



来一碗美味又营养的汤  
喝出女性一生的美丽

滋补养颜汤  
五脏调养汤  
清除疲劳汤  
孕产妇调理营养汤

周小雨 主编

# 好汤养出好气色

女人你要多喝汤



96 道滋补靓汤，守护女人 365 天的美丽与健康！

 青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

# 好汤养出好气色



女人你要多喝汤

周小雨 主编



 青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

好汤养出好气色:女人你要多喝汤/周小雨主编. — 青岛:青岛出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5552-5114-9

I. ①好… II. ①周… III. ①保健-汤菜-菜谱 IV. ①TS972.122.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第010462号

书 名 好汤养出好气色:女人你要多喝汤  
主 编 周小雨  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市海尔路182号(266061)  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
邮购电话 13335059110 0532-68068026  
图文制作 深圳市金版文化发展股份有限公司  
策划编辑 周鸿媛  
责任编辑 杨子涵  
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司  
出版日期 2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷  
开 本 16开(710mm×1010mm)  
印 张 10  
字 数 100千  
图 数 388幅  
印 数 1-8000  
书 号 ISBN 978-7-5552-5114-9  
定 价 36.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 美食类 生活类

# 爱自己，从一碗汤开始

女人都希望有两样东西永远不老：爱情，容颜。  
可试过了各种护肤品，容颜却怎么也抵挡不住岁月的侵袭。  
其实由内而外的美丽才真实而长久，  
喝碗滋补靓汤调养身体是有效的方法。  
现代养生学表明：汤汤水水不仅能补充人体营养，  
还能为肌肤补充水分。  
因此，不管你是想要白里透红的好气色、美美的不老容颜，  
还是希望保持不盈一握的小蛮腰，  
一碗合适的滋补汤都能帮你实现这些愿望。  
除此之外，汤汤水水还有更多的魔力：  
改善上班族的亚健康状态，  
帮助新手妈妈们远离孕产期的不适，  
缓解女人生理期的身体不适……  
女人爱自己，不妨从为自己煲一碗汤开始。



# 目录 Contents

## 第一章

### 我的煲汤秘诀



#### 煲一碗好汤的小技巧

|                |     |
|----------------|-----|
| 选好锅具           | 010 |
| 煮好汤底——三种高汤的熬制法 | 011 |

#### 食材预处理及泡发技巧

|      |     |
|------|-----|
| 干贝   | 012 |
| 枸杞   | 012 |
| 银耳   | 012 |
| 木耳   | 012 |
| 干黄花菜 | 012 |
| 干百合  | 013 |
| 海带   | 013 |
| 干香菇  | 013 |
| 薏米   | 013 |
| 绿豆   | 013 |

#### 常见的养颜食材

|            |     |
|------------|-----|
| 牛奶：消除小皱纹   | 014 |
| 花菜：防止色素沉着  | 014 |
| 西蓝花：保持皮肤弹性 | 014 |
| 山药：改善肤色    | 014 |
| 胡萝卜：防皱、美白  | 014 |
| 桑葚：淡化黑眼圈   | 014 |
| 西红柿：防止皮肤晒伤 | 015 |
| 海带：赶走皮肤油腻  | 015 |

|          |     |
|----------|-----|
| 黑豆：抗衰老   | 015 |
| 猪蹄：嫩肤、美肤 | 015 |
| 薏仁：消除水肿  | 015 |
| 芦荟：排毒、美白 | 015 |

#### 煲美容滋养汤常用的中草药

|             |     |
|-------------|-----|
| 莲子：清热去火     | 016 |
| 阿胶：补血佳品     | 016 |
| 首乌：乌黑秀发     | 016 |
| 桂圆肉：使皮肤白里透红 | 017 |
| 当归：活血、调经、止痛 | 017 |
| 红枣：补血养颜     | 017 |



## 第二章

### 滋补养颜汤，留住美丽



#### 气血双补，面若桃花

|         |     |
|---------|-----|
| 玫瑰红莲银耳汤 | 021 |
| 四物时蔬炖鸡汤 | 022 |
| 补血猪肝汤   | 023 |
| 蜜枣银耳乳鸽汤 | 025 |
| 萝卜牛肉汤   | 026 |
| 当归养血汤   | 027 |

#### 保湿美白，皮肤会发光

|          |     |
|----------|-----|
| 金瓜蹄筋汤    | 029 |
| 黑白美容汤    | 031 |
| 无花果百合猪蹄汤 | 032 |
| 鲢鱼苹果汤    | 033 |
| 酸白菜白玉汤   | 034 |
| 蔬果绿豆汤    | 035 |

#### 抗衰去皱，做一个不老女人

|          |     |
|----------|-----|
| 牛肉松子抗衰汤  | 037 |
| 胡萝卜玉米鸡爪汤 | 039 |
| 干贝莲藕汤    | 040 |
| 地中海蔬菜汤   | 041 |

#### 丰胸美体，散发十足女人味

|         |     |
|---------|-----|
| 什锦猪蹄汤   | 043 |
| 木瓜花生鸡爪汤 | 045 |
| 花生红豆鲫鱼汤 | 046 |
| 牛奶花生汤   | 047 |

#### 瘦身消脂，喝出窈窕身材

|         |     |
|---------|-----|
| 泰式时蔬海鲜汤 | 049 |
| 鲑鱼笋菇汤   | 051 |
| 菠菜翡翠汤   | 052 |
| 冬瓜消脂汤   | 053 |
| 玉米萝卜汤   | 054 |
| 黄瓜利水豆芽汤 | 055 |

#### 养肝明目，做电眼美人

|          |     |
|----------|-----|
| 虫草花桂圆煲瘦肉 | 057 |
| 山药苦瓜煲猪肝  | 058 |
| 香蔬菊花汤    | 059 |
| 蔬菜荷包蛋汤   | 061 |

#### 乌黑秀发，健康有光泽

|        |     |
|--------|-----|
| 何首乌猪肝汤 | 063 |
| 鸡蛋首乌汤  | 065 |
| 丝瓜木耳汤  | 066 |
| 蜜枣核桃汤  | 067 |

### 第三章

## 五脏调养汤，从里美到外



### 清热降火

|         |     |
|---------|-----|
| 苦瓜菠萝排骨汤 | 071 |
| 菊花猪肝汤   | 073 |
| 金银花煲老鸭汤 | 074 |
| 绿豆莲藕汤   | 075 |

### 祛湿排毒

|          |     |
|----------|-----|
| 五行蔬菜排骨汤  | 077 |
| 广东清补凉瘦肉汤 | 078 |
| 祛湿杂粮茯苓汤  | 079 |
| 土茯苓绿豆老鸭汤 | 081 |
| 陈皮薏米水鸭汤  | 082 |
| 豌豆薏米蔬菜汤  | 083 |

### 滋阴润燥

|       |     |
|-------|-----|
| 参竹老鸭汤 | 085 |
|-------|-----|

|         |     |
|---------|-----|
| 银耳鹌鹑蛋汤  | 087 |
| 西红柿牡蛎汤  | 088 |
| 蛤蜊海带排骨汤 | 089 |

### 健脾养胃

|           |     |
|-----------|-----|
| 佛手瓜炖瘦肉    | 091 |
| 莲藕排骨汤     | 093 |
| 薏米淮山芡实煲牛肚 | 094 |
| 红枣南瓜山药汤   | 095 |

### 调经止痛

|          |     |
|----------|-----|
| 益母草黑豆瘦肉汤 | 097 |
| 田七当归猪蹄汤  | 098 |
| 白果乌鸡汤    | 099 |
| 山药山楂汤    | 101 |
| 枣莲葡萄汤    | 102 |
| 陈皮红糖桂圆汤  | 103 |

### 第四章

## 这些汤可改善上班族的亚健康状态



### 改善用脑过度，提高记忆力

|           |     |
|-----------|-----|
| 健脑鲫鱼汤     | 107 |
| 花生核桃煲大头鱼  | 108 |
| 瘦肉笋片鹌鹑蛋汤  | 109 |
| 海底椰核桃玉米煲鸡 | 111 |
| 黄花草健脑汤    | 112 |

|        |     |
|--------|-----|
| 金针菇蔬菜汤 | 113 |
|--------|-----|

### 缓解精神压力，改善睡眠

|         |     |
|---------|-----|
| 茯苓菊花猪肉汤 | 115 |
| 莲子百合煲瘦肉 | 116 |
| 西红柿鸡翅汤  | 117 |

|          |     |
|----------|-----|
| 咖喱海鲜汤    | 119 |
| 酸枣仁养心安神汤 | 120 |
| 豇豆胡萝卜白果汤 | 121 |

### 改善因作息时间不规律导致的 内分泌失调

|          |     |
|----------|-----|
| 霸王花萝卜瘦肉汤 | 123 |
| 萝卜芦笋排骨汤  | 124 |
| 胡椒芥菜猪肚汤  | 125 |
| 花旗参桂圆乳鸽汤 | 127 |

### 缓解肩颈酸痛，促进血液循环

|           |     |
|-----------|-----|
| 当归老姜羊肉汤   | 129 |
| 牛膝杜仲红枣猪蹄汤 | 130 |
| 五指毛桃老鸡汤   | 131 |
| 玫瑰鸡血藤乌鸡汤  | 133 |

### 消除身体疲乏困倦

|         |     |
|---------|-----|
| 椰子淮杞炖鸡汤 | 135 |
| 双菇煲鸡汤   | 136 |
| 虫草花煲龙骨  | 137 |
| 参须枸杞羊肉汤 | 139 |

## 第五章

### 孕产妇调理养生汤



#### 备孕期调养汤

|         |     |
|---------|-----|
| 山药枸杞牛肉汤 | 143 |
| 红枣炖鹌鹑蛋  | 145 |
| 双耳牡蛎汤   | 146 |
| 红枣生姜汤   | 147 |

#### 孕期营养汤

|          |     |
|----------|-----|
| 香菇干贝豆腐鸡汤 | 149 |
| 冬瓜排骨汤    | 150 |

|       |     |
|-------|-----|
| 枸杞炖乳鸽 | 151 |
| 鲫鱼姜丝汤 | 153 |
| 鲤鱼松蘑汤 | 154 |
| 莲藕板栗汤 | 155 |

#### 月子期调养汤

|         |     |
|---------|-----|
| 木瓜花生猪蹄汤 | 157 |
| 牛奶炖猪蹄   | 158 |
| 核桃黑豆煲乌鸡 | 159 |
| 月子生化汤   | 160 |

# 好汤养出好气色



女人你要多喝汤

周小雨 主编



 青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

**图书在版编目(CIP)数据**

好汤养出好气色:女人你要多喝汤/周小雨主编. — 青岛:青岛出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5552-5114-9

I. ①好… II. ①周… III. ①保健-汤菜-菜谱IV. ①TS972.122.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第010462号

- 书 名 好汤养出好气色:女人你要多喝汤  
主 编 周小雨  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市海尔路182号(266061)  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
邮购电话 13335059110 0532-68068026  
图文制作 深圳市金版文化发展股份有限公司  
策划编辑 周鸿媛  
责任编辑 杨子涵  
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司  
出版日期 2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷  
开 本 16开(710mm×1010mm)  
印 张 10  
字 数 100千  
图 数 388幅  
印 数 1-8000  
书 号 ISBN 978-7-5552-5114-9  
定 价 36.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 美食类 生活类

# 爱自己，从一碗汤开始

女人都希望有两样东西永远不老：爱情，容颜。

可试过了各种护肤品，容颜却怎么也抵挡不住岁月的侵袭。

其实由内而外的美丽才真实而长久，

喝碗滋补靓汤调养身体是有效的方法。

现代养生学表明：汤汤水水不仅能补充人体营养，

还能为肌肤补充水分。

因此，不管你是想要白里透红的好气色、美美的不老容颜，

还是希望保持不盈一握的小蛮腰，

一碗合适的滋补汤都能帮你实现这些愿望。

除此之外，汤汤水水还有更多的魔力：

改善上班族的亚健康状态，

帮助新手妈妈们远离孕产期的不适，

缓解女人生理期的身体不适……

女人爱自己，不妨从为自己煲一碗汤开始。



# 目录 Contents

## 第一章

### 我的煲汤秘诀



#### 煲一碗好汤的小技巧

|                |     |
|----------------|-----|
| 选好锅具           | 010 |
| 煮好汤底——三种高汤的熬制法 | 011 |

#### 食材预处理及泡发技巧

|      |     |
|------|-----|
| 干贝   | 012 |
| 枸杞   | 012 |
| 银耳   | 012 |
| 木耳   | 012 |
| 干黄花菜 | 012 |
| 干百合  | 013 |
| 海带   | 013 |
| 干香菇  | 013 |
| 薏米   | 013 |
| 绿豆   | 013 |

#### 常见的养颜食材

|            |     |
|------------|-----|
| 牛奶：消除小皱纹   | 014 |
| 花菜：防止色素沉着  | 014 |
| 西兰花：保持皮肤弹性 | 014 |
| 山药：改善肤色    | 014 |
| 胡萝卜：防皱、美白  | 014 |
| 桑葚：淡化黑眼圈   | 014 |
| 西红柿：防止皮肤晒伤 | 015 |
| 海带：赶走皮肤油腻  | 015 |

|          |     |
|----------|-----|
| 黑豆：抗衰老   | 015 |
| 猪蹄：嫩肤、美肤 | 015 |
| 薏仁：消除水肿  | 015 |
| 芦荟：排毒、美白 | 015 |

#### 煲美容滋养汤常用的中草药

|             |     |
|-------------|-----|
| 莲子：清热去火     | 016 |
| 阿胶：补血佳品     | 016 |
| 首乌：乌黑秀发     | 016 |
| 桂圆肉：使皮肤白里透红 | 017 |
| 当归：活血、调经、止痛 | 017 |
| 红枣：补血养颜     | 017 |



## 第二章

### 滋补养颜汤，留住美丽



#### 气血双补，面若桃花

|         |     |
|---------|-----|
| 玫瑰红莲银耳汤 | 021 |
| 四物时蔬炖鸡汤 | 022 |
| 补血猪肝汤   | 023 |
| 蜜枣银耳乳鸽汤 | 025 |
| 萝卜牛肉汤   | 026 |
| 当归养血汤   | 027 |

#### 保湿美白，皮肤会发光

|          |     |
|----------|-----|
| 金瓜蹄筋汤    | 029 |
| 黑白美容汤    | 031 |
| 无花果百合猪蹄汤 | 032 |
| 鲢鱼苹果汤    | 033 |
| 酸白菜白玉汤   | 034 |
| 蔬果绿豆汤    | 035 |

#### 抗衰去皱，做一个不老女人

|          |     |
|----------|-----|
| 牛肉松子抗衰老  | 037 |
| 胡萝卜玉米鸡爪汤 | 039 |
| 干贝莲藕汤    | 040 |
| 地中海蔬菜汤   | 041 |

#### 丰胸美体，散发十足女人味

|         |     |
|---------|-----|
| 什锦猪蹄汤   | 043 |
| 木瓜花生鸡爪汤 | 045 |
| 花生红豆鲫鱼汤 | 046 |
| 牛奶花生汤   | 047 |

#### 瘦身消脂，喝出窈窕身材

|         |     |
|---------|-----|
| 泰式时蔬海鲜汤 | 049 |
| 鲑鱼笋菇汤   | 051 |
| 菠菜翡翠汤   | 052 |
| 冬瓜消脂汤   | 053 |
| 玉米萝卜汤   | 054 |
| 黄瓜利水豆芽汤 | 055 |

#### 养肝明目，做电眼美人

|          |     |
|----------|-----|
| 虫草花桂圆煲瘦肉 | 057 |
| 山药苦瓜煲猪肝  | 058 |
| 香蔬菊花汤    | 059 |
| 蔬菜荷包蛋汤   | 061 |

#### 乌黑秀发，健康有光泽

|        |     |
|--------|-----|
| 何首乌猪肝汤 | 063 |
| 鸡蛋首乌汤  | 065 |
| 丝瓜木耳汤  | 066 |
| 蜜枣核桃汤  | 067 |

### 第三章

## 五脏调养汤，从里美到外



#### 清热降火

|         |     |
|---------|-----|
| 苦瓜菠萝排骨汤 | 071 |
| 菊花猪肝汤   | 073 |
| 金银花煲老鸭汤 | 074 |
| 绿豆莲藕汤   | 075 |

#### 祛湿排毒

|          |     |
|----------|-----|
| 五行蔬菜排骨汤  | 077 |
| 广东清补凉瘦肉汤 | 078 |
| 祛湿杂粮茯苓汤  | 079 |
| 土茯苓绿豆老鸭汤 | 081 |
| 陈皮薏米水鸭汤  | 082 |
| 豌豆薏米蔬菜汤  | 083 |

#### 滋阴润燥

|       |     |
|-------|-----|
| 参竹老鸭汤 | 085 |
|-------|-----|

|         |     |
|---------|-----|
| 银耳鹌鹑蛋汤  | 087 |
| 西红柿牡蛎汤  | 088 |
| 蛤蜊海带排骨汤 | 089 |

#### 健脾养胃

|           |     |
|-----------|-----|
| 佛手瓜炖瘦肉    | 091 |
| 莲藕排骨汤     | 093 |
| 薏米淮山芡实煲牛肚 | 094 |
| 红枣南瓜山药汤   | 095 |

#### 调经止痛

|          |     |
|----------|-----|
| 益母草黑豆瘦肉汤 | 097 |
| 田七当归猪蹄汤  | 098 |
| 白果乌鸡汤    | 099 |
| 山药山楂汤    | 101 |
| 枣莲葡萄汤    | 102 |
| 陈皮红糖桂圆汤  | 103 |

### 第四章

## 这些汤可改善上班族的亚健康状态



#### 改善用脑过度，提高记忆力

|           |     |
|-----------|-----|
| 健脑鲫鱼汤     | 107 |
| 花生核桃煲大头鱼  | 108 |
| 瘦肉笋片鹌鹑蛋汤  | 109 |
| 海底椰核桃玉米煲鸡 | 111 |
| 黄花菜健脑汤    | 112 |

|        |     |
|--------|-----|
| 金针菇蔬菜汤 | 113 |
|--------|-----|

#### 缓解精神压力，改善睡眠

|         |     |
|---------|-----|
| 茯苓菊花猪肉汤 | 115 |
| 莲子百合煲瘦肉 | 116 |
| 西红柿鸡翅汤  | 117 |

|          |     |
|----------|-----|
| 咖喱海鲜汤    | 119 |
| 酸枣仁养心安神汤 | 120 |
| 豇豆胡萝卜白果汤 | 121 |

### 改善因作息時間不規律導致的 內分泌失調

|          |     |
|----------|-----|
| 霸王花萝卜瘦肉汤 | 123 |
| 萝卜芦笋排骨汤  | 124 |
| 胡椒芥菜猪肚汤  | 125 |
| 花旗参桂圆乳鸽汤 | 127 |

### 緩解肩頸酸痛，促進血液循環

|           |     |
|-----------|-----|
| 当归老姜羊肉汤   | 129 |
| 牛膝杜仲红枣猪蹄汤 | 130 |
| 五指毛桃老鸡汤   | 131 |
| 玫瑰鸡血藤乌鸡汤  | 133 |

### 消除身體疲乏困倦

|         |     |
|---------|-----|
| 椰子淮杞炖鸡汤 | 135 |
| 双菇煲鸡汤   | 136 |
| 虫草花煲龙骨  | 137 |
| 参须枸杞羊肉汤 | 139 |

## 第五章

### 孕产妇調理養生湯



#### 備孕期調養湯

|         |     |
|---------|-----|
| 山药枸杞牛肉汤 | 143 |
| 红枣炖鹌鹑蛋  | 145 |
| 双耳牡蛎汤   | 146 |
| 红枣生姜汤   | 147 |

#### 孕期營養湯

|          |     |
|----------|-----|
| 香菇干贝豆腐鸡汤 | 149 |
| 冬瓜排骨汤    | 150 |

|       |     |
|-------|-----|
| 枸杞炖乳鸽 | 151 |
| 鲫鱼姜丝汤 | 153 |
| 鲤鱼松蘑汤 | 154 |
| 莲藕板栗汤 | 155 |

#### 月事期調養湯

|         |     |
|---------|-----|
| 木瓜花生猪蹄汤 | 157 |
| 牛奶炖猪蹄   | 158 |
| 核桃黑豆煲乌鸡 | 159 |
| 月子生化汤   | 160 |

## 第一章



### 我的煲汤秘诀

一碗汤，无论是在身心疲惫之时，  
抑或是身体不适之时，  
都可以成为最温暖的安慰。  
那么如何才能煲出一锅好汤呢？  
本章将带你了解煲汤的入门常识，  
帮助你轻松煲出靓汤。

