

这些汤彻底改变了我！

低能量窈窕瘦身美人汤

亚洲最强煲汤妈咪第一本瘦身煲汤书

挥别水肿体虚、代谢不良、脂肪堆积，

改变易胖体质，从一碗滋养身心的靓汤开始！

来自台湾的香港媳妇

主编 吴吉琳 

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

这些汤彻底改变了我！

低能量窈窕瘦身美人汤

亚洲最强煲汤妈咪第一本瘦身煲汤书

挥别水肿体虚、代谢不良、脂肪堆积，

改变易胖体质，从一碗滋养身心的靓汤开始！

来自台湾的香港媳妇

主编 吴吉琳 

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

低能量窈窕瘦身美人汤/吴吉琳主编. —乌鲁木齐:
新疆人民出版社, 2015. 6
ISBN 978-7-5372-6251-4

I. ①低… II. ①吴… III. ①汤菜—菜谱 IV.
①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第125130号

低能量窈窕瘦身美人汤

DINENGLIANG YAOTIAO SHOUSHEN MEIRENTANG

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民出版社

策划编辑 卓 灵

责任编辑 李齐新

版式设计 阮丽真

封面设计 阮丽真

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 12

字 数 150千字

版 次 2015年9月第1版

印 次 2015年9月第1次印刷

定 价 35.00元

【版权所有，请勿翻印、转载】

CONTENTS

目 录

推荐序	02	贰、68道汤品茶饮菜饭	24
自序	04	汤品篇	26
轰动亚洲的签书讲座 实况转播	05	1. 干贝佛手花果汤	26
		2. 干贝冬瓜扁豆汤	28
壹、掌握要诀,煲好汤很容易	10	3. 腐竹花马冬菇汤	30
一、煲汤有四种做法	12	4. 田七丹参冬菇鸡汤	32
二、锅具——煲汤精彩全靠它	14	5. 赤小豆葛根老黄瓜汤	34
三、水质要把关	20	6. 响螺白花汤	36
四、食材、药材的选择与搭配	21	7. 苹果雪梨花果汤	38
五、火候、水量、调味与下锅时机	22	8. 牛蒡萝卜百杞汤	40
六、时间全掌握,方便又轻松	23	9. 瓜仁薏仁眉豆汤	42
		10. 昆布绿豆瘦肉汤	44
		11. 首乌黑豆红枣汤	46



CONTENTS

目 录

12. 冬瓜荷叶双红汤	48	26. 青花果雪耳汤	76
13. 核桃花生双豆汤	50	27. 核桃栗子冬菇汤	78
14. 瓜果雪耳芡实汤	52	28. 白芷薏仁冬瓜汤	80
15. 首乌丹参桂圆汤	54	29. 太子旗参花果汤	82
16. 玫瑰红莲雪耳汤	56	30. 黄精山楂排骨汤	84
17. 老黄瓜薏仁绿豆汤	58	31. 丝瓜虾皮瘦肉汤	86
18. 紫菜芹红汤	60	32. 三瓜窈窕汤	88
19. 双冬木耳汤	62	33. 莲藕葛根黑豆汤	90
20. 冬菇玉米须汤	64	34. 洋参莲百红枣汤	92
21. 杂菜高纤汤	66	35. 番茄洋芹汤	94
22. 莲藕核桃栗子汤	68	36. 田七黄芪红枣汤	96
23. 海带紫菜红果汤	70	37. 核桃南枣冬菇汤	98
24. 牛蒡双雪汤	72	38. 木瓜雪蛤汤	100
25. 双瓜黄豆汤	74	39. 双苓毛桃蜜枣汤	102



CONTENTS

目 录

40. 什果海底椰润泽汤	104	茶饮篇	126
41. 苦瓜赤豆栗子汤	106		
42. 附子淮党芡实汤	108	51. 云南普洱	
43. 荷叶扁豆绿豆汤	110	(甘露熟茶、藏寿生茶)	126
44. 南瓜番茄薏仁汤	112	52. 玫瑰黄金通畅饮	130
45. 响螺眉豆玉米须汤	114	53. 山楂决明消脂饮	132
46. 洋参沙参黄芪汤	116	54. 荷叶决明冬瓜饮	134
47. 党参栗子红枣汤	118	55. 双麻畅通饮	136
48. 芦笋萝卜冬菇汤	120	56. 荷叶薏仁利水饮	138
49. 太子参淮杏莲子汤	122	57. 玫瑰洛神山楂饮	140
50. 芥菜胡椒猪肚汤	124	58. 姜汁熟黑豆茶	142
		59. 车前芦根山楂饮	144
		60. 桂花甘草茶	146



CONTENTS

目 录

菜饭篇	148	二、正确的进食方法	166
61. 寒天缤纷乐	148	三、瘦身美丽的身体六大要臣	168
62. 云耳枸杞炒肉丝	150	四、用身体产生热能的方式来消化脂肪	172
63. 凉拌海带芽	152	五、睡眠充足、保持心情愉快，有助建立不易胖体质	178
64. 南瓜虾米冬粉	154	六、刮痧排毒兼瘦身	179
65. 海带芽鲜蔬味噌冬粉	156	药材表	182
66. 香菇芋头谷米饭	158	瘦身食物一览表	188
67. 南瓜杂菌松子谷米饭	159		
68. 姜黄根茎谷米饭	160		
叁、煲汤妈咪亲身体验的瘦身诀窍	162		
一、我的两项饮食瘦身重点： 酵素排毒及煲汤	164		



这些汤彻底改变了我！

低能量窈窕瘦身美人汤

亚洲最强煲汤妈咪第一本瘦身煲汤书

挥别水肿体虚、代谢不良、脂肪堆积，

改变易胖体质，从一碗滋养身心的靓汤开始！

来自台湾的香港媳妇

主编 吴吉琳 

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

推 荐 序

时光熬煮自然真味

养生一直以来就是华人的好传统，千年以来不管从食、衣、住、行还是日常作息，这观念都一直深深地嵌在我们的生活脉络中，尤其是将食物辨识出营养价值达到食补食疗的效果，更是先人们的智慧精华。然而现代的社会使人太匆忙，在吃的方面越来越讲求快速见效，我们也渐渐漠视了食补的重要。科技的发达，更让我们常在不知不觉中暴露于各种化学食品添加剂的风险中，忘了原汁原味料理的美好。

来食安问题频传引起国人高度重视，唤醒了人们对于原汁原味、天然食材、健康烹饪、安全食器的注重。我也很有幸在这样的年代中，通过一系列丛书，认识了吴老师，以及彻底改变了她体质的养生煲汤方法。我虽然在2008年创作了乐活养生陶锅，强调原始的食材、天然的食器、养生的料理、慢生活的美好，但是认识吴老师和她的煲汤方法让我对于食补才有了全新的认识。

品尝了吴老师亲手用陆宝陶锅煲出的莲藕葛根排骨汤，那多层次的口感，是用慢火熬煮了8小时，搭配了陶锅的锁水和远红外线的加成后，不但吃出食材清甜的自然真味，喝完后更是齿颊留香、回味无穷，感觉到老师的用心，也真正感受到了老祖宗煲汤食补的真谛，于是自己也开始照书操作。今年我更邀请了吴老师巡回教导煲汤的知识，希望能让这中华饮食养生精髓，分享给更多的人。

本系列丛书的创作故事令人感动。一位非营养专科出身的女性，通过家人和自身的努力，不仅分享了不同功效所应对的食疗料理，也提供了许多煲汤知识与工具选择知识，她做得到，所有人也都应该能够做到。书中料理的步骤不仅简单易懂，也很贴切现代人的需求，对我来说，这本书已不仅是本食谱册，更是一本养生工具书，如同字典一样，能随时随地地在我需要时提供我各种养生方法，感谢老师的无私分享，我真的迫不及待的，希望每个人都能够感受这样的时光熬煮、自然真味！

陆宝品牌创办人
陶瓷创作家

吕柏谊

推 荐 序

执着健康的养生煲汤

2014初夏，与煲汤妈咪吴吉琳老师，结缘于厦门的一场陶锅发表会上，看着台上的她，认真讲解每一道汤品与煲饭的工序及养生观念，就如同陶瓷生产的流程一样马虎不得。

之后，也开始接触煲汤妈咪的汤品，与其他的汤品不同，在于吴老师的执着、细心，感受其用心，同时私下她也不厌其烦地分享她的各种养生健康煲汤观念。

经过这段时间的互动，我相信，她的持续与坚持在煲汤这条路上，可以提供大家在日常生活上不少养生知识，尤其煲汤这系列丛书，值得推荐。

HKDC 亚洲最具影响力设计大奖铜牌奖
设计师

许华山

自序

适合自己的才是最好的瘦身方式

瘦身一直是我身体健康发生问题后不曾间断的课题。自从我身体出现问题到现在，有两次肥胖经历：第一次是在将近30岁的时候，发现两边胸部有许多的肿瘤，当时心情压力及工作生活不正常，身体承受不了而内分泌大失调，一个月内遽胖了30千克。那个时候只要听到任何减肥方法，我都一味地去尝试，结果不但越来越胖，身体也变得更糟，脸色蜡黄之外还长满了痘痘，那阵子真是让我身心俱疲，还躲起来不工作不见人，甚至有点自暴自弃。

机缘之下就在这时认识了爸比，爸比家庭的正能量影响了我。我开始慢慢地走出来，面对它。婆婆因为自小先天性疾病缠身，知道健康的重要，因此为了照护家人健康，可说是学得一身本领；嫁过去之后婆婆爱屋及乌地照护我的身体，而且不停“用力”地倾囊相授。当时年轻、不爱人管的我，跟婆婆拉锯了好一阵子，结果半年后，身体会说话：一天五餐，餐餐两碗饭，饭前喝汤，饭后水果还可以瘦15千克，很明显地感觉身体比之前好喔！

第二次，则是在我40岁怀孕的时候，医生说因为遗传体质及高龄产妇代谢循环差，我再胖到111千克，但孕程中我完全没有不适，到宝宝出生前一天我还很有体力地工作。宝贝今年4岁，我也已瘦了将近50千克。所以这本书可说是将我的心路历程全程贡献了，希望你也能跟我一起继续努力，瘦得健康，瘦得元气满满！

瘦身不能操之过急、不能乱听坊间秘方，你要多听身体的声音，正确的判断适合身体现况的瘦身方式，像我就会听自己身体的声音之后依状况调整：睡眠不足要喝强化肾功能的汤，火气旺要多喝降火排毒的汤，水肿则需要喝祛水利湿的汤，再搭配适合自己的饮食、运动养成及其他我自己钻研好用的排毒方法。

适合自己，而且会持续使用，不伤害身体的方法就是最好的瘦身方法，希望你也能在这里找到适合你的方法。

吉琳

煲汤妈咪吴吉琳

轰动亚洲的签书讲座 实况转播

2014年7月马来西亚国际书展力邀！
最畅销的煲汤达人和书迷相见欢，场场爆满，签到手酸！
分享健康又美味的煲汤诀窍、调养保健之道，
养生也可以如此简单不麻烦。
用一碗碗的靓汤，温暖每一位书迷的身心灵。
改变你人生的一碗汤，就在《低能量窈窕瘦身美容汤》！



CONTENTS

目 录

推荐序	02	贰、68道汤品茶饮菜饭	24
自序	04	汤品篇	26
轰动亚洲的签书讲座 实况转播	05	1. 干贝佛手花果汤	26
		2. 干贝冬瓜扁豆汤	28
		3. 腐竹花马冬菇汤	30
		4. 田七丹参冬菇鸡汤	32
		5. 赤小豆葛根老黄瓜汤	34
壹、掌握要诀,煲好汤很容易	10	6. 响螺白花汤	36
一、煲汤有四种做法	12	7. 苹果雪梨花果汤	38
二、锅具——煲汤精彩全靠它	14	8. 牛蒡萝卜百杞汤	40
三、水质要把关	20	9. 瓜仁薏仁眉豆汤	42
四、食材、药材的选择与搭配	21	10. 昆布绿豆瘦肉汤	44
五、火候、水量、调味与下锅时机	22	11. 首乌黑豆红枣汤	46
六、时间全掌握,方便又轻松	23		



CONTENTS

目 录

12. 冬瓜荷叶双红汤	48	26. 青花果雪耳汤	76
13. 核桃花生双豆汤	50	27. 核桃栗子冬菇汤	78
14. 瓜果雪耳芡实汤	52	28. 白芷薏仁冬瓜汤	80
15. 首乌丹参桂圆汤	54	29. 太子旗参花果汤	82
16. 玫瑰红莲雪耳汤	56	30. 黄精山楂排骨汤	84
17. 老黄瓜薏仁绿豆汤	58	31. 丝瓜虾皮瘦肉汤	86
18. 紫菜芹红汤	60	32. 三瓜窈窕汤	88
19. 双冬木耳汤	62	33. 莲藕葛根黑豆汤	90
20. 冬菇玉米须汤	64	34. 洋参莲百红枣汤	92
21. 杂菜高纤汤	66	35. 番茄洋芹汤	94
22. 莲藕核桃栗子汤	68	36. 田七黄芪红枣汤	96
23. 海带紫菜红果汤	70	37. 核桃南枣冬菇汤	98
24. 牛蒡双雪汤	72	38. 木瓜雪蛤汤	100
25. 双瓜黄豆汤	74	39. 双苓毛桃蜜枣汤	102



CONTENTS

目 录

40. 什果海底椰润泽汤	104	茶饮篇	126
41. 苦瓜赤豆栗子汤	106		
42. 附子淮党芡实汤	108	51. 云南普洱	
43. 荷叶扁豆绿豆汤	110	(甘露熟茶、藏寿生茶)	126
44. 南瓜番茄薏仁汤	112	52. 玫瑰黄金通畅饮	130
45. 响螺眉豆玉米须汤	114	53. 山楂决明消脂饮	132
46. 洋参沙参黄芪汤	116	54. 荷叶决明冬瓜饮	134
47. 党参栗子红枣汤	118	55. 双麻畅通饮	136
48. 芦笋萝卜冬菇汤	120	56. 荷叶薏仁利水饮	138
49. 太子参淮杏莲子汤	122	57. 玫瑰洛神山楂饮	140
50. 芥菜胡椒猪肚汤	124	58. 姜汁熟黑豆茶	142
		59. 车前芦根山楂饮	144
		60. 桂花甘草茶	146



CONTENTS

目 录

菜饭篇	148	二、正确的进食方法	166
61. 寒天缤纷乐	148	三、瘦身美丽的身体六大要臣	168
62. 云耳枸杞炒肉丝	150	四、用身体产生热能的方式来消化脂肪	172
63. 凉拌海带芽	152	五、睡眠充足、保持心情愉快，有助建立不易胖体质	178
64. 南瓜虾米冬粉	154	六、刮痧排毒兼瘦身	179
65. 海带芽鲜蔬味噌冬粉	156	药材表	182
66. 香菇芋头谷米饭	158	瘦身食物一览表	188
67. 南瓜杂菌松子谷米饭	159		
68. 姜黄根茎谷米饭	160		
叁、煲汤妈咪亲身体验的瘦身诀窍	162		
一、我的两项饮食瘦身重点： 酵素排毒及煲汤	164		





壹

掌握要诀 煲好汤很容易