

昔

鳳凰生活

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰生活·知食分子的食养全书

凤凰视野 生活学养

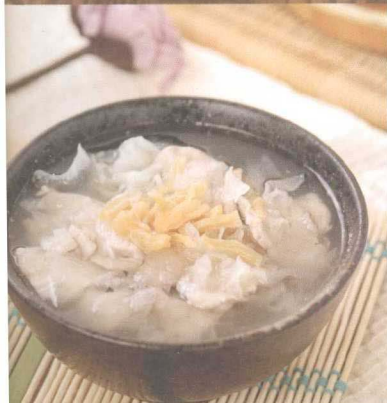


养颜食养

汤谱

瘦身、排毒、滋补、美白四大养颜汤疗方案
 凤凰知食分子
 凤凰健康专家
 四大养颜汤疗适用食物及药材介绍
 凤凰美食顾问
 四大养颜功能食养汤谱三十八种





图书在版编目(CIP)数据

养颜食养汤谱/孙明杰,袁许斌主编. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2007.5

(凤凰生活·知食分子的食养全书)

ISBN 978-7-5381-5017-9

I. 养… II. ①孙…②袁… III. 美容-汤菜-菜谱
IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第050628号

凤凰生活·知食分子的食养全书

养颜食养汤谱 孙明杰 袁许斌 主编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×213mm

印 张: 4

字 数: 80千字

出版时间: 2007年5月第1版

印刷时间: 2007年5月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

总 策 划: 赖 咏

责任编辑: 刘晓娟 苏 颖

文字编辑: 夏 琦

封面设计: 刘 誉

版式设计: 何 伟

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-5017-9

定 价: 15.00元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本丛书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

鳳凰生活

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰生活·知食分子的食养全书

养 颜 食 养

汤谱



前言

FOREWORD

以智慧生活家的角色 传播知食分子的饮食之道

——写在“凤凰生活”大型系列图书隆重出版之际

众所周知,《凤凰周刊》是由香港凤凰卫视主办,获中国国务院新闻办公室和新闻出版总署特许,通过中国图书贸易进出口总公司,在中国大陆发售的时政、财经、文化期刊。凤凰卫视董事局主席刘长乐先生亲自担任凤凰周刊有限公司董事长和出品人。

2006年1月1日,《凤凰周刊》精心打造,强势推出了《凤凰周刊·生活》及其副刊《凤凰健康》。这是凤凰人又一个梦想开始的地方,她旨在构建东方价值的美好生活愿景,倡导多元文化交融下,独具东方气质的个性生存、质量生活、提纯生命,用凤凰的全球视野,传播优质生活观;以智慧生活家的角色,与读者分享生活与健康的体验。《凤凰周刊·生活》的核心价值是“凤凰视野,生活学养”。《凤凰健康》的核心价值是“与您分享最新的健康资讯,为您搭建最便捷的互动平台”。《凤凰周刊·生活》智慧、时尚、优雅,让您拥有“科技脑、人文心、中国情、世界观”。《凤凰健康》大量可读性健康资讯,包括美容健身、膳补养生、健康指导等,是您随身的健康手册。

如今,《凤凰周刊·生活》杂志与名师文化出版(香港)有限公司、辽宁科学技术出版社强强联手,整合最新的生活资讯和丰富的出版资源,共同策划、编撰并强势推出近百部“凤凰生活”大型系列图书,以智慧生活家的角色,积极传播当下知食分子的营养之道和饮食之道。这套大型系列生活精品图书包括“知食分子的全日营养”、“知食分子的食养全书”、“知食分子的好色美食”、“家常大众菜营养配餐1000样”、“中华饮食营养治病全书”以及“全家总动员8元家庭美食计划”等一系列最新颖、最时尚、最实惠的搅动“知食分子动感味觉”的精品生活读本,努力为每一个中国家庭提供科学实用、优质低价、时尚健康的精品生活图书。

“凤凰生活”大型系列图书,由《凤凰周刊·生活》杂志出品人、总编辑孙明杰先生和《凤凰周刊·生活》杂志出品人、资深传媒人、策划大师袁许斌先生共同担任主编。孙明杰先生作为中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、亚太医学药学会会长、世界华人协会常务理事,并享有“中国伟哥之父”美誉。他的专业眼光为“凤凰生活”大型系列图书奠定了科学性和权威性的良好基础。袁许斌先生又以其策划大师的手笔,为“凤凰生活”大型系列图书开启了更为广泛的传媒视野,使这套惠及每个中国家庭的生活读本更加具有实用性和可读性。

“凤凰生活”大型系列图书,追求品质、品位和品牌的理念,与每一个中国家庭共同分享最新的生活资讯,并为之搭建最便捷的生活互动平台,从而使“凤凰生活”图书成为当今和谐社会的幸福生活读本。

是为序。

赖咏

2007年4月于广州

目录

CONTENTS

4 第一章 凤凰知食分子：瘦身养颜食养汤疗方案

5 一 凤凰健康专家：瘦身养颜概述及适宜的食物及中药材

8 二 凤凰美食顾问：瘦身养颜食养汤谱

- | | | |
|-----------|-------------|------------|
| 9 南瓜海带汤 | 15 西红柿菜花芹菜汤 | 21 香菇木耳淡菜汤 |
| 11 竹笋银耳汤 | 17 香菇冬瓜汤 | 23 木瓜薏米玉竹汤 |
| 13 西红柿苦瓜汤 | 19 苹果雪梨瘦肉汤 | 25 去脂萝卜汤 |

26 第二章 凤凰知食分子：排毒养颜食养汤疗方案

27 一 凤凰健康专家：排毒养颜概述及适宜的食物及中药材

30 二 凤凰美食顾问：排毒养颜食养汤谱

- | | | |
|------------|--------------|----------|
| 31 芹菜南瓜海带汤 | 37 玉米雪耳胡萝卜汤 | 43 白粟汤 |
| 33 银耳莲子红枣汤 | 39 海带紫菜蘑菇肉丝汤 | 45 清肝芦荟汤 |
| 35 发菜眉豆花生汤 | 41 黄豆苦瓜汤 | |

46 第三章 凤凰知食分子：滋补养颜食养汤疗方案

47 一 凤凰健康专家：滋补养颜概述及适宜的食物及中药材

50 二 凤凰美食顾问：滋补养颜食养汤谱

- | | | |
|------------|------------|--------------|
| 51 黄耳炖鲜奶汤 | 59 西洋参乌鸡汤 | 67 桑寄生益母鸡蛋汤 |
| 53 冰糖炖木瓜汤 | 61 燕窝瘦肉汤 | 69 红枣黑木耳汤 |
| 55 首乌黑豆瘦肉汤 | 63 花生大枣猪蹄汤 | 71 五爪龙菊花土鲮鱼汤 |
| 57 猪骨炖莲藕汤 | 65 蜜瓜螺肉鸡汤 | |

72 第四章 凤凰知食分子：美白养颜食养汤疗方案

73 一 凤凰健康专家：美白养颜概述及适宜的食物及中药材

76 二 凤凰美食顾问：美白养颜食养汤谱

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 77 腐竹红枣鸡蛋汤 | 85 淮山薏仁炖鸡汤 | 91 白里透红桑葚汤 |
| 79 田七片煲肉汤 | 87 百合鸡汤 | 93 何首乌猪肺汤 |
| 81 红枣白果汤 | 89 薏仁美白汤 | 95 薏仁莲子祛斑汤 |
| 83 二瓜美白汤 | | |

第一章
凤凰知食分子：
瘦身养颜食养汤疗方案



温馨提示

本书为了美观，在步骤图中大都使用了铁锅做示范。在实际操作中，凡是做药膳的汤品及将药材煎汁等都应使用沙锅。

一 凤凰健康专家：

瘦身养颜概述及适宜的食物及中药材

瘦身养颜概述：

导致肥胖的因素很多，最关键的是饮食因素。肥胖的根本原因是摄入的热量超过自身消耗的热量。只要吃进去的食物总的热量不超过身体需要的热量，就可以维持体重不变，减少热量就可以减轻体重，这是公认的道理。

能瘦身的方法很多，但能保持住效果的人很少，为什么呢？原因就在于，一般的减肥方法都是采用了一些特殊的治疗或生活方式，要长期应用在实际生活中非常困难，一旦停止瘦身治疗或锻炼，身材一般就会反弹。所以，一个合理而实用的瘦身方案才是能长期保持健康美丽身材的根本。其实，想要拥有一副标准又健康的好身材并非遥不可及的梦想，只要用适当的饮食加上适当的运动，身体自然就会瘦下来。祖国医学中自古就有很多治疗肥胖症的食疗、药膳方剂，而且我国人民膳食组成中，许多食物既是食品，也是药物，因此选择适当的食疗，就可以让人吃吃喝喝也减肥。

瘦身养颜宜常吃的食物及中药材：



南瓜

南瓜味甘，性温，入脾、胃、肠经。其主要成分含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、灰分、钙、磷、铁、胡萝卜素等。能补中益气、解毒杀虫、降糖止渴。南瓜含有的丰富的维生素A、软性纤维及南瓜的低糖、低热量有助于减肥。



竹笋

竹笋味甘，性微寒，入肺经。其主要成分含植物蛋白、脂肪、糖类、胡萝卜素、多种维生素、钙、磷、铁、镁等。能促进肠道蠕动、帮助消化、防治便秘，对于减肥，防治大肠癌、乳房癌也有作用。



苦 瓜

苦瓜味甘、苦，性寒，无毒，入肠、胃经。其主要成分含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、维生素等。能清热祛火、解毒明目、补气益精、止渴消暑、健胃去脂。苦瓜含有贵如黄金的减肥特效成分——高能清脂素，能有效帮助减肥。



金 针 菜

金针菜又称黄花菜，味甘，性凉，无毒，入胃、膀胱经。其主要成分含蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素、钾、钠、铁、锌、镁、钙等。能清热解暑、止血、止渴生津、利尿通乳、解酒毒、抗癌。金针菜含丰富的维生素，对胆固醇的控制以及新陈代谢都有很好的功效，既有塑身之效，又有保养之用。



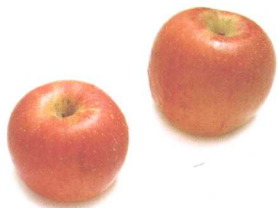
木 瓜

木瓜味甘，性寒、平，无毒，入心、肺、肝经。其主要成分含木瓜酶、多种维生素、钙、磷、矿物质、胡萝卜素、蛋白质、钙盐、蛋白酶、柠檬酶等，能健脾胃、助消化、清暑解渴、润肺止咳。木瓜含木瓜酵素，不仅可分解蛋白质、糖类，更可分解脂肪，通过分解脂肪可以去除赘肉，缩小肥大细胞，促进新陈代谢，及时把多余脂肪排出体外，从而达到减肥的目的。



冬 瓜

冬瓜又称枕瓜、白瓜、水芝、地芝。味甘淡，性微寒，入肺、大肠、小肠、膀胱经。其主要成分含蛋白质、碳水化合物、灰分、钙、磷、铁、胡萝卜素、多种维生素、钾、钠、烟酸、丙醇二酸等。能清热利水、生津止渴、润肺化痰、解暑。冬瓜含有的丙醇二酸是种能抑制糖类转化为脂肪的化合物，具有减肥、降脂、美容的功效。



苹 果

苹果味酸、甘，性平，无毒，入脾、肺经。其主要成分含多种维生素、酸类物质、黄酮、碳水化合物、果胶、钾、钙、磷等。能健脾益胃、生津止渴、润肺化痰。苹果中所含的苹果多酚可抑制血液中的中性脂肪，使小肠内无法被吸收的脂质被自然排到体外，达到减肥效果。



香菇

香菇又叫香蕈、冬菇，味甘，性平，入肝经。其主要成分含脂肪豆、碳水化合物、钙、磷、铁、多种维生素、尼克酸、蛋白质、香菇多糖、天门冬素、甘露醇、海藻糖等。能化痰理气、益胃和中、托疹解毒。香菇能降胆固醇，对减肥有一定的功效。



西红柿

西红柿味甘、酸，性微寒，入脾、胃、肾经。其主要成分含蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、铁、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、烟酸、维生素C、维生素P、谷胱甘肽、苹果酸、柠檬酸等。能止渴生津、健胃消食、凉血平肝、清热解毒、降血压，还能抗衰老。

西红柿含有丰富的果胶等膳食纤维，让人很容易有饱足感，纤维不但无法被肠消化，还会吸附多余脂肪一起排出，对减肥大有帮助。



白萝卜

白萝卜味甘、辛，性平，无毒，入肺、脾经。其含有丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素、葡萄糖等营养成分，故被世人称为“白人参”。有清热化痰、顺气止咳、健胃消食、健脾益气、生津止渴、消炎解毒等作用。白萝卜含有胆碱物质，能降低血脂、血压；含有芥子油等物质，能促进脂肪类物质更好地进行新陈代谢，防止其在皮下堆积，有利于减肥。

此外，要瘦身养颜者还宜食薏米、木耳、豆芽菜、荷叶茶、山楂茶、大蒜、辣椒、洋百合、芦笋、胡萝卜、蒲公英、茴香、韭菜、薄荷、洋葱菜、豌豆、菠菜、芹菜、魔芋、蘑菇、土豆、生菜、花椰菜等。

二 凤凰美食顾问：

瘦身养颜食养汤谱



南瓜海带汤



【材料配制】

南瓜…………… 500克 姜…………… 适量
海带…………… 200克 食盐…………… 适量
猪瘦肉……… 100克

【制作步骤】



1 南瓜去皮、去核、切块；海带洗净浸软，切成段，沥干水分，肉切块。



2 锅上火加水烧开，加入肉、南瓜、海带、姜，用慢火煲2个小时。



3 最后以盐调味即可。

【操作要点】

南瓜老的需去皮、去瓢，嫩的不用去皮及瓢，只需直接洗净切块。

【养生功效】

充饥去热，除虫定喘，去脂减肥，降胆固醇，降血压。

【适用人群】

一般人都适用，肥胖、高血压者尤宜。

【主要食材介绍】

南瓜味甘，性温，入脾、胃、肠经。其主要成分含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、灰分、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B₂、烟酸、维生素C、瓜氨酸、精氨酸、天门冬素、葡萄糖、甘露醇、戊聚糖、果胶等。能补中益气、解毒杀虫、降糖止渴。南瓜含有的丰富的维生素A、软性纤维及南瓜的低糖、低热量有助于减肥。

【补充推荐吃法】

①甜椒南瓜汤：南瓜500克，甜椒100克，盐适量。将南瓜洗净切成粗丝；甜椒洗净，去蒂去子，切成粗丝。将南瓜用盐腌2分钟，洗净沥干。炒锅中将油烧热，下甜椒丝、盐微炒，下南瓜丝炒几下，加入适量清水烧开，至南瓜断生，打去浮沫即可。此汤味道鲜美，口感润滑。②南瓜汤：南瓜350克，洋葱1个，黄油50克，面粉200克，肉汤、牛奶、鲜乳酪、荷兰芹、肉豆蔻、盐、胡椒粉各适量。将南瓜去皮，去瓢，切成薄片；洋葱切成碎片，用黄油炒好。炒锅上火，放入洋葱末、南瓜片、肉汤，煮烂即可。然后将锅内汤汁滤入另一锅内，把锅重新置火上，加入牛奶煮开，将黄油和面粉搅拌均匀后放入，加入适量肉豆蔻、盐、胡椒粉，起锅盛入碗内，放上荷兰芹末和鲜乳酪即可。该汤香醇浓郁，味美色雅。

营养师温馨提示

南瓜是日常食物，性质属于平和，食用虽可除湿，然而多食则易生湿发黄，令人气壅。



竹笋银耳汤



【材料配制】

竹笋…………… 300克 鸡蛋…………… 1个 葱…………… 适量
银耳…………… 20克 姜…………… 适量 食盐…………… 适量

【制作步骤】



1 先将竹笋洗净、切丝，银耳用水泡开、去蒂，姜洗净、切丝，再切好葱花。



2 锅中加适量水煮沸，放入竹笋、银耳、姜丝，用小火续煮5分钟。



3 鸡蛋打入碗中搅匀，将鸡蛋糊倒入锅内，搅匀成蛋花，再加盐调味，撒上葱花即成。

【操作要点】

烧汤的时间忌过长，以保持汤的新鲜。

【养生功效】

祛湿利水，消除脂肪，润肺养颜。

【适用人群】

一般人都适用，肥胖、便秘、癌症患者尤其适合。

【主要食材介绍】

竹笋俗称冬笋、春笋、虫笋、鞭笋、笋干。味甘，性微寒，入肺经。其主要成分含植物蛋白、脂肪、糖类、胡萝卜素、多种维生素、钙、磷、铁、镁等。在竹笋所含的蛋白质中，至少有16种氨基酸。它具有促进肠道蠕动、帮助消化、防治便秘的效果，且对于减肥，防治大肠癌、乳腺癌也有作用。

【补充推荐吃法】

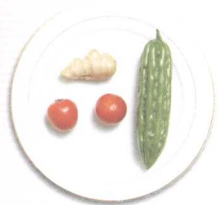
①鲍鱼竹笋汤：罐头鲍鱼50克，竹笋15克，豌豆苗50克，料酒、精盐、味精、胡椒粉、高汤各适量。将竹笋放盆内，用温水泡软，洗净泥沙，切成长条，用沸水烫一下再放入凉水中；鲍鱼切成薄片；豌豆苗洗净。在锅内放入高汤，烧开，将竹笋和鲍肉片分别入沸锅中烫一下，捞入汤盅之中。撇去汤中浮沫，加入精盐、味精、料酒、胡椒粉即可。此汤能滋阴润燥、平肝滋阴、补气益肾，还能减少腹部脂肪堆积。②香菇竹笋汤：香菇50克，竹笋50克，姜、香菜、盐、鸡精各适量。香菇切条，竹笋切丝，姜切丝。锅内烧适量清汤，把竹笋丝和姜丝放入，加少许盐，煮15分钟左右。倒入香菇，再煮5分钟，加盐、鸡精调味，撒上香菜出锅即可。

营养师温馨提示

该汤有竹笋，性寒，又含较多的粗纤维和难溶性草酸钙，凡患严重消化道溃疡、食道静脉曲张、上消化道出血、尿路结石者忌食；平素脾胃虚寒、腹泻便溏之人忌食。



西红柿苦瓜汤



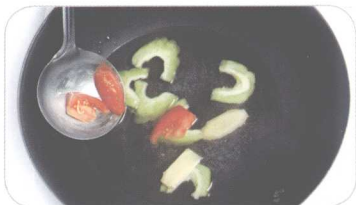
【材料配制】

| | | | |
|----------|------|---------|----|
| 苦瓜····· | 100克 | 姜····· | 适量 |
| 西红柿····· | 400克 | 食盐····· | 适量 |

【制作步骤】



将苦瓜洗净，剖开去瓤切片，用盐腌渍片刻，用凉水浸泡一会儿，捞出备用；西红柿洗净切块，姜洗净切片。



将姜片、苦瓜、西红柿一起放入锅内煮沸片刻。



最后加少许盐调味即可。

【操作要点】

因苦瓜味苦，烹调时一般将苦瓜切断，用开水稍煮（或用盐腌）片刻后，除去苦水，以便减少苦味。

【养生功效】

去脂、清热、健胃、生津止渴。

【适用人群】

老幼皆宜。肥胖、热疖、食欲不振、心烦、疲乏者尤宜。小儿服用，可预防和治疗麻疹、疮毒。

【主要食材介绍】

苦瓜味甘、苦，性寒，无毒，入肠、胃经。其主要成分含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、维生素等。能清热祛火、解毒明目、补气益精、止渴消暑、健胃去脂。苦瓜含有贵如黄金的减肥特效成分——高能清脂素，能有效助减肥。

【补充推荐吃法】

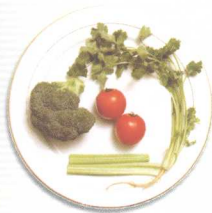
①苦瓜汤：鲜苦瓜250克，瘦猪肉100克，食盐适量。将苦瓜去瓤切块，瘦猪肉切片。一起放进锅内加适量水煮汤，煮熟后加适量食盐调味即可。此汤有清热解暑、明目去毒的作用，适宜于暑热烦渴、暑疖、热疖过多、眼结膜炎等症。②三鲜苦瓜汤：苦瓜500克，水发香菇100克，冬笋100克，鲜汤1000克，盐适量。将苦瓜去瓜蒂、去瓤，切成厚片；冬笋切薄片，香菇去蒂、切薄片。锅中加适量清水，烧开，下苦瓜片氽一下，沥干水分。汤锅洗净置旺火上，放油烧至七成热，放苦瓜微炒，倒入鲜汤，烧开后下冬笋片、香菇片，煮至熟软，加盐调味即可。

营养师温馨提示

苦瓜味甘苦，性寒凉，故有解热清肠胃作用，胃寒体虚者应慎食。还可以用苦瓜做成凉茶，夏季饮用，有清热解暑作用。



西红柿菜花芹菜汤



【材料配制】

| | | | | | |
|-------|------|-------|----|-------|----|
| 西红柿…… | 150克 | 湿淀粉…… | 适量 | 胡椒粉…… | 适量 |
| 菜花…… | 30克 | 精盐…… | 适量 | 香菜…… | 适量 |
| 芹菜…… | 50克 | 味精…… | 适量 | 香油…… | 适量 |

【制作步骤】



1 将菜花、芹菜洗净，分别切小块、段；西红柿洗净切成小块；香菜切成末。



2 将菜花、芹菜放入锅内，加水煮开后加少许盐，煮沸3分钟后，再将西红柿块放入。



3 放入味精、胡椒粉、香菜末，并用湿淀粉勾芡，另滴入适量香油即成。

【操作要点】

煮汤的时候，要等水滚之后再放西红柿，以免维生素被破坏，失去其营养价值。也可在汤将好时打入一个鸡蛋。

【养生功效】

清热凉血、降血脂。

【适用人群】

一般人都适用，肥胖者尤宜。

【主要食材介绍】

西红柿味甘酸，性微寒，入脾、胃、肾经。其主要成分含蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、铁、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、烟酸、维生素C、维生素P、苹果酸、柠檬酸等。能止渴生津、健胃消食、凉血平肝、清热解毒、降血压，还能抗衰老。西红柿含有丰富的果胶等食物纤维，让人很容易有饱足感，纤维不但无法被肠胃消化，还会吸附多余脂肪一起排出，对减肥大有帮助。

【补充推荐吃法】

①西红柿丝瓜汤：西红柿2个，丝瓜1根，熟猪油10克，味精2克，精盐3克，胡椒粉、香葱花、鲜汤各适量。将西红柿洗净，切成薄片；丝瓜刮去粗皮洗净，切成薄片。锅洗净，置于中火上，下熟猪油烧至六成热，掺入鲜汤烧开，放入丝瓜、西红柿，至熟时，加胡椒粉、精盐、味精起锅入汤盆内，撒入葱花即成。此汤能清热解毒。②西红柿紫草汤：西红柿1个，鸡蛋2个，紫草30克，羊肉50克，淀粉、精盐、味精、胡椒粉、香菜末、香油各适量。先将紫草用水煎30分钟，去渣留汁待用；把西红柿放开水锅内略烫一下，剥去外皮，切块待用；将羊肉切片；鸡蛋打开搅匀。将锅上火，放适量香油。待油五成热时，将羊肉片倒入翻炒数下，将紫草汁倒入，沸开后再将盐、鸡蛋倒入，煮沸2~3分钟后，将西红柿块放入，下味精、胡椒粉、香菜末，并用湿淀粉勾芡，另滴数滴香油即成。此汤有清热凉血的功效。

营养师温馨提示

此汤含西红柿，其性微寒，故肠胃虚寒、便溏泄泻者慎食此汤。