

唐安琪

最新

45 道

瘦身美容养生的
饮食新汤方

A Better Health Cookbook

元气瘦身汤

美颜养生食谱

美味汤品亲手煲

针对不同需求的人
设计各式汤方大全
助你守住岁月、守住身材、
更守住健康。

国际知名瘦身专家
唐安琪丰胸瘦身专门店创办人

唐 安琪

Angel Tong

人民交通出版社



唐安麒

A
Better
Health
Cookbook

元气瘦身汤

美颜养生食谱

45 
瘦身美容养生的饮食新汤方

内容提要

这是一本适合每个家庭的营养食补秘笈，讲授简单又有实效的煲汤养生方式。作者是香港大学的中医营养学专家，具有丰富的中药营养学和体重控制学专业知识。她倡导自己动手煲汤，可以针对个人的身体状况和季节变化调整汤方，即美味又适合补身，还能预防疾病。本书精选了45道适合不同类型的汤方：针对女性朋友的汤方可以滋阴养颜、美白嫩肤，还有专门适合减肥的瘦身汤方；针对体弱者的汤方能增强人体免疫力，预防流行性疾病；而针对儿童的汤方能够健脾开胃、增强食欲、促进成长吸收，甚至可以用汤方防治儿童近视眼；针对男性朋友的汤方要求添精益髓、消除疲劳；针对老年人的汤方则注重抗衰老补益气血；还有全家人一起喝的冬季煲汤，可以增强身体的御寒能力。

台湾尖端出版有限公司正式授权简体中文字版

图书在版编目(CIP)数据

唐安麒元气瘦身汤/唐安麒著

——北京：人民交通出版社，2006.3

ISBN 7-114-05957-4

I.唐… II.唐… III.减肥—汤菜—菜谱 IV.TS972.122

中国版本图书馆CIP数据字核字(2006)第022483号

北京市版权著作权合同登记号：图字：01-2004-6560号

元气瘦身汤

唐安麒 著

北京多元文化发展有限公司 策划编辑 刘照华

人民交通出版社出版发行

北京中交盛世书刊有限公司总经销

(100011 北京安定门外外馆斜街3号 010-85285934)

各地新华书店经销

印刷：中国人民解放军第4210工厂

开本：787×1092 1/20 印张：5 字数：160千

2006年4月 第1版

2006年4月 第1版 第1次印刷

定价：22.00元

ISBN 7-114-05957-4

唐安麒

A
Better
Health
Cookbook

元气瘦身汤

美颜养生食谱

45  道

瘦身美容养生的饮食新汤方

人民交通出版社

自序

连续出了几本教大家煲汤方的书籍后，经常有读者写信表达感谢之意。可能是通过汤调养，手脚冰冷的女性问题获得了改善，或许是更喜欢自己，使她们或许是感觉越来越年轻、越来越有活力，甚至有读者因此更积极更乐观的面对自己的生活。这就是我希望继续将更多种类、更丰富的煲汤养生资料撰写成书介绍给更多读者的原动力。于是，这一本《唐安麒元气瘦身汤》也应运而生了。

对我来说，“煲汤”应该是代表一种家的味道。从小妈妈便细心的将各种材料，用小火细细慢慢的熬成一锅爱心汤。在煲汤的时间里，我开始期待等一下出来的是怎样的滋味，会品尝到什么煲汤材料，仿佛在等待的点滴时光中，便已经尝到一种幸福满溢的滋味。所以只要一谈起煲汤，就像谈起了我的童年般，厨房里尽是满室氤氲、午后的斜阳及一道道温暖香纯让人怀念的好味道。

由于自己所学的即是传统中药营养学以及体重控制学方面的专业，喜欢不断研究试验更是我的兴趣。我喜欢亲身试验感觉其中的些微差异，现在也已经累积了不少的体验心得。中医强调“人以天地之气生，四时之法成”，人体就好似一小宇宙，与大地的季节变换息息相关，所以中医主张要顺应自然而养生。现在流行不同的养生方式，你可以选择任何一种，但千万别忘了要针对你个人的状况及季节的变换而作调整，不要一味乱补。我建议朋友们可以试着煲煲汤，既美味又温和补身，尤其在天冷之际，能够喝上一碗热腾腾的养生汤，更

是人生一大享受！

《唐安琪元气瘦身汤》精选了45道适合不同类型的朋友的汤方，有的汤方针对女性朋友，可以滋阴养颜、美白嫩肤，还有专为减肥期间所设计的瘦身汤方；有的汤方则能让人体增加免疫力，避免流行性的疾病缠身；而促进儿童成长吸收的汤方，能够健脾开胃、增强食欲，尤其是儿童特别容易忽略的近视问题，也可以利用汤方来改善；当然针对普遍操劳过度的男性朋友们的汤方，可以添精益髓、消除疲劳，自然精气神十足；老年人的汤方则是注重抗衰老及补益气血方面；本书也特别加入了全家人可以一起喝的冬季煲汤，以解决冬季普遍的问题，增强身体御寒能力。这是一本适合每个家庭的营养食补秘笈，道道汤品是精华，让您餐餐劲补却无负担。

冬季是个万物皆息、调养身体，含蓄宁静的季节。我建议大家从寒冷的冬季开始选择本书中适合你的汤方，好好进补一番。大地的精华与中国文化的精髓就在这一锅中。谁说养生一定要大费周章，其实轻轻松松煲上一锅汤就是最简单又实惠的养生方式。

唐安琪

目录

煮汤前必知 ——— 006

女 汤	田七去斑红枣汤	————— 008
	滋阴润肤汤	————— 010
	白木耳滚猪肝汤	————— 012
	清热消肿美肌汤	————— 014
	美容瘦身鸡汤	————— 016
	安神润燥汤	————— 018
	紫河车鸡汤	————— 020
	007 美肤瘦身鸡汤	————— 022
	丰乳补血汤	————— 024



男 汤	润肺强身汤	————— 026
	秋冬去燥汤	————— 028
	壮阳强身汤	————— 030
	安神滋补汤	————— 032
	开胃除烦汤	————— 034
	清热滋补汤	————— 036
	滋阴补精汤	————— 038
	025 壮阳益气煲	————— 039
	益气宁神汤	————— 040

老 汤	益寿养生汤	042
	莲藕猪蹄汤	044
	补血养颜鸡汤	046
	抗老补益汤	048
	强身健体汤	050
	长寿养颜滋补汤	052
	杞子银耳鱼片汤	054
	041 灵芝益寿鸡汤	055
	滋阴明目汤	056



幼 汤	健胃营养汤	058
	止虚汗补益汤	060
	润燥健脾汤	062
	小儿健胃粥	064
	枸杞猪肝蛋花汤	066
	芝麻核桃首乌汤	068
	鲜奶百莲红豆汤	070
	057 螺香芹菜汤	071
	茯苓四宝汤	072

大 众 汤	杂菜瘦身煲	074
	瘦身豆豆汤	076
	润燥补肾猪肝汤	078
	祛寒强体汤	080
	秋冬润燥汤	082
	罗汉果瘦肉汤	084
	栗子黄鱼瘦身汤	086
	活血滋补鸡汤	088
	073 祛风散寒汤	090



附录 唐安麒元气瘦身“汤” 091

煮汤前必知

告诉你煮汤时必须要注意的一些小动作和小细节，
了解这些之后，有助你煮出更美味的汤喔。

飞水

“飞水”，由广东话而来，用普通话来说就是“过水”的意思。当我们要烹调肉类的时候，一定要经过“飞水”这个动作，以便除去肉类的腥味以及泡沫。做法是，水中加一片姜，用大火煮滚，再把肉类放入，煮两到五分钟（以肉类的大小、厚薄而定），之后捞起肉类，用清水再洗一遍。把“飞水”用的水倒掉，换上干净的水煮滚，接下来就可以准备熬汤了。

水滚下料

煮汤时要注意，等水滚之后，才把材料放进去，千万不能把材料放进冷水一起滚。“水滚下料”，汤才好喝，又不会粘底。煮汤一定要一气呵成，不能中途加入水，加调味料也是相同的道理，煮汤过程中不要太早加盐，把汤煮好再加入调味料。

材料一定买得到

这本书中所使用的材料，例如蔬果和肉类，在菜市场、超市等地方方便买得到。至于中药的部分，如陈皮、荷叶、蜜枣、山楂、田七等类，在各地中药店都可找到。

荤、素两相宜

如果你是吃素的人，可以把汤方里面的肉类如猪肉、鸡、鱼等改为黄豆。例如：猪肉四两，改为黄豆四两，其汤方的功效不变。



第一章

女汤

介绍适合女性饮用的汤品，
每道汤品各有瘦身、美容、健康、美肌等不同功效，
提供不同需求的女性选择。

田七去斑红枣汤/滋阴润肤汤
白木耳滚猪肝汤/清热消肿美肌汤/美容瘦身鸡汤/安神润燥汤
紫河车鸡汤/美肤瘦身鸡汤/丰乳补血汤



田七去斑红枣汤

材料

- 黑木耳 50g
- 田七 15g
- 红枣十粒



作法

- ① 将黑木耳浸软，去头切碎。
- ② 田七洗净切片或打碎。
- ③ 红枣洗净拍松去核。
- ④ 上述材料放入十碗左右的水中，猛火烧沸之后中火煮2小时左右，加入适当调味料。

功效

这道汤方能够补气、活血、调经，同时有防治脸部黑斑和润肺补血气的功效。

说明

→ 木耳性味甘寒，能补气血、润肺、止血、降脂；田七性味微苦、微温能祛淤、止血、通脉、消肿、促进冠状动脉血液循环。脸部黑斑和气滞血淤、肌肤营血不和有关，田七去斑红枣汤既能调和营养又能补血气活血。





滋阴嫩肤汤

材料

- 白木耳 25g
- 木瓜一个
- 北杏 15g
- 南杏 20g
- 糖适量



作法

- 1 先把白木耳泡水1小时，再用清水洗净，备用。
- 2 木瓜削去皮，去籽，用清水洗干净切成小块状备用。
- 3 南、北杏去皮，用清水洗干净，连同以上材料一齐放入炖盅内，加入适当滚开水，盖上炖盅盖，放入锅内，隔水炖2小时即可。

功效

有养颜作用，能够养阴润肺，使皮肤得到滋润，可防止皱纹过早出现，保持皮肤细嫩。

说明

→ 如果经常睡眠不足、夜生活频繁或烟酒过多，容易舌燥口干、燥热咳嗽、干咳无痰、甚至痰中带有血丝，都可以用“白木耳炖木瓜”作食疗，而且男女老少都适合。





白木耳滚猪肝汤



材料

- 白木耳 25g
- 猪肝 30g
- 生姜
- 红枣数粒
- 细盐少许



作法

- 1 先将白木耳用清水浸透发大，洗净备用。
- 2 猪肝、生姜、红枣分别用清水洗净。猪肝切片状；生姜刮去姜皮切片；红枣去核，备用。
- 3 锅内加入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后放入白木耳、生姜和红枣，继续用中火煲 1 小时，加入猪肝，等猪肝熟透，即可加入细盐调味饮用。

功效

改善妇女气滞血淤、月经不调、经期腹痛、黑眼圈等现象。

说明

→ 中医认为如果过度疲劳，夜眠不酣，就容易出现肝失疏泄，脾运不力，气滞血淤的症状，经常适当食用此汤有助于防止以上症状。另外，如果妇女气滞血淤、月经不调、经常腹痛、黑眼圈，脸上出现黄褐斑都可以利用这道汤作食疗。此汤的汤性温和，男女老少皆适宜。





清热消肿美肌汤



材料

- 冬瓜 500g
- 黄鱼一条
- 生姜三片
- 葱两根
- 白糖
- 胡椒粉适量
- 米酒



功效

能清热解毒、利尿减肥、美肌肤、悦润容颜。

说明

→ 冬瓜、黄鱼均为清热解毒，利水消肿之佳品。黄鱼可健脾化湿、对虚浮性水肿、肥胖有一定之功效；冬瓜含钠低，不含脂肪、利尿作用好，对于润泽肌肤也有很好的功效。此汤方不仅是减肥、美肤佳品，亦是肾炎、糖尿病患者的理想辅助食品。

作法

- 1 将黄鱼去鳞、鳃、鳍、内脏后洗干净，加少许油在锅中，略煎至金黄色。
- 2 冬瓜连皮洗净，切片备用。
- 3 把四碗水煮滚，加入煎好的黄鱼、冬瓜（连皮）、生姜、葱、白糖半茶匙、米酒两汤匙用中火煮至鱼熟瓜烂。
- 4 最后加入胡椒粉、盐调味料后即可食用。

