



汤羹养生

◎汤饮养生，防病健身 ◎分清体质喝对汤
◎学习一些煲汤的技巧 ◎喝好汤的一些细节



全说

刘莹◎编著

YaoShiTongYuan

药食同源

药补不如食补 食补不如汤补



量身打造健康饮食方案

体质不同，养生亦不同，专家为您量身打造专属您的个人饮食方案

手把手教你实用营养汤羹

简单实用、易于操作，跟着专家学做最美味的养生保健汤。

上海科学普及出版社

汤羹养生

全说

刘莹◎编著



药补不如食补 食补不如汤补

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

汤羹养生 / 刘莹编著. -- 上海: 上海科学普及出版社, 2014.2

(养生全说系列)

ISBN 978-7-5427-5938-2

I. ①汤… II. ①刘… III. ①汤菜-食物养生-菜谱
IV. ①R247.1 ②TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 283617 号

养生全说系列 汤羹养生

责任编辑 胡伟 强彬

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 三河市世纪兴源印刷有限公司

开本 710 × 1000 1/16 印张 18 字数 262 000

2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

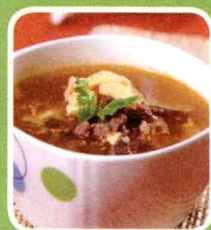
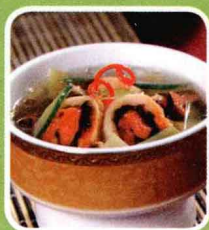
ISBN 978-7-5427-5938-2 定价: 29.80 元

养生全说系列



前言

PREFACE



几乎每个人都有自己热爱的汤，这种热爱不能以国家划分，不能以省划分，更不能以县和市划分，很多小村子也会有一道令全村人都得意的汤。而这也形成了各种人对汤的不同见解——有人爱在饭前喝汤，有人爱在饭后喝汤；有人爱喝炖煮时间长的汤，有人爱喝制作起来简单快捷的汤；有人爱喝醇厚而稠浓的汤，有人爱喝清淡而稀薄的汤；有人爱喝料多而丰富的汤，有人爱喝简简单单的清汤。汤成了人们生活中不可或缺的一部分。无论是冬日的一碗热汤，还是夏日的一杯冷汤，浓郁鲜美的味道从鼻腔、舌尖到达我们的胃，带给我们的都是幸福的感受。

一碗看似简单的汤，其实包含着养生保健的大学问。从购买原料，到烹饪制作，再到喝的方法，都有诸多讲究。本书从中国汤羹的历史以及汤水的保健作用开始，介绍了煲汤器具、汤料、食材的选择，每道汤的制作材料、烹饪技法、服用方法、营养成分、养生功效以及不同体质、不同季节对汤的不同要求等，具有很强的实用性和可操作性。书中精美的图片，简单明了的文字，翔实的过程介绍，犹如大厨亲临指导，让您能轻松煲出百味营养靓汤！

汤的种类五花八门，您可以花半天精心炖制一道补汤，也可在几分钟内完成一道清淡美味的清汤。愿美味好汤伴您度过清爽、健康的每一天。

编者

目录

CONTENTS

Part 1

好汤会喝才健康

Chapter 1 以汤养生自古就有

Chapter 2 汤为健康添活力

食疗食养, 以汤为先 / 3

汤饮养生, 防病健身 / 3

会喝汤, 才健康 / 4

好汤中的营养成分 / 4

Chapter 3 分清体质喝对汤

阳虚型体质 / 7

实热型体质 / 8

阴虚型体质 / 7

痰湿型体质 / 9

气郁型体质 / 8

血虚型体质 / 9

气虚型体质 / 8

血瘀型体质 / 10

Part 2

煲好汤有诀窍

Chapter 1 煲汤器具的选择

瓦罐 / 12

焖烧锅 / 13

砂锅 / 12

紫砂快速汤煲 / 13

高压锅 / 12

Chapter 2 煲汤汤料的选用

党参 / 14

当归 / 15

百合 / 14

核桃 / 15

山药 / 15

薏苡仁 / 16





莲子 / 16

红枣 / 17

桂圆肉 / 17

枸杞子 / 18

银耳 / 19

黑木耳 / 19

香菇 / 19

银杏 / 20

Chapter 3

煲汤技巧的养成

汤的选料 / 21

材料的处理 / 22

冷水下锅 / 22

煲汤的调味 / 22

煲汤的火候 / 23

奶汤与清汤 / 23

制作食用汤的程序

/ 24

Chapter 4

喝好汤的一些细节

喝汤忌弃渣 / 25

独味汤不可取 / 25

不宜喝太烫的汤 / 25

喝汤速度忌过快 / 26

忌吃汤水泡米饭 / 26

饭前喝汤, 苗条健康 / 26

鱼汤虽好, 不是人人皆宜 / 27

鸡汤的宜与忌 / 28

需谨慎饮用的几种汤 / 29

Part 3

选对食材煲好汤

Chapter 1

浓香滋补畜肉汤

猪肉粉丝汤 / 32

羊肉番茄汤 / 33

口蘑腰片汤 / 33

竹荪肝膏汤 / 34

肚丝汤 / 35

九香虫牛汤 / 36

酸辣牛肉汤 / 36

砂锅下水汤 / 37

双鞭壮阳汤 / 38

附片羊肉汤 / 39

兔肉健脾汤 / 39

羊肉胡辣汤 / 40

乌发汤 / 40

砂锅腱子汤 / 41

明星汤料食材

牛肉 / 42

猪肉 / 42

羊肉 / 43

兔肉 / 44

马肉 / 44

Chapter 2 营养美味禽肉汤

- | | |
|------------|------------|
| 参桂鸡汤 / 45 | 麦芽鸭肾汤 / 50 |
| 鸡茸豆花汤 / 46 | 馄饨鸭汤 / 51 |
| 鸡胗心肝汤 / 47 | 老鸭竹笋汤 / 52 |
| 酸辣鸡血汤 / 47 | 冬笋鹅掌汤 / 52 |
| 苡菜油鸭煲 / 48 | 大鹅炖酸菜 / 53 |
| 冬菜鸭肝汤 / 48 | 鱼翅炖双鸽 / 54 |
| 芙蓉鸭清汤 / 49 | 砂锅炖子鸽 / 55 |
| 浓香鸭架汤 / 50 | 松蘑炖鹌鹑 / 55 |

明星汤料食材

- | | |
|---------|---------|
| 鸡肉 / 56 | 鹅肉 / 57 |
| 鸭肉 / 56 | 鹌鹑 / 57 |

Chapter 3 鲜香多样水产汤

- | | |
|-------------|-------------|
| 酸菜鱼汤 / 58 | 黄耳鱼片汤 / 65 |
| 鲤鱼鸡蛋汤 / 59 | 山药鱿鱼汤 / 66 |
| 草鱼豆腐汤 / 59 | 海鲜疙瘩汤 / 66 |
| 鲫鱼汆丸汤 / 60 | 香菇鱼丸汤 / 67 |
| 枸杞子鳝鱼汤 / 61 | 大理砂锅鱼 / 68 |
| 奶油鳊鱼汤 / 61 | 茶香虾仁汤 / 69 |
| 木瓜炖带鱼 / 62 | 三鲜鱼圆汤 / 69 |
| 泥鳅鱼蛋汤 / 62 | 白饭鱼韭菜汤 / 70 |
| 野茭腌菜虾汤 / 63 | 夏枯草海蜇汤 / 70 |
| 鱼头炖豆腐 / 64 | |

明星汤料食材

- | | |
|---------|---------|
| 鳝鱼 / 71 | 带鱼 / 73 |
| 鳗鱼 / 72 | 虾 / 74 |
| 鲫鱼 / 72 | 海参 / 75 |
| 鲤鱼 / 73 | 鲢鱼 / 75 |

Chapter 4 清爽健康蔬果汤

- | | |
|-------------|---------------|
| 菠菜土豆泥汤 / 76 | 苦瓜汤 / 82 |
| 鲜蔬汤 / 77 | 杏桂菇肉汤 / 82 |
| 蘑菇三鲜汤 / 78 | 玉米土豆汤 / 83 |
| 绿豆芹菜汤 / 79 | 肉末粉丝小白菜汤 / 84 |
| 冬耳豆腐汤 / 80 | 干贝玉米羹 / 84 |
| 芦笋浓汤 / 80 | 茉莉银耳汤 / 85 |
| 雪菜笋丝汤 / 81 | 桂圆菠萝汤 / 85 |
| 海带冬瓜汤 / 81 | |

明星汤料食材

- | | |
|----------|---------|
| 白菜 / 86 | 冬瓜 / 91 |
| 卷心菜 / 86 | 茼蒿 / 92 |
| 菠菜 / 87 | 萝卜 / 93 |
| 山药 / 88 | 香菇 / 94 |
| 芹菜 / 89 | 海带 / 94 |
| 黄瓜 / 89 | 番茄 / 95 |
| 苦瓜 / 90 | |





Part 4

好汤应季喝最养生

Chapter 1 春季养生汤

胡萝卜猪肝汤 / 98

养肝润肺汤 / 99

泽兰甲鱼汤 / 99

菜花黄豆汤 / 100

马兰头根汤 / 100

胡萝卜荸荠汤 / 100

黄花菜泥鳅汤 / 101

Chapter 2 夏季养生汤

冬虫夏草鸡汤 / 102

空心菜汤 / 103

三鲜苦瓜汤 / 103

鸡茸鲢鱼汤 / 104

菠萝酸梅汤 / 105

青荷泥鳅汤 / 105

鳗鱼荸荠汤 / 105

荷叶蒂莲子汤 / 106

木瓜羊肉汤 / 106

雪梨南北杏炖雪耳 / 107

鲤鱼芡实汤 / 107

Chapter 3 秋季养生汤

黄瓜蛋花汤 / 108

红莲鹌鹑汤 / 109

红枣胡萝卜汤 / 109

海带鸭丝汤 / 109

沙参炖猪杂 / 110

木瓜雪梨汤 / 110

鲢鱼滋润汤 / 111

梨藕猪肉汤 / 111

鳝鱼薏苡仁汤 / 111

Chapter 4 冬季养生汤

黄芪羊肉汤 / 112

冬补四神汤 / 112

枸杞子乌鸡汤 / 113

南杏猪肉汤 / 113

鹿角胶熟地黄汤 / 114

赤小豆牛肉汤 / 114



Part 5

全家喝汤保健康

Chapter 1 孕妇营养保健汤

- 千金鲤鱼汤 / 116
- 杜仲炖龟汤 / 117
- 羊肾杜仲汤 / 117
- 杞杜鹌鹑汤 / 117
- 赤豆鲤鱼汤 / 118
- 花生红枣汤 / 118
- 苏梗莲子汤 / 118
- 鸡蛋枸杞子羹 / 119
- 莲子葡萄干汤 / 120
- 人参半夏汤 / 121
- 阿胶鸡蛋汤 / 121
- 伏龙肝鸡肉汤 / 121
- 艾叶鸡蛋汤 / 122
- 乌豆益母草汤 / 122
- 陈皮莲子汤 / 122

Chapter 2 产妇补益气血汤

- 鲑鱼卧鸡蛋 / 123
- 猪蹄豆腐汤 / 124
- 芪归猪蹄汤 / 124
- 黄酒鲜虾汤 / 124
- 猪蹄瓜菇汤 / 125
- 催乳鲤鱼汤 / 125
- 莴苣鸡汤 / 126
- 章鱼猪蹄汤 / 127
- 厚朴蛋黄汤 / 127
- 蜜果猪蹄汤 / 128
- 乳鸽汤 / 128
- 牛奶羊肉汤 / 129
- 益母草黑豆汤 / 129
- 当归苁蓉猪血羹 / 130
- 枣杞姜鸡汤 / 130
- 桃仁牛血汤 / 130
- 八珍鸡汤 / 131
- 通草鲫鱼汤 / 131
- 金针猪蹄汤 / 132
- 鲫鱼羹 / 132

Chapter 3 儿童成长益智汤

- 浮萍黑豆汤 / 133
- 鲤鱼豆豉汤 / 134
- 荸荠香菜汤 / 134
- 鲫鱼生姜汤 / 135
- 核桃杏仁汤 / 135
- 清炖二骨汤 / 135
- 胡萝卜汤 / 136
- 大枣木香汤 / 136
- 竹笋鲫鱼汤 / 137
- 海蜇荸荠汤 / 138
- 益智仁汤 / 138
- 瓜皮赤豆汤 / 138
- 鲫鱼冬瓜汤 / 139
- 海带排骨汤 / 139
- 糯米固肠汤 / 140
- 猪骨菠菜汤 / 140
- 茯苓鸡肫汤 / 141
- 龟甲乌鸡骨汤 / 141
- 鸡肝明目汤 / 141
- 鲢鱼头金针汤 / 142
- 萝卜紫菜汤 / 142

Chapter 4 中老年温情怡养汤

- 益寿鸽蛋汤 / 143
- 人参莲肉汤 / 144
- 二豆黑枣汤 / 144
- 甲鱼羊肉汤 / 145
- 抗老蔬菜汤 / 146
- 鸽蛋鸡骨汤 / 146
- 鸡肝荠菜汤 / 147
- 麦冬猪皮汤 / 147
- 人参鹿尾汤 / 148
- 八宝鸡汤 / 148
- 莲子甲鱼汤 / 149
- 豌豆乌梅菠菜汤 / 150
- 银耳乌龙汤 / 150

Chapter 5 更年期静心调养汤

- | | |
|-------------|--------------|
| 忘忧汤 / 151 | 白附片羊肉汤 / 153 |
| 三汁羹 / 152 | 桂皮羊肉汤 / 154 |
| 栗子羊肉汤 / 153 | 附片鲤鱼汤 / 154 |

Chapter 6 女性养颜塑身汤

- | | |
|--------------|--------------|
| 金针蚌肉汤 / 155 | 鹿肉芪枣汤 / 161 |
| 补血红颜汤 / 156 | 猪胰薏苡仁汤 / 162 |
| 养颜银耳鸡汤 / 156 | 白芷鲤鱼汤 / 162 |
| 鲢鱼肉丸汤 / 157 | 美唇凤爪汤 / 163 |
| 养颜消斑汤 / 157 | 银耳鸡肝汤 / 163 |
| 鲫鱼瘦肉汤 / 158 | 山药甲鱼汤 / 164 |
| 丝瓜猪肝汤 / 158 | 芝麻银耳羹 / 164 |
| 青木瓜牛肉汤 / 158 | 粟米牛肉羹 / 165 |
| 冬瓜瘦肉汤 / 159 | 生地黄鸡蛋汤 / 165 |
| 虾仁丝瓜汤 / 160 | 龙眼首乌羹 / 165 |
| 冬瓜鸡丝汤 / 160 | 灵芝鹌鹑蛋汤 / 166 |
| 丰乳健胸汤 / 161 | 补血红唇汤 / 166 |
| 甲鱼女贞汤 / 161 | 黑木耳瘦肉汤 / 166 |

- | | |
|--------------|---------------|
| 菊苗蛋汤 / 167 | 冬瓜薏苡仁汤 / 169 |
| 芪枣甲鱼汤 / 167 | 生姜羊肉汤 / 170 |
| 人参养颜汤 / 168 | 芹菜豆腐肉片汤 / 171 |
| 陈皮乌鸡汤 / 168 | 黑豆莲藕鸡汤 / 171 |
| 双豆鹌鹑蛋汤 / 169 | 健胃润肤汤 / 171 |
| 竹荪莲子汤 / 169 | |

Chapter 7 男性阳刚滋补汤

- | | |
|--------------|-------------|
| 黑豆益肾汤 / 172 | 五味止遗汤 / 177 |
| 虫草乌鸡汤 / 173 | 虫草鸭块汤 / 178 |
| 黄芪乳鸽汤 / 173 | 羊肉虾羹 / 178 |
| 安神三味汤 / 173 | 泥鳅大虾汤 / 178 |
| 合欢鸽蛋汤 / 174 | 猪腰胡桃汤 / 179 |
| 羊肾杜仲汤 / 174 | 金白芩实汤 / 179 |
| 海鲜味补汤 / 175 | 复元汤 / 180 |
| 牛膝鱼丸汤 / 175 | 鲤鱼鱼白汤 / 180 |
| 虫草虾仁汤 / 176 | 三子泥鳅汤 / 180 |
| 红参三鞭汤 / 177 | |
| 车前草猪腰汤 / 177 | |

Part 6

好汤上班族喝最有效

Chapter 1 脑力劳动者保健汤

- | | |
|--------------|-------------|
| 天麻苓菇汤 / 182 | 人参健脑汤 / 184 |
| 花生红枣汤 / 183 | 首乌鲤鱼汤 / 184 |
| 补脑益智汤 / 183 | 睡宁汤 / 184 |
| 枸杞子羊肉汤 / 183 | |

Chapter 2 久坐工作者保健汤

- | | |
|-------------|-------------|
| 猪肚砂枳汤 / 185 | 清蒸鳝鱼羹 / 187 |
| 木耳柿饼汤 / 185 | 无花果肉汤 / 187 |
| 僵蚕莲藕汤 / 186 | 丝瓜瘦肉汤 / 188 |

Chapter 3 经常熬夜者保健汤

- 胡萝卜腰果汤 / 189
- 桑叶猪肝汤 / 190
- 八珍养眼汤 / 190
- 猪眼桂圆汤 / 191
- 归杞牛鞭汤 / 191
- 银杞明目汤 / 192
- 灵芝河蚌汤 / 192
- 白灵菇螃蟹汤 / 192
- 沙苑猪肝汤 / 193

Chapter 4 长期出差者保健汤

- 醒酒护肝汤 / 194
- 果料醒酒汤 / 195
- 橘味醒酒汤 / 195
- 三豆醒酒汤 / 196
- 八珍醒酒汤 / 196
- 橄榄酸梅汤 / 196

Part 7

好汤食疗祛百病

Chapter 1 生理疲劳

- 绞股蓝红枣汤 / 198
- 多宝人参汤 / 199
- 黄豆排骨汤 / 199
- 甜玉米鲜蔬汤 / 200
- 鲜莲银耳汤 / 200
- 参芪牛肉汤 / 200

Chapter 2 神经衰弱、失眠、健忘

- 枸杞子鲜蚝汤 / 201
- 酸枣仁老鸡汤 / 201
- 百合鸡子黄汤 / 202
- 芹菜枣仁汤 / 202
- 穿破石排骨汤 / 203
- 五味子鲈鱼汤 / 203
- 乌龟红枣汤 / 203
- 黑枣鸡蛋汤 / 204
- 黄连鸡子黄汤 / 205
- 生蚝瘦肉汤 / 205
- 萱草忘忧汤 / 206
- 人参莲子汤 / 206
- 生地百合汤 / 206

Chapter 3 头痛眩晕

- 毛鸡蛋姜汤 / 207
- 鲤鱼头葱姜汤 / 208
- 石决明猪脑汤 / 208
- 鳙鱼川芎汤 / 209
- 金雀花瘦肉汤 / 209
- 芎脑芷汤 / 209
- 天麻猪脑羹 / 210
- 天麻鱼头汤 / 211
- 十全大补汤 / 211
- 四味止眩汤 / 211

Chapter 4 便秘

- 参枣百合汤 / 212
- 蜂蜜蛋花汤 / 213
- 南瓜松子汤 / 213
- 萝卜柏仁汤 / 214
- 决明子西洋菜汤 / 214
- 肠耳海参汤 / 214
- 二冬脊髓汤 / 215
- 猪血番茄汤 / 215
- 绿海藻珍珠汤 / 216
- 当归猪血羹 / 216





Chapter 5 脱发、白发

- 莲百猪肉汤 / 217 山药乌发汤 / 219
黑豆泥鳅汤 / 217 何首乌牛肉汤 / 219
芝麻瘦肉汤 / 218 养血乌发汤 / 220

Chapter 6 肥胖症

- 冬瓜草鱼汤 / 221 荷叶冬瓜汤 / 223
鲍菇黄瓜汤 / 222 淡菜首乌汤 / 224
薏苡仁鲫鱼汤 / 222 首乌桑寄生鸡蛋汤 / 224
海带鸡蛋汤 / 223 冬瓜鲤鱼汤 / 225
轻身鲤鱼汤 / 223

Chapter 7 感冒

- 生姜秋梨汤 / 226 萝卜丝瓜汤 / 229
小葱老姜汤 / 227 三根感冒汤 / 229
萝卜姜枣汤 / 227 萝卜叶瓜皮汤 / 229
葱白香菜汤 / 227 黄豆香菜汤 / 230
葱豉汤 / 228 苏叶葱头汤 / 230
生姜草鱼汤 / 228 竹笋莲子麦冬汤 / 230

Chapter 8 高血压

- 参贝海带汤 / 231
苦瓜瘦肉汤 / 232
玉兰花黑鱼汤 / 232
青菜蘑菇芙蓉蛋汤 / 232
玉米须蚌肉汤 / 233
牛奶菠菜汤 / 233
竹荪响螺汤 / 233
香菇银耳肉粒汤 / 234

- 银丝鲫鱼汤 / 234
银耳瘦肉汤 / 234
山楂决明荷叶瘦肉汤 / 235
益母草红枣瘦肉汤 / 235
桂圆莲子猪心汤 / 235
佛手猪肝汤 / 236
三丝豆苗汤 / 236
荠菜冬笋羹 / 236

Chapter 9 糖尿病

- 茯苓芡实汤 / 237 香菇银耳肉粒汤 / 241
菠菜猪胰汤 / 238 猪胰消渴汤 / 242
绿豆南瓜汤 / 238 山药猪胰汤 / 242
口蘑竹荪汤 / 238 瓜蒌冬瓜汤 / 242
牛蒡强身汤 / 239 山萸肉粥 / 243
山药鸽肉汤 / 239 灵芝烧鸡块 / 243
苦瓜蚌肉汤 / 239 黄酒兔肉汤 / 244
糯米桑白汤 / 240 芦荟蛤蜊汤 / 244
蘑菇冬瓜汤 / 240 黄芪桂皮鲈鱼汤 / 244
猪胰菠菜汤 / 241 鹤鹑杜仲汤 / 241

Chapter 10 冠心病

- 首乌猪心汤 / 245 血管回春汤 / 247
红枣冬菇汤 / 246 川芎蛤蜊汤 / 247
兔肉豆腐汤 / 246 萝卜豆苗汤 / 248
猪心大枣汤 / 246

Chapter 11 脂肪肝

- 香菇降脂汤 / 249 冬葵子赤豆汤 / 252
 鱿鱼芦笋汤 / 250 芹菜清汤 / 252
 双笋清润汤 / 251 脊骨海带汤 / 253
 夏枯草瘦肉汤 / 251 天冬羹 / 253
 海带绿豆汤 / 251

Chapter 12 癌症

- 皮蛋蔬菜汤 / 254 猪肉海参汤 / 257
 灵芝大枣汤 / 255 鲫鱼莼菜汤 / 257
 薏苡仁冬瓜羹 / 255 草菇丝瓜汤 / 258
 牡蛎豆腐汤 / 256 黄芪猴头汤 / 258
 豆腐猪蹄汤 / 256 豆腐猪肝汤 / 258

Chapter 13 咳嗽

- 甜杏鲫鱼汤 / 259 甲鱼贝母汤 / 261
 润肺银耳汤 / 260 散寒消炎汤 / 262
 白茅根如神汤 / 261 冬笋黄鱼汤 / 262
 菠菜根雪梨汤 / 261

Chapter 14 胃炎、胃溃疡

- 薏苡仁扁豆汤 / 263 茴香黄羊汤 / 266
 龟肉枳壳汤 / 264 蘑菇汤 / 266
 木瓜姜汤 / 264 归参牛肚汤 / 266
 鲮鱼健脾汤 / 264 白芍猪肚汤 / 267
 白术鲈鱼汤 / 265 百合猪肚汤 / 267
 五味滋补汤 / 265 茅根鲫鱼汤 / 267

Chapter 15 肠炎、痢疾

- 二肚白芨汤 / 268 龟肉芡实汤 / 269
 鱼腥草山楂汤 / 269 鸡冠花蛋汤 / 269

Chapter 16 贫血

- 豆腐猪血汤 / 270 生地黄乌鸡汤 / 273
 山药天花粉汤 / 271 枸杞子莲子汤 / 273
 红枣黑耳羹 / 271 首乌牛肉汤 / 274
 当归羊肉汤 / 272 羊肝菠菜汤 / 274
 当归煨鸡汤 / 272 糖酒猪皮汤 / 275





Part 1

好汤会喝才健康

Chapter 1

以汤养生自古就有

历经数千年的历史沉淀，汤品成为人们生活中不可缺少的一部分，也正因如此，一碗汤水之中蕴含着博大精深的饮食文化，现在汤品正受到人们越来越多的关注。

汤品的历史可以追溯到约公元前8000年，早在那时，人类就会使用自制的粗陶容器加入水来煮一些谷物，那时的人类常常会围坐在一起，平均分配谷汤用以充饥。这大概就是汤的雏形了。此外，在古希腊举办的奥林匹克运动会上，每个运动员都要携带自家的一只牲畜在宙斯庙中集合，这些牲畜会先被用来作为祭祀品，然后遵照古时的传统仪式投入一只大锅中熬煮上几个小时，煮好后，肉会被取出分给在座的包括运动员、来宾等人一起分享，而汤汁却只留给运动员饮用，这足以彰显汤的珍贵，也说明在那个时候人们就已经知道汤的营养价值了。

随着时代的变迁，汤水的烹饪之道也在不断地改变。由最初的火烤法发展到水煮法和汽蒸法，而这不光有助于汤品口味上的升级，更是对人类身体健康的保证。在我国，饮汤的历史长达3 000年。据专家考证，到目前为止，最古老的汤谱是在我国找到的，这本汤谱中载有10余种汤的做法。民以食为天，而食以汤为先，在我国几千年的饮食文化中，汤品扮演着不可或缺的角色。

汤品的滋补价值很早就得到人们的认可，许多国家都将喝汤作为有效的健康养生之法。只要食材相宜，火候得当，一碗营养靓汤绝对是佐餐的佳品。汤的制作走的是平民路线，无论是谁，只要掌握一定的方法，都能够享受到一碗营养靓汤。



Chapter 2

汤为健康添活力

现在养生日益受到忙碌的现代人的重视。不妨将喝汤和养生联系起来，让食疗、食补为健康上一份“保险”。

繁忙的一天结束后，可以按照不同的工作性质和工作强度，根据个人的身体状况，煲一锅适合自己的汤水，不要把今天的身体问题留到明天解决，这样身体才不会积劳成疾。正确的生活态度、得宜的养生之道是犒劳自己的最佳方法。

④ 食疗食养，以汤为先

我国传统中医特别讲究食疗与食养。春秋战国时期，著名的医学典籍《黄帝内经》中，曾有这样的记载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”

现代科学研究也证实，喝汤是进行食疗的方式之一。在煲汤过程中，各种食材、药材中的营养充分渗入到汤中，极易被人体吸收；汤中的食材多会被煮得比较软烂，食用这些食材，有利于消化、吸收，可减轻消化系统的负担。在生活中，有意识地学习些食疗、食养的知识，学做一些食疗、食养汤品并经常饮用，对我们的健康大有裨益。

④ 汤饮养生，防病健身

中国有这样一句俗语：“饭前喝碗汤，老了不受伤。”在我国，产妇大多以喝汤的方式滋补、催乳；很多身体虚弱或者患有疾病的人，他们的家人会煲汤给他们调养；还有些人平常喜欢喝些滋补汤，以达到防病强身的目的。

汤可以润滑口腔和肠胃、刺激胃液的分泌，起到帮助胃消化的作用。汤中的