

改变许多人一生的好汤

# 这些汤 彻底改变了我

不再精神紧绷 不再体虚发寒 不再疲惫失调



Bestsellers

诚品书店  
畅销榜



天然食材清楚呈现 X 传

详解



影视明星 · 政界名人 日日元气活力的美味见证  
煲汤达人 吴吉琳 著

北方文艺出版社

# 这些汤彻底改变了我

不再精神紧绷 不再体虚发寒 不再疲惫失调

煲汤达人 吴吉琳 著

北方文艺出版社

## 黑版贸审字 08-2013-067号

原书名：这些汤彻底改变了我

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理，由汉皇国际文化有限公司授权出版中文简体字版

版权所有 不得翻印

### 图书在版编目（CIP）数据

这些汤彻底改变了我 / 吴吉琳著. -- 哈

尔滨：北方文艺出版社，2013.8

ISBN 978-7-5317-3133-7

I. ①这… II. ①吴… III. ①汤菜—菜谱 IV.  
①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第196905号

### 这些汤彻底改变了我

---

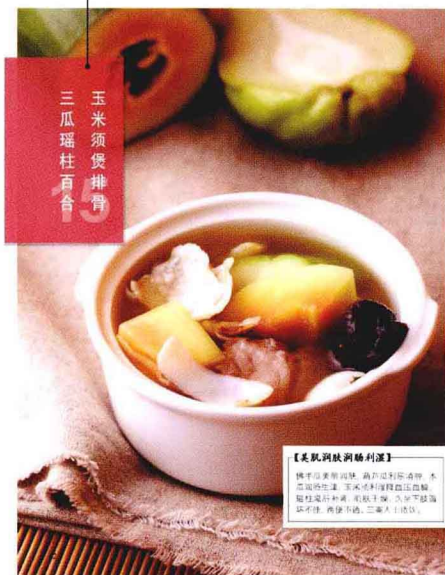
作 者 吴吉琳  
责任编辑 王金秋  
出版发行 北方文艺出版社  
地 址 哈尔滨市道里区经纬街26号  
网 址 <http://www.bfwy.com>  
邮 编 150010  
电子信箱 [bfwy@bfwy.com](mailto:bfwy@bfwy.com)  
经 销 新华书店  
印 刷 北京缤索印刷有限公司  
开 本 787 × 1000 1/16  
印 张 11  
字 数 120千  
版 次 2013年10月第1版  
印 次 2013年10月第1次  
定 价 38.00元  
书 号 ISBN 978-7-5317-3133-7

# INTRODUCTION

## 本书导读介绍

汤品名称 **1**

主要药材食材示意图 **3**



做法



玉米须	1个	瑶柱	1颗	蜜枣	4颗
猪生肌	2个	冬瓜皮	10克	淮山	250克
蜜枣	1个	百合	50克		

1. 瑶柱用清水浸透摊开，迭次倒入锅中焗软。
2. 冬瓜去皮去核切大块，葫芦瓜洗净去蒂切厚片后备用。
3. 猪手瓜洗净对切，去核备用。
4. 玉米须浸泡数回，彻底去除黏的芯与杂质，沥干备用。
5. 排骨斩块入滚水焯烫5分钟，洗净备用。
6. 百合、蜜枣清水洗净备用。
7. 锅中放入约3000毫升清水，将所有材料放入锅中，用猛火煲至水滚，改用文火续煲3个小时，关火，放入适量盐调味。

汤品分析

冬令养生预防疾病汤品

玉米须性味甘淡平，具有利尿  
泻热、利水消肿之功效。若久咳不  
愈，于秋季时，可使用此材料搭配黄  
芪使用。

艺人秘配 邓信心

拥有这么多丰富的天然胶原蛋白，  
除了这胶原蛋白外，当然也要长期  
饮用，为了对身体美丽，当然是因为  
邓姐！果然，现在我的肌肤水润  
多啦。

说明药材食材名称与煲汤分量，皆以3~4人份为主，若只煲1~2人份请斟酌分量。 **2**

介绍制作流程。 **4**

专业说明汤品材料的功效，资料来自中医学书籍。 **5**

煲汤达人吴吉琳的客人推荐。 **6**



### 【中医师小档案】姜玳仪

【学历】“中国医药大学”学士后中医学系、台北医学大学医事技术学系

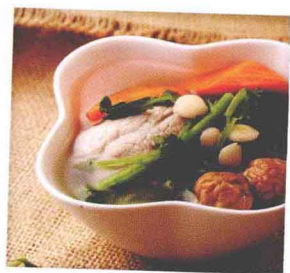
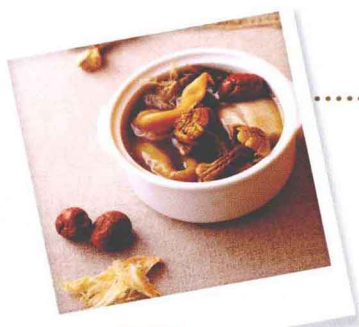
【经历】台北市骐安中医诊所院长、前大唐中医诊所院长、前台北市立联合医院医师、妈咪宝贝专栏医师

【博客】<http://drjsy.blogspot.com/>

# CONTENTS

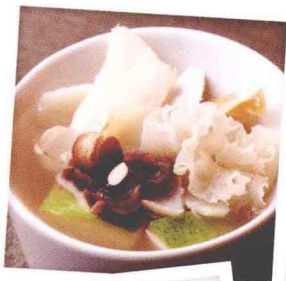
## 目 录

- 14 煲出好汤9大原则
- 17 解开传闻中“锅气”之密（锅具篇）
- 20 港汤养生诀窍（锅底篇）
- 32 煲汤Q&A
- 34 改善用脑过度、精神紧绷的私房汤品
- 35 五味子核桃糊
- 36 花胶鱼翅瑶柱姬松茸煲鸡
- 38 鲍鱼沙参玉竹栗子冬菇煲鸡
- 40 黑豆灵芝茶树菇白背木耳煲鸡
- 42 灵芝淮杞桂圆煲鸡
- 44 元贝茯神麦冬百合煲瘦肉
- 46 黄花菱角花生玉竹煲唐排
- 48 鲨鱼骨莲藕红莲茯神煲鸡
- 50 海参瑶柱虫草煲鸡
- 52 玫瑰百合红枣茶
- 53 给用脑过度、精神紧绷者的健康叮咛
- 54 改善作息混乱、代谢失调的私房汤品
- 55 核桃海底椰南北杏玉米煲鸡
- 56 玫瑰白湘莲百合银耳煲鸡
- 58 莲藕葛根赤小豆元贝煲鱼



# CONTENTS

## 目 录



- 61 燕窝雪梨银耳牛奶煲瘦肉
- 62 三瓜瑶柱百合玉米须煲排骨
- 64 猴头菇荷叶冬瓜瑶柱薏仁煲鸡
- 67 花胶椰子牛奶木瓜煲鸡
- 68 佛手瓜无花果白背木耳黄花煲瘦肉
- 71 螺片葫芦瓜眉豆玉米须煲瘦肉
- 72 牛蒡芡实百合枸杞萝卜煲排骨
- 73 给作息混乱、代谢失调者的健康叮咛
- 74 改善应酬熬夜、肠胃不适的私房汤品
- 75 鸡骨草元气饮
- 77 人参当归淮山桂圆煲乌鸡
- 78 霸王花无花果雪梨胡萝卜煲瘦肉
- 80 石斛银耳红枣猪肝煲排骨
- 82 西洋菜无花果南北杏煲排骨
- 84 瑶柱苹果银耳莲子百合煲瘦肉
- 87 花旗参川贝苹果雪梨煲瘦肉
- 88 青胡萝卜马铃薯玉米煲瘦肉
- 91 苦瓜冬菇黄豆淮山煲排骨
- 92 珍珠冲鲜奶润颜宁神饮

# CONTENTS

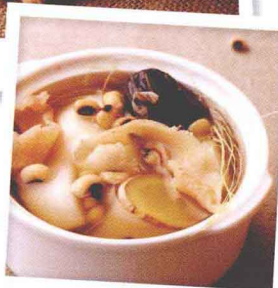
## 目 录

- 93 给应酬熬夜、肠胃不适者的健康叮咛
- 94 改善久坐少动、肩颈酸痛循环差的私房汤品
- 95 玫瑰提子茶
- 96 芥菜瑶柱煲猪肚
- 99 首乌黑豆红枣桂圆煲鸡
- 100 天麻川芎白芷煲鲢鱼
- 102 田七牛膝杜仲党参煲乌鸡
- 105 核桃虫草鲍鱼煲鸡
- 106 猴头菇花生木瓜海底椰煲排骨
- 108 飞天螭蛭栗蘑川贝南北杏煲瘦肉
- 111 莲藕章鱼花生鸡爪煲排骨
- 112 当归响螺黄芪红枣煲鸡
- 115 益母草煲鸡蛋
- 116 麻仁通畅饮
- 117 给久坐少动、肩颈酸痛循环差者的健康叮咛
- 118 改善紧张压力大、睡眠不安稳的私房汤品
- 119 天麻益智安神汤
- 121 冬瓜清补凉银耳煲排骨
- 122 花旗参竹荪桂圆红枣煲鸡



# CONTENTS

## 目 录



- 124 五指毛桃黑芝麻煲乌鸡
- 127 核桃花胶远志煲瘦肉
- 128 栗蘑枸杞首乌党参煲瘦肉
- 130 鸡骨草雪梨煲瘦肉
- 133 茅根竹蔗茯苓玉米煲瘦肉
- 134 灵芝元气饮
- 136 给紧张压力大、睡眠不安稳者的健康叮咛
- 137 特别篇：女性、素食者、幼儿的专属汤品
- 139 新鲜人参炖乌鸡
- 140 白背木耳苹果红枣煲瘦肉
- 143 栗子玉米花生冬菇煲瘦肉
- 144 田七党参红枣煲瘦肉
- 147 核桃腰果雪莲冬菇煲鸡
- 148 鲍鱼海底椰玉竹蜜枣煲鸡
- 151 养神补气八宝汤
- 152 鲍鱼翅炖鸡
- 154 桂圆红枣银耳冰糖炖鸡蛋
- 155 给女性的健康叮咛
- 157 白果腐竹汤



# CONTENTS

## 目 录

158 五色豆汤

161 首乌黑豆桂圆红枣煲素肉

162 当归淮山枸杞香菇炖素鸡

163 给素食者的健康叮咛

165 南瓜番茄薯仔山楂煲瘦肉

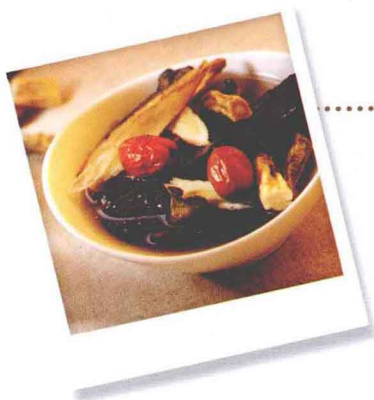
166 黄豆木瓜银耳煲猪骨

169 山楂麦芽益食汤

170 核桃花生木瓜煲排骨

173 雪梨银耳百合萝卜煲瘦肉

174 冬瓜海带绿豆甜汤



# 这些汤彻底改变了我

不再精神紧绷 不再体虚发寒 不再疲惫失调

煲汤达人 吴吉琳 著

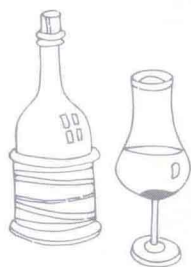
北方文艺出版社



香港人对“煲汤”情有独钟，不论在火候、食材、锅具上，都有一定的讲究，作者的婆婆是香港人，婆婆数十年来一直以家为天，以照顾家人饮食起居为天职，自然而然对“煲汤”格外用心，多年的煲汤经验，让每碗汤品都是食材熬煮后的精华，也因此媳妇在厨房耳濡目染之下，承接了婆婆对家人的关心，造就了写本书最重要的资料来源。

生活步调的忙碌，加速了对身体的损耗，是现代人的通病。相对地，大家对调养身体的认识，从药补也转移焦点到食补上，强调“多吃食物、少吃食品”，用天然食材熬炖汤品，让身体在忙碌的都市节奏中得到滋养，不要再让身体成为化学物质存留的储存器。

这本书提供了城市男女一个了解自己身体的机会，生理的各种表象，反映出你的身体对各种营养的渴望，喝完元气煲汤，再来面对每天工作上的挑战。



友松制作 电视节目制作人  
狄瑞泰

序是个开始!

在快餐文化中,找到一种家常,是古人的智慧所累积的煲汤文化的传承。我家街角有间餐厅,供应热的煲汤,温暖的煲汤安慰了来往人们疲累的身心。

老板是香港人,老板娘嫁过去后承续婆婆的煲汤技艺,将香港厨房的健康汤品带回台湾。谈到煲汤,大家都知道,它在香港的饮食文化中一直扮演着重要角色,几乎成为每个家庭的固定饮食习惯。让身体随着自然的节气获得补充,给予适当的调整,非补非医,只是单纯地补充身体所需的元气,而没有多余的负担。尤其在忙碌的工作之后,疲累的上班族喝碗汤舒缓疲惫的身心,确实很有效。

现代人没有时间调整自我的作息,身体无法得到应有的营养补充,而人们又认为煲汤要花很多时间,看似不难,但光准备食材,及细火慢熬就得花上不少时间。老板夫妻会告诉你详细的煲汤制作方法,其实你也能煲出原汁原味的好汤。

你有多久没有听听身体的心声?街头巷尾保健诊所不断增加,现代人生活工作压力不断增加,反映出身体需要补充能量。煲汤,没有太深奥的学问,随时倾听身体的呼唤,花点时间用点心思,在搭配食材与熬煮的过程中,为家人放入浓浓的爱心,调整因工作、课业所引发的压力。

一种饮食观念的改变需要时间。推广一种饮食文化,需要极大的勇气。感谢作者的勇气和努力,出版推广有关煲汤的饮食文化书,让煲汤文化就此顺利发展。

祝福事事圆满

艺术创作者 陈尚平

我身体自小就大病小病不断，还在婚前动过两次手术。嫁去香港后，婆婆帮我调理身体，从每星期至少一次的煲汤到脚底按摩，身体逐渐开始好转。

其中令我这个台湾媳妇改变最大的是，整个饮食观念都变得很港式！像是以前最爱的十全大补、姜母鸭、羊肉炉，这些大热大补在香港不流行。香港家庭采取的是均衡饮食，一天三餐、两顿点心、夜宵，居然没把我吃胖，反而比婚前瘦了15公斤！我怀孕时先生Michael仅煲清爽补汤给我饮用，令人惊讶的是，孩子一出生非常干净健康，像胎便等杂质几乎都没有！以前经常出现的经痛、手脚冰冷、流感都和我绝缘了。

香港人将药膳发挥得出神入化，当家中有人不舒服，都会要求妈妈煲汤，而妈妈看到家人疲惫或不适，也会在晚餐时备上一锅爱心汤，为家人补充天然的元气。若是单身独居或小家庭，香港的一些餐馆甚至每个地铁站都能买得到靓汤喝。煲汤好处多多，我想让更多人受益，为自己或家人补充一碗天然的保健营养汤，让你的身体越来越棒。

要喝对一碗汤是很重要的，基于继续推广这个理念，我和先生Michael开始了煲汤之路，坚持严选食材、药材，注意煲汤火候，不加任何调味品，一锅汤仅仅以少许盐调味，打造真正的天然好汤。

我一心只想让更多的人懂得照顾自己，不是很难，只是需要树立健康的观念，我们的坚持需要你们的支持！

煲汤达人 吴吉琳

# 访客餐厅 一碗汤改变未来！

香港家庭式煲汤传统好味道

谁会想到十几年前带着歌手四处跑通告，生活日夜颠倒、精彩刺激的吴吉琳，现在成为了煲汤达人兼访客餐厅的老板娘。

## 朋友怂恿开“访客”

开餐厅源自于一碗汤，虽然嫁到香港，但一年后吉琳姐又跟着老公回到台湾创业。吉琳姐说：“当时没打算开餐厅，皆因朋友来访时我都用煲汤招待，朋友们越喝越上瘾，只要想喝就打电话来问我：‘今天有汤喝吗？’又或者：‘我最近身体不适，可以煲汤给我喝吗？’他们怂恿我们卖真正的香港妈妈味煲汤。”

对吉琳姐和她身边喝惯真正的香港妈妈味煲汤的朋友来说，台湾市面上卖的汤汤水水，像她以前最爱的羹汤、麻油鸡、姜母鸭、羊肉炉



改善用脑过度

改善作息混乱

改善应酬熬夜

改善久坐少动

改善紧张压力大

特别篇



大小老板头好壮壮，  
都是喝煲汤长大的喔！



为了心爱的家人，美味的煲汤一定要传承下去

等几乎都不再碰了。在香港的时候婆婆教导她喝对一碗汤对身体是帮助抑或是损害的重要性。

### 住宅区内的家常小馆

“访客”餐厅位于内湖文德地铁站后面的住宅区内，不走进很难发现是店面，餐厅内布置简单，附近住家常过来用餐或外带，至于港式煲汤，看着墙上的菜单价目表，汤品介绍得有些简略，吉琳姐每日推出例汤供应，而不是任客点汤。

吉琳姐表示，香港人一年四季都在喝汤，有春夏养秋冬、秋冬养春夏的健康观念，与台湾人冬令进补的看法不同。香港人喝汤是根据每个人的身体状况、季节气候、环境来煲制合适的汤，所以香港妈妈们的

厨房都有几本到几十本煲汤口袋书作参考，还会运用原有药材和食材创造自己的私房汤，“要是每种汤都煲出来，一天一种都不重复。”

### 喝汤也能养生

喝过“访客”的汤，就一定要介绍老板Michael，吉琳姐说老公才是高手，擅长挑选与搭配药材食材，对于每道汤该如何将材料依序放入锅中，才能发挥最佳效用等煲汤流程，拿捏起来非常到位！

吉琳姐表示，店里港式煲汤用的中药以温补为主，首重开胃，喝下去后自然其他材料的功效会慢慢发挥作用。除非客人定制，才会依客人体质状况调配药材食材。

店内也有提供港式凉茶、灵芝、养肝、龟苓膏等养生饮品，让顾客进入店中就能感受到香港饮食的特色。吉琳姐表示，若来内湖欢迎到“访客”坐坐，品尝一碗健康美味的靓汤！

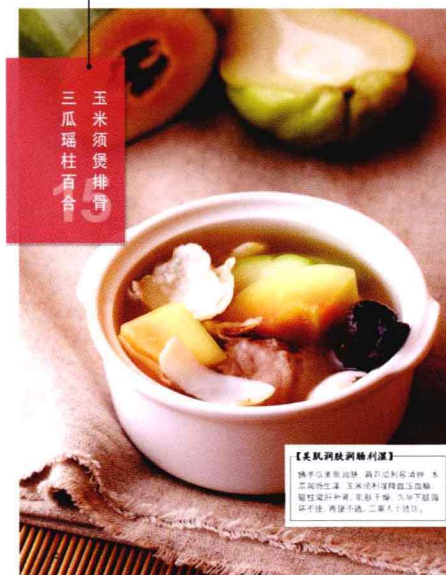


# INTRODUCTION

## 本书导读介绍

汤品名称 **1**

主要药材食材示意图 **3**



玉米须煲排骨  
三瓜瑶柱百合

### 【吴佩洲谈润燥利湿】

秋天应多吃润燥、清肺以利痰湿。冬瓜、海带、玉米须和茯苓能除湿利尿。吴佩洲中医师指出，秋天干燥，皮肤容易干痒，头发不润，两便不通，二便不通，大便干结。

### 做法

冬瓜	1个	瑶柱	3颗	百合	3颗
猪骨	2个	玉米须	10匙	味精	250克
盐	1个	百合	60克		

1. 瑶柱用清水浸透摊开，沥水放入锅中同煲。
2. 冬瓜去皮去核切大块，葫芦瓜洗净去蒂切厚片后备用。
3. 猪骨应洗净焯水，去核备用。
4. 玉米须须洗净焯水，彻底去除黏的沙与杂质，沥干备用。
5. 排骨斩块入滚水焯烫5分钟，洗净备用。
6. 百合、煮水清水洗净备用。
7. 锅中放入约3000毫升清水，将所有材料放入锅中，用猛火煲至水滚，改用文火煲3个小时，关火，加入适量盐调味。

### 汤品分析

玉米须性味甘淡平，具有利尿通便，利水消肿之功效。若久服办公下腿水肿，可用此料搭配饮食使用。

### 冬天气养生预防疾病汤品

**艺人經紀 邓惜心：** 瑶柱含有丰富的天然胶原蛋白，吃了这款汤后中间决定要长期饮用，为了补身兼美颜，当然是用力喝啦！果然，现在我的肌肤水开得多啦。

说明药材食材名称与煲汤分量，皆以3~4人份为主，若只煲1~2人份请斟酌分量。 **2**

介绍制作流程。 **4**

专业说明汤品材料的功效，资料来自中医书籍。 **5**

煲汤达人吴吉琳的客人推荐。 **6**



## 【中医师小档案】姜劭仪

【学历】“中国医药大学”学士后中医学系、台北医学大学医事技术学系

【经历】台北市骐安中医诊所院长、前大唐中医诊所院长、前台北市立联合医院医师、妈咪宝贝专栏医师

【博客】<http://drjsy.blogspot.com/>