

家常食材的N种食谱丛书

汤的 200道食谱

策划·编写 犀文图书

常见食材，家常做法，烹制各地美食
介绍详细，设计精美，享受特色风味
200道家常食谱网罗天下美食

让美味变得如此简单



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

家常食材的N种食谱丛书

汤的 200道食谱

策划·编写 犀文圖書



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

汤的200道食谱 / 犀文图书编写. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5341-5194-1

I. ①汤… II. ①犀… III. ①汤菜—菜谱 IV.
①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第260772号

书 名 汤的200道食谱
编 写 犀文图书

出版发行 浙江科学技术出版社
网 址 www.zkpress.com
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85062601
销售部电话: 0571-85171220
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 广州汉鼎印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000 1/16	印 张	12.5
字 数	200 000		
版 次	2013年1月第1版	2013年1月第1次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-5194-1	定 价	29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 宋 东 王巧玲

责任美编 孙 菁

责任校对 王 群 刘 丹 李骁睿

责任印务 徐忠雷



前言

PREFACE



随着生活水平的提高，素来以食为天的大众对吃的要求也越来越高，尤其是在家吃饭，既讲究吃得好、吃得健康，又讲究能吃出花样、吃出风味，满足不同的口味，享受到中国乃至世界各地的风味美食。可是在日常生活中，可以购买到的食材有限，如何利用不多的食材搭配出一道道不同的精美菜肴，让自家的餐桌网罗各地、各式美食名菜，告别千篇一律的“本土味”格局？为此，我们精心策划、科学系统地开发和编写出这套“家常食材的N种食谱丛书”，包括《豆腐的200道食谱》、《蛋的200道食谱》、《肉的200道食谱》、《蔬菜的200道食谱》、《鱼的200道食谱》、《鸡的200道食谱》、《糖水的200道食谱》、《汤的200道食谱》、《粥的200道食谱》和《面点的200道食谱》共10本，从不同的角度系统地介绍了各道精美菜肴的制作过程，由知名大厨指导操作和支招，并配有相关的营养功效介绍，还有日常饮食宜忌的温馨提示。本丛书体例科学，内容丰富，制作精美，既能满足家庭的实际需要，也能让人从中学习到家常菜肴的烹饪技巧和相关知识。



《汤的200道食谱》以合理、科学的编排方式，详尽地介绍了禽肉、畜肉、水产、蔬菜等汤的做法，还介绍了一些煲汤的常识。本书食材简单常见，汤例营养丰富，让您在轻松掌握煲汤的同时，感受到烹饪的快乐，并为您和您的家人实实在在地带来健康、营养和滋补，实乃每个家庭的必备用书。

编者

2012年11月

目录

CONTENTS



Part 1 煲汤基础知识

煲汤常用的食材及其功效	-----2
煲汤十技巧	-----4
高汤的做法	-----5
煲汤的调料搭配原则	-----6
汤的功效	-----6
喝汤的好处	-----7
怎样喝汤有讲究	-----8

Part 2 禽肉类



田七石斛炖乌鸡	-----10
桑葚乌鸡汤	-----11
玉米椰子乌鸡汤	-----12
红枣乌鸡汤	-----13
黄芪茯苓煲乌鸡	-----14

山药鱼肚炖乌鸡	-----15
木瓜乌鸡汤	-----16
原盅椰子炖乌鸡	-----17
淡菜瘦肉乌鸡汤	-----18
天麻炖鸡汤	-----19
木瓜苹果炖鸡汤	-----20
老姜鸡汤	-----21
首乌黑豆炖老鸡	-----22
茶树菇鸡肉汤	-----23
人参鸡汤	-----24
老火鸡汤	-----25
瓦罐鸡汤	-----26
板栗鸡汤	-----27
椰子鸡汤	-----28
益母草鸡肉汤	-----29
桑枝丹参鸡肉汤	-----30
石斛西洋参炖鸡汤	-----30
首乌山楂鸡肉汤	-----31
山药乌鸡汤	-----31
花生眉豆煲鸡爪	-----32
香菇花生鸡爪汤	-----33
玉米煲老鸭	-----34
芡实扁豆老鸭汤	-----35
节瓜莲子老鸭汤	-----36
冬瓜薏米水鸭汤	-----37
参地老鸭汤	-----38
玉竹老鸭汤	-----39

人参田螺水鸭汤	40
西洋参炖水鸭	41
二冬老鸭汤	42
续断黄精老鸭汤	43
荔枝干贝老鸭汤	44
天冬沙参老鸭汤	45
益母草炖陈肾	46
天麻黄芪炖老鸽	47
黄精海参炖乳鸽	48
核桃银耳老鸽汤	49
绿豆海带煲乳鸽	50
绿豆花生老鸽汤	51
香菇甘草炖乳鸽	52
山药乳鸽汤	52
川贝罗汉果鹌鹑汤	53
菊花黄芪鹌鹑汤	53
二冬炖鹌鹑	54



扁豆猪瘦肉汤	60
南瓜海带瘦肉汤	61
老黄瓜黄豆瘦肉汤	62
白菜丝瓜猪瘦肉汤	63
橄榄雪梨瘦肉汤	64
益母草红枣猪瘦肉汤	65
哈密瓜百合瘦肉汤	66
黄豆瘦肉汤	66
干贝节瓜瘦肉汤	67
百合银耳瘦肉汤	67
海带排骨汤	68
南瓜红枣排骨汤	69
花生莲藕排骨汤	70
山药玉米排骨汤	70
冬瓜排骨汤	71

Part 3 畜肉类



白菜肉丸汤	56
苍术猪瘦肉汤	57
淡菜香菇瘦肉汤	58
花生香菇瘦肉汤	59

雪梨猪骨汤	71
无花果排骨汤	72
冬瓜荷叶脊骨汤	73
花生木瓜脊骨汤	74
益母草猪蹄汤	75
莲子冬瓜猪蹄汤	76
红枣萝卜猪蹄汤	77
毛冬青花生猪蹄汤	78
腐竹白果煲猪肚	79
姜桂猪肚汤	80
鹌鹑蛋猪肚汤	81
白果胡椒猪肚汤	82
莲子枸杞子煲猪肠	83
升麻猪大肠汤	84
黄芩猪肺汤	85
无花果雪梨猪肺汤	86

杏仁白菜干猪肺汤	87
花生黑木耳猪肺汤	88
核桃红枣猪腰汤	89
莲子核桃猪腰汤	90
板栗猪腰汤	91
玉米须猪脬汤	92
金钱草煲猪脬	93
党参枸杞子猪肝汤	94
五味子猪肝汤	95
枸杞子猪肝汤	96
火炭母猪血汤	96
莲子猪心汤	97
浮小麦红枣猪心汤	97
木瓜猪尾汤	98
黑木耳猪尾汤	99
玉米桂圆猪脾汤	100
五加皮牛肉汤	101
何首乌炖牛肉	102
牛丸汤	103
莲藕牛肉汤	104
益智仁牛肉汤	104
白术茯苓牛肉汤	105
红枣党参牛肉汤	105
玉竹牛筋汤	106
巴戟天杜仲牛鞭汤	107
萝卜羊肉汤	108
海参羊肉汤	109
山茱萸羊肉汤	110
虫草羊肉汤	111
淫羊藿枸杞羊肉汤	112
肉苁蓉羊腰汤	113
巴戟天狗肉汤	114
木耳腐竹兔肉汤	115
枸杞子生地兔肉汤	116

Part 4 水产类



番茄鱼丸汤	118
黑豆鲑鱼汤	119
节瓜黑鱼汤	120
莲藕鲑鱼汤	121
西洋菜黑鱼汤	122
冬葵子山药黑鱼汤	123
马蹄焯菜黑鱼汤	124
党参鲫鱼汤	125
豆腐鲫鱼汤	126
苦瓜鲫鱼汤	127
海底椰银耳煲鲫鱼	128
木瓜眉豆鲫鱼汤	129
灯芯草鲫鱼汤	130
番茄鲫鱼汤	130
赤豆草鱼汤	131
青菜鱼头汤	131
猴头菇鱼骨汤	132
响螺排骨墨鱼汤	133
节瓜章鱼汤	134
莲藕猪瘦肉章鱼汤	135
西洋菜鸡爪章鱼汤	136
苹果山斑鱼汤	137

南瓜山斑鱼汤	138
葛根鲢鱼汤	139
赤豆鲢鱼汤	140
鲢鱼头豆腐汤	141
天麻豆腐鱼头汤	142
黑豆鱼尾汤	143
赤豆薏米鲤鱼汤	144
首乌鲤鱼汤	145
泽泻带鱼汤	146
当归黄芪虾仁汤	147
萝卜丝虾仁汤	148
葱头虾仁汤	149
泥鳅豆腐汤	150
红枣枸杞子黄鳝汤	151
鸡肉丝黄鳝汤	152
虫草甲鱼汤	153
茯苓甲鱼汤	154
天白姑响螺汤	155
慈姑螺蛳汤	156
海草水蟹汤	157
生地煲蟹汤	158
夏枯草鲍鱼汤	159
田七花鲍鱼汤	160
山药枸杞子海参汤	161
松茸菌炖海星	162
节瓜牡蛎汤	163
海带豆腐鱼片汤	164
冬瓜海带淡菜汤	164

白菜豆腐汤	170
山药豆腐汤	171
豌豆苗肉末豆腐汤	172
雪菜豆芽豆腐汤	173
芹菜叶豆腐汤	174
芥菜豆腐汤	174
香菇茼笋叶豆腐汤	175
菠菜蛋汤	175
菠菜黑木耳鸡蛋汤	176
紫菜蛋汤	177
番茄蛋花汤	178
竹笋香菇汤	179
三鲜苦瓜汤	180
冬瓜绿豆汤	181
金针菇紫菜丝瓜汤	182
玉米清汤	183
山药玉米汤	184
绿豆百合汤	185
绿豆银耳汤	186
葛粉慈姑汤	187
荷叶冬瓜汤	188
赤芍银耳丝瓜汤	189
萝卜茼笋丝汤	190
桑白皮川贝雪梨汤	191
山药枸杞子莲藕汤	192
紫菜黄瓜汤	192
杏仁南瓜汤	193
三鲜蔬菜汤	193

Part 5 蔬菜类

白菜粉丝汤	166
家常豆花汤	167
开胃丝瓜豆腐汤	168
菠菜豆腐汤	169



D e l i c i o u s f o o d



Part 1 煲汤基础知识

Healthy life



煲汤常用的食材及其功效

汤是日常饮食中的一部分，在生活质量越来越高的今天，汤扮演着越来越重要的角色，特别是一些养生汤、瘦身汤等，更是备受人们的青睐。不同的人，对汤的喜好和要求不一样，在煲汤时，可根据不同的体质和口味要求选择相应的食材。以下介绍部分煲汤常用的食材及其功效：

· 肉类

鸡肉：性平、温，味甘，可温中益气、补精添髓。

鸭肉：性寒，味甘、咸，可补充营养、祛除暑热。

鸽肉：性平，味甘、咸，可滋肾益气、祛风解毒、补气虚、益精血、暖腰膝、利小便。

猪瘦肉：性平，味甘、咸，可补虚强身、滋阴润燥、丰肌泽肤。

猪骨：性温，味甘、咸，含有蛋白质、脂肪、维生素、大量磷酸钙、骨胶原、骨粘连蛋白等，有补脾气、润肠胃、生津液、丰机体、泽皮肤、补中益气、养血健骨等功效。

猪肚：性微温，味甘，补虚损、健脾胃。

猪肺：性平，味甘，补肺润燥、补虚、止咳、止血。

猪蹄：性平，味甘、咸，补虚弱、填肾精、健腰膝。

牛肉：性平，味甘，补脾胃、益气血、强筋骨、消水肿。

羊肉：性热，味甘，补肾壮阳、补虚温中。

狗肉：性温，味甘、咸，温补脾胃、补肾助阳、壮力气、补血脉。

· 水产类

鲫鱼：性平，味甘，健脾、开胃、益气、利水、通乳、除湿。

鲢鱼：性温，味甘，健脾补气、温中暖胃、散热。

黑鱼：性寒，味甘，补脾利水、去淤生新、清热。

干贝：性平，味甘、咸，益阳补肾。注意：事先浸1小时。

蟹：性寒，味咸，清热散血、滋阴。

海参：性温，味甘、咸，滋阴、补血、健脾、润燥。注意：沸水中放葱、姜同海参煮5分钟后取出备用，海参最多煲1小时。

黄鳝：性温，味甘，补中气、通经脉。

田螺：性寒，味甘、咸，滋阴润燥。注意：螺尾不要，用少许盐搓擦，洗净，入沸水中，加姜片，煮10分钟后取起。

响螺：性寒，味甘、咸，滋阴。注意：切片，浸2小时，入有葱、姜的沸水中5分钟后取起洗净。

章鱼：性平、味甘、咸，养血益气。

墨鱼：性平，味咸，滋阴养血、益气。注意：用清水浸1小时，入沸水中5分钟后取起洗净，去骨。

海蜇皮：性平，味咸，行淤化积、开胃润肠。注意：洗去盐，用清水浸20分钟，入沸水中5分钟后取出再洗。

海带：性寒，味咸，软坚化痰、祛湿止痒、清热行水。

海藻：性寒，味苦、咸，清热、清血利尿。

紫菜：性寒，味甘、咸，降胆固醇、清热、补肾养心。





· 蔬果类

姜：性微温，味辛，去烦止呕。

大蒜：性温，味辛，祛风湿、健脾胃。

香菜：性温，味辛，发汗、消食醒胃、下气、解表生肌、清肝肺。

胡萝卜：性平，味甘，健胃、助消化。

萝卜：性凉，味辛、甘，助消化、化痰。

冬瓜：性凉，味甘、淡，清热消痰、利水消肿。

黄瓜：性凉，味甘，清热、利水。

丝瓜：性凉，味甘，清暑、解渴、健脾。

南瓜：性温，味甘，补中益气。

木瓜：性温，味酸，清肺、补脾、助消化。

金针菇：性凉，味甘、酸，安五脏、补心志、明目。

慈姑：性微寒，味甘、涩，行血。

菠菜：性凉，味甘，利肠胃、消积热。

白菜：性平，味甘，清热利水。

莲藕：性寒，味甘，生食清热、凉血、散淤；熟食健脾开胃、贫血生肌。

番茄：性微寒，味甘、酸，生津止渴、健胃消食、凉血平肝。

豆腐：性凉，味甘、淡，宽中益气、和脾胃、清热散血。

豆芽菜：性凉，味甘，利湿清热。

板栗：性温，味甘，补肾气、强筋骨。

核桃仁：性平，味甘、苦，补肾固精、益脑。

桂圆：性温，味甘，开胃、养血益脾、补心安神。

· 药材类

陈皮：性温，味辛、苦，调中导滞、顺气消痰、宣通五脏。

田七：性温，味甘、微苦，止血、散淤。

枸杞子：性平，味甘，益精明目、润肺清肝、滋肾益气。

甜杏仁：性平，味甘，润肺平喘、生津开胃、润大肠。

苦杏仁：性微温，味苦、辛，去痰宁咳、润肠。

黄芪：性微温，味甘，补血、补脾益气、壮筋骨。

西洋参：性凉，味甘、微苦，益血、补脾肺。

党参：性平，味甘，补脾补气、生津益气。

人参：性微温，味甘、微苦，可安神养心、补肺气、补五脏、健脾胃。

何首乌：性微温，味苦、甘涩，促进肠蠕动。

山药：性平，味甘，可充五脏、健脾胃、补虚弱、解消渴、补脾利水。

茯苓：性平，味甘、淡，治疼痛、寒热烦满、咳逆，利小便、利水湿、脾胃。

芡实：性平，味甘、涩，补肾固精、健脾止泻。

川贝：性微寒，味苦、甘，润心肺、清热痰。

百合：性平，味甘微苦，补肝肺、清热、益脾。

夏枯草：性寒，味苦、辛，清肝热、降血压。

生地：性微寒，味甘、苦，凉血解毒、利尿。

罗汉果：性凉，味甘，清肺润肠。

白果：性平，味甘、苦、涩，益肺气。

无花果：性平，味甘，润肺清咽、健胃清肠。

当归：性温，味甘、辛、微苦，补气和血、调经止痛。

天麻：性平，味甘、辛，祛风、定惊。

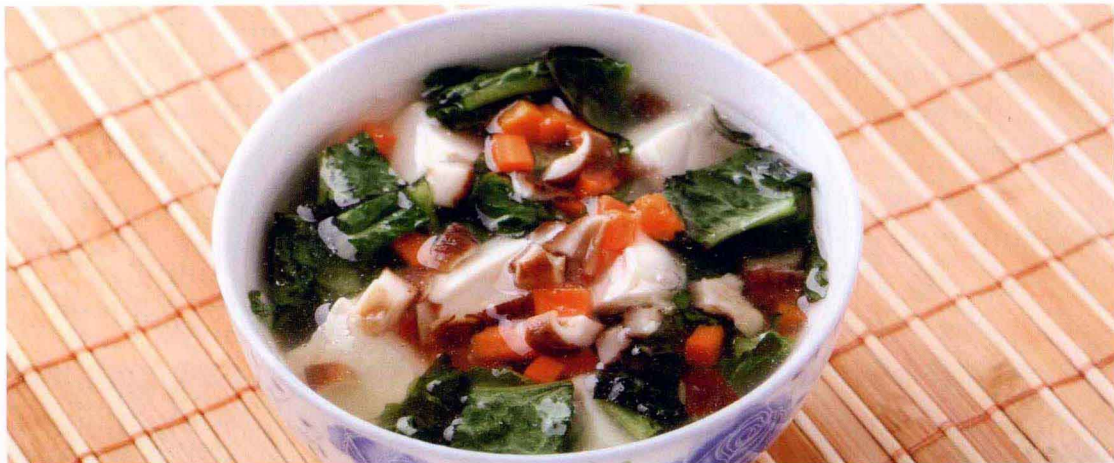
冬虫夏草：性温，味甘，补损虚、益精气、化痰。

莲子：性平，味甘涩，补脾止泻、益肾涩精、养心安神。

煲汤十技巧

要煲好一锅汤，选材很重要，同时也要掌握一些煲汤的技巧。

1. 煲汤以选择质地细腻的沙锅为宜，最好使用容积较大的沙锅（大肚小口的最佳）。劣质沙锅的瓷釉中含有少量铅，煮酸性食物时容易溶解出来，有害健康。也可以选用内壁洁白的陶锅。
2. 配水要适宜。水既是鲜香食物的溶剂，又是传热的介质。水温的变化、水的用量，对汤的风味有着直接的影响。用水量通常是煨汤的主要食材的重量的3倍，同时应使食材与冷水一起受热，即不直接用沸水煲汤，也不中途加冷水，以使食材的营养物质缓慢地溢出，最终达到汤色清澈的效果。
3. 选料要得当。可根据个人身体状况选择温和的汤料。如身体火气旺盛，可选择绿豆、海带、冬瓜、莲子等清火、滋润类的中草药；如身体寒气过盛，那么就应选择参类作为汤料。
4. 煲鱼汤不能用汆水的方法，而要先用油把鱼两面煎一下，使鱼皮定结就不易碎烂了，而且还不会腥。冷水下料比较好，因为开水下料会使蛋白质迅速凝固，不易出鲜味。
5. 猪瘦肉煲汤后肉质较粗糙，可以选半肥半瘦的肉。但猪前腿的瘦肉，煲炖多个小时后肉质仍嫩滑。
6. 煲汤时要油与水充分混合才能煲出奶汁的效果。做肉汤时要用大火煮沸，然后用小火煮透，再改大火。做鱼汤时要用油把鱼煎透，然后加入沸水，用大火煮。
7. 熬汤时冷水要一次加足，若中途添加冷水，会使汤汁的温度骤然下降，破坏原来的食材与水共热的均衡状态，并易使食材外部的蛋白质凝固，降低汤的鲜味。
8. 煲汤时最好少放香料。大多数北方人煲汤时要加调料，诸如葱、姜、花椒、大料、味精、料酒之类，而从广东人煲汤的经验来看，喝汤讲究原汁原味，这些调料应尽量不放或少放。盐应当最后加，且尽量少放盐，因为盐能使蛋白质凝固，有碍鲜味成分的扩散。另外，应尽量不放或少放味精。
9. 煲汤时间不要过长，因为汤中的营养物质主要是氨基酸，加热时间过长会产生新的有害物质，营养反而被破坏。所以，一般鱼汤煲1小时左右，鸡汤、排骨汤煲3小时左右即可。
10. 要想让汤不油腻，可以在汤煲好冷却后，待油浮在汤面，或凝固在汤面，用羹勺除去，再把汤煮沸即可。



高汤的做法

煲汤的一个关键点是：汤底。掌握各种汤底的制作方法，在煲汤时灵活运用，是煲好一锅汤的基础。

1. 猪骨高汤：将猪骨、棒骨、脊骨洗净，斩大块，入沸水锅中氽去血渍，捞出后，放入加有沸水的锅中，加葱段、姜块，小火煲煮3~4个小时。猪骨高汤可以用来煲制各式汤品，还可以作为基础汤来调味。

2. 鸡高汤：将鸡架子骨洗净，入沸水锅中氽透，放入汤锅中，加入适量清水煮沸，转小火熬煮2小时，再加几块姜提味去腥，继续煮到汤浓味香，撇去浮沫即可。鸡高汤可用来做荤素汤品，还可在其他汤里作提鲜汤头。

3. 牛骨高汤：将牛骨洗净，斩大块，入沸水锅中氽去血渍，捞出，放入沸水锅中，加葱段、姜块，大火煮沸，转小火煲煮4~5个小时，至汤汁乳白浓稠即可。牛骨高汤可以用来煲制各种荤、素汤品，可以根据汤品的需要，用牛腱肉或牛杂加陈皮、姜片熬煮成牛肉清汤替代牛骨高汤。

4. 熏骨高汤：将小牛骨洗净，剔除多余的油脂，斩断，放入烤箱烤到呈褐色，放入沸水锅中，加香叶、百里香、丁香、陈皮煮沸后，转小火煲煮3~4个小时，撇去浮沫，用纱布过滤即可。熏骨高汤可以用来煲制各式汤品，具有独特的熏骨的焦香味。

5. 肉骨香汤：将肉骨洗净，剔除多余的脂肪，放入沸水锅中氽烫去血味，捞出后，放入加有开水的汤锅中煮2个小时，加入丁香、肉桂、百里香、陈皮煮到入味。肉骨香汤可以用来煲制各式荤、素汤品，具有淡淡的香料味和肉骨的浓香味。

6. 什锦果蔬高汤：按个人喜好将数种蔬菜、水果放入果汁机中，加适量清水，搅打成汁，再回锅煮沸即可。由于什锦果蔬高汤色彩变化多样，各种蔬菜、水果的配比不同，既营养又能勾起食欲，可作海鲜、果蔬的氽煮调理汤。

7. 蘑菇高汤：将松茸、虫草、羊肚菌、牛肝菌的干品分别用温水冲洗，泡软，用纱布包扎好，放入汤锅中，加清水，大火煮沸后转小火煲煮2~3个小时即可。蘑菇高汤可以用来做荤、素汤品，作为汤底，菌味鲜香浓郁，一般无需其他的鲜味调味品来调味。

8. 香菇高汤：干香菇用清水冲洗，泡软，去蒂，洗净，再用清水浸泡50分钟，用纱布过滤清水即可；或者放入汤锅中，加清水，大火煮沸。香菇高汤主要用在汤品中提味增色，一般不单独使用，而是加入辅料调味品进行调味。

9. 柴鱼高汤：将海带洗净，放入加了水的汤锅中浸泡20分钟，中火煮沸，转小火，放入柴鱼片煮沸，撇去浮沫，离火，滤出清汤即可。柴鱼高汤是日式料理的基本调味汤底，应用广泛，可用于各种汤品。



煲汤的调料搭配原则

煲汤可使用的调料很多,各种调料有不同的风味,相宜则“料”半功倍,相克则不但味道混淆不明,口感也无从谈及独特、鲜美,而且可能导致营养流失,甚至对身体有害。所以,煲汤时要“因汤而异”地使用调料,切忌调料胡乱搭配。

1. **咸鲜味汤品**: 鲜酱油、料酒、鸡精、盐依次放入。
2. **鲜辣味汤品**: 葱末、虾油、辣酱、盐依次放入。
3. **酸辣味汤品**: 醋、红辣椒、胡椒粉、盐、香油、葱、姜依次放入。
4. **香辣味汤品**: 辣豆瓣酱、蒜蓉、葱末、姜末、酱油、盐、糖、味精依次放入。
5. **五香味汤品**: 大料、桂皮、小茴香、花椒、盐、葱、姜依次放入。
6. **咖喱味汤品**: 姜黄粉、香菜、肉豆蔻、辣椒、丁香、月桂叶、姜末、盐、料酒依次放入。
7. **甜酸味汤品**: 番茄酱、白糖、醋、柠檬汁、盐、料酒、葱、姜依次加入。
8. **葱椒味汤品**: 洋葱、大葱、红辣椒末、盐、鸡精、料酒、香油依次加入。
9. **麻辣味汤品**: 麻椒、干辣椒、辣酱、熟芝麻、料酒、盐、味精依次加入。
10. **酱香味汤品**: 豆豉、盐、鸡精、葱油、姜末、蒜末、黑胡椒依次放入。



汤的功效

我国饮食讲究“药食同源”,在各种饮食中,汤最能体现这一饮食原则。不同的汤有不同的功效,在煲汤时加入一些药材,往往能增加汤的药用功效。

1. **骨汤抗衰老**。骨汤中的特殊养分以及胶原蛋白能促进微循环,50~59岁这10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。
2. **鱼汤防哮喘**。鱼汤中含有一种特殊的脂肪酸,具有抗炎作用,可以治疗呼吸道炎症,预防哮喘发作,对防治儿童哮喘病最为有效。
3. **菜汤抗污染**。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,使体液环境呈正常的弱碱性状态,有利于人体内的污染物或毒性物质重新溶解,随尿排出体外。
4. **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,促进黏液分泌,及时清除呼吸道病毒,缓解咳嗽、咽干、喉痛等症状。
5. **海带汤御寒**。海带含有大量的碘元素,有助于甲状腺激素的合成。



喝汤的好处

汤是中华美食的一大特色，汤文化也是中华饮食文化的重要组成部分。我国民间曾长期流传着各种“食疗汤”，今人则将其誉为“营养健疗汤”，例如：鲫鱼汤通乳水、墨鱼汤补血、鸽肉汤利于伤口收敛、红糖生姜汤驱寒发表、绿豆汤清凉解暑、萝卜汤消食通气、黑木耳汤明目、银耳汤补阴。我国有一本 5000 年前撰写的食谱，其中就有“鸽蛋汤”的烹调方法。

根据古书记载，多喝汤不仅能调节口味、补充体液、增强食欲，而且能防病抗病，甚至美容养颜、延年益寿。总之，喝汤有利于补充人体营养且易被机体所吸收，对健康有益。比如“肉骨头汤”，营养专家认为：肉骨头以小火煨汤，营养成分损失最少；煨时不停火、不添水，让骨头里的蛋白质、脂肪、胶质等可溶有机物慢慢向外渗出，至汤稠骨头酥软为止。这是一种廉价的营养补品，它能促进儿童发育、对产妇有促进泌乳的作用，而对中老年人则有抗衰老的特效。

汤的种类很多，大部分食材都可以用来煲汤，且煲汤后能更好地释放其功效。不同的人群，不同体质的人，根据自身情况选用相应的食材，配以些许药材，就能煲出适宜自己的汤，比如儿童增高益智汤、老年人延年益寿汤、女人美容养颜汤等。

有医学专家指出“喝汤有利于减肥”。在午餐时喝汤比吃其他营养品要少摄入 50 卡热量，假如坚持 10 个星期每周喝上 4 次午餐汤，那么肥胖者的“超重部分”即可平均减少 20% 左右，故有医生劝告肥胖者把喝汤当做最方便可行的“减肥良方”。

其实，不止我国人民喜欢喝汤，外国人也讲究喝汤。世界各国人民都有自己钟爱的食疗养生汤，其中，俄罗斯的罗宋汤、泰国的冬阴功汤、法国的奶油蘑菇汤等更是备受欢迎。据说，日本相扑运动员每天在大运动后便要喝一大碗有牛羊肉之类食料的“什锦汤”，并说他们“发力”的诀窍就在于喝汤。日本产妇分娩后爱喝海藻汤，美国人爱喝番茄汤和咖喱肉片汤，朝鲜人爱喝蛇肉汤，越南人看重燕窝汤，地中海沿岸各国的人民嗜好大蒜汤，巴伐利亚人喜欢豌豆汤。



怎样喝汤有讲究

在我们所吃的各种食物中,汤是既富有营养又易消化的一种。但是,喝汤并不是一件很简单的事,只有科学地喝汤,才能既吸收营养又避免脂肪堆积。

饭前喝汤或饭后喝汤差别很大。俗话说:“饭前喝汤,苗条又健康;饭后喝汤,越喝越胖。”喝汤的时间很有讲究,这是有一定道理的。



1. 饭前先喝几口汤,将口腔、食道润滑一下。饭前喝汤可以防止干硬食物刺激消化道黏膜,有利于食物稀释和搅拌,能促进消化、吸收。最重要的是,饭前喝汤可使胃内食物充分贴近胃壁,增强饱腹感,从而抑制摄食中枢,降低人的食欲。

2. 饭后喝汤有损健康。饭已经吃饱了,再喝汤容易导致营养过剩,造成肥胖;另外,最后喝下的汤会把原来已被消化液混合得很好的食糜稀释,影响食物的消化吸收。

3. 早、中、晚哪一餐更适合喝汤?午餐时喝汤吸收的热量最少,因此,为了防止长胖,不妨选择中午喝汤;晚餐不宜喝太多的汤,否则快速吸收的营养堆积在体内,很容易导致体重增加。

4. 最好选择低脂肪食物做汤料。要防止喝汤长胖,应尽量少用高脂肪、高热量的食物做汤料,如老母鸡、肥鸭等。假如一定要用它们做汤料,也最好在煲汤的过程中将多余的油脂撇出来。猪瘦肉、鲜鱼、虾米、兔肉、冬瓜、丝瓜、萝卜、魔芋、番茄、紫菜、海带、绿豆芽等都是很好的低脂肪汤料,不妨多选用。

5. 喝汤速度越慢越不容易胖。慢速喝汤会给食物的消化吸收留出充足的时间,感觉到饱时,就是吃得恰到好处时;而快速喝汤,等意识到饱了,摄入的食物已经超过所需要的量。

6. 不能只喝“独味汤”。每种食材所含的营养素都是不全面的,即使是鲜味极佳的富含氨基酸的“浓汤”,仍会缺少若干人体不能自行合成的必需氨基酸、多种矿物质和维生素。因此,用几种动物与植物性食材混合煮汤,不但可使鲜味互相叠加,也可使营养更全面。

7. 不喝太烫的汤——喝 50℃ 以下的汤最适宜。人的口腔、食道、胃黏膜最高只能忍受 60℃ 的温度,超过此温度就会造成黏膜烫伤。虽然烫伤后人体皮肤有自行修复的功能,但反复损伤极易导致上消化道黏膜恶变,调查显示,喜喝烫食者食道癌发病率较高。

8. 不要用汤水泡米饭。若用汤水泡米饭成习惯,会使自己的消化功能减退,甚至患上胃病。因为人体在消化食物时需咀嚼较长时间,唾液分泌量也较多,有利于润滑和吞咽食物。而汤与饭混在一起吃,食物在口腔中没有被嚼烂就与汤一道进了胃里,这不仅使人“食不甘味”,而且舌头上的味觉神经没有得到充分刺激,胃和胰脏产生的消化液不多,吃下去的食物不能得到很好的消化吸收,时间长了,便会导致胃病的发生。

D e l i c i o u s f o o d



Part 2 禽肉类

Healthy life

