

Slimmer & Healthier



喝汤美人

养颜保纤计划

人生 MENU 编辑室 · 编著

你羡慕白里透红、粉粉嫩嫩的肌肤吗？
你欣赏轻盈窈窕、活力充沛的身型吗？
不用饿肚皮辛苦流汗，
更不必花大钱挨刀抽脂，
只要喝一碗专家特调汤方，
喝汤美人就非你莫属！

现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

喝汤美人:养颜保护计划/人生 MENU 编辑部编.—北京:

现代出版社,2004

(梦工场·微笑系列)

ISBN 7-80188-301-2

I.喝… II.人… III.①美容-汤菜-菜谱②美容-粥-食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据(2004)第 050125 号

编 者	人生 MENU 编辑部
责任编辑	张俊国
出版发行	现代出版社
地 址	北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码	100011
电 话	010-64267325 010-64240483(兼传真)
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	三河市腾飞胶印厂印刷
开 本	880×1230 1/32
印 张	6.25
版 次	2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80188-301-2
定 价	18.00 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

Slimmer & Healthier



喝汤美人

养颜保纤计划

人生 MENU 编辑室◆编著



序

推荐序

女人要成就 自己的伟大

有人曾说，一段人生是一片风景，一片风景是一种心情。那么，我们的人生风景呢？也许是春之娇媚、夏之艳丽、秋之萧瑟、冬之冷峻四时皆备吧！创业的艰辛、理想的坚持、目标的执著、播种的期盼、收割的喜悦……那是血泪与欢笑交织而成的人生历程啊！

英国文人卡莱尔曾说：“每一个人都有责任，要成就自己的伟大。”因为没有人甘于平凡，也许，这就是我多年来疼惜女人，关怀女人，一步一脚印筑梦的心愿吧！生在 21 世纪的女性，摆脱传统礼教的包袱，去除家父男人的阴影后，有太多的压力、挫折、难为与不舍，她们要活出自我与信心，在平凡中见真纯，在平凡中有伟大。

美颜养身生活用书，是提供女性朋友健康、美丽、自然的实用生活保养书籍，将理论融入书中，借图片生动地传达美的资讯。长久以往，媚婷峰了解女人，更关

怀女人,希望女性朋友能在生活中不断地充实自己、疼爱自己,因为在生命的长河中,惟有继续不断地吸收、酝酿、反省、更新,才会开灿烂的花,结丰硕的果。

当然,此为居家用书,如你在瘦身、美容、舒压各方面需要更深入的了解,以寻求解决之道的話,仍需要专家的指导与协助。

媚婷峰集团 董事长

朱雅清

编辑手札

轻松喝汤， 窈窕美丽

夏日炎炎的气候里，是最能测验出“真美人”的季节！

怎么说呢？原来，夏天的高温促进排汗旺盛、皮脂分泌畅旺，所以即使你有昂贵的保养品、华丽的彩妆用品，也遮挡不住每天 10 个小时下来的劳累读书或工作。

这时候，你一定很羡慕肤粉、齿白、轻盈、健康的可爱美人儿。因为她们几乎不必上妆，即使在疲累的工作后，仍能散发自信亮泽的光彩。而这种光彩，系因她们由体内自然散发出充沛的活力的甜美气质，根本不用担心脱妆的尴尬、面有菜色的烦恼。

当然，这些美好的成果，绝少与生俱来，而是靠着大自然的奇妙赐予——食补汤方，以及适当的运动、促进新陈代谢的泡澡等等温柔的对待。

本书更专访瘦身专家唐安琪老师，请她调配出适合各种体质的女孩需要的养颜塑身汤粥，让我们在最美味、又不痛苦的情况下，轻轻松松达到美丽又健康的目的。

最重要的是,这些方式所费不多,只需要平时多用点心、抱着多宠爱自己一点的心情,人人都可以实现美丽的心愿。

本书共分五大篇:

分别为饮食男女概念篇(介绍各种抗氧化的饮食圣品,如:芝麻、绿茶、海藻、可可……)

天然健美茶方篇(喝什么?怎么喝?关系着你是越喝越胖、还是喝出健康、喝出美丽的关键。)

养颜塑身汤方篇(药膳养身,让你补益气血、疏通经络、活血行瘀、去风清热、润肤增白……)

健康舒活篇(洗个快乐的澎澎澡,不仅可以帮助你消耗卡路里,还可以释放紧张压力的能量,让自己随时处于最佳状态。)

药材名称与功能篇(详附最精确的各种中药材,你可以依照需要,前往中药店购买。)

目录

PART

0

序

002

- 推荐序——女人要成就自己的伟大/ 莊雅清 002
- 轻松喝汤, 窈窕美丽/ 编辑手札 004

PART

1

饮食男女概念篇

008

- 这样吃、这样喝, 你的身体说 OK 吗? 010
- 史上最强抗氧化食物, 捍卫你的年轻? 014

PART

2

天然健美茶方篇

024

- 喝什么? 让你窈窕健康又漂亮! 026
- 30 天让你变瘦、变美丽! 039
- 93 种天然健美茶方 DIY 074
- 喝酒的 5 大基本常识 103

PART

3

养颜塑身汤方篇

120

- 对症下药,不上妆也能白里透红 122
- 宠爱女人的中医健美汤方 153

PART

4

健康舒活篇

166

- 粉领族绝对成功瘦身日记 168
- 泡泡帮你消耗 2 倍卡路里 179

PART

5

药材名称与功能篇

188

- 常见药材名称功效一览表 190

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

饮食

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

饮食

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

饮食

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

饮食

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

饮食

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

饮食

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

饮食

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

饮食

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

2

天然健美菜方篇

PART

3

养颜塑身汤方篇

PART

4

健康舒适篇

PART

5

药材名称与功能篇

大口吃、大口喝，你的身体说 OK 吗？本单元告诉你正确的饮食观念。日常食物中，许多具有“小兵立大功”的奇特效果，你可能忽略了，其实，只要善加调配，便可避免吃进一大堆营养重复或垃圾食物，徒让肌肤失去光彩、身材走样。

什么是“抗氧化物质”？为何有捍卫身体和年轻的效果？可可、芝麻、绿茶、黄绿色蔬菜、海藻、植物油、豆类、蔬菜、水果都是“抗氧化”食物哩！其中，特别介绍芝麻，小小一粒营养百分百喔！不仅可美化肌肤，也是赶走贫血的好朋友。

从里到外都要水灵灵，让自己吃出美丽与自信吧！

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇

PART

1

饮食男女概念篇



这样吃、这样喝， 你的身体说 OK 吗？

你是否从小即因循着旧有的饮食习惯及观念，对于自己的健康似乎总是一知半解？你是否想过自己平日的饮食习惯，以及众说纷纭的饮食观念，究竟是对是错、对你的健康造成了什么影响吗？现在让我们针对这些道听途说也好，真知灼见也好的各家说法，一探真相吧！

饮食男女 Q & A

Q 多吃海带等海藻类食物，真的可以使头发变黑吗？

A 是的。我们的头发是由蛋白质所组成的，因此多吃海藻类食物，是维持健康发丝的方法之一。像海带芽、昆布等海藻类食品都富含着碘，对于提升基础代谢、促进发育，都有不错的功效，因此，对于头发、皮肤及指甲，也有一定程度的保健作用。若能每日食用海藻类食品，不但可以杜绝白色的产生，也能让你每天都有“好脸色”喔！

此外，如果你喜欢吃麻婆豆腐，不妨将海带芽加入麻婆豆腐中，不仅可以增添美味，还可以促进血液循环，使代谢系统维持正常，进而有效解决掉发的问题。



Q 多喝醋,真的可以让身变柔软吗?

A相信许多人小时候都常听人说:“多喝醋,可以让身体变得更柔软。”的确,醋是相当有益健康的调味料,可是,它并不会使身体变柔软。醋的最大益处在于,所含的柠檬酸可以使体内的代谢机能顺畅,让身体消除疲劳、增加抵抗力。此外,对于减压、放松,也相当有效果。

可能是因为一旦心理压力消失,自然而然地就会感觉身轻如燕,才会让人误认为吃醋会使身体变柔软吧!

Q 常吃咖哩,有助于促进脑部的血液循环吗?

A咖哩中所添加的辛香料,会加速新陈代谢,促使身体发汗。

我们的脑部除了具有调节体温的机能,当受到外来的刺激时,也会迅速地传达指令。因此,在受到咖哩中所含辛香料的刺激之下,为了维持正常机能,便会借由发汗来调节体温,使得此时脑中的血液循环变得更为顺畅。

除此之外,咖哩刺激的香味,也会直接由鼻子进入,进一步刺激脑部、促进脑部血液的循环。

Q 摄取过多的糖,真的会导致情绪不稳吗?

A当我们进食时,血液中的葡萄糖会增加、血糖值也随之上升,此时体内为了保持一定的血糖值,便会分泌出胰岛

素,以控制血糖处于正常范围内。但是,当我们一次摄取过多的糖分时,便会使胰岛素大量分泌,致使血糖值大幅下降,而呈现低血糖的状况。

所谓的低血糖症,不单只是身体健康上的问题,也会严重影响我们的情绪与精神,而导致情绪不稳、焦虑不安、凡事提不起劲等症状。

Q 多吃石榴,可以减轻更年期的不舒服症状吗?

A 石榴的果皮常被当做止腹泻的中药材。根据最新研究显示,石榴还能改善更年期的各种症状。事实上,石榴本身确实含有一种女性荷尔蒙,可以有效改善因荷尔蒙不足而引起的更年期各种症状。不单可以解决头昏、心浮气躁的问题,也可以加强生殖器官的机能。因此,对于即将迈入更年期,或是更年期的妇女而言,不妨多吃石榴。

Q 饮用餐前酒,是否可以提高食物中营养素的吸收率?

A 在餐前饮用适量的酒,可以刺激胃肠、舒缓紧张的情绪,让全身在最舒适的状态下进餐。若餐前酒略带酸味,亦可借此加强胃液的分泌,促进消化。所以,喝一点餐前酒不仅可以放松我们的胃,还可促进胃液分泌,事先做好消化与吸收食物的准备工作,如此就能让我们的身体,更



有效率地吸收食物中的营养成分。

Q 有报道指出,多吃蓝莓有益于眼睛健康,这是真的吗?

A 蓝莓富含着维他命 A、维他命 E,以及叶酸、泛酸,这些成分都能有效消除眼睛与身体的疲劳。此外,蓝莓所含的花色素是活跃视神经的成分之一,能让使用过度的双眼,获得充分的营养补给,再次充满活力,进而达到改善视力的功效。

Q 烹调时改用橄榄油,真的可以有效预防成人病吗?

A 橄榄油中含有丰富的单元不饱和脂肪酸,可以有效防止心肌梗塞、动脉硬化等成人病的发作。造成动脉硬化的最大原因,在于血液中的块状胆固醇大量增加,而单元不饱和脂肪酸就具有消除这种胆固醇的功能。此外,对于引发动脉硬化的要素之一过氧化脂质,也可以得到某种程度的抑制。

虽然橄榄油具有预防成人病的效用,不过它毕竟是属于油脂类,要注意“适量”的问题,一旦食用过量,还是会危害健康的。

美肤小秘诀

在餐前饮用适量的酒,可以刺激胃肠、舒缓紧张的情绪,让全身在最舒适的状态下进餐。若餐前酒略带酸味,亦可借此加强胃液的分泌,促进消化。

史上最强抗氧化食物， 捍卫你的年轻？



相信许多关心老化问题的女孩子，都听过“抗氧化”这个名词吧！所谓的“抗氧化素”可以分为“水溶性”以及“脂溶性”两种。可溶于水的水溶性物质包括：多酚与维生素 C；至于脂溶性物质，则包含有维生素 E 及 β 胡萝卜素。

人体即是靠这两种物质共同抵抗破坏分子——胆固醇及细胞氧化的侵害。举例来说，当“水溶性物质”在含有胆固醇的血液中遇到活性氧时，便会自动被氧化，以抵抗恶胆固醇。而“脂溶性物质”则位于恶胆固醇内，来防止其氧化其他细胞。当此两种抗氧化物质结合在一起时，便可以全力抑制氧化作用。

具有“抗氧化素”神奇效果的食物

因此，平日均衡摄取含有抗氧化素的食物，对于身体来说，就是一件非常重要的事了。接下来，我们列举了许多食品，这些都和具有抗氧化作用的“红酒”一样，具有可以使你年轻的神奇效果！

推荐1 可可

【抗氧化物质】多酚

你知道吗？香甜浓郁的可可的原料——可可豆，含有丰富的多酚，目前已知有儿茶素、橡精等7种以上的多酚，真是惊人！

值得一提的是，这些多酚本身就具有抗氧化的作用，如果儿茶素“遇到”维生素E就更不得了了，其抗氧化力便具有相乘效果。从实验当中也得知：可可中所含的多酚，对于因氧化而产生的“酒精性胃溃疡”具有相当程度的抑制效果。

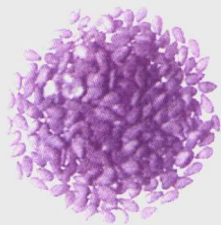
除此之外，可可中还富含对人体有益的矿物质及食物纤维等多种成分，想不到吧！

推荐2 芝麻·芝麻油

【抗氧化物质】芝麻脂

芝麻在制成芝麻油时，会转化成具有抗氧化力的芝麻脂。（芝麻本身含有“芝麻脂调和体”，食用之后，透过人体肠内细菌的分解，就会转变为芝麻脂。）

提醒你，由于芝麻粒本身并不容易消化，也不容易被人体所吸收，因此，芝麻粉或芝麻油会是比较理想的选择。另外，



美肤小秘诀

香甜浓郁的可可的原料——可可豆，含有丰富的多酚，这些多酚本身就具有抗氧化的作用，如果茶素「遇到」维生素E就更不得了了，其抗氧化力便更具相乘效果。