

LIANGTANGQIAOFUBAO

靓汤巧妇煲

女性调养汤

陈敏 编著

- 煲出靓汤，享受美丽
- 不同体质，进补有区别
- 滋阴补血喝汤最有效
- 排毒汤帮你清除体内垃圾
- 瘦身汤还你玲珑曲线



廣東省出版集團
廣東人民出版社

LIANG TANG QIAO FU BAO

靓汤巧妇煲

女性调养汤

陈敏 编著



廣東省出版集團
廣東人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性调养汤 / 陈敏编著, —广州: 广东经济出版社, 2006. 5

(靓汤巧妇煲丛书)

ISBN 7-80728-264-9

I. 女… II. 陈… III. 女性—保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第017001号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司 (广州沙河沙太路银利街工业村一幢)
开本	889毫米×1194毫米 1/24
印张	4
版次	2006年5月第1版
印次	2006年5月第1次
印数	1~10000册
书号	ISBN 7-80728-264-9/TS·97
定价	全套(1~4)定价: 80.00元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020)83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020)83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •



第一章 滋阴补血 7-31

- 8 不同体质的进补原则
- 11 萝卜煮乌鱼汤
- 13 黄花炖乌鸡
- 15 花生猪骨莲藕汤
- 17 当归生姜羊肉汤
- 19 山药羊腿汤
- 21 木瓜羊肉汤
- 23 云腿鱿鱼汤
- 25 鸽肉鳖甲汤
- 27 冬虫草淮杞炖水鸭
- 29 淮杞炖水鱼
- 31 红豆煲乌鸡

第二章 清热祛火 33-51

- 34 “上火”与“灭火”
- 37 冰糖炖雪梨
- 39 香蕉百合炖银耳
- 41 无花果煲猪肚
- 43 马蹄野葛菜煲生鱼
- 45 绿豆海带煲乳鸽
- 47 菊花北芪煲鹌鹑
- 49 金银花蜜枣煲猪肺
- 51 板栗白菜汤



第三章 排毒靓肤 53-73

- 54 “食物扫帚” 清除体内垃圾
- 57 红枣木耳汤
- 59 薏仁排骨海带汤
- 61 青苹果炖芦荟
- 63 丝瓜瘦肉汤
- 65 雪耳炖木瓜
- 67 银耳樱桃羹
- 69 合杞煲蛤蜊
- 71 冬瓜薏米车前汤
- 73 生地玉竹沙参汤



第四章 瘦身美体 75-95

- 76 胖女孩的饮食攻略
- 79 黄豆海带汤
- 81 胡萝卜排骨汤
- 83 花生炖猪蹄
- 85 紫菜瘦肉汤
- 87 黄瓜银耳汤
- 89 肉末西红柿汤
- 91 竹笋香菇汤
- 93 山楂小麦瘦肉汤
- 95 西米猕猴桃糖水

LIANG TANG QIAO FU BAO

靓汤巧妇煲

女性调养汤

陈敏 编著



廣東省出版集團
廣東人民出版社



前

言

P R E F A C E

女人最爱美丽汤

工作太忙，需要煲汤犒劳犒劳疲惫的身体；稍有闲情，细细煲汤，慢慢品汤，那可是绝好的享受；有什么小病小痛的，吃药还不如喝汤，自我食疗见效更快，汤到病除。不知不觉，喝汤已经成为了我们生活必不可少的一部分。

男性和女性因为生理差异和健康状况的不同，对营养的需求也各有侧重；不同年龄层的人，从儿童、中年到老年，由于身体发育、养生、工作或学习的差异，所需要的营养自然也随之变化；四季交替，随着气候转换，人体都会有相应的反应和问题，这就需要在饮食上正确的调理。正是鉴于形形色色的人群对营养需求的各不相同，我们这次推出了“靓汤巧妇煲”丛书，包括《女性调养汤》、《男性滋补汤》、《儿童营养汤》、《四季养生汤》四个分册，主要考虑了女性、男性、儿童的营养需求差异和不同季节的进补各有侧重，针对身体状况的不同来调整汤料，指导大家喝对汤，喝好汤。

女性因为身体差异，的确是最需要汤水滋润的人群，理由如下：

汤能补充水分。众所周知，好肌肤少不了水，喝汤可以补充





水分。医学认为，“每天饮8杯流质”是人体的基本需求，汤是必不可少的。我们还可利用汤中食材达到滋润养颜的目的。

汤浓缩了各种营养的精华。煲汤就像煎药一样，食物中的各种营养物质在煲内经过慢熬细炖，发生化学反应，各种营养物质便源源不断地从食物中释放到汤液中，所以汤的营养极高，而且易于吸收。

疏通血脉。喝完汤后，通常都会有种感觉，就是血脉通畅了，这也就是古代医家称“汤者，荡也”之义。所以，汤使血液循环加快了，新陈代谢增强了，脸色自然变红润。

汤营养多而热量少，补而不腻，饱而不实。不像吃进去过多食物，在胃里堆积，又堵又胀，也不会有过多的热量悄悄地变成肥肉。

煲汤方便又快捷。只要是将食物提前准备好，与水一起慢慢熬，再调味，就成汤了。不用像炒菜那样繁琐。

女性因为体质的特殊性，汤补的主题是滋阴。中医认为，津、液、汗、精、血等是人体的阴液，女性有月经、怀孕、生产、哺乳的特殊时期，每个环节都离不开机体阴血的充养。除此之外，女性还要根据身体和工作状况的不同适时调整自己的汤谱。如长期从事文字工作和经常操作电脑的女性，可选用各种动物肝脏来煲汤，它们含有丰富的维生素A，经常食用，有益于眼睛；而对于长期熬夜工作的女性，可以用各种鱼类入汤，对大脑细胞特别是脑神经传导、发育有着重要作用。麦类、小米、玉米等各种粗粮，含蛋白质、脂肪、钙、铁、维生素B₁，能预防神经衰弱，其植物纤维可促进大脑微循环畅通。

准备好了吗？跟随我们一起，来煲汤吧！煲出健康好滋味，享受甜蜜新生活。



第一章 滋阴补血 7-31

- 8 不同体质的进补原则
- 11 萝卜煮乌鱼汤
- 13 黄花炖乌鸡
- 15 花生猪骨莲藕汤
- 17 当归生姜羊肉汤
- 19 山药羊腿汤
- 21 木瓜羊肉汤
- 23 云腿鱿鱼汤
- 25 鸽肉鳖甲汤
- 27 冬虫草淮杞炖水鸭
- 29 淮杞炖水鱼
- 31 红豆煲乌鸡

第二章 清热祛火 33-51

- 34 “上火”与“灭火”
- 37 冰糖炖雪梨
- 39 香蕉百合炖银耳
- 41 无花果煲猪肚
- 43 马蹄野葛菜煲生鱼
- 45 绿豆海带煲乳鸽
- 47 菊花北芪煲鹌鹑
- 49 金银花蜜枣煲猪肺
- 51 板栗白菜汤



第三章 排毒靓肤 53-73

- 54 “食物扫帚” 清除体内垃圾
- 57 红枣木耳汤
- 59 薏仁排骨海带汤
- 61 青苹果炖芦荟
- 63 丝瓜瘦肉汤
- 65 雪耳炖木瓜
- 67 银耳樱桃羹
- 69 合杞煲蛤蜊
- 71 冬瓜薏米车前汤
- 73 生地玉竹沙参汤



第四章 瘦身美体 75-95

- 76 胖女孩的饮食攻略
- 79 黄豆海带汤
- 81 胡萝卜排骨汤
- 83 花生炖猪蹄
- 85 紫菜瘦肉汤
- 87 黄瓜银耳汤
- 89 肉末西红柿汤
- 91 竹笋香菇汤
- 93 山楂小麦瘦肉汤
- 95 西米猕猴桃糖水



第一章

ZIYINBUXUE

滋阴补血

对女性来说，从青春期初经来潮、怀孕生产、哺乳到进入更年期，一生中的每个阶段，几乎都受到阴血的控制，若阴血不足，不但会产生烦躁、失眠等情绪障碍，皮肤、头发生长受到干扰，许多的器官也会产生问题，因此中医常说女性以血为本，虽然引起女性体质虚弱的原因很多，但是最常见的还是以气血亏虚、阴血不足为主，因此一般女性进补的基本原则均是滋阴养血。



不同体质的进补原则

在使用中药材进补前，一定要认清自己的体质特征；对症用药，才能使你更健康。

谁都明白“身体是本钱”的道理，很多人非常注重养生，甚至不惜花大价钱购买高档的食物和药材来保养，却往往事倍功半难遂心愿。因此，如果你不清楚自己的身体特征，不懂观察身体所产生的细微的变化，再补再养，花再大的价钱，可能也是白费功夫。

而当疾病已经产生时，更应针对不同的体质选择恰当的药材来加以疗养。对于体质分类人们一向有诸多表述，有的将体质分为九类甚至更多，这样的细分对于专业的执业医师是十分必要的。为方便普通消费者，我们选择诸多表述中既共通，又具有普遍性和代表性的几种体质类型来加以论述，从而让食疗养生变得切实、简单、可行。

其实，要想获得健康，首先得从认识自己的身体特性开始，然后依照“热者寒之，寒者热之”的原理，“虚则补之，实则泻之”。体质寒凉的人多食用热性食物，如羊肉或姜等，而燥热者就可多食凉性食物，如绿豆、西瓜等，这才是最自然、最有效的健康养生方式。

寒性体质的特征

如果你常有以下的感觉，那么你的体质属于寒性。

- 手脚常冰凉，怕风、怕冷；
- 不喜喝水，很少口渴；
- 经常有气无力；
- 精神萎靡，脸色苍白；
- 尿多而色淡，且常腹泻；
- 常感疲劳。

用药原则 寒者热之

热性体质的特征

如果你常有以下的感觉，那么你的体质属于热性。

- 口干舌燥、口臭口苦；
- 喜喝冷饮；
- 脾气暴躁易怒；
- 尿少而色黄；
- 常常便秘且大便干硬；
- 身体经常发热、性热；
- 脸色发红，面红耳赤；
- 舌红且有厚厚的黄苔。

用药原则 热者寒之

实性体质的特征

如果你常有以下的感觉，那么你的体质属于实性。

- 身强体壮，肌肉发达；
- 活动量大，气粗力足；
- 声音宏亮；
- 大便秘结；
- 小便色黄。

用药原则 实则泻之

虚性体质的特征

虚性体质又分气虚、血虚、阴虚、阳虚四个方面（详见右表），首先找出你的体质属性，然后选用适当的药材来改善自己的体质。

用药原则 虚则补之

虚性体质的分类

虚症类型	症 状	特 征	适用药材
气 虚	阳气不足无寒象	气少懒言、脸色苍白、食欲不振、不喜运动、稍动就头晕目眩或气喘急促，久病或重病者多属此类。	补气药，如人参、党参、黄芪、茯苓、甘草、白术、薏仁、山药、红枣、莲子。
虚症类型	症 状	特 征	适用药材
血 虚	阴血不足无热象	形体消瘦、脸色苍白、毛发稀疏、健忘、头昏眼花、女性月经量少、脉搏细而无力，常发生于失血过多、长期营养不良、妇女产后、月经过后。	补血药物，如当归、枸杞、阿胶、桂圆、何首乌、熟地黄、白芍。
虚症类型	症 状	特 征	适用药材
阴 虚	阴血不足有热象	形体消瘦、心烦气躁、常渴、喜冷饮、盗汗、手足心发汗冒热、小便黄且舌红、便秘、大便干硬、脸色发红且烫、失眠。	滋阴药物，如玉竹、麦冬、石斛、百合、沙参。
虚症类型	症 状	特 征	适用药材
阳 虚	阳血不足有寒象	畏寒、怕冷、嗜睡乏力、不喜喝水、喜热食、性欲减退或阳痿早泄、手脚冰冷、脸色苍白、尿多且易腹泻，多发于男性。	温阳药物，如肉桂、杜仲、冬虫夏草、胡桃、鹿茸。

[营养分析] 滋阴清热，补血养胃。



萝卜煮乌鱼汤



[原材料]

白萝卜250克, 胡萝卜100克, 乌鱼1条, 生姜10克, 葱10克。

[调味料]

植物油10克, 盐3克, 味精1克, 绍酒2克, 胡椒粉少许。

[制作过程]



1



2



3

白萝卜去皮切成丝, 乌鱼杀洗干净, 在鱼背上打花刀, 生姜切成丝, 葱切成段。

锅内烧油, 放入乌鱼, 用小火煎香, 下姜丝, 攒入绍酒, 注入清汤适量, 改用中火煮约5分钟。

再下入白萝卜丝、葱段, 调入盐、味精、胡椒粉, 继续煮10分钟, 盛入汤碗内即成。

乌 鱼



食材介绍

乌鱼, 又名黑鱼、花鱼、生鱼、斑鱼、财鱼等。《神农本草经》将其列为上品, 是经济价值较高的淡水名贵鱼类之一, 也是以鱼类为食的肉食性鱼类之一, 有“鱼中珍品”的美誉; 分布于泰国、日本、朝鲜、前苏联、中国等国家。

主要功效

乌鱼具有去瘀生新、滋补调养的功效。现代医学研究证明, 外科手术或创伤后, 食用乌鱼, 有生肌补血、收敛、加速细胞生长、促进伤口愈合的作用; 其药用价值亦高, 有去湿利尿、通气消肿等功效; 可补脾益胃, 利水消肿, 治脚气、妊娠水肿等。

活用宝典

肾炎初起时, 用乌鱼煮汤, 不要放盐, 饮汤食鱼, 食疗效果很好。

