病

编者/ 《国医绝学一日通系列丛书》编委会

出版·发行/中国工商出版社

经销/新华书店

印刷/北京天顺鸿彩印有限公司

开本/787毫米×1092毫米 1/32 **印张/**60 **字数/**1000千字

版本/2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

印数/01-5000

社址/北京市丰台区花乡育芳东里23号 (100070)

电话/ (010) 63730074, 63748686 **电子邮箱/**zggsccbs@263.net

出版声明/版权所有, 侵权必究

书号: ISBN 978-7-80215-355-4/R·9

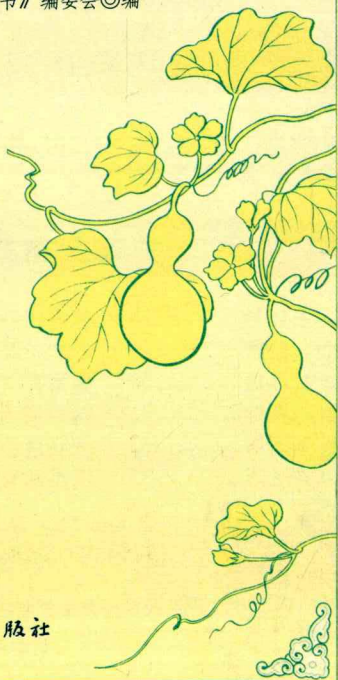
定价: 200.00元 (全20册)

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

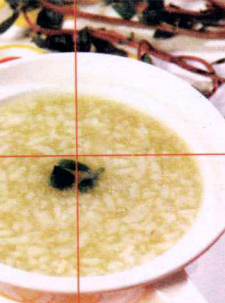
国医绝学一日通系列丛书 18

汤饮粥膳养生祛病

《国医绝学一日通系列丛书》编委会◎编



中国工商出版社



目录

第一章

认识延年益寿的“汤博士”

了解汤的分类.....	5	喝汤的5个注意事项.....	12
居家煲汤面面谈.....	6		

第二章

认识祛病养生的“粥大夫”

了解粥的分类.....	16	煮粥的4个注意事项.....	24
居家煮粥面面谈.....	19	粥膳饮食宜与忌.....	26

第三章

中医全面养生——汤饮粥膳疗方

延年益寿.....	28	养肝护肝.....	34	通经活络.....	40
健脑益智.....	29	养肺护肺.....	35	化痰止咳.....	41
益气养血.....	30	健脾补气.....	36	活血化淤.....	42
养心安神.....	31	健胃消食.....	37	利水消肿.....	43
滋阴润燥.....	32	润肠通便.....	38	排毒解毒.....	44
补肾壮阳.....	33	清热解表.....	39		

第四章

汤饮粥膳增强体质、改善亚健康

眼睛保健.....	46	卵巢保养.....	48
前列腺保养.....	47	失眠.....	49

健忘.....	50
焦虑.....	51
神经衰弱.....	52
耳鸣.....	53
头痛.....	54

精神抑郁.....	55
食欲不振.....	56
疲劳.....	57
免疫力低下.....	58

第五章



汤饮粥膳改善常见病

☐ 血液及心血管疾病.....	60
贫血.....	60
高血压.....	61
低血压.....	62
心脏病.....	63
☐ 呼吸系统疾病.....	64
咳嗽.....	64
感冒.....	65
哮喘.....	66
肺结核.....	67
☐ 消化系统疾病.....	68
胃痛.....	68
消化不良.....	69
胃及十二指肠溃疡.....	70
☐ 肝胆病变.....	71
胆结石.....	71
胆囊炎.....	72
脂肪肝.....	73
☐ 肛肠疾病.....	74
便秘.....	74
痔疮.....	75
腹泻.....	76
☐ 代谢性疾病.....	77
糖尿病.....	77

高血脂.....	78
☐ 骨科疾病.....	79
骨质疏松.....	79
骨折.....	80
关节炎.....	81
☐ 皮肤科疾病.....	82
痤疮.....	82
皮肤瘙痒.....	83
湿疹.....	84
☐ 五官科疾病.....	85
中耳炎.....	85
鼻炎.....	86
口腔溃疡.....	87
牙痛.....	88
☐ 男性疾病.....	89
阳痿.....	89
早泄.....	90
遗精.....	91
☐ 妇科疾病.....	92
月经不调.....	92
更年期综合征.....	93
子宫肌瘤.....	94
崩漏带下.....	95

第一章

认识延年益寿的『汤博士』

煲汤也是一门大学问，不管是为了身体健康，还是为了品尝到美味，都有必要了解一些关于汤的相关知识。



了解汤的分类

清淡汤

这里所说的清淡汤，就是指味道比较清淡的汤。加热时间较短，口感比较滑嫩，汤汁清淡而不混浊，这是清淡汤独具的特色，适合喜好清淡口味的人群饮用。由于材料加热的时间不长，所以鲜味无法在汤中完全释放，因此必须靠调料或高汤提味。如家常的青菜豆腐汤、蛋花汤等。

甜汤

该种汤味道甜美、材料选择多样，有常见的红小豆、绿豆、花生，也有较为高级的黑糯米、芝麻、核桃等。甜汤的做法多种多样，广东人称之为糖水。由于对火候、制作时间的要求很高，所以做出来的甜汤大多具有养颜美容、滋补润肺的作用。每天坚持喝一碗，可使皮肤白皙水嫩。

高汤

高汤选用的材料主要分为猪骨、鸡骨和鱼骨等。高汤材料的制作、选择要选其优点，如此方能熬出物美价廉的高汤。有了好高汤，再加入其他食材，滋味更鲜美。

浓汤

浓汤的味道比较醇厚，它以高汤做汤底，添加各种材料一起煮，再以淀粉料勾芡，让汤汁呈现浓稠状。



居家煲汤面面谈

煲汤的方法

汤好不好喝，与煲汤的方法有非常密切的关系，除此之外，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。余属于大火速成的烹调方法，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。

□ 炖

炖汤是将原料放入陶器中，加好汤和调味料，大火烧开后持续小火加热至原料酥烂而汤汁醇厚的一种熬汤的方法。操作要求为：

◎炖汤要选用质地较老，富含蛋白质的食材。



↑煲汤是一门大学问，不同的方法可以做出营养、口味均不相同的汤。



◎炖汤的容器陶器既是加热器皿——锅，又是盛器，烹制完毕后连锅上桌。因为炖汤用陶器，能使原料的风味物质缓慢而尽可能多地析出，而使汤的风味大增。

◎炖汤一般调料一次加准，特别强调小火长时间的加热。

◎一般在加完所有材料后，先用大火烧开锅再用小火长时间加热至食材酥烂即可。

□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。

□煮

所谓煮汤，和氽有些相似，但煮比氽的时间长。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。



煲汤的器具

□高压锅

高压锅能在最短的时间内迅速将汤品煮好，食材营养却不被破坏，既省火又省时，适于煮质地有韧性、不易煮软的原料。但高压锅内放入的食物不宜超过锅内的最高水位线，以免内部压力不足，无法将食物快速煮熟。

□瓦罐

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，时间维持得越长，鲜香成分溢出得越多，煨出的汤滋味就越鲜醇，被煨食品的质地就越酥烂。

□焖烧锅

这种锅适合煲纤维较多的猪肉、牛肉、鸡肉类汤品，或豆类、糙米等坚硬谷豆类汤品。煲汤时，将原料放入内锅中煮沸，再放入外锅中，静置一两小时，再把原料渐渐煮熟透。焖烧锅的最大特点是，既省煤气，又可保留食物中的营养成分。用焖烧锅烹调时，放入的食物不宜太少，以满为佳。

□沙锅

用沙锅煲汤可保持原汁原味。沙锅可耐高温，经得起长时间的炖煮。用沙锅煲汤时，要先放水，再把沙锅置火上，先小火慢煮，再大火煮。用沙锅煲汤，汤汁浓郁、鲜美且不丢失原有的营养成分。不过沙锅的导热性差、易龟裂，新沙锅最好不要直接用，第一次用最好先在锅底抹一层油，放置一天后洗净煮一次水再用。



↑ 沙锅

健康小叮咛

<煲汤是一锅百用>

做汤时，器皿的选择是一个很重要的环节，有人认为：一个炒菜锅可一锅百用，这种想法是错误的。每种汤锅都有其独特的作用。想要省钱、省时地煲出一锅味道鲜美的汤品，就必须先了解做汤工具的种类和正确的使用方法。

煲汤的8个原则

民以食为天，而食的本质是营养，在外忙碌了一天，回到家如果能喝上一碗滋味鲜香、营养丰富的汤，感觉真是不一样。要使汤真正发挥出强身健体、防病强身、增强体质的作用，就要在制作方法上下一番苦功夫。

□选择新鲜材料

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、禽杀死后在3~5小时内烹调，此时鱼或禽肉的各种酶使蛋白质、脂肪等分解为氨基酸、脂肪酸等人体易吸收的物质，不但营养最丰富，味道也最好。

□清除蔬菜上存留的农药

当前提倡食用绿色无公害食品，但是，受许多客观因素的制约，人们无法确保每餐用的原料都是绿色无公害的，在此情况下，清除蔬菜上的农药，就成了一个重要问题。煮汤前，如何清除蔬菜上的农药呢？有两种常用方法，值得人们借鉴：一种方法是，先将蔬菜用清水冲洗干净，然后将蔬菜浸入盛放小苏打水的盆里，浸泡5~10分钟，然后，再用清水冲洗干净即可；另外一种方法是，先用清水将蔬菜冲洗干净，然后，将其放入清水盆中，并滴入几滴果蔬清洗剂浸泡片刻，最后用清水冲洗干净即可。

□配水要合理

水既是鲜香食品的溶剂，又是食品的传热媒介，还是汤的精华。水



煲汤前应仔细清洗蔬菜。

温的变化、用量的多少，对汤的味道有着直接的影响。煮汤时，用水量一般控制在主要食材重量的两到三倍，也可按熬一碗汤加2倍水的方法计算。

□ 调料添放要适度

做汤的基本调料有：盐、酱油、酱、豆豉、番茄酱、醋、味精、鸡粉、蚝油、虾油、辣椒、姜、葱、花椒、八角、香叶、丁香、孜然、肉寇、小茴香、陈皮等。广东人煲汤讲究原汁原味，不喜欢往汤中加入过多调味品，担心破坏食材原有的鲜香味。广东人的这种意识是健康的，过多地加入调料，的确会影响汤的口感，破坏汤的营养成分，因此，不宜放入过多。



□ 把握材料切放时机

一些需要长时间炖煮的材料，如：肉、鱼、某些根茎类的蔬菜，可同时放入锅中，根茎类蔬菜，宜切大块；一些比较容易熟的嫩叶类蔬菜，最好在起锅前几分钟放入，以保证食材成熟度一致。

□ 材料搭配要适宜

许多食物之间已有固定的搭配模式，使营养相互补充，即汤水中的“黄金搭档”。例如将酸性食品——肉，与碱性食品——海带搭配在一起，就是一个完美的组合，不仅汤的味道鲜美，营养价值还很高，人们称这种汤为“长寿食品”。

□ 火候大小决定汤的质量

每提到煲汤，人们的直观想法就是将一锅材料放在大火上，长时间地熬。殊不知，这



↑ 煲汤的材料要合理搭配。



种做法会影响汤的营养价值。汤对火候的要求很高，一锅味道鲜美的汤，是用大火炖煮还是用小火慢熬，要因所选材料而定。胡乱用火，会破坏汤中的营养成分。

□ 煲汤不是炖汤

煲是把材料放入锅中，直接置于火上焖煮。煲汤的时候，锅中的汤水会越来越少，食材也会变得酥软。而炖汤是将原料放入炖盅再隔水蒸煮，以隔水方式蒸煮为原则。炖汤的汤汁味道浓厚香醇，色品上清而不混浊，营养价值比炖汤更高。这是煲汤与炖汤的最大区别。

健康小叮咛

<选好水煲好汤>

汤煲得好不好，要看选用的材料、调料、煲汤的器具，除此之外还要看用什么水。水用对了，能使汤的味道和营养更上一层楼。另外，《吕氏春秋·本味篇》记录：“佳肴难离六畜，美味不弃糖盐，以肉成菜，虽色香俱佳，难尽其味。辅上五味三材，九沸九变，终成至味。”由此可以看出，煮汤也要讲究水的选择。

我国古代煲汤时多选用井水或是泉水，其中泉水煲汤是最好的。这是因为泉水所含杂质极少，水质软，清澈甘美，且含多种无机物。

溪水、江水与河水等长年流动的水，用来煮汤也很好。但是现在有些江河之水浑浊度很高，需要澄清之后才能使用。

井水食用深层地下水渗透而出，一般污染少，水质洁净，适合煲汤。而浅层地下水则很容易被污染，且水质较差，不适合煲汤。

自来水，一般都是经过人工净化过的江水、河水或湖水。但有时自来水中含过量的氯化物，气味很浓重，就不适合煲汤了。

喝汤的5个注意事项

如果说煮汤要讲究一定的方式方法，那么喝汤也要遵守一定的原则，什么时候喝、怎样喝都有其特定的章法，喝得合理，则延年益寿，喝不得法，则适得其反。那么，喝汤应注意哪些问题呢？

汤饭不能混合吃

有人喜欢吃“汤泡饭”，这是非常不科学的吃法，对健康有弊无利，时间长了，会引发胃病。众所周知，嚼烂的食物容易被胃肠道消化吸收，有利于身体健康。而汤与饭混合在一起吃，食物在口腔中尚未被完全嚼烂，就与汤一同进入了胃中，食物没有充分咀嚼，唾液分泌得少，与食物混合搅拌不均匀，淀粉酶也会被汤水稀释，这无形中给胃增添了许多负担。更何况，胃和胰脏分泌的消化液本来就并不多，而且还被汤冲淡了，吃下去的食物，更不能得到很好的消化吸收，这就形成了一个恶性循环，久而久之会引发多种疾病。

汤、渣要一起吃

大多数人认为，汤经过长时间煲煮，“渣”中的营养素已全部融进了汤中，因此，渣就失去了食用价值。实际上，这种看法有些片面。有关实验证明，用鱼、鸡、牛肉等富含高蛋白的材料煮汤，6小时后，汤看上去已经很浓了，可实际上只有6%~15%的蛋白质融进了汤



↑喝汤的时候连渣一起吃才不浪费。



中，其余的85%仍留在所谓的“渣”中。由此可见，有些汤的“渣”并非没有食用价值，喝汤时，最好连“渣”一同食用，这样不会造成浪费。



忌喝单一种类的汤水

人体所需的营养成分种类繁多，一款汤不可能将所有营养素全部包含在内，因此，爱喝单一种类汤水的人，易出现营养不良的现象。医学上提倡用几种动物性与植物性食品混合煮汤，不但可以使鲜味相互交融，还能为人提供必需的氨基酸、矿物质和维生素，从而达到维护身体机能的目的。



女性应对症喝汤

工作繁忙使职业女性备感心烦、疲倦、睡眠不佳、肤色暗淡，这些都是压力造成的。女性应该懂得爱惜自己，经常喝些具有食疗效果的汤水，就能令自己轻松应对每一天。当然，这必须在对症喝汤的前提下，才能达到目的。

失眠、肤色暗淡的女性：应该用虫草甲鱼汤予以滋补。冬虫夏草与甲鱼一起炖汤，有健脾、安神、美白肌肤的功效。

月经不调、皮肤粗糙的女性：应及时用红枣乌鸡汤予以滋补。红枣自古就有补血的功效，乌鸡也是益气、滋阴的佳品，对调经补血有良好的效果。

健康小叮咛

<饭后喝汤有害健康>

常言道：“饭前喝汤，苗条健康；饭后喝汤，越喝越胖。”这种说法是有科学依据的。饭后喝汤不但会越喝越胖，还会影响健康。因为，最后喝下的汤会把原来已经被消化液混合好的食物稀释，影响食物的正常消化，给胃肠道增加负担。

脾胃不强、满脸痘痘的女性：可用土茯苓甲鱼汤补养身体。此汤具有清热解毒、健脾胃的效果。

工作压力较大的女性：可用花旗参甲鱼汤滋补身体。此汤能补气养阳，清火除烦，养胃，对工作繁忙、压力过大的女性有很好的滋补作用。

秋冬肺热、咳嗽多痰的女性：虫草煲水鸭汤是最好的选择，此汤具有补肺益肾、止咳化痰的作用。值得注意的是：脾胃虚寒、胃溃疡者最好不要食用，以免适得其反。

压力导致头痛的女性：可用天麻乳鸽汤调养身体。天麻对治疗头痛目眩、肢体麻木有特别好的效果，乳鸽的营养较为丰富，而且口感滑嫩。

不喝60℃以上的汤

人的口腔、食道、胃肠道能承受的最高温度为60℃，一旦超过了这个底线，会造成黏膜烫伤，尽管人体有自行修复的功能，但反复损伤也会使上消化道黏膜恶变。据调查材料表明，喜欢吃烫食的人，食道癌的发病概率要高于常人。那么汤在什么温度时，最宜饮用呢？为了维护健康，将汤的养生作用发挥出来，最好待汤冷却到50℃以下时饮用。



↑汤的温度要控制在60℃以下，以免烫伤消化道黏膜。

健康小叮咛

<喝汤的正确方法>

正确的喝汤方法是饭前先喝几口，为口腔、肠道涂抹一层润滑剂，减少干硬食物对消化道黏膜的损害，促进消化腺分泌，起到帮助消化的作用。吃饭过程中喝汤，对食物的搅拌和稀释有很大帮助，有益于胃肠道对食物的吸收和消化。