

大厨



家常菜

14

高级厨师 陈富春 © 著

汕头大学出版社

30种 美容瘦身汤



惊喜
超低价

名厨教你做家常菜/在家也做得出五星级美味 ★★★★★

全球最大中文食谱搜寻网站 www.ytower.com.tw



猪脚黄豆汤、山药美白汤、百合莲子汤、天麻豆腐汤.....

30种简单易做的汤品，轻轻松松美容养颜、窈窕瘦身！



30种

TS972. 12/C410
(2019306220)

美容瘦身汤

猪脚黄豆汤、山药美白汤、百合莲子汤、天麻豆腐汤……

30种简单易做的汤品，轻轻松松美容养颜、窈窕瘦身！



30种美容瘦身汤

Contents

目录





目录 Contents

- 4..... 导读
6..... 构筑窈窕美丽的幸福元素
汤方的中药材图鉴



22..... 11~20 天

养颜解毒的青春汤方

- 25..... 芦荟解毒汤
26..... 山药美白汤
27..... 薏仁决明美白汤
27..... 薏仁绿豆美肤除痘汤
28..... 菠萝芝麻枣糊
29..... 清毒除痘汤
31..... 荷叶薏仁粥
32..... 去斑美容汤
32..... 归芪鲤鱼汤
33..... 枣芪美颜汤
34..... 丹参润肤汤
35..... 调经补血汤
35..... 补气长寿汤
36..... 去湿美白汤
37..... 决明柠檬茶
37..... 枸菊参须茶

12..... 1~10 天

窈窕瘦身的美丽汤方

- 14..... 猪脚黄豆汤
15..... 山药雄蹄丰胸汤
15..... 窈窕虫草乌鸡汤
17..... 青木瓜美容汤
18..... 丰胸美容汤
19..... 养颜瘦身汤
19..... 洛神山楂瘦身汤
20..... 冬瓜莲叶汤
21..... 山楂乌梅减肥茶
21..... 玫瑰乌梅去脂茶

38..... 21~30 天

安神抗压的助眠汤方

- 40..... 百合莲子汤
41..... 抗压舒眠蛤蚧汤
41..... 安神补血汤
42..... 莲心甘草茶
42..... 天麻豆腐汤
43..... 清热排毒乌骨鸡汤
44..... 山药安神粥
44..... 益脑舒眠粥
45..... 桂圆红枣茶
45..... 黄芪枸杞茶



导读

Introduction

女人不能 靠粉过日子

爱 美是人类的天性，尤其女生更是关心外表的美丽，如何使脸色红润、肌肤白晰，怎么和痘痘作战都是排行榜话题，记得前几年有个红广告台词是这样说的：“女人不能靠粉过日子”，真正的美丽只有一种——拥有健康的身体，魅力自然散发，就算不化妆也能理直气壮地走在大街上。



中 国传统的观念告诉大家“药补不如食补”，可是听很多人说药膳总是得花长时间慢慢熬煮才会有效果，忙碌的现代人平日总是一个便当或三明治草草解决三餐，哪有闲蹲在厨房看火候呢！本书特别以窈窕瘦身、养颜美容、除痘排毒、安神助眠为出发点，运用养生药材搭配多种食物，设计了30道健康美容汤及6道茶品，做法简单又可口，完全没有中药的浓重药味和苦涩口感，药材的出现反而为食物带来新鲜美味，有画龙点睛的效果，重点是食谱里出现的材料都很容易购买，花少少时间就能轻松获取均衡又丰富的营养素，你不心动吗？

想 吃得健康，用喝的也能喝出苗条和美丽，只要照着做，每天一道不同的汤料理，包管一个月就脱胎换骨，来吧——一起走入厨房，开始我们的《30种道美容瘦身汤》。

构筑窈窕美丽的幸福元素

汤方的中药材图鉴

中国人重视药膳食补，认为既能促进儿童健康发育，还能延年益寿，当然更适合女性养颜美容，那么买中药材回家变化搭配就成了最重要的事情，走在大街上，中药行处处林立，感觉想买个中药材，并非难事，可您知道各种中药材所含的营养成分和药性吗？还是有想买的药材却不知道“它”长成什么模样的困扰呢，没关系，赶快翻开下一页，一起来认识《30种美容瘦身汤》里所有的药材吧！







红枣 原产于中国北部，味甘甜，对于贫血、失眠、胃酸过多等症状都有改善的效果，因含有脂肪、蛋白质、糖、果酸等多种营养素，还有止咳、利尿、养胃健脾、增强体力的功效，多吃红枣可使脸色红润有光采。

应用汤方→ 窃窕虫草乌鸡汤、山药雄蹄丰胸汤、丰胸美容汤、菠萝芝麻枣糊、枣耆美颜汤、补气长寿汤、百合莲子汤、安神补血汤、清热排毒乌骨鸡汤、山药安神粥、桂圆红枣茶

陈皮 为柑橘的干燥成熟果皮，依中医的理论，味苦，属性温和，有助消化吸收及肠胃的作用，对消除腹部脂肪、瘦身很有疗效。
应用汤方→ 荷叶薏仁粥、枣耆美颜汤、安神补血汤



白芷 又名川白芷、香白芷，味辛，性温，为一般内、外科皆可使用的常用药，善止痛还可消肿排脓，对神经性的头痛最有效，而内含的白芷素对皮肤真菌也有抑制作用。

应用汤方→ 山药美白汤、去斑美容汤



白木耳 又称银耳、雪耳，因外形酷似人的耳朵而有此名。主要成份为10%植物性胶质蛋白质、70%的矿物质，其中又以钙质含量最高，有防止出血、维持肌肤水分、避免产生皱纹及促进荷尔蒙分泌，因此能滋阴补阳、调节生理机能，而白木耳也是低卡路里食品，适合正在减肥的人食用，传说常吃白木耳可使人青春永驻。

应用汤方→ 百合莲子汤

莲子 是荷花的种子，以湖南的“湘莲”最有名，外观为白色。含有丰富蛋白质、棉子糖、脂肪、钙、磷、铁、良质淀粉等营养素，有助于气血循环，对健脾补肾、防止老化很有功效，多吃莲子能让肌肤更健康有光采。

应用汤方→ 百合莲子汤、山药安神粥



芝麻 原产印度东部，分白芝麻与黑芝麻二种，一般做药膳功能的为黑芝麻，含丰富油脂、维生素E、亚油酸、碘等营养素，经常食用可以健全肠胃机能，治疗便秘，使肌肤润泽光滑，还可预防白发，使秀发乌黑亮丽。

应用汤方→ 菠萝芝麻枣糊



川芎 又名西芎。有人说：“腰痛吃杜仲、头痛吃川芎”，故在中医用药时，常运用在女性经痛、经少，而表现有唇淡、面色苍白的人身上，具有行血活气和镇痛的功能。若失血或经量大的女性则需少食，避免血再流失。

应用汤方→ 丹参润肤汤、安神补血汤

黄芪 是中医里最广泛使用的药材，含丰富的蔗糖、葡萄糖、氨基酸、甜菜碱及叶酸等营养素，有促进血液循环、提高免疫力、营养补给及降低血脂脂肪等功能，多利用黄芪入菜食用，可使气色红润，很适合贫血、营养摄取不足的女性。

应用汤方→ 青木瓜美容汤、枣耆美颜汤、黄芪枸杞茶





杭菊 为菊科秋菊属多年生草本植物，是药材也可当成饮料，冲茶清香四溢，有消炎、明目、降压、降脂、止泻、顾胃等功能。

应用汤方→枸菊参须茶

山楂 又名山楂肉、羊球，味甘带酸，含有蛋白质、脂肪、糖类营养成分，能增加胃中的酵素，是很好的消化药材，对付堆积在体内的脂肪很有效果。

应用汤方→洛神山楂瘦身茶、山楂乌梅减肥茶



莲心 即莲子心，虽味稍苦，但有去肝火的作用，能治疗青春痘，还有安神、利尿、止渴等功能。

应用汤方→莲心甘草茶



甘草 又名甜草、甜根子，味甘，是一种有多种药效和药性平和的中药，属补虚补气类。擅长补中益气，有润肺止咳、清热解毒及治疗青春痘的功能，如果没有胃口或腹泻，用甘草搭配党参及白术，可止泻并帮助肠胃吸收。

应用汤方→洛神山楂瘦身茶、薏仁绿豆美肤除痘汤、枣耆美颜汤、莲心甘草茶



天麻 又名赤箭、明天麻、白龙草，表面黄白色，半透明，多纵皱，有不明显的须根痕排列成环，算是很名贵的中药材，能治疗头痛、头昏、眩晕、偏头疼、眼花等症状。

应用汤方→天麻豆腐汤

当归 又名马尾归、干归，属伞形植物的根部晒干制成。当归属性温和，具甜辣味，有补血、调经、润肠、镇痛、利尿、安胎等功能，可算是女性的妙药，尤其对贫血的女性最是有用。

应用汤方→调经补血汤、归耆鲤鱼汤



酸枣仁 又名川枣仁、山枣仁、棘子，味甘带酸，有安神、镇静、养肝、降压等功能，在治疗虚烦失眠中算是顶极重要的中药材。

应用汤方→安神补血汤

玉竹 又名尾参、竹七根，含有维生素A、生物碱、白屈菜酸、黏液质等营养素，属“润燥”类的药材，在湿度变低，气候显得干燥，容易皮肤干燥症状的冬季最适合食用，对降低血糖、预防冠状动脉硬化都很有疗效。

应用汤方→山药美白汤、去斑美容汤、安神补血汤、抗压舒眠蛤蚧汤



冬虫夏草 又名虫草，含维生素B12、脂肪、蛋白质、钙、铁、虫草酸等多种营养素，有止咳、降低胆固醇等功能，是著名的滋补强壮药。感冒发烧者不宜食用。

应用汤方→窈窕虫草乌鸡汤





麻仁 又名火麻仁、大麻仁、麻子仁，就是炒熟的大麻种子。内含的营养素有助于通肠润便，适用于体弱多病、产后肠燥便秘及习惯性便秘的人，如能排泄滞留体内的宿便、毒素，那么自然皮肤光滑，身体健康。

应用汤方→枣耆美颜汤



麦门冬 味甘、微苦，含有丰富的维生素A，有清心除烦、润肠通便、生津养胃等功能，对烦躁失眠、火气大、便秘的人最有效，但因性寒，有习惯性腹泻的人请少量食用。

应用汤方→去斑美容汤



仙草干 即仙草，割取地上部分的茎叶、晾干或日晒干后使用，有清凉降火、解渴、降血压、治青春痘、治糖尿病等功效，制成仙草茶，为夏日解渴、消暑的最佳食品。

应用汤方→清热排毒乌骨鸡汤

参须 为较凉性的人参等级，味道也较不苦，属凉补药材。有促进蛋白质合成、脂肪代谢，以及含有增加免疫力、延长寿命的人参皂、多糖等营养成分，很适合一般人补气之用。

应用汤方→调经补血汤、枸菊参须茶



扁豆 又名蛾眉豆，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷及脂肪酸，较一般蔬菜营养许多，有补气、顾胃、止泻、消暑解毒等功能，又因药性平和，不凉不燥，男女老少都适合。

应用汤方→冬瓜莲叶汤



连翘 又名旱连子、大翘子，有强心、利尿、消炎、排脓、抗菌等功能，对于火气大、长青春痘的人很适合，虽味道稍苦，效果却很不错。

应用汤方→丹参润肤汤



桂圆 即龙眼，是中国特有的水果之一。有补血气、安神、防止老化等功能，气血虚弱的人喝了桂圆茶，还可促进血液循环，预防手脚冰冷，而女性朋友在生理期多吃桂圆，可以减少疼痛、促进新陈代谢，是中医中很有价值的药材，只是桂圆又甜又好吃，但因不易消化，一次也不适合吃太多。

应用汤方→补气长寿汤、山药安神粥、益脑舒眠粥、桂圆红枣茶



茯苓 又名伏兔、茯灵、松苓、松薯，为多孔菌科植物，菌核的白色部分。有利尿、健脾、消水肿、宁心安神等功能，可促进肠胃健康，排泄滞留于体内的水分，消除全身的浮肿，还能让心悸失眠的人得到好眠。

应用汤方→天麻豆腐汤



荆芥 又名荆芥穗、荆芥炭、炒荆芥，主要含挥发油、右旋薄荷酮、少量柠檬烯，经医学证实有旺盛皮肤新陈代谢，增强汗腺分泌作用，能够治疗痤疮和促进体内毒素排出。

应用汤方→丹参润肤汤



红花 原称红蓝花，有散瘀血、止痛、调经等功能，能帮助血块排出，有效改善血虚和血瘀性的痛经症状；月经过多者或孕妇最好请教医师后再服用。

应用汤方→丹参润肤汤



洛神花 味酸，有消暑、解热、利尿、降火气等功能。现代人常吃煎炸的多油食物，肝火旺盛，多喝洛神花茶则有消暑退火、提神养颜、去脂肪、治青春痘的功效。

应用汤方→洛神山楂瘦身茶

干百合 是新鲜百合的地下鳞茎干制而成，味甘，性微寒。含丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及多种生物碱，有润肺止咳、补血气、利尿、安神等功能，是一种很好的食疗食品。

应用汤方→百合莲子汤、抗压舒眠蛤蚧汤



莲藕粉 以新鲜莲藕磨制而成，有开胃清热、滋补养生、止泻等功能，是对体弱多病的人来说是上等的流质食品和滋补佳珍。

应用汤方→去湿美白汤



决明子 又名草决明，含有大黄素、蛋白质、芦荟大黄素、大黄酸等多种营养素，可以纾解眼睛周围的压力，淡化黑眼圈，如果你常消化不良造成便秘，常喝决明子茶就可以慢慢改善，还会顺便排出身体里累积的废物。

应用汤方→决明柠檬茶



生地 味甘稍苦，有清热凉血、利尿、降血糖等功能，适合火气大又长青春痘的人食用。

应用汤方→丹参润肤汤



山药 在中医里称它淮山或怀山药，属薯蓣科植物。含大量的淀粉、粘液质、胺基酸及多种维生素等营养成分，有助于消化、降血压、防止动脉硬化，因营养价值很高，是一般滋补养生常用的药材。

应用汤方→山药雄蹄丰胸汤、百合莲子汤、清热排毒乌骨鸡汤、山药安神粥、山药美白汤。



王不留行 石竹科植物麦蓝菜的干燥成熟种子，选黑色、较重者为优。有催经、通乳、消肿等功能，因能活血通经，故孕妇不宜食用。

应用汤方→山药雄蹄丰胸汤

荷叶 就是莲花的叶子，在中药里最常用的是晒干的干莲叶，清香却带点苦味，具有清热、消暑、止泻、消油腻、去脂肪等功能，最适合夏日暑热症，更是中药里最佳的夏日减肥盛品。

应用汤方→冬瓜莲叶汤、荷叶意仁粥



丹参 味苦，性微寒，有调经、去瘀血、清热除烦、美化肌肤、促进新陈代谢等功能，适合烦躁失眠及月事不顺的人食用，另外港大药理系研究发现，丹参具抗氧化作用，可延迟脂蛋白氧化，达到抗衰老的目的。

应用汤方→丹参润肤汤



1~10天 窈窕瘦身

的美丽汤方



忙碌的工业社会造就许多胖哥、胖姐，这些都是饮食不均衡，摄取了多油、多盐、多糖，及太多的精致食物所带来的后果。久坐办公室的人最头痛的就是小腹微凸、下肢水肿，在中医学里认为是和宿便及体内积聚太多无法排出的水分及毒素有关，在燥热便秘、消化不良时，人的新陈代谢自然缓慢，造成水肿、虚胖影响了原本纤瘦的好身材。



想要身材窈窕，凹凸有致，平时饮食就该以低热量、低糖、低脂肪的清淡餐饮为主，多吃含丰富蛋白质、维生素、纤维素、矿物质、胶质的食物，这些能降低血脂肪，促进肠胃蠕动，利尿通便，是塑身时不可缺少的营养素。窈窕瘦身的饮食保健原则如下：



* 多吃富含维生素C及纤维素的蔬果；少吃辛辣及刺激性食物，如辣椒、蒜、胡椒、羊肉、牛肉、虾、咖啡等，尤其禁烟酒。

* 多吃通乳及含胶质食物，如猪脚、鸡爪、花生、木瓜、黄豆、王不留行、酒酿。



01 猪脚黄豆汤

主治功效 胸部发育不全、身体虚弱

材料

猪脚.....1000克
黄豆.....250克

做法

- 1 黄豆洗净泡30分钟备用。
- 2 猪脚用滚水煮2~3分钟，取出用冷水冲洗干净。
- 3 将2000ml的水注入锅中煮开后，放入猪脚与黄豆同煮2小时即可。



猪脚，是动物胶质良好的来源，含丰富蛋白质、钙、磷、铁等营养素，味甘咸，性平，有通乳、补血等功能。

黄豆，含有丰富的蛋白质、维生素A、B等营养素，有健胃、美化肌肤、防动脉硬化、降胆固醇、延缓老化与腹胀泻痢等功能，对偏食及面黄肌瘦的人来说是最佳补给品，黄豆与猪脚的搭配更是丰胸的黄金组合，并不会因猪脚的脂肪高造成肥胖，常常食用还可塑造魔鬼身材。

02 山药雄蹄丰胸汤

主治功效 丰胸润肤、补气

材料

新鲜山药.....200克
雄猪蹄.....600克
王不留行.....10克
红枣.....10颗
米酒.....1大匙
(1大匙=15ml)

做法

- ①红枣洗净、雄猪蹄肉切开备用。
- ②取适量水煮开后放入雄猪蹄煮5分钟，取出再以冷水洗净去油。
- ③将2000ml的水注入锅中，放入所有材料，大火煮10分钟后转小火炖2~3小时即可。



03 窈窕虫草乌鸡汤

主治功效 胸部发育不全、体弱多病、面黄肌瘦

材料

乌骨鸡.....600克
乌骨鸡脚.....3只
冬虫夏草.....10克
红枣.....10颗
米酒.....适量

做法

- ①红枣洗净泡软去核，乌骨鸡洗净剁块，鸡脚去爪尖并剁块备用。
- ②鸡块先用开水煮2~3分取出并用冷水冲洗去血水。
- ③将1500ml的水注入锅中煮开后，加入鸡块、鸡脚、冬虫夏草、红枣，大火煮5分钟再转小火煮30分钟，最后加入米酒煮开即可。



