

秋冬进补好汤头，  
滋阴补阳鲜滋味，  
尽在越喝越上瘾的  
阿宝靓汤2！

宝妈宝妹幸福汤

曾宝仪·宝妈◎著

# 阿宝靓汤 2



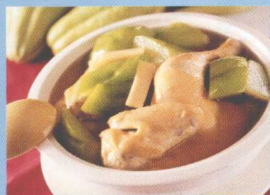


曾宝仪·宝妈 著

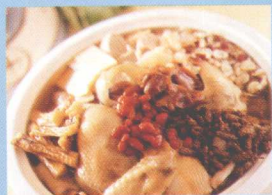
**阿宝靓汤** 宝妈宝妹幸福汤  
A Baw's Beauty Soup 

TS 972.122/7=2

上海书店出版社



阿宝靓汤2  
A Baw's Beauty Soup 2



推荐序

# A Bow's Beauty Soup



不只是  
美味而已

曾志伟

曾经替很多朋友的书写过序·但第一次提笔为自己的女儿和前妻的新书跨刀写序，却是前所未有的经验，有种不知从何下笔的感觉，可能是心情太复杂了吧!但也因为催稿的关系，我女儿竟然连续十天，每天都在不同的时段用夺命追魂call打电话给我，也算是创纪录了!

真想不到，一直以为我会是全家第一个出书的人，我最有名嘛!没错吧?但后来我女儿也进入这一行，我就想，搞

不好她会比较早，谁叫她书念得比我多！要不然我们父女合出也不是没有可能，但怎么会是宝仪和她妈妈这个组合抢先一步呢？

第二想不到的是，我才应该是最有资格谈吃的人，没想到她们母女俩不但抢先一步出书，还出食谱！真是离谱！第三想不到，《阿宝靓汤》在台湾出版市场创下了不错的销售成绩，现在还要出第二本，更要在内地出简体字本！后来我想开了就算了，这种养生又美容的食

谱书封面，放两个美女的照片还是比放我这个胖子的有说服力，是吧！

其实煲汤对香港的人来说，已不仅是餐前或餐后的一道菜，而是一种养生的方法，是一种药了！比方说天气凉的时候可以煲个……（阿宝注：以下省略他一轮嘴说的十几道汤，免得那又是一本书的内容）。像我这么爱吃的人推荐是不会有错的！而从《阿宝靓汤2》的内容中，大家可以细细体会这样健康而自然的生活方式喔。

自序

# A Baw's Beauty Soup



烹制你温暖的心意

——  
阿宝

阿宝靓汤要出第二集了！

事情会演变至此真是始料未及。

当初我和我妈只是一心觉得这么好的养生方法，看着我们家的人施行了几十年，不介绍给更多的人真是太可惜了。但怎么会想到还不到半年，书不但一印

再印，登上了大大小小的畅销排行榜，还让我们母女俩成为电视主持搭档。在台湾东风卫视的“宝妈宝妹幸福汤”里，像以前我们常看到的傅培梅阿姨或近年比较为大家熟知的美凤姐一样，洗洗弄弄、切切煮煮，教大家怎样吃更健康！然后呢，当身边的人有些什么小病痛，或有家人怀孕生子，就会用虔诚的表情问我们：“喝什么汤比较好？”当然也少不了想在新认识的情人或新婚老公面前展现自己贤慧那一面的朋友，会在半夜留话在手机里问：“买不到红枣怎么办？”甚至，连大学都想邀请我妈去做一小时的个人演讲。当我妈在路上面对着眼神热切的陌生人，在一张纸上害羞地写下“宝妈”两个字的时候，我真的觉得出

这本书是一件神奇的事。只要我想到，在某个温暖的小厨房里，有个用心的人正照着我们的汤方烹制着一份心意，而这份心意会联系更多的温暖与感情时，出这本书似乎又有更大的意义了。

而这本《阿宝靓汤2》，与其说是续集，我宁愿称它是“秋冬进阶版”，因为出了上一本后，真的有很多认识的、不认识的朋友，一有什么疑难杂症就来询问我们母女，于是我们稍做了讨论，整理了一下大家普遍比较关心的问题，所以这本书里的汤方不但有更多的疗效，而且大多是为秋冬进补设计的，希

望大家在寒冷的季节里，能补得美味、补得健康。

P.S.我想谢谢出版社上上下下为《阿宝靓汤》付出过心力的朋友们，谢谢你们们的用心。还有帮我们打字的堂弟、表弟、妹妹们，不枉我平常让你们白吃白喝。另外我特别想谢谢我妈，她在这本书上付出的心力真的很多，对于一个已经安逸了许多年的家庭主妇来说，这半年来的工作量与压力真的很大，我想说：“你真的做得很好！You are my soup(super) star!”



# Contents

004 【推荐序】 不只是美味而已 曾志伟

006 【自序】 烹制你温暖的心意 阿宝

012 煲汤常用食材介绍

## 018 Recipe 1 越喝越靓鲜滋味!——11大美人汤

020 1. 维生素A让你的肌肤光润亮丽!——合掌瓜鸡汤

022 2. 改善你白带过多的苦恼——莲子银杏猪尾汤

024 3. 补血生乳造福女性同胞——莲藕花生排骨汤

026 4. 即使入冬, 再也不畏寒!——当归生姜羊肉汤

028 5. 安定你生理期的情绪——鲜人参核桃红枣汤

030 6. 消除虚肿的最佳秘方——眉豆花生猪尾汤

032 7. 坐月子不可少的良伴——红枣花生鲫鱼排骨汤

034 8. 养颜美容的丰富胶质——花胶杞子煲鸡脚

036 9. 补充你产后流失的养分——淮杞圆肉炖乌鸡

038 10.清心、益气的美人汤——滋阴党参汤

040 11.调理经期就靠它!——八珍汤

## 042 Recipe2非常元气补给站——7大精力汤

044 1.头好壮壮的第一选择——黄芪党参黑豆瘦肉汤

046 2.强筋益肾大补帖——栗子鲫鱼瘦肉汤

048 3.吃腰补腰，男生看过来!——栗子核桃猪腰汤

050 4.固精强身的美味高汤——芡实核桃瘦肉汤

052 5.珍贵稀有的营养补方——冬虫草山药炖乌骨鸡

054 6.让你不再膀胱无力——芡实薏仁鸡脚汤

056 7.重振你的男性雄风——芡实莲子牛尾汤

## 058 Recipe3美丽魔法私厨房——7大滋补汤

- 060 1. 清热养颜的鲜美滋味——合掌瓜南北杏排骨汤
- 062 2. 解除秋燥与久咳烦恼的好汤头——腐竹山药百合瘦肉汤
- 064 3. 滋润降火，一帖搞定！——马蹄眉豆猪舌汤
- 066 4. 味道清甜的减肥汤——番茄马蹄排骨汤
- 068 5. 预防肝炎有一套——鸡骨草煲蜜枣瘦肉汤
- 070 6. 解热除烦益心肺——洋参莲子煲猪心
- 072 7. 清热、通肠的昙花奇效——霸王花杏仁瘦肉汤

#### 074 Recipe4头好壮壮自然美——15大健身汤

- 076 1. 开胃补身，一举两得！——乌豆黄芪瘦肉汤
- 078 2. 除燥利尿的清爽口感——老黄瓜赤小豆瘦肉汤
- 080 3. 高血压文明病的克星——发菜蚝豉大脷汤
- 082 4. 润肺止渴除烦躁——雪梨润肺汤

- 084 5. 消除压力疲劳看这里!——花胶淮杞瘦肉汤
- 086 6. 润肠通便有奇效——腐竹银杏猪肚汤
- 088 7. 体内除湿做环保——乌豆红枣鱼尾汤
- 090 8. 和腰酸背痛说再见!——栗子红枣猪尾汤
- 092 9. 抗癌的健身圣品——猴头菇银耳瘦肉汤
- 094 10. 重新水嫩你的肌肤——栗子百合排骨汤
- 096 11. 整肠健胃增你智——滋润益补汤
- 098 12. 减肥者的福音——降胆固醇汤
- 100 13. 冬天里暖身的爱心汤——煲鸡汤
- 102 14. 增强你的记忆力——健脑汤
- 104 15. 一夜好眠到天明——洋参安神汤

106 【后记】 宝妈的保养之道



No.1 猴头菇  
形状似猴头，所以称作“猴头菇”，有抗癌的功效。



No.2 当归  
能补血、清血，还有润肠胃、光泽皮肤的功效。



No.3 冬虫夏草  
冬虫夏草为药材中较为昂贵的一种，对于滋补肺肾有非常好的效果。

# 煲汤常用 食材介绍



#### No.4 核桃

核桃为世界四大干果之一，有补肾固精、润泽肌肤、治夜尿的功效。



#### No.5 花生

能润肺、化痰、补气、生乳、润肠。



#### No.6 党参

有补中益气、健脾胃的功效，还能预防贫血、体虚。



#### No.7 花胶

花胶即为鱼肚，因为胶质丰富，可以润泽肌肤，另外还有滋阴润燥、补肾益精、消肿益肺、止血等功能。



No.8 黑枣

南枣就是我们俗称的“黑枣”，有补肾养血的功效。



No.9 蚝豉(蚝干)

蚝豉即晒干的蚝，能补肾滋阴。

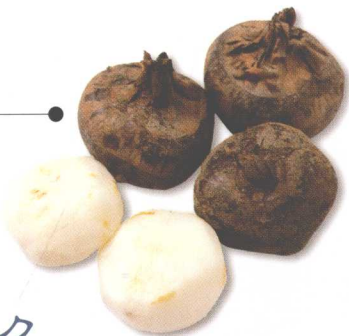


No.10 眉豆

眉豆又称扁豆，能消肿、暖脾胃、除湿热。

No.11 马蹄(荸荠)

马蹄即我们平时常吃到的“荸荠”，有清热化痰、降压、通便的好处。



## 煲汤常用食材介绍



### No.12 白果(银杏)

银杏就是我们俗称的白果，对于虚寒咳嗽、气喘、女性白带、频尿都有很好的帮助。



### No.13 发菜

有清理肠胃、降血压的功效。



### No.14 鲜人参

新鲜人参，有别于处理过的人参，有补血不燥的特色。

### No.15 栗子

能补肾益精、滋润养颜。







No.16 薏仁

薏仁即薏米,能帮助消化、  
清热解渴。



No.17 黑豆(乌豆)

黑豆又名乌豆,能祛风解毒、  
滋阴补血,以及明目、安神。



No.18 合掌瓜(佛手瓜)

形似佛手,能消止浮肿、解渴,对  
红眼症有不错的疗效,且能养颜美  
容。



No.19 老黄瓜

老黄瓜也称“青瓜”,有清  
肠热、去湿毒以及降燥火的  
功效。

## 煲汤常用食材介绍