

融汇了正宗的汤饮文化精髓，
介绍了详细的煲汤方法和营养功效，
即使是新手入厨的您，
在家也能轻松煲一碗靓汤，
用爱心和美味调理好全家人的健康！



王东坡 主编

Healthy living

食物是最好的药 汤是食物的精华

一碗靓汤 调理全家



江苏科学技术出版社

汤饮养生堂



一碗靓

调理全家

汤

王东坡 主编

图书在版编目(CIP)数据

一碗靓汤调理全家 / 王东坡主编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5537-2574-1

I. ①一… II. ①王… III. ①汤菜—保健—菜谱
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第001780号

一碗靓汤调理全家

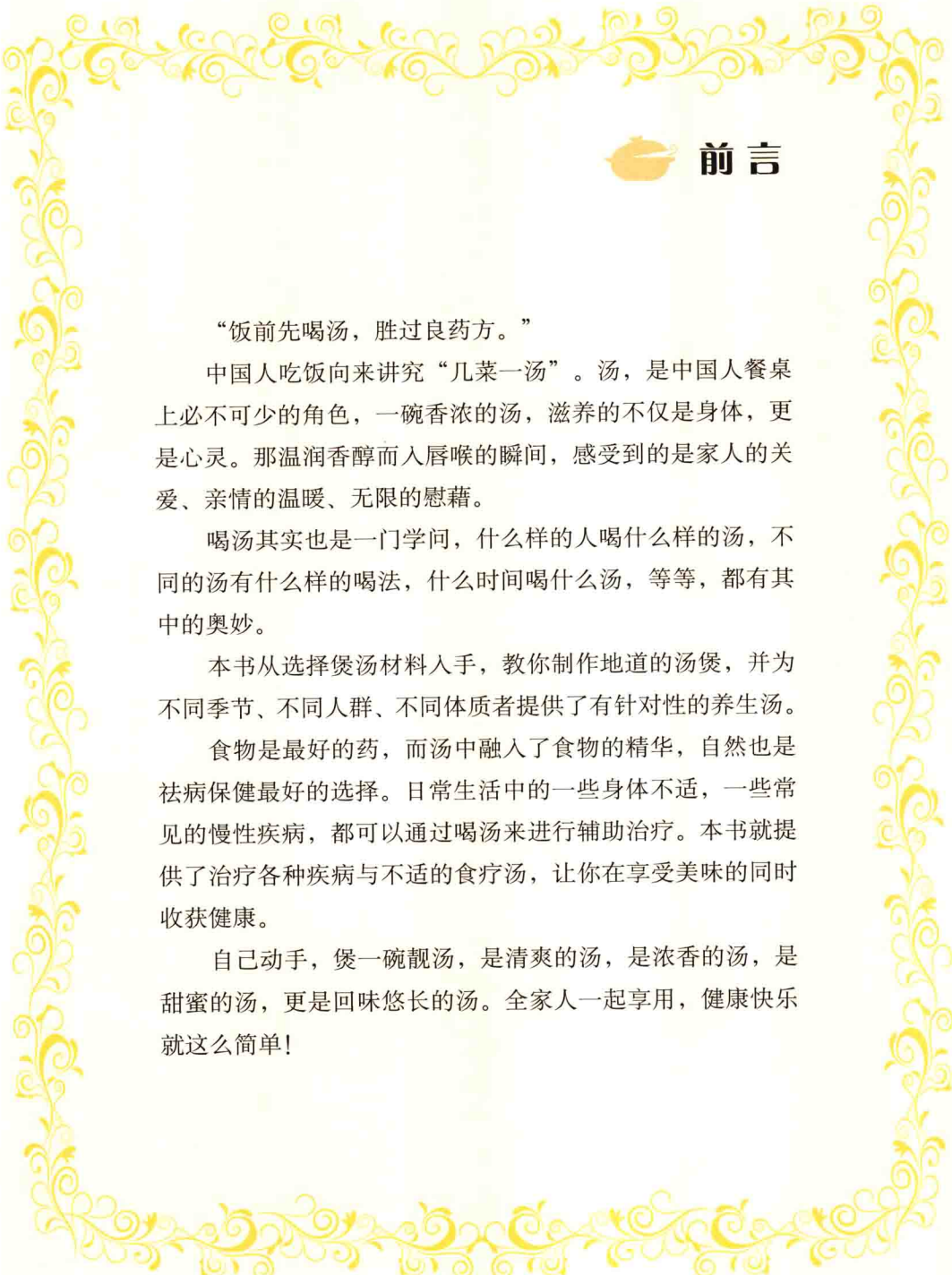
主 编	王东坡
策 划	祝 萍 陈 艺
责任编辑	樊 明 倪 敏
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	广州汉鼎印务有限公司

开 本	710 mm × 1000 mm 1/16
印 张	13
字 数	200 000
版 次	2014年4月第1版
印 次	2014年4月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-2574-1
定 价	36.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向印刷厂调换。



前言

“饭前先喝汤，胜过良药方。”

中国人吃饭向来讲究“几菜一汤”。汤，是中国人餐桌上必不可少的角色，一碗香浓的汤，滋养的不仅是身体，更是心灵。那温润香醇而入唇喉的瞬间，感受到的是家人的关爱、亲情的温暖、无限的慰藉。

喝汤其实也是一门学问，什么样的人喝什么样的汤，不同的汤有什么样的喝法，什么时间喝什么汤，等等，都有其中的奥妙。

本书从选择煲汤材料入手，教你制作地道的汤煲，并为不同季节、不同人群、不同体质者提供了有针对性的养生汤。

食物是最好的药，而汤中融入了食物的精华，自然也是祛病保健最好的选择。日常生活中的一些身体不适，一些常见的慢性疾病，都可以通过喝汤来进行辅助治疗。本书就提供了治疗各种疾病与不适的食疗汤，让你在享受美味的同时收获健康。

自己动手，煲一碗靓汤，是清爽的汤，是浓香的汤，是甜蜜的汤，更是回味悠长的汤。全家人一起享用，健康快乐就这么简单！

目录

第一章 饮食营养汤为先	1
汤为健康增活力	2
清、甜、浓、烂，汤品样式多	4
余、炖、煮、煨，都可煲靓汤	6
选对厨具煲好汤	8
煲汤常用的主料食材	10
画龙点睛的中药辅料	16
不可或缺的调味料	20
七道秘诀煲出靓汤	22
喝汤的注意事项	24
第二章 分清体质喝对汤	27
平和体质——缓补阴阳汤	28
气虚体质——补中益气汤	30
阴虚体质——滋阴润燥汤	32
阳虚体质——温肾补阳汤	34
痰湿体质——健脾利湿汤	36
湿热体质——清热化湿汤	38
血瘀体质——活血祛瘀汤	40
气郁体质——疏肝解郁汤	42
特禀体质——益气固表汤	44
第三章 四季养生滋补汤	47
春季——温阳养肝汤	48
夏季——祛暑养心汤	52
秋季——防燥养肺汤	56
冬季——滋补养肾汤	60
第四章 一碗汤解决日常不适	65
疲劳	66
感冒	68
失眠	70
健忘	72
眩晕	74



抑郁	76
视力减退	78
牙痛	80
口臭	82
消化不良	84
腹胀	86
腹泻	88
便秘	90
醉酒	92

第五章 给孕产妇的母子安康汤.....95

孕吐	96
先兆流产	98
妊娠贫血	100
妊娠水肿	102
妊娠高血压	104
妊娠糖尿病	106
产后体虚	108
产后缺乳	110



第六章 给孩子的益智营养汤..... 113

补充蛋白质	114
补充铁	116
补充钙	118
补充锌	120
补充维生素	122

第七章 给女性的身心保养汤.....125

养颜美容	126
丰胸健乳	128
排毒瘦身	130
养发护发	132
调理月经	134
缓解更年期综合征	136

第八章 给不同职业者的调养汤..... 139

脑力劳动者.....	140
体力劳动者.....	142
高温环境工作者.....	144
放射环境工作者.....	146
噪音环境工作者.....	148
粉尘环境工作者.....	150
经常熬夜者.....	152
常用电脑者.....	154
久坐工作者.....	156
久站工作者.....	158



第九章 汤饮滋补，调理常见慢性病..... 161

高血压.....	162
高脂血症.....	164
糖尿病.....	166
冠心病.....	168
肥胖.....	170
骨质疏松.....	172
支气管哮喘.....	174
贫血.....	176
慢性胃炎.....	178
慢性肝炎.....	180
脂肪肝.....	182
慢性肾炎.....	184
痔疮.....	186
痹症.....	188
癌症.....	190



附录 常见食材搭配宜忌..... 192

常见滋补中药及功效..... 195

第一章

饮食营养汤为先

中餐通常是“几菜一汤”，西餐用餐前也必有“开胃汤”，诸多的膳食古籍均把汤羹列在首位，可见汤品的地位之高。

汤容纳了百味营养精华，不仅能餐前开胃，更是养生保健必备佳品。

汤为健康 增活力



很多国家的人都认为汤是“最便宜的，且是有效的健康保险”。日本人认为海藻汤有良好的医疗作用，朝鲜人相信蛇汤能延年益寿，苏格兰人则认为治疗感冒最好的是洋葱汤，美国人将鸡汤作为治病的土方之一，而我国民间早就把药膳汤羹作为保健和疗疾的药食。

庞大的汤系家族

汤是食系中一个庞大的家族，上八珍中的燕窝汤，中八珍中的鱼翅汤、银耳汤，下八珍中的海参汤、龙须汤、鱿鱼汤都属名汤。民间的羊肉汤、狗肉汤、牛肉汤、莲子汤、绿豆汤、胡辣汤等都是妇孺皆知的家常汤。

饭前先喝汤，胜过良药方

吃饭的时候，食物是经过口腔、咽喉、食道，最后到胃的，这就像一条通道。吃饭前先喝一些汤，等于给这段消化道加点“润滑剂”，使食物能顺利下咽，防止干硬食物刺激消化道黏膜，保护消化道，降低消化道肿瘤的发生率。那些常喝各种汤、牛奶和豆浆的人，消化道也最易保持健康状态。

喝汤补水助消化

汤的最大作用是帮助消化，增强食欲，补充水分。一般来讲，老年人、孩子和肠胃比较弱的病人，适当多喝一些含油比较少的汤，可以增加食欲，帮助消化。尤其是北方地区，由于气候干燥，每天适量补充水分，对身体有益无害，而且汤里的营养成分比普通的水要多，所以营养专家建议，吃饭时适量喝汤，是有好处的。

适时适量喝汤

喝汤时间以饭前 20 分钟为好，吃饭时也可缓慢少量喝汤，总之，喝汤以胃部舒适为度。

虽然饭前喝汤对健康有益，但并不是说喝得越多越好，一般情况下，以一小碗为宜，100~200 毫升。晚上最好少喝汤，以免导致夜尿频，影响睡眠。



不同汤品的功效

牛羊肉汤益气补虚

牛肉具有补脾胃、益气血、强筋骨、消水肿等功效。牛肉加红枣炖服，则有助肌肉生长和促伤口愈合之功效。羊肉能暖中补虚，补中益气，开胃健身，益肾气。用羊肉炖汤对虚寒哮喘、肾亏阳痿、腹部冷痛、体虚怕冷、腰膝酸软、气血两亏、病后或产后身体虚亏等虚症均有补益作用。

骨头汤补钙抗衰老

骨头汤中的特殊养分以及胶原蛋白可促进人体微循环。50~60岁是人体微循环由盛到衰的转折期，骨骼老化速度快，多喝骨头汤可收到药物难以达到的功效。

鱼汤抗炎防哮喘

鱼汤中含有一种特殊的脂肪酸，它具有抗炎作用，可以治疗肺呼吸道炎症，预防哮喘发作，对儿童哮喘病最为有效。如鲤鱼有健脾开胃、利尿消肿、止咳平喘、清热解毒等功能，将它和冬瓜、葱白煮汤服食，可以减轻水肿症状；将鲤鱼与少许川贝合煮，还可以起到抗炎作用，可以用来辅助治疗咳嗽气喘。



鸡汤温中抗感冒

鸡肉可温中益气，补精添髓。鸡汤，特别是母鸡汤中的特殊养分，可加快咽喉部及支气管黏膜的血液循环，增强黏液分泌，及时清除呼吸道病毒，缓解咳嗽、咽干、喉痛等症状。煲鸡汤时，里面可以放一些海带、香菇等。

蔬菜汤低脂瘦身

黄绿色的蔬菜、薯类、海藻类食材，最适合用来烹调瘦身汤。如西红柿、冬瓜、丝瓜、萝卜、魔芋、紫菜、海带、绿豆芽等，富含膳食纤维，可改善便秘、提高饱腹感，而且也都是很好的低脂肪汤料。汤中也可适当加入瘦肉、鲜鱼、虾米、去皮的鸡或鸭肉、兔肉，在炖汤的过程中将多余的油脂撇出来即可。

海鲜汤增强免疫力

通常情况下，海鲜与畜禽肉相比，脂肪含量相对较低，而且其中的大量不饱和脂肪酸有调节血脂、增强机体免疫力、补脑健脑等作用。海鲜汤味鲜色雅，低脂少油，无论在炎热夏天还是凉风习习的秋季都很受欢迎。



清、甜、浓、烂， 汤品样式多



清淡汤

清淡汤一般加热时间较短，口感比较滑嫩清爽，汤汁清淡且不混浊，适合喜好清淡饮食的人食用。

常见的清淡汤：海带豆腐汤、青菜豆腐汤、蛋花汤等。

代表汤品

海带豆腐汤

原料 豆腐、水发海带各 100 克，姜片、盐、香油各适量。

做法 ① 将豆腐切方块，用开水焯一下捞出，海带洗净切丝。

② 将海带放入砂锅中，加水 500 毫升，小火煮 15 分钟。

③ 放入豆腐和姜片，大火煮沸后，转小火煮 10 分钟，加盐调味，淋入香油即可。

甜味汤

甜味汤味道甜美，多用豆类、干果等做成，所以大多有养颜美容、滋补润肺的功效。

常见的甜味汤：赤小豆汤、芝麻糊汤、花生核桃汤等。

代表汤品

赤小豆汤

原料 赤小豆 250 克，白糖 50 克。

做法 ① 将赤小豆洗净，浸泡 2 个小时。

② 将赤小豆和适量水放锅中，大火煮沸，改用小火焖至酥烂，加白糖调味即可。

高汤

用高汤代替水来烹饪，可以使食材和汤品更加鲜美。制作高汤的材料主要有瘦肉、骨头、整鸡、鱼肉或鱼骨、蘑菇等。

常见的高汤：鸡高汤、牛高汤、鱼高汤、素高汤等。

代表汤品

鸡高汤

原料 老母鸡 1 只，料酒适量。

做法 ① 将鸡洗净，剁成大块，去掉鸡头、鸡尾、鸡脚，然后将鸡块先用滚水氽烫过。

② 将鸡块放入 3500 毫升冷水中大火煮开，去沫，放入料酒，改小火煮至汤微开，继续煮 3~4 个小时。

③ 随时将汤上的浮沫（油质及杂质）捞除，熄火后用纱布过滤即可。

浓汤

浓汤以高汤做汤底，加入食材原料一起煮，或用适量水淀粉勾芡，让汤汁呈浓稠状。浓汤的煲制时间一般都很长，可以更好地将食材的营养成分融入汤中，因此味道香浓醇厚。

常见的浓汤：玉米浓汤、土豆浓汤、西红柿浓汤等。

代表汤品

土豆浓汤

原料 土豆 300 克，鲜蘑菇 5 朵，蛤蜊肉 50 克，面粉 3 大匙，奶油 3 大匙，色拉油 1 大匙，鲜牛奶 200 毫升，盐、胡椒粉各少许。

做法 ① 将土豆去皮，先煮熟或蒸熟后，放至稍凉再切丁；鲜蘑菇用盐水烫熟，再冲凉切片；蛤蜊肉洗净。

② 锅烧热后放入奶油、色拉油和面粉一起炒，待其微黄时加入鲜牛奶及 500 毫升清水煮成浓稠状汤汁。

③ 过滤掉没化开的面粉颗粒。

④ 将土豆丁放入煮软，并加盐调味，放入蘑菇片，见土豆微微溶化时，放入蛤蜊肉再煮片刻，撒入胡椒粉即可。

羹汤

羹汤所用的食材要切细或切碎，如果形状体积稍大，煮的时间就要相应加长，食材才会软烂，以免出现勾芡后黏在一起的现象。

常见的羹汤：海鲜羹汤、肉羹汤等。

代表汤品

西湖牛肉羹

原料 牛肉 80 克，香菇 2 朵，鸡蛋 1 个，高汤 500 毫升，香菜、胡椒粉、水淀粉、盐各适量。

做法 ① 牛肉剁成小粒，冷水下锅，待水开洗去血沫盛出；香菜切碎；香菇切粒；鸡蛋取蛋清，倒入汤碗内备用。

② 锅内放高汤烧开，下牛肉粒和香菇粒，水开后再略烧一会儿，加盐、胡椒粉。

③ 用水淀粉勾芡后，倒入盛有蛋清的汤碗里，迅速搅拌均匀使蛋清成飞絮，撒入香菜即可。

汆、炖、煮、煨， 都可煲靓汤



汆 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，汆菜的主料多切成细小的薄片、细丝、花刀形或丸子状。

汆属于用旺火速成的烹饪方法，多用于清淡汤的制作，其特点是清淡解腻、滑嫩爽口。

小贴士：

用汆的方法来做汤容易产生浮沫，一定要将浮沫除去。

方法演示

汆汤羊肉丸

原料 羊肉馅 300 克，粉丝 100 克，鸡蛋清 3 个，葱姜末 10 克，鸡汤 200 毫升，盐、鸡精、胡椒粉、香油、料酒、味精各适量。

做法 ① 羊肉馅加盐、味精、鸡精、胡椒粉、料酒、葱姜末、香油、鸡蛋清搅打上劲，粉丝用温水泡开。

② 锅内入鸡汤烧沸，把打好的羊肉馅挤成丸子放入锅内，加盐、味精、鸡精、胡椒粉调味，倒入砂锅中煲 8 分钟，待羊肉丸子熟透时，放入粉丝煲 2 分钟，淋香油，出锅即可。

炖 汤的做法就比较复杂了，先要用葱、姜炆锅，再冲入高汤或者水，待烧开后再加入主食材料，先大火烧开，再小火慢炖。

炖汤的主材料要求软烂。一般是鲜嫩多汁，其特点是汤汁清醇、质地软烂。

小贴士：

1. 最好选择韧性较强、质地较坚硬的食材，如土豆、芹菜、山药、牛肉等。
2. 炖汤不需要勾芡。

方法演示

白萝卜炖羊肉

原料 白萝卜 500 克，羊肉 250 克，葱段、姜片各 15 克，八角、酱油、食用油、料酒、盐各适量。

做法 ① 将白萝卜和羊肉洗净，切成 3 厘米见方的块，先后分别用热水焯一下捞出，沥水备用。

② 锅烧热放油，七成热时，放葱段、姜片炆锅，放入羊肉块，加料酒，再加入适量清水，大火煮沸后，改为小火炖。

③ 待肉六成熟时，将白萝卜倒入锅内，放盐，待肉和白萝卜炖烂熟即可。





和上面提到过的余有相似之处，但从烹饪的时间上来看，煮比余的时间要长。煮汤主要是把材料放在高汤或者清水中，用大火烧开后，改用中火或者小火慢慢煮熟的一种烹饪方法。其特点是汤菜各半，口味清鲜。

小贴士：

1. 汤汁较多，汤菜各半，不勾芡。
2. 在煮的过程中，高汤或者清水要一次性加足量，不要中途续加，否则会影响味道。

方法演示

排骨白萝卜顺气汤

原料 猪肋排 300 克，白萝卜 500 克，姜片、葱段、料酒、盐各适量。

做法 ① 猪肋排洗净顺骨缝切成单根，斩成寸段，放入沸水锅中焯水捞出，洗去血沫；白萝卜洗净去根须，切块焯熟过凉备用。

② 锅内放入适量凉水，放入焯好的猪肋排、姜片、葱段、料酒，大火烧开后改小火煲 1 个小时；放入白萝卜块，大火烧开后改小火慢炖 30 分钟，加盐调味即可。



排骨白萝卜顺气汤



汤一般是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。这样做的时间往往很长，有的甚至要半天以上。其特点是主料酥烂，口味香浓醇厚。

小贴士：

1. 选择质地较老、纤维较粗、不易煮熟的原料，比如玉米、排骨等。
2. 切成较小的块状。
3. 汤汁不勾芡，盐一般在最后放入。

方法演示

板栗白果煨土鸡

原料 土鸡 1 只，白果 10 粒，板栗 300 克，枸杞子 20 克，红枣 10 枚，食用油、料酒各适量。

做法 ① 将土鸡洗净，切成块后焯水捞起备用。

② 锅内放油，烧热后倒入鸡块翻炒，加料酒，出香味后倒入砂锅内。

③ 加入白果、板栗、枸杞子、红枣和适量水，大火烧开后用小火煨 3~4 个小时即可。



板栗白果煨土鸡

选对厨具 煲好汤



每一种汤锅器具都有各自独特的作用，要想将一锅汤做到鲜美无比，省时省力，那就要先知道熬汤要用到的各种器具和它们的正确使用方法。

砂锅

用砂锅煲汤可保持食材的原汁原味，汤汁浓郁，味道鲜美。而且，砂锅可以耐高温，经得起长时间的炖煮。

虽然砂锅煲汤有很多好处，但是砂锅的导热性很差，砂锅壁有微细气孔和吸水性，如果处理不好的话，容易龟裂。

用砂锅煲汤时，先将锅外表的水擦干，锅内放足量的水，再把砂锅放置于火上，先用小火慢煮，再加大火煮。如果锅中汤少了，应添加温水或热水。

小贴士：

新买的砂锅，要先在锅内壁抹一层油，放置1~2天，煮一次米粥后再用，这样可以防止砂锅因高温而发生龟裂。



高压锅

高压锅适合用来煮质地有韧性、不容易煮软烂的食物原料。它能在最短的时间内将汤煮好，而食材的营养却不会被破坏，省时省力。

高压锅内放入的食物不要超过锅内的最高水位线，以免导致内部压力不足，无法将食物快速煮熟。

小贴士：

1. 注意使用安全，选择正规厂家、质量合格的高压锅。及时更新老化的密封圈，保持排气孔清洁。
2. 在加热过程中不能开盖，否则在高压高温下的食物会爆出烫伤人。在确认完全冷却之后，才可以取下调压装置或者开盖。



瓦罐

瓦罐煨汤是将食材加水，用瓦罐低温煨制，其间不再加水，不开盖，可将体积较大的食材煨制成软烂，多种食材的鲜味相互交融，做出一罐味道鲜美的好汤。

瓦罐之妙，在于土质陶器秉阴阳之性，久煨之下原料鲜味及营养成分浓缩在汤中，汤汁稠浓，醇香诱人，风味独特。

用瓦罐煨汤可搭配红枣、莲子、人参等中药，经过长时间低温煨制，汤汁充分吸收了中药材的药理成分，具有消除疲劳、强身健体、养颜美容、延年益寿等作用，达到了很好的食补效果。



小贴士：

1. 瓦罐煨汤用清水或纯净水，而不能用高汤，也不加复杂的调料，确保原汁原味。

2. 通常需要煨制 6~8 个小时，质地较为老韧的牛肉、土鸡、老鸭等则需煨制 10~12 个小时。煨制时，一般先用大火将瓦罐内的汤烧开，再用小火煨熟。



焖烧锅

焖烧锅一般都有内锅和外锅，内锅用来装食物并加热，外锅用来保温。焖烧锅具有煲、炖、焖、烧、保温等功能，而且安全、节能、环保，焖煮过程不冒气、不蒸发，还能最大程度地保全食物营养，原汁原味。

焖烧锅最大的特点是原料在焖制过程中渐渐熟透。焖烧锅适合煲纤维较多的食材，如猪肉、牛肉、鸡肉类的汤品，或者豆类、糙米等坚硬谷豆类汤品。

在用焖烧锅熬汤的时候，食材不宜放得太少，尽量放得满一些为好。所焖煮食物占内锅容量的比例越少，焖煮的时间越要加长。

小贴士：

1. 用水的量至少要达到内锅容积的 50% 以上，水与食物占内锅约 80% 的容量时效果最佳。

2. 如果想要减少焖煮的时间，可以延长在明火上的煲煮时间，将食物煮熟一些，然后再进行焖制。

煲汤常用的主料食材



牛肉

牛肉的蛋白质含量高而脂肪少，能提高机体抗病能力，对生长发育中及手术后、病后调养的人特别适宜。

小贴士：

1. 煲牛肉汤时放一些山楂、橘皮或茶叶，牛肉更易熟烂。
2. 消化功能弱者，高脂血症、肝病、肾病、痛风以及湿疹、疮毒等患者不宜食用牛肉。

推荐汤品 枸杞子牛肉汤



猪蹄

猪蹄含有丰富的胶原蛋白，可促进毛发、指甲生长，保持皮肤柔软、细腻、有弹性。

小贴士：

猪蹄中脂肪和胆固醇含量较高，慢性肝炎、胆囊炎、胆结石等患者不宜食用。

推荐汤品 花生猪蹄汤



排骨

排骨除含蛋白质、脂肪、维生素外，还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨黏连蛋白等，可为幼儿和老年人提供钙质。排骨汤适宜于气血不足、阴虚纳差的人食用。

小贴士：

痰湿内蕴、肥胖、血脂较高者不宜多食排骨。

推荐汤品 玉米排骨汤

