

<<中医治病养生煲汤>>

图书基本信息

书名：<<中医治病养生煲汤>>

13位ISBN编号：9787122069108

10位ISBN编号：7122069109

出版时间：2010-1

出版时间：化学工业出版社

作者：陈燕杰 著

页数：171

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<中医治病养生煲汤>>

### 前言

中国的饮食之道博大精深，中国的饮食文化源远流长。而汤膳作为中国药膳中的一朵奇葩，更具有鲜明的民族特色，成为华夏文化宝库的丰厚财富。

汤膳除具有饮食养生的作用外，还具有防病治病的功效。别致考究的汤膳，药食同源，药菜结合，食借药力，药借食味，风味各异，营养丰富，从而达到治病健身的目的。

根据季节的变化和体质的差异来调整煲汤的种类和内容，滋补、清凉、祛暑、保健、美容功效的尽皆涉及。

老火靓汤的滋补状态与汤料和气候是成正比的。

在干燥季节，该选择有润肺、解烦渴功效的汤膳，如气血双补的“白菜干猪肉煲排骨”，“十全大补汤”，“淮杞莲藕牛肉汤”；如果身体火气旺盛，可以用性甘凉的汤煲，如“荷叶莲子猪骨汤”，“海带绿豆汤”，“老冬瓜荷叶汤”；如果体质偏于阴寒，那么就应选择一些热性的汤料，如“干姜羊肉汤”，“巴戟天金狗脊禾花雀汤”等。

如果单纯从美容的角度考虑，可以选择“猪肤汤”、“养颜瘦身汤”、“百合山药鲫鱼汤”等。

另外，药疗不如食补，很多疾病的调理和康复，通过煲汤可以起到祛病强身的效果。

煲一锅营养丰富的好汤，对养生有益，现在越来越多的人开始重视养生，在家煲一锅暖暖的热汤，暖胃又暖身，养生又疗病。

本书精选了一些养生治病煲汤，分为养生篇和祛病调补篇，希望能够给读者带来健康食补的体验。

## <<中医治病养生煲汤>>

### 内容概要

中医饮食养生在人们日常防病治病方面效果显著，其中汤膳饮食是许多家庭经济、实用的最佳选择。

煲汤时结合适当的药材和功能食品，可以起到医食同饮、气血同补、滋阴壮阳、祛病强身的独特妙用。

全书分上下两篇，上篇介绍靓汤制作基础知识、滋阴壮阳汤、延年益寿汤、四季滋补汤、安神益智汤、美容嫩肤汤、减肥降脂汤、清热泻火汤；下篇则详解常见疾病调补汤、女性、男性及小儿调补汤等。

书中菜式选用日常容易购买的原料，做法介绍尽可能简便易懂、并有中医专家点评。只要按部就班依法制做，便能做出美观悦目、香气四溢的菜式。

## &lt;&lt;中医治病养生煲汤&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 养生篇第一节 靓汤制作基础1.什么是靓汤2.喝汤有益健康3.汤的种类有哪些4.煲汤的几个小技巧5.煲汤的几个小问题6.煲汤的学问7.煲汤用什么器具最好第二节 滋阴壮阳汤活血滋补鸡汤枸杞鸡块汤玉米胡萝卜排骨汤白菜干猪肉煲排骨羊肉番茄汤冬虫夏草炖老雄鸭干姜羊肉汤蒺藜菟丝甲鱼汤美葱甲鱼汤羊藿锁阳猪腰瘦肉汤淮杞煲牛鞭三鲜乌鱼汤虫草龟蛇汤清炖枸杞牛鞭汤第三节 延年益寿汤一品燕菜凤爪猪尾汤双冬汤降压芹菇汤耳鸭舌汤猪肉枸杞汤黄精圆肉乳鸽汤黄鱼瘦肉汤鸡蓉莲蓬汤羊腰汤冬菇云耳丝瓜豆腐汤杏仁蜜瓜田鸡汤十全大补汤第四节 四季滋补汤（一）春季番茄猪肝瘦肉汤腐竹白果猪肚煲老鸡海底椰银耳煲鲫鱼淮杞莲藕牛肉汤（二）夏季荷叶莲子猪骨汤甘笋酸梅汤海带绿豆汤冬瓜荷叶汤老冬瓜荷叶汤马齿苋肉丝鸡蛋汤（三）秋季玉竹白果煲猪肚百合鸭梨白藕汤菊花鸡蛋羹（四）冬季滋补羊肉煲萝卜羊肉汤归芪乌鸡汤紫苏生姜大枣汤胡椒猪肚汤杏仁萝卜猪肺汤第五节 安神益智汤碧螺鸡丝汤雪梨豆腐蛋花汤椰子银耳煲雏鸽冬瓜香菇海带汤鱼头补脑汤杞圆荷花鱼头猪腱汤冬菇木耳鸡脚排骨汤胡桃三脑汤菇笋豆腐汤小麦大枣猪脑汤百合芝麻猪心汤川芎鱼头汤乌鸡参汤荔枝煲鸭汤益智羊脑汤圆肉花生排骨汤枸杞海参鸽蛋汤人参鸽蛋银耳汤益寿鸽蛋汤胡桃羊骨汤盐味皮蛋番茄汤第六节 美容嫩肤汤猪手黄豆汤养颜瘦身汤百合淮山鲫鱼汤猪肤汤竹笙北菇老鸡汤何首乌黑豆鸡汤蚝豉煲猪腱竹蔗胡萝卜猪骨汤鲜蛤冬瓜排骨汤黑豆鸡爪汤花生猪皮冻解毒美白汤丰胸美容汤芥菜鱼尾汤祛斑汤乌豆煲鲫鱼汤玉竹人参鸡洋参燕窝老鸡汤第七节 减肥降脂汤排骨山药汤甘笋紫菜黄瓜芝麻汤紫菜豆腐肉片汤冬菇腐竹马蹄汤番茄土豆菜花排骨汤酸辣豆腐蛋花汤西蓝花素鸡马蹄冬菇汤蘑菇木耳西蓝花腐竹汤洋葱菜花胡萝卜土豆汤鲜蚕豆紫菜汤鲑鱼粉葛猪骨汤西芹洋葱黄豆番茄汤花生冬菇腐竹汤胡萝卜瘦肉鸡肝笋菇汤低脂罗宋汤哈密瓜百合瘦身汤莲子百合龙眼汤美味消脂汤苹果银耳瘦肉汤黄瓜皮蛋汤番茄黄豆芽草菇豆腐汤清热香菇银芽汤冬瓜鲤鱼汤丝瓜香菇鱼尾汤第八节 清热泻火汤粉葛猪肉汤丝瓜豆腐鱼头汤洋参花果生鱼汤冬菇鸡爪汤旱莲仙鹤排骨汤薏苡仁莲子乌鸡汤龙井鲍鱼汤蚝油生菜汤沙锅葱鸭汤下篇 祛病调补篇第一节 呼吸系统疾病调补汤虫草炖鸭汤鹅肉补阴汤罗汉果白菜干汤北杏猪肺汤鳖肉滋阴汤鲈鱼五味子汤鲜百合雪梨瘦肉雪蛤汤灵芝蹄筋汤灵芝鸡肉汤白果燕窝瘦肉鹌鹑汤丽参蛤蚧鹌鹑汤玉竹南杏鹌鹑汤猪肺杏仁白菜汤百合党参紫河车汤胡萝卜杏仁菜干汤霸王花煲鹌鹑汤银耳乌龙汤西洋参雪耳燕窝汤丽参北芪蛤瘦肉汤银耳鸽蛋汤鲜柚皮百合汤第二节 心脑血管疾病调补汤杏鲍菇猪肉汤鲍鱼芦笋汤灵芝三七瘦肉汤大枣葱白汤三豆冬瓜汤芥菜淡菜汤山楂决明荷叶瘦肉汤豆腐冬菇瘦肉汤山楂番茄汤苦瓜芥菜瘦肉汤金菇芽菜肉片汤马蹄海带玉米须汤冬瓜薏苡仁兔肉汤芹菜黄瓜素肉汤消脂番茄木耳豆腐汤蛇粉双耳羹首乌龟肉汤首乌天麻龟肉汤首乌巴戟兔肉汤菊花芥菜兔肉汤丝瓜蘑菇肉片汤蘑菇玉兰片汤龙眼肉桑椹兔肉汤黄芪鲤鱼汤黄精玉竹牛肉汤酸枣仁夏枯草瘦肉汤黑豆莲子黑枣小麦汤莲子瘦肉汤莲子发菜瘦肉汤百合玉竹蛤蜊汤甘麦大枣汤玉竹莲子瘦肉汤猪心莲子汤乌豆龙眼大枣汤猪心益心汤川芎蛤蜊汤第三节 泌尿系统疾病调补汤党参鸡汤羊肉胡萝卜汤羊腰黑豆汤黄芪羊肚汤熟地瑶柱牛骨汤虫草雌鸽补益汤仙茅雀肉汤菟丝子甲鱼汤玉米煲排骨汤牛尾汤枸杞子鹅血汤冬瓜皮蚕豆瘦肉汤白豆乌鸡汤莲子芡实猪瘦肉汤枸杞猪肝鸭肾汤荷叶杜仲猪腰汤山药芡实猪腰汤坤草牛膝蛤蜊汤第四节 内分泌科疾病调补汤黄芪猴头汤人参石膏鸡肉汤石斛瘦肉汤洋参鸡肉汤葛根鱼头汤蛤蜊冬瓜汤蘑菇冬瓜汤紫菜虾味汤马蹄空心菜汤川芎寄生鱼头汤黄芪桂皮鲈鱼汤山药鹅肉瘦肉汤桑夏瘦肉汤黄芪蛭肉汤熟地山药瘦肉汤甜杏仁猪肺汤太子参兔肉汤茯苓牛肚汤山药玉竹白鸽汤番茄排骨汤干地鳖肉汤枸杞子乌骨鸡汤紫菜萝卜汤决明海带汤海带肘子汤第五节 肿瘤疾病调补汤（一）结肠癌与直肠癌黄芪猪肉红藤汤双菇鲜茄汤（二）乳腺癌海蜇马蹄汤乳汁草豆腐汤归芎穿山甲肉汤郁金鲫鱼汤海星猪肉汤贝母公英银花猪肉汤合欢花蒲公英甜茶土茯苓川贝马蹄鹌鹑汤白花蛇土茯苓炖金钱龟汤胡桃枝梢南瓜蒂汤（三）肝癌北菇黑豆泥鳅瘦肉汤猴头冬瓜田螺猪肉汤田七芡实金钱龟汤虫草紫河车泥鳅汤泥鳅瘦肉汤半枝莲穿破石甲鱼汤白英蛇莓仙鹤草猪肉汤（四）胃癌鲫鱼莼菜汤猴头蘑瘦肉蛋汤木棉树皮瘦肉汤铁树叶红枣汤三白汤威灵仙醋蜜汤（五）食管癌玉米山药猴头蘑水鸭汤菜干蜜枣鸭肾汤龙葵蛇莓白英丹参汤无花果败酱草猪肉汤蛇莓龙葵半枝莲猪肉汤（六）口腔癌蛇莓豆腐蜜枣汤玄参生地马勃猪肉汤蚤休金果榄鼓汤（七）胰腺癌夏枯草甜瓜猪胰汤白金土红糖汤山楂布渣叶煮蜂蜜糖水（八）肺癌清火猪肺汤双菇鲫鱼汤（九）其他肿瘤玉竹参果猪肉汤银耳鸡汤蘑菇鸡肉汤双色花菜汤紫菜猴头清汤抗癌章鱼汤白菜木耳香菇猪血汤花生小豆泥鳅汤第六节 妇科疾病调补汤桂枝大枣汤黑木耳枣汤乌鸡墨鱼

## &lt;&lt;中医治病养生煲汤&gt;&gt;

当归汤阿胶牛肉汤黄精杞枣乌骨鸡汤当归牛肉汤苳麻根鸡肉汤乌贼桃仁汤熟地首乌瘦肉汤人参当归炖  
 鸽肉四物肝片汤首乌鸡汤温养脾胃带鱼汤当归黄芪竹丝鸡汤鸡血藤竹丝鸡汤草果豆蔻煲乌骨鸡醋蛋止  
 呕汤菟蓉羊肉汤丽参鸡汤蘑菇鲍鱼汤枸杞杜仲鹤鹑汤催乳鲤鱼汤蜜果猪蹄汤鲫鱼通乳汤猪蹄汤花生煮  
 鸡脚汤木瓜煲鳅鱼汤当归生姜羊肉汤通草鲫鱼汤藕节黄芪猪肉汤花生仁炖猪蹄第七节 男科疾病调补汤  
 人参鹿肉汤巴戟天狗肉汤山萸猪腰汤熟地肉苁蓉猪腰汤淫羊藿蛎肉汤白果腐竹鸡汤腰花木耳汤羊肉瓜  
 片汤猪瘦肉老鸽汤鸽蛋百莲汤黄芪泥鳅汤泥鳅虾汤枸鞭壮阳汤三丝蛇羹黄豆蛇汤第八节 儿科疾病调补  
 汤南瓜红枣排骨汤鸭泥腐皮汤鸭血豆腐汤瑶柱双冬汤炖牛骨汤玉米牛奶浓汤枣杏煲鸡汤香菜豆腐鱼汤  
 菜花花生鸡脚汤芥菜咸蛋肉片汤木瓜煲排骨汤参芪鹤鹑汤独脚金榧子鹤鹑瘦肉汤第九节 骨伤科疾病调  
 补汤鳝鱼强筋健骨汤牛筋花生汤甲鱼猪脊骨汤莲子丝瓜汤甲鱼猪髓汤生地饴糖炖乌骨鸡肉苁蓉羊脊骨  
 汤蒸制桑椹牛骨汤羊骨羊腰汤毛豆番茄豆腐汤强健骨骼豆腐丝瓜汤翻制鳝骨汤蛇粉香菇鸡蛋汤桑寄生  
 老母鸡汤桑寄生三蛇汤鸡血藤过山乌蛇汤巴国三菌蛇段汤女贞子脊骨汤第十节 皮肤科疾病调补汤慈姑  
 瘦肉汤土茯苓炖水蛇豆芽豆腐汤莲子龙眼汤猫爪草夏枯草猪胰汤三色豆猪肘冬瓜汤苦瓜猪瘦肉汤老鸭  
 绿豆汤第十一节 五官科疾病调补汤辛夷粉葛鲫鱼瘦肉汤红枣猪皮蹄筋汤薤菜马蹄汤银耳麦冬猪肘响螺  
 汤薄荷绿豆汤巴戟虫草瘦肉汤羊肾黑豆杜仲汤薄荷藕丝汤菊花豆根汤淮杞石斛响螺汤枸杞银耳鸡肝汤  
 参考文献

## <<中医治病养生煲汤>>

### 章节摘录

(2) 电饭煲用电煲煲汤, 比较适合三口之家, 电饭煲能迅速导热, 使汤受热均匀, 并且按食物营养学原理, 在中火烹饪的前提下, 有效遏制油烟产生, 阻止食物营养流失, 比较符合现代厨具的健康环保要求。

专家点评 可购买木铆接不锈钢芯柄, 隔热防烫, 手感舒适。

(3) 电磁炉不锈钢汤煲电磁炉不锈钢汤煲比较省事, 能自动烧水, 煲汤。

同一档火力恒定, 火力稳来火快, 从小火到大火, 能迅速调节, 并且省电, 用磁场涡流加热, 比用煤气省。

但一般用在电磁炉上的金属器皿, 如不锈钢、铝质等, 没有陶瓷器皿烹调的食物那么原汁原味。

专家点评 购买时要注意零件, 低成本的零件会造成火力忽高忽低; 尽量购买带木锅柄的汤煲, 不烫手。

若用塑料, 价格便宜, 但高温易熔。

(4) 紫砂锅紫砂是中国独有的矿产资源, 紫砂不含有害物质; 含铁量丰富, 还含多种人体所需微量元素。

铁, 能分解食物中的脂肪, 降低胆固醇, 有利于人体碱性健康体质的形成; 紫砂陶器在受热过程中, 不仅作用于食物表面, 而且能深入里层, 深层透热, 紫砂锅煲汤, 除了味道好, 还在不知不觉中溶入了有利于人体的各种营养成分。

专家点评 应小心保护内胆, 如要移动位置, 最好与外壳一起移动, 以免造成意外: 清洗内胆要待其自然冷却后再进行, 以免内胆因热胀冷缩破裂。

(5) 瓦罐现在煲汤比较流行用瓦罐煲。

瓦罐是以由不易传热的石英、长石、黏土等构成的陶土为原料, 经过高温烧制而成。

通气性、吸附性好, 具有传热均匀、散热缓慢的特点。

煨制鲜汤时, 瓦罐能均衡而持久地把外界热传递给内部原料, 相对平衡的环境温度, 有利于水分子与食物的相互渗透, 这种相互渗透的时间维持得越长, 鲜香成分溶出得越多, 汤的滋味就越鲜醇, 食物质地越酥烂。

相对于煲汤, 炖盅就更加复杂一些, 所谓“三煲四炖”, 就是这个道理, 也就是说, 煲汤一般要3小时, 炖盅则至少要4个小时以上。

因此瓦煲炆煮的食物会更香浓味美, 富有口感。

## <<中医治病养生煲汤>>

### 编辑推荐

靓汤制作小窍门、滋阴壮阳汤、延年益寿汤、四季滋补汤、安神益智汤、美容嫩肤汤、清热泻火汤、祛病调补汤。

<<中医治病养生煲汤>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>