

美容粥 瘦身汤 2

# 瘦身篇

萧宗隆 陈怡君 著



新派

震撼价  
12.5元


世界图书出版公司

新派 **活心** 养生系列

美容粥 瘦身汤 ②

# 瘦身篇

萧宗隆 陈怡君 著

 世界图书出版公司  
广州·上海·西安·北京

## 图书在版编目(CIP)数据

美容粥 瘦身汤 / 萧宗隆, 陈怡君著. —广州: 广东世界图书  
出版公司, 2004.1

(新派活力养生系列)

ISBN 7-5062-6281-9

I. 美…

II. ①萧…②陈…

III. 粥—食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第125070号

本书中文简体字版由台湾人类文化事业有限公司授权广东世界图书出版公司在中  
国大陆地区独家出版, 翻印必究。

## 美容粥 瘦身汤② 瘦身篇

出版发行: 广东世界图书出版公司  
(广州市新港西路大江冲25号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

Http://www.gdst.com.cn

E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 广州大一印刷有限公司  
(广州黄埔南岗镇南基工业村西区一号楼 邮编: 510760)

版 次: 2004年2月第1版 2004年2月第1次印刷

规 格: 889mm × 1194mm 1/24

印 张: 2.75

印 数: 0 001 ~ 8 000册

书 号: ISBN 7-5062-6281-9/TS·0016

版权贸易合同登记号: 19-2003-492

出版社注册号: 粤014

定 价: 25.00/套 (每套含2册)

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

# 序

美丽是每一个女人都追求的目标，随着社会的进步，追求美丽的方法也越来越多。坊间琳琅满目的商品与疗程，让人不知道该怎么选择才好。其实，以女性生理的特点来看，美丽必须要由内而外散发出来才自然且持久。因此要达到美容、塑身的目的，首先要将身体调理好。

以美容来说，就要多食用滋阴润燥与养颜的食物来补充肌肤的营养，让细胞健康而有活力，然后再提供增加新陈代谢与排毒的助力，皮肤就能看起来光滑细致而又白皙。最后要多食用能补气血的食物让气色红润，就算不化妆看起来都会具有青春的光泽。

想要漂亮最忌讳的就是头痛医头、脚痛医脚的观念，除了从根本上解决问题之外，还要建立整体的观念。就拿减肥、塑身来说，除了减少热量和脂肪的摄取之外，还要调理肠胃、清除囤积的脂肪与毒素，建立身体良好的循环与代谢，如此才能拥有轻盈灵活的体态，而不会产生没精神、气色差的副作用。

饮食是调理身体最好的方式，搭配温和的中药材更能帮助身体吸收与作用，是最根本且健康的美容、瘦身方式。因此只要具有正确观念，持之以恒地食用美容粥和瘦身汤，并保持适当的运动与开朗的心情，你就能永葆青春活力，做个健康的美丽佳人！

营养师 陈怡君





来碗漂漂亮亮的

# 美容粥、瘦身汤

一碗粥、汤除了填饱肚子之外，其实还有许多平常没注意到的神奇功效，爱美的女性尤其要注意了。只要抓住诀窍，在享受一碗暖呼呼的粥汤的同时，你也可以变成一个漂亮的美人儿喔！

## 白米能调节生理机能

不论是清晨、傍晚还是深夜，寒冬也好，夏夜也行，喝一碗清爽的粥，总是能让人神清气爽起来。为什么小小一碗粥，就能让人通体舒畅起来呢？答案就在粥品的原料——白米身上。不起眼的白米，是人体获得糖类和热量的主要来源，对于调节生理机能与促进新陈代谢都很有帮助。

中医认为，白米具有补中益气、暖脾胃、止虚寒与消渴的作用。而人体的机能与代谢正常，正是健康与美丽的基础，只要人体能顺利地及时排出废物和毒素，自然就能保持气色好、精神足、体态轻盈、肌肤似雪啦！

## 水能加速毒素的排出

水分是维持人体机能正常运作的媒介，身体若是缺乏水分，新陈代谢就会开始变慢。相反地，如果获得充足的水分，就能加速新陈代谢的效率，更快地将毒素与废物排出体外，皮肤就不容易产生黑斑、雀斑。而当新陈代谢正常时也就不会长出令人讨厌的青春痘、粉刺，加上皮肤本身含有充足的水分，看起来就会紧致而柔嫩、吹弹可破了。

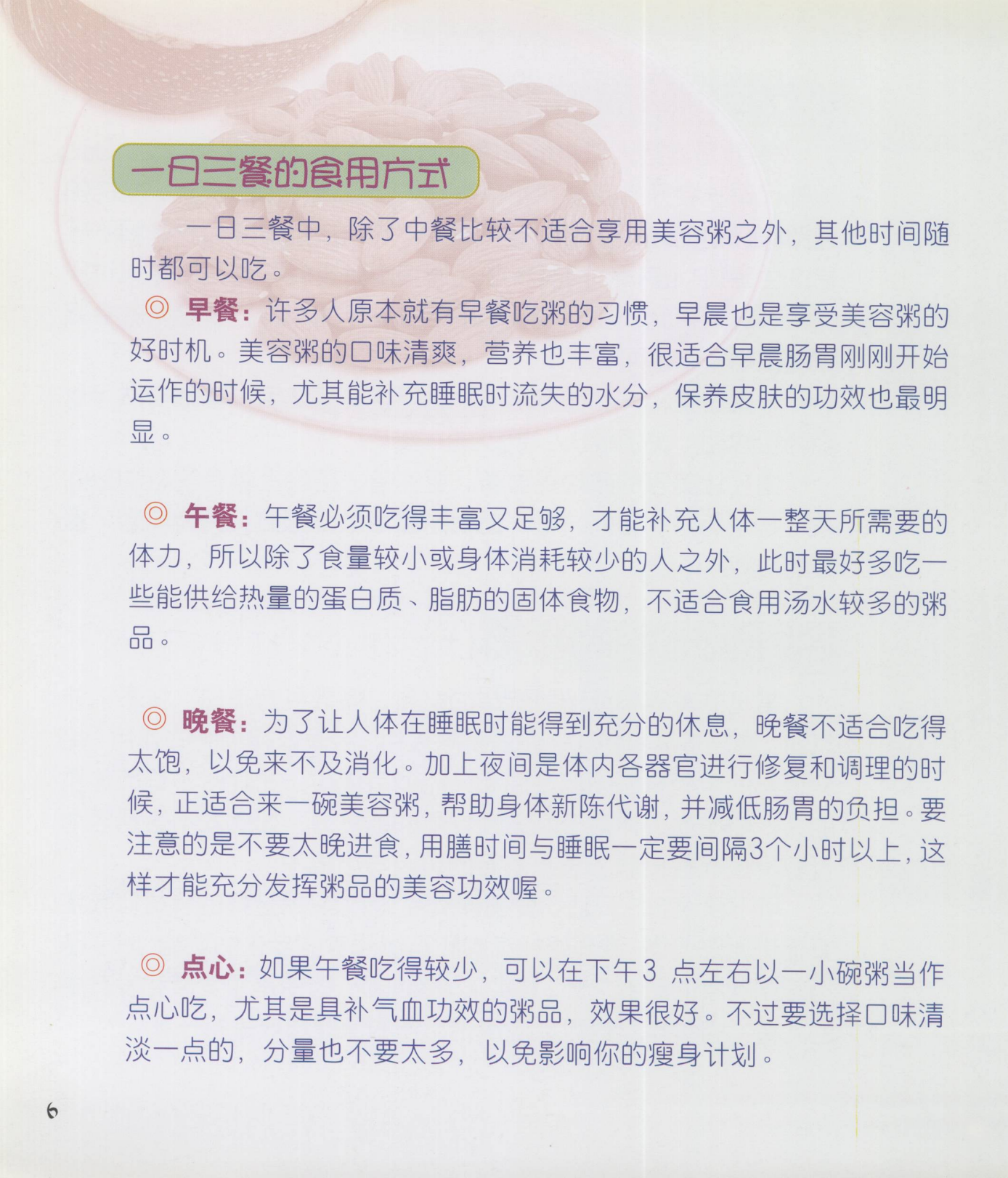
一碗白粥，综合了白米与水这两样美容法宝，常吃自然可以轻轻松松朝“美丽佳人”更迈进一步。

为了让美容的效果更显著、更完善，搭配上具有美容功效的食物与中药材一起熬，每一道粥汤都可以既可口又具有美容、瘦身的功效。

## 搭配药材，有保健功效

常见的美容粥或汤所选择的材料，多数具有美白、排毒、补气血、增加皮肤抵抗力、促进新陈代谢、滋润修补细胞的作用。另外搭配的中药材必须药性温和，能调节体质，尤其对于过敏体质的人，能增加人体对于刺激性物质的抵抗力，如此就不容易因为过敏反应而在皮肤上长出难看的斑点与小痘子。

可不要误会它只适合爱美的女性，因为它所选择的食材比较注重促进新陈代谢、滋润修补细胞和延缓器官的老化的功能，除了必须限制饮食的患者之外，其实人人都能吃，即使是银发族和发育中的儿童、青少年，也可以应用粥、汤的保健功效来补一补。

A large, soft-focus image of a bowl filled with almonds, serving as a background for the text. The almonds are light brown and piled high, with some spilling over the edge of the bowl. The lighting is warm and natural, highlighting the texture of the nuts.

## 一日三餐的食用方式

一日三餐中，除了中餐比较不适合享用美容粥之外，其他时间随时都可以吃。

◎ **早餐：**许多人原本就有早餐吃粥的习惯，早晨也是享受美容粥的好时机。美容粥的口味清爽，营养也丰富，很适合早晨肠胃刚刚开始运作的时候，尤其能补充睡眠时流失的水分，保养皮肤的功效也最明显。

◎ **午餐：**午餐必须吃得丰富又足够，才能补充人体一整天所需要的体力，所以除了食量较小或身体消耗较少的人之外，此时最好多吃一些能供给热量的蛋白质、脂肪的固体食物，不适合食用汤水较多的粥品。

◎ **晚餐：**为了让人体在睡眠时能得到充分的休息，晚餐不适合吃得太饱，以免来不及消化。加上夜间是体内各器官进行修复和调理的时候，正适合来一碗美容粥，帮助身体新陈代谢，并减低肠胃的负担。要注意的是不要太晚进食，用膳时间与睡眠一定要间隔3个小时以上，这样才能充分发挥粥品的美容功效喔。

◎ **点心：**如果午餐吃得较少，可以在下午3点左右以一小碗粥当作点心吃，尤其是具补气血功效的粥品，效果很好。不过要选择口味清淡一点的，分量也不要太多，以免影响你的瘦身计划。

## 搭配食材的煮煮原则

◎ **谷类要先泡水**：像绿豆、红豆、糯米、芡实、薏仁等材料，不容易煮熟，先泡水再煮才容易软烂，易被消化吸收。

◎ **米要熬至软烂**：粥是很容易消化的食物，不过如果煮得不够烂糊，吃多了反而会伤胃。

◎ **水不要加太多**：水分虽然对人体有益，但煮美容粥时水分太多反而会降低功效，吃起来也不会有饱足感，一般约以3~4杯水来煮成半杯为较恰当。

◎ **米和药材先熬**：煮粥时，药材类的材料应该先下锅，再与米一起熬煮，这样才能将药性煮出来。

◎ **蔬菜最后下锅**：蔬菜类易熟的材料应最后下锅，以免造成营养流失，口感也不佳。

◎ **汤汁不要熬太久**：汤汁熬得过久容易混浊、油腻，失去清爽的口感，所以烹煮时要注意材料的加入顺序，慢熟的材料先放，易熟的材料后放，如此煮至所有材料熟透，汤汁的浓度才不会受到影响，汤也不会混浊。



# 目录 Contents



## PART I

### 瘦身健胸篇

- 12 罗汉果糙米粥
- 14 樱花虾糙米粥
- 16 黑豆牡蛎粥
- 18 枸杞萝卜汤
- 20 芡实薏仁粥
- 22 山楂牛蒡瘦身汤
- 24 白果冬瓜汤
- 26 肉桂芝麻甜奶
- 28 胡萝卜炖牛肉
- 30 花生炖猪脚
- 32 玫瑰香附顺肝汤

## PART 2

### 滋阴润燥篇

- 36 银杏天山雪莲粥
- 38 香附麦片粥
- 40 四神桂圆汤
- 42 南瓜杏仁汤
- 44 北杏燕窝汤
- 46 枸杞银耳汤
- 48 百合红枣汤



# 目录

## PART3

### 补气血篇

- 52 五谷豆糙米粥
- 54 核桃姜汁红枣粥
- 56 莲枣薏仁粥
- 58 蜜枣桂圆粥
- 60 活血酒酿汤圆
- 62 人参枸杞雪蛤汤
- 64 虫草洋参鸡汤
- 66 红烧羊肉汤

Contents



# 瘦身

## 苗条健美不是梦

**美**容粥和瘦身汤因水分较多，当作正餐食用可以降低热量的吸收，同时有滋润肠胃，帮助排出宿便的功效。若同时搭配具有健美功效的材料煮成汤和粥，更有消肿、去脂作用，可以轻松达到曲线玲珑的瘦身目的。

### ◎ 食用时注意事项

最好能在晚餐时食用，可以避免因晚餐热量摄取过多而形成脂肪堆积在体内。必须注意的是千万不要再吃宵夜，最好配合一些具有塑身与促进新陈代谢的运动，瘦身的效果会更好，同时也不会有任何的副作用。

### ◎ 有益苗条的食物

**食材：**芥蓝菜、竹笋、芹菜、海带、葡萄柚、木瓜、苹果、猕猴桃、番茄。

**药材：**罗汉果、桂枝、茯苓、益母草、茅根、大黄、山楂、天门冬、白术、决明子、枸杞、胖大海、胡麻仁。

### ◎ 有益腿部消肿的食物

红豆、薏仁、冬瓜、西瓜、黑豆。

### ◎ 有益腿部循环的食物

莲藕、香菇、海带、桃子。

# 瘦身健胸篇

## 有效减肥不减胸

**要**想帮助胸部的发育与成长，主要是要多摄取能增加激素分泌的食物，如此才能刺激胸部的发育。除了发育之外，也要多摄取维生素C及胶原蛋白，搭配适当的按摩，才能帮助胸部塑造美好曲线，并保持其外形的“美、好、挺”。

### ◎ 食用时的注意事项

乳房的发育以10岁至18岁为“高峰期”，到了25岁后已逐渐成熟，但相对地也面临预防老化的保养问题。因此成年女性必须避免因过度节食而使体内脂肪太少，导致缺乏丰胸基本原料，尤其是在青春期时不要刻意去减肥。

### ◎ 有益健胸的食物

**食材：**猪脚、鸡爪、木瓜、酒酿、黄豆、鱼、瘦肉、蛋、奶类制品、蹄筋、海参、海鲜、花生、芝麻、核桃、花菜、蘑菇、猪肝、柳橙、葡萄、葡萄柚、番茄及含维生素E较多的蔬果。

**药材：**黑豆、玫瑰、香附、紫河车、红枣、黄精、当归、白术。



# 罗汉果糙米粥

润肠通便，清除肠道多余油脂，瘦身效果明显

瘦  
身  
健  
胸  
篇



## 材料

罗汉果2粒，糙米180克。



## 调味料

盐1小匙。



## 作法

- 1 将罗汉果、糙米均洗净（图1）。
- 2 向锅中倒入3杯水煮开，加入糙米以小火煮至软烂，再加入罗汉果继续煮5分钟（图2），最后加入盐煮匀即可。



## 瘦身功效

罗汉果味道略甘，有益肺脾、润肠、凉血、通便的功效，搭配糙米食用，可以治疗便秘，清除肠道内的多余油脂及废物，具瘦身与排毒的效果。

## 苗条秘方

罗汉果的瘦身效果不错，但是不要因此而食用过量，一周以2~3次为宜，否则容易造成胃寒。



# 樱花虾糙米粥

增强体力，消除肠热及便秘

瘦  
身  
健  
胸  
篇



## 材料

糙米180克，樱花虾100克，芹菜60克。



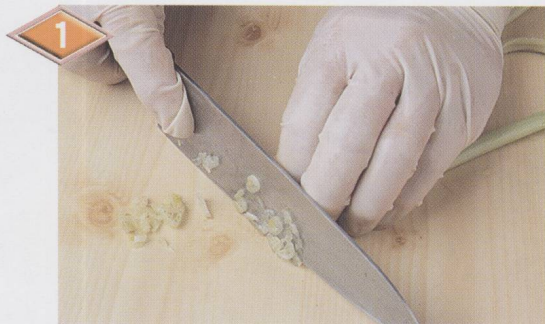
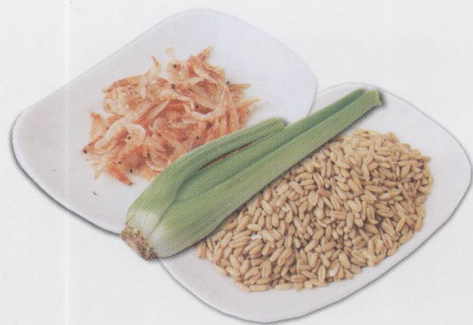
## 调味料

盐1小匙，香油1小匙。



## 作法

- 1 将糙米、樱花虾洗净；芹菜洗净，切末备用（图1）。
- 2 向锅中倒入3杯水煮开，加入糙米及樱花虾以小火煮至软烂（图2），再加入盐煮匀，撒上芹菜末，淋上香油即可。



## 瘦身功效

糙米营养价值高，含丰富维生素B，有促进新陈代谢的作用。樱花虾营养价值高且油脂含量少，搭配糙米可通血脉、调理肠道、消除肠热与便秘的症状，同时具有瘦身与增强体力的作用。

## 苗条秘方

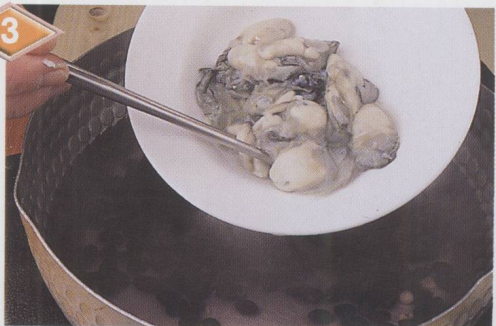
如要加强瘦身的效果，可以不要加香油，并把樱花虾与芹菜的分量互换即可。





# 黑豆牡蛎粥

消除油脂、抗衰老，使头发乌黑亮丽



## 材料

牡蛎20个，黑豆1/2杯，大葱1/2根。



## 调味料

盐1小匙，麻油1/2小匙。



## 作法

- 1 将牡蛎洗净（图1）；葱洗净，切末备用。
- 2 将黑豆洗净，泡水1夜备用（图2）。
- 3 将黑豆与白米放入锅中，加入适量水煮成粥，再加入牡蛎及盐煮熟（图3），最后撒上葱末、淋上麻油即可。

## 瘦身功效

黑豆的美容功效极佳，不但能排除体内多余水分与油脂而达到瘦身的效果，更具有滋润皮肤、抗衰老与帮助头发乌黑亮丽的功效。牡蛎含锌量甚高，有助激素分泌，对丰胸效果亦不错。