



一步一图  
分步详解

MEIREN YANGYAN  
SHOUSHEN  
LIANGTANG



# 美人养颜 瘦身靓汤

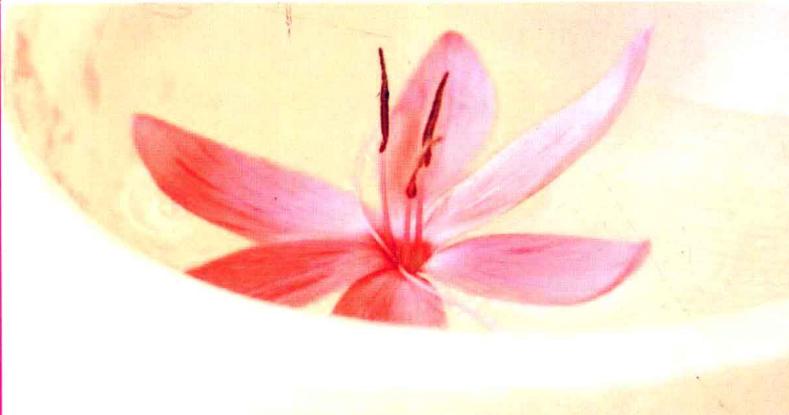
杨红 双福/编著

精选养颜瘦身靓汤 营养专家审订推荐

“旨瘦身、排毒养颜、养发明目……  
吃健康美味靓汤，换一生美丽容颜！”

超值  
升级版

中国纺织出版社





美人

# 养颜瘦身

## Beauty 靓汤 Slimming

杨红 双福 编著

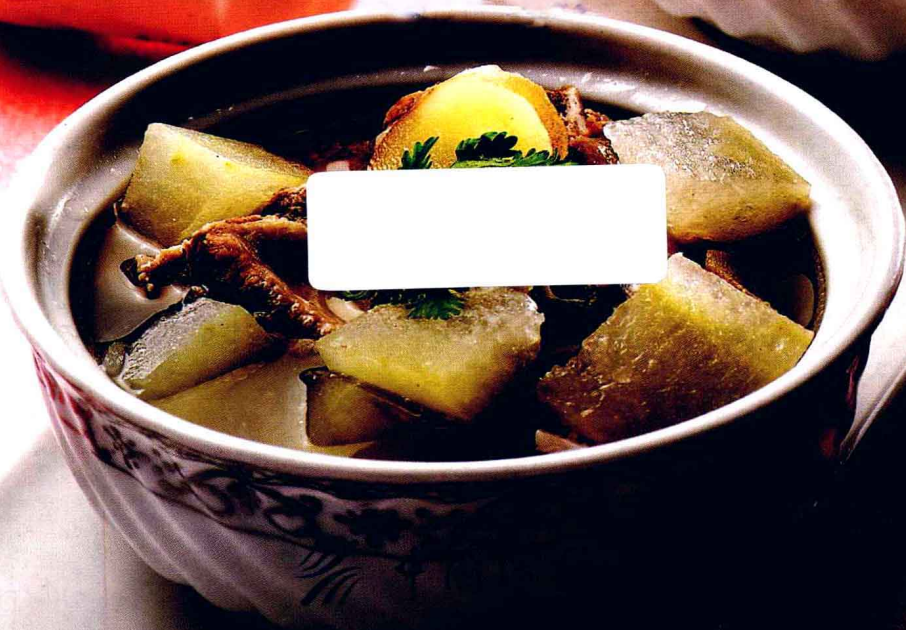


编 著：杨 红 双 福  
监 制：周学武 孙 鹏  
编 创 人 员：常方喜 孙 利  
孙 燕 徐正全  
闫士稳 李华年  
张鹏程 张红胜  
刘少博 石青华  
孙 嫣 胡玉英  
申永芬

王雪蕾 侯熙良  
贾全勇 梅妍娜  
李青青 郑希凤  
种雅春 安伯旻  
王 敏 王 芸  
于善瑞 王 鑫  
孙建慧 刘嘉华

美食制作：拉图拉甘国际度假酒店

统 筹：双福 SF 文化·出品  
摄 影：www.shuangfu.cn  
装帧设计：



## 图书在版编目 (CIP) 数据

美人养颜瘦身靓汤：超值升级版 / 杨红，双福编著. -- 北京：中国纺织出版社，2013.6

ISBN 978-7-5064-9660-5

I. ①美… II. ①杨… ②双… III. ①美容-汤菜-菜谱②减肥-汤菜-菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第074502号

---

责任编辑：韩 婧

责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年6月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：8

字数：114千字 定价：35.80 (附DVD光盘一张)

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

## Part 1

## 煲一碗健康靓汤，换一生美丽容颜

|                     |   |
|---------------------|---|
| 健康嫩白肌肤的基本原则 .....   | 6 |
| 健康纤瘦身体的基本原则 .....   | 7 |
| 排毒，让女人美丽的终极利器 ..... | 8 |

## Part 2

## 靓丽美人汤，越饮越美丽



## ☆☆☆ 美白容颜 ☆☆☆

|                 |    |
|-----------------|----|
| 猪舌肉胡萝卜玉米汤 ..... | 11 |
| 花生牛肉汤 .....     | 12 |
| 肉丸冬瓜汤 .....     | 13 |
| 冬瓜排骨汤 .....     | 15 |
| 花生木瓜凤爪汤 .....   | 16 |
| 百合梨汁羹 .....     | 17 |
| 红薯芝麻浓汤 .....    | 19 |
| 冰糖炖雪蛤 .....     | 20 |
| 花生红枣猪蹄汤 .....   | 21 |
| 红枣桂圆汤 .....     | 23 |
| 红枣小排莲藕汤 .....   | 24 |
| 无花果苹果猪腿肉汤 ..... | 25 |
| 养颜芦荟汤 .....     | 27 |
| 薏米羊肉汤 .....     | 28 |
| 润肤美白汤 .....     | 29 |
| 银芽海带汤 .....     | 30 |
| 银耳枸杞鸡肉汤 .....   | 31 |
| 黄豆猪蹄汤 .....     | 33 |
| 苹果雪梨羹 .....     | 34 |
| 无花果烧牛肉 .....    | 35 |

## ☆☆☆ 补水润肤 ☆☆☆

|                |    |
|----------------|----|
| 沙参玉竹鱼尾汤 .....  | 36 |
| 四物汤 .....      | 37 |
| 龙眼肉莲子鸡蛋汤 ..... | 39 |
| 鲜贝水果煲 .....    | 40 |
| 黄豆花生猪蹄汤 .....  | 41 |
| 银耳苹果瘦肉汤 .....  | 43 |
| 南瓜红枣莲子汤 .....  | 44 |
| 银耳蜜枣汤 .....    | 45 |
| 金针菇鸡丝汤 .....   | 47 |
| 银耳杏仁鹌鹑汤 .....  | 48 |
| 鲜奶白果雪梨汤 .....  | 49 |
| 鲍鱼排骨煲 .....    | 51 |
| 大酱鲜蔬锅 .....    | 52 |
| 黄芪鳝鱼汤 .....    | 53 |
| 西兰花鸽蛋汤 .....   | 55 |
| 红豆莲子清鸡汤 .....  | 56 |
| 木瓜黄豆煲猪蹄 .....  | 57 |
| 木瓜花生排骨汤 .....  | 59 |
| 牛奶菜心汤 .....    | 60 |
| 黄芪鲜虾仁汤 .....   | 61 |





### ☆☆☆ 消脂瘦身 ☆☆☆

|          |    |
|----------|----|
| 黑木耳玉米苹果汤 | 62 |
| 薏米冬瓜骨头汤  | 63 |
| 金针菇降脂汤   | 65 |
| 海带雪梨番茄汤  | 66 |
| 鳕鱼兰花汤    | 67 |
| 冬菇菠菜祛脂汤  | 69 |
| 枸杞菠萝银耳汤  | 70 |
| 银耳冬瓜减脂汤  | 71 |
| 哈蜜瓜百合瘦身汤 | 73 |
| 木瓜银耳羹    | 74 |
| 玉米蔬菜汤    | 75 |
| 瘦身美白美容汤  | 77 |
| 清汤豆腐羹    | 78 |
| 雪菜番茄豆腐汤  | 79 |
| 猪尾凤爪香菇汤  | 81 |
| 养颜瘦身汤    | 82 |
| 冬瓜西芹炖瘦肉  | 83 |
| 海参疙瘩汤    | 85 |
| 冬瓜绿豆汤    | 86 |
| 小白菜豆腐汤   | 87 |

### ☆☆☆ 排毒养颜 ☆☆☆

|         |     |
|---------|-----|
| 什锦蔬菜养颜汤 | 89  |
| 红糖芦荟汤   | 90  |
| 番茄豆腐汤   | 91  |
| 白果薏米金钱汤 | 93  |
| 香菇豆腐汤   | 94  |
| 冬瓜海带汤   | 95  |
| 冬瓜薏米汤   | 96  |
| 粉葛猪骨汤   | 97  |
| 香橙炖银耳汤  | 99  |
| 蛤蜊茼蒿鸡蛋汤 | 100 |
| 什锦素汤    | 101 |
| 丝瓜瘦肉汤   | 103 |

|          |     |
|----------|-----|
| 紫苏生姜红枣汤  | 104 |
| 哈密瓜苹果瘦肉汤 | 105 |
| 薏米蜂蜜水    | 107 |
| 大白菜素汤    | 108 |
| 黑木耳莲藕鲫鱼汤 | 109 |
| 苹果雪梨排骨汤  | 110 |
| 香芹豆腐瘦肉汤  | 111 |
| 金银花黄瓜肉片汤 | 113 |

### ☆☆☆ 养发明目 ☆☆☆

|          |     |
|----------|-----|
| 枸杞排骨汤    | 115 |
| 参芪红枣生鱼汤  | 116 |
| 排骨山药海带汤  | 117 |
| 猪心红枣汤    | 119 |
| 红枣炖水蜜桃汤  | 121 |
| 草菇丝瓜鱼片汤  | 122 |
| 黑木耳红枣瘦肉汤 | 123 |
| 银耳枸杞羹    | 125 |
| 瘦肉蜜柚汤    | 127 |
| 枸杞猪肝瘦肉汤  | 128 |

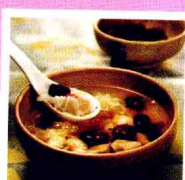
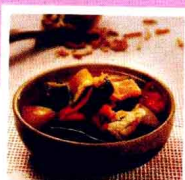


# Part1 Beauty Drink Soup

## 煲一碗健康靓汤，换一生美丽容颜

- ◎健康嫩白肌肤的基本原则
- ◎健康纤瘦身体的基本原则
- ◎排毒，让女人美丽的终极利器

想要容颜美丽、身材苗条，还想要身体健康，这些并不矛盾。只要从根本入手，以科学的方式合理膳食，就可以实现你的美丽要求，而煲一碗健康靓汤，更是美丽的最佳选择。





## 健康嫩白肌肤的基本原则

肌肤的状态是由肌肤里的水分、微量元素和维生素的含量来决定的，如果想让肌肤细腻光滑、白嫩水润、有弹性，就要保证这些养分充足。因此我们尤其要注意日常饮食，用能提供这些养分的食物煲汤饮用就是一个不错的选择，既能很好地吸收养分，又能有效补充水分，一举两得。想要长久地保持肌肤漂亮，在日常饮食中，就要注意遵循以下几个原则。

### 美丽原则一：适量饮水

当人体内缺少水分时，就会出现肌肤干燥、皮脂腺分泌减少、皮肤失去弹性，甚至出现皱纹等现象。一个人每天至少要饮用 1200 毫升以上的水，所以要有意识地多饮用一些白开水。实验研究表明，白开水有利于降低肌肉的疲劳感，使人精神焕发。另外，晨起、睡前喝一杯水，不仅可以美容，还可以减肥。



### 美丽原则二：多吃富含维生素和微量元素的食物

维生素对于保持肌肤细腻光滑，防止肌肤衰老十分重要。各种新鲜水果和蔬菜中含有丰富的维生素和微量元素，可在饮食结构中有意识地侧重食用。各种坚果的营养也比较丰富，可以选择食用。

### 美丽原则三：多吃含铁的食物

铁是构成血液中血红蛋白的主要成分

之一，血红蛋白在养料运输过程中起着重要的作用，要保持肌肤的红润、光泽，必须及时供给充足的养料，这就要求血液中血红蛋白的充足，因此膳食中富含铁元素的食物必不可少。

### 美丽原则四：适量食用富含胶质的食物

胶原蛋白能使肌肤细胞变得丰满，从而使肌肤充盈、皱纹减少，而弹性蛋白可使肌肤的弹性增加，从而使肌肤光滑而有弹性。可选择性地食用猪皮、猪蹄、鸡爪、海参之类的食品，使肌肤富有弹性。

肌肤的白嫩与健康，与肌肤中黑色素的减少和皮肤黏膜的生理代谢加强有着密切的关系，因此要注意选取以下较为适宜的食材。

#### 主食及豆类：大米、

小米、杂粮、豆类及豆制品等。

#### 蔬菜类：番茄、胡

萝卜、南瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜、菠菜、茼蒿、芹菜、

菜花、萝卜、油菜、圆白菜、竹笋、蘑菇等各种新鲜蔬菜。

#### 水果类：橙子、柑

橘、香蕉、红枣、猕猴桃等各种新鲜水果。



**坚果类：**芝麻、花生、核桃、葵花子等各种坚果。

**肉蛋奶类：**猪蹄、肉皮、瘦肉、动物内脏、动物血、鸡肉、乳制品、蛋类等。

**水产类：**鱼翅、干贝、海蜇皮、海带、带鱼等各种水产品。

## 健康纤瘦身体的基本原则

肥胖是美丽和健康的隐形杀手，尤其是在人们生活水平普遍提高的今天，减肥瘦身已成为许多女性热衷的话题。除了用健康运动的方式来减肥以外，最健康的瘦身方式就是从根本入手，在饮食上以科学的方式合理膳食，从而消除肥胖。

### 苗条法则一：少吃不一定能减肥，保证合理的饮食结构才最重要。

脂肪是肥胖的主要原因，人体对脂肪有吸收和存储功能。长时期少吃食物，会使身体营养长期低于正常水平，人体自然就会强化对脂肪的吸收和存储功能，从而导致肥胖更严重。因此要注意安排合理的饮食结构，保证谷类食物的摄入比例，这样可增加饱腹感，同时又能延缓食物进入肠胃的速度，阻碍脂肪的过度摄入和积累。

### 苗条法则二：适当提高蛋白质的摄入量。

蛋白质有较高的特殊动力作用，可增加对脂肪的消耗，而且不易有饥饿感、头昏等现象。理想的高蛋白减肥食品有肉蛋奶类、豆类及豆制品等，肉奶类应选择含脂肪少的瘦肉和脱脂奶等。



### 苗条法则三：巧妙搭配食物。

油脂类食物（肉、牛排、全脂牛奶等）不

宜与糖类食物（米、面食等）同食，二者搭配可降低蛋白质的生理价值，久之易导致肥胖。油脂类食物适宜搭配蔬菜、豆类食物同食，既能提高蛋白质的利用率，还能提供全面的营养，达到减肥目的。

### 苗条法则四：多吃蔬菜和水果。

由于蔬菜中维生素和微量元素含量丰富，因此不会因减肥而引起维生素和微量元素缺乏。水果中含有丰富的糖类，它能在体内迅速转化为葡萄糖而被人体吸收，补充人体因体力、脑力劳动而消耗的热量。水果中的粗纤维能使人产生饱腹感，从而缓解旺盛的食欲，而且粗纤维在体内无法被吸收，从而起到减肥的效果。



### 苗条法则五：多饮汤品。

美国一项研究发现，每周至少4次以汤代饭的人，仅经10周的时间，就能减掉将近20%的多余体重，减肥效果良好。专家认为，汤能使进入胃中的食物充分贴近胃壁，增加饱腹感，从而反射性地兴奋饱食中枢，抑制摄食中枢，因而减少对食物的摄入量。





## 排毒，让女人美丽的终极利器

排毒，是女人必修的美容课，只有排出体内毒素，才能使皮肤更加光滑，身材更加窈窕，气质更加优雅，从内到外散发出天然的美丽。首先不妨先对自己做一个“中毒”测试，看你“中毒”有多深。

1. 肤色不是很黑，但暗沉发黄。
2. 天气转凉，脸部的肌肤更加出油。
3. 坚持用眼霜，但黑眼圈和眼袋依然明显。
4. 皮肤变得干燥，摸上去很粗糙。
5. 皮肤抵抗力降低，容易出现过敏现象。

如果你有3个以上的现象，说明“中毒”症状在你身上明显，那就要赶快着手排毒了。

美容专家表示，肌肤暗沉、缺水和失去弹性，说明肌肤正饱受毒素的“折磨”。中医传统理论认为，人在健康、正常的生理状态下，面部润泽，肌肤细腻，表示人体气血津液的充盈与脏腑功能的协调正常。当体内排毒不畅时，毒素就会堆积在体内，损害各脏腑功能。皮肤作为人体的一个最大的器官、重要的排毒管道，也必将深受其害，会因此产生诸如色斑、皮肤干燥、失去弹性等多种问题。

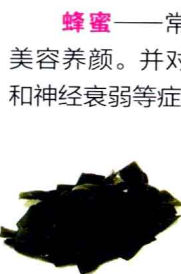
所以，排毒是女人必修的美容课。只有将体内毒素排出了，才能美丽常驻。在日常生活中，要随时保持好的生活习惯。

1. 喝水：每天至少8杯水，帮助体内脏器排毒。
2. 多流汗：每周坚持3次能够令人出汗的运动，就是最简单易行的排毒方法。
3. 多抗氧化：日常保养尽量选择含抗氧化成分的保养品或多吃蔬菜和水果。
4. 多清肠：吃有菜秆部位及绿叶的蔬菜、水果等高纤维食品，豆类、红糙米、全麦面包等粗食来促进肠胃蠕动。

### 5. 多吃具有抗污染、清血液、促进微循环的食物，如：



**黄瓜**——能促进人体新陈代谢，排出毒素。富含维生素，能美白肌肤、保持肌肤弹性。



**蜂蜜**——常吃能排出毒素、美容养颜。并对防治心血管疾病和神经衰弱等症也有好处。



**海带**——能加速有害物质的排泄，同时还具有利尿作用，可以治疗药物中毒、浮肿等症。

**荔枝**——能补肾、改善肝功能、加速毒素排出、促进细胞生成，使皮肤细嫩。



**黑木耳**——有排毒解毒、清胃涤肠和止血等功效。黑木耳中所含的一种植物胶质，可将残留在人体消化系统的有害物质集中吸附，再排出体外，从而达到排毒清胃的目的。



**胡萝卜**——是有效的解毒食物，它含有大量可转化为维生素A的胡萝卜素；还含有果胶，能加速体内汞离子的排出。

**苦瓜**——含有一种具有明显抗癌作用的活性蛋白质，能增加免疫细胞的活性，清除体内有害物质。

**冬菇**——益气健脾、解毒润燥。常食可以提高人体免疫力和排毒能力。

## Part2

# Beauty Drink Soup

## 靓丽美人汤，越饮越美丽

- ◎美白容颜
- ◎补水润肤
- ◎消脂瘦身
- ◎排毒养颜
- ◎养发明目

汤品，取各类食材之精华汇聚而成。

养颜瘦身汤，则将各种美丽元素注入其中，从五大细节入手，让女性饮出水嫩肌肤和纤柔身段。靓汤美容颜，每个人都可以拥有健康与气质兼具的美貌。





美白  
容  
颜



# Soup Beauty Drink



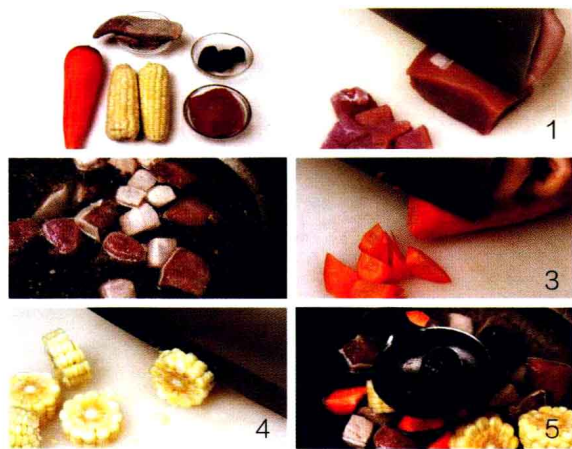
## 猪舌肉胡萝卜玉米汤

### 材料 Material

|      |       |
|------|-------|
| 胡萝卜  | 1 根   |
| 玉米   | 2 根   |
| 带肉猪舌 | 1 条   |
| 瘦肉   | 250 克 |
| 蜜枣   | 适量    |

### 步骤 Step

1. 将瘦肉洗净，切成大块。
2. 将带肉猪舌与瘦肉块放入沸水中，氽烫片刻。
3. 将胡萝卜洗净，切成块。
4. 将玉米切成大段。
5. 汤锅添适量清水煮沸，加入所有材料，用大火煮沸 20 分钟，再转至小火煲 4 个小时即可。



### Tips:

玉米能增强人体新陈代谢，使肌肤细嫩光滑，延缓皱纹的产生。常饮此汤，可使肌肤白嫩光滑。

皮肤的黑白与皮肤中黑色素的多少有关，而饮食的调理能减少黑色素的合成，有助于皮肤变白。因此平时应多摄入富含维生素的食物，如玉米、番茄、柑橘、菜花、新鲜绿叶蔬菜等。





## 花生牛肉汤

### 材料 Material

|           |       |
|-----------|-------|
| 牛腱肉 ..... | 450 克 |
| 花生仁 ..... | 150 克 |
| 陈皮 .....  | 适量    |
| 姜 .....   | 适量    |
| 红枣 .....  | 适量    |
| 盐 .....   | 适量    |
| 鲜奶 .....  | 适量    |

### 步骤 Step

1. 将陈皮浸软，刮去内层，洗净。
2. 将红枣去核，洗净。
3. 将牛肉洗净，切成块。
4. 将红枣、花生仁、姜、陈皮和适量清水放入瓦煲内烧滚，再放入牛肉烧滚，改小火煲 3 小时。
5. 至牛肉够软时，倒入鲜奶，撒入适量盐调味即可。



### Tips:

此汤补血养颜，花生含有维生素E、维生素K和锌，具有很强的补血功效，能增强记忆、抗衰老、美白润肤。

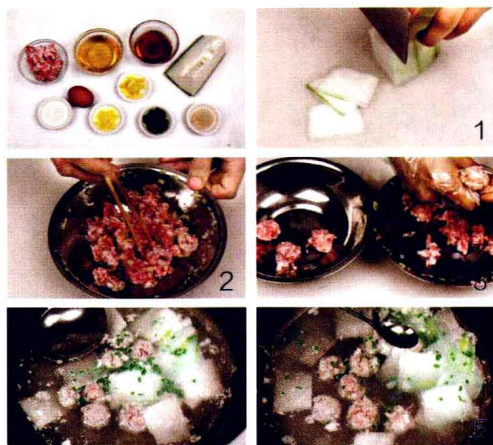
# 肉丸冬瓜汤

## 材料 Material

|           |       |          |    |
|-----------|-------|----------|----|
| 冬瓜 .....  | 150 克 | 盐 .....  | 适量 |
| 猪肉馅 ..... | 150 克 | 鸡精 ..... | 适量 |
| 鸡蛋 .....  | 1 个   | 料酒 ..... | 适量 |
| 姜末 .....  | 适量    | 香油 ..... | 适量 |
| 姜片 .....  | 适量    |          |    |
| 香菜 .....  | 适量    |          |    |

## 步骤 Step

1. 将冬瓜去皮，切成厚 0.5 厘米的薄片。
2. 将猪肉馅加蛋清、姜末、料酒、盐，搅拌均匀，成肉泥状。
3. 将肉泥用手挤成大小均匀的肉丸子。
4. 汤锅加适量清水烧开，放入冬瓜、姜片，转为小火，放入肉丸子煮至紧实，用汤勺轻轻地推动，用大火烧滚，撒入香菜。
5. 再煮 5 分钟，加入盐、鸡精调味，滴入香油即可。



## Tips:

冬瓜有抗衰老的作用，久食可保持肌肤洁白如玉、润泽光滑。鸡蛋含有丰富的蛋白质、维生素等，美容养颜。



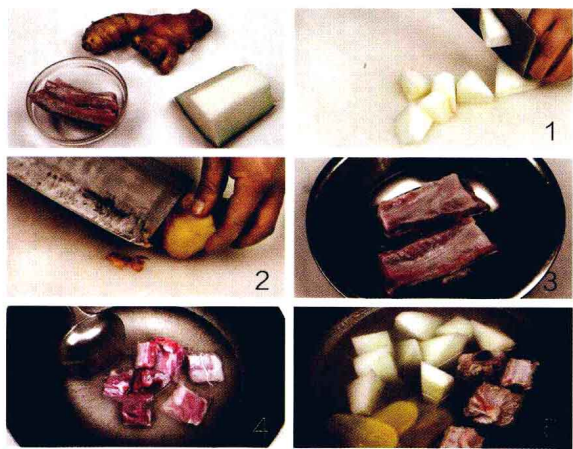


## 材料 Material

|          |       |
|----------|-------|
| 排骨 ..... | 200 克 |
| 冬瓜 ..... | 100 克 |
| 生姜 ..... | 适量    |

## 步骤 Step

1. 将冬瓜洗净，去皮，切成块。
2. 将生姜去皮，切成片。
3. 将排骨冲冷水、洗净，切块。
4. 将排骨放入沸水锅中略煮，汆烫后捞起，备用。
5. 锅中加入适量水，放入姜片、排骨块、冬瓜块，炖至熟即可。



## Tips:

此汤清鲜，肉香糯，有减少黑色素沉着、美白肌肤的功效。

美白推荐：鲜奶美白面膜。

将蛋清和鲜奶混合，再将化妆棉蘸上蛋奶液，然后敷在脸上，15分钟后用温水洗净即可。此面膜有美白和收紧肌肤的功效，特别适合肤色暗黄和毛孔粗大的肌肤。





## 花生木瓜凤爪汤

### 材料 Material

|     |       |
|-----|-------|
| 鸡爪  | 150 克 |
| 木瓜  | 200 克 |
| 猪肋排 | 200 克 |
| 花生  | 50 克  |
| 姜片  | 适量    |
| 盐   | 适量    |

### 步骤 Step

1. 将鸡爪、猪肋排分别洗净；猪肋排切成块。
2. 将鸡爪、猪肋排块分别放入沸水锅中略余。
3. 将花生洗净，去衣；木瓜洗净，去皮、子，切成大块。
4. 将除木瓜以外的所有原料放入汤锅中，添入适量清水，用大火煮沸，改中火煲 1 小时。
5. 放入木瓜，用小火煲 30 分钟，撒入适量盐调味即可。



1



3



### Tips:

木瓜能够补养脾胃，并且养护肝脏，同时还能使肌肤越来越红润、细腻、有光泽。