

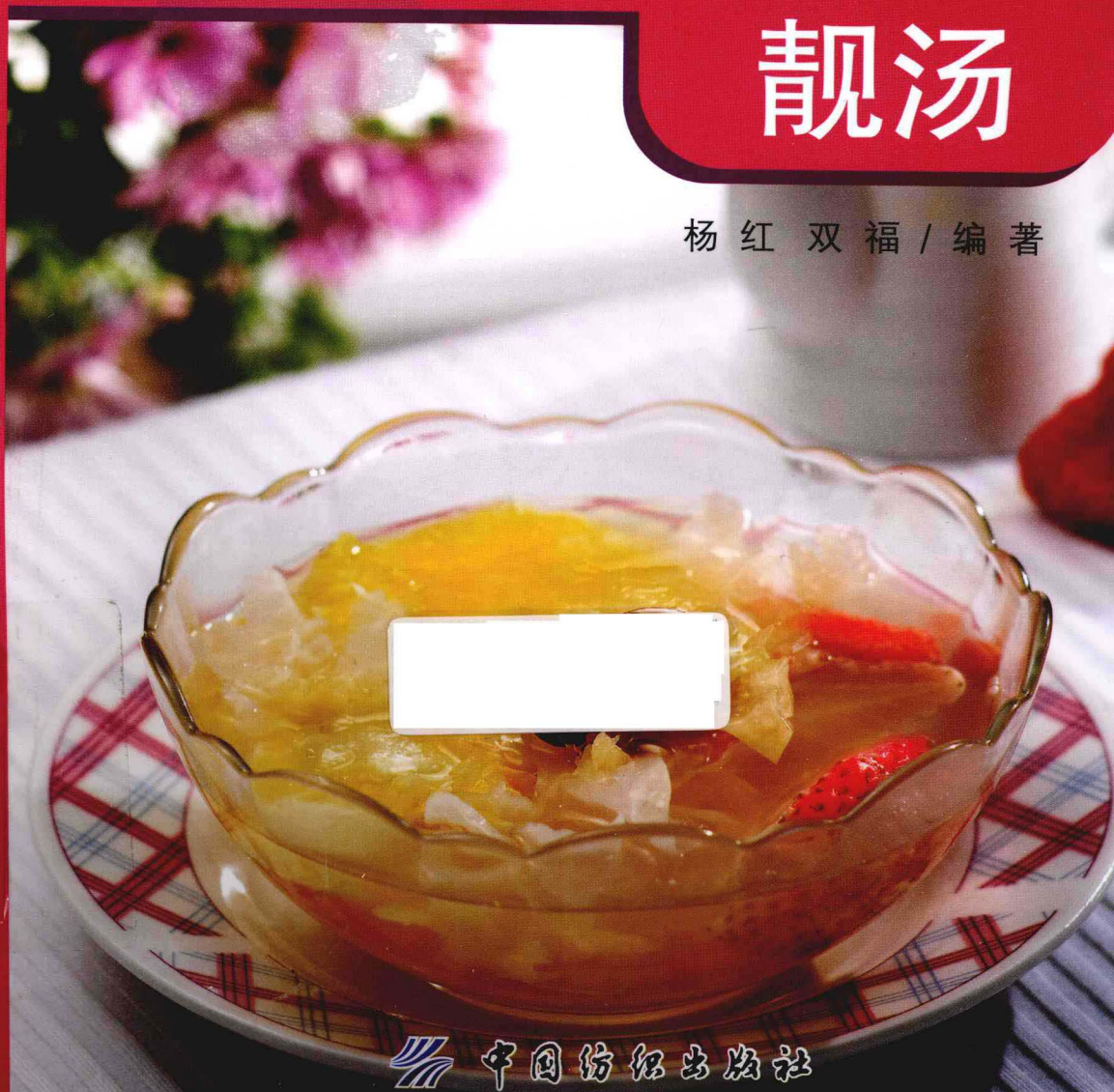
精选养颜瘦身靓汤 营养专家审定推荐

一步一图 分步详解

美白容颜、补水润肤、消脂瘦身、排毒养颜、养发明目……
煲一碗健康美味靓汤，换一生美丽容颜！

美人养颜瘦身 靓汤

杨红双福 / 编著



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
 参编人员：孙鹏利 王雪蕾 侯熙良
 常方喜 贾全勇 梅妍娜
 孙燕 徐正全 李青青 郑希凤
 闫士稳 李华华 种雅春 安伯晏
 张鹏程 张红胜 王敏 王芸
 刘少博 石青华 于善瑞 王仇鑫
 孙娜 胡玉英 孙建慧 刘嘉华
 申永芬

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 (C I P) 数据

美人养颜瘦身靓汤 / 杨红, 双福编著. -- 北京: 中国纺织出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5064-8623-1

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 (2012) 第088225号

策划编辑: 胡 敏

责任编辑: 胡 敏

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

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

2012年7月第1版 第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 119千字 定价: 29.80元

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	紫苏生姜红枣汤	104
薏米冬瓜骨头汤	63	哈密瓜苹果瘦肉汤	105
金针菇降脂汤	65	薏米蜂蜜水	107
海带雪梨番茄汤	66	大白菜素汤	108
鳕鱼兰花汤	67	黑木耳莲藕鲫鱼汤	109
冬菇菠菜祛脂汤	69	苹果雪梨排骨汤	110
枸杞菠萝银耳汤	70	香芹豆腐瘦肉汤	111
银耳冬瓜减脂汤	71	金银花黄瓜肉片汤	113
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		

☆☆☆ 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

☆☆☆ 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

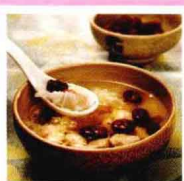
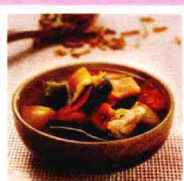
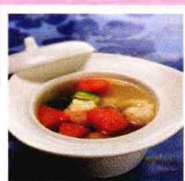


Part1 Beauty Drink Soup

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，如果能让肌肤细腻光滑、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、莴苣、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 and 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

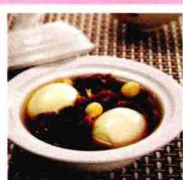
Beauty Drink Soup

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



Beauty Drink Soup



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

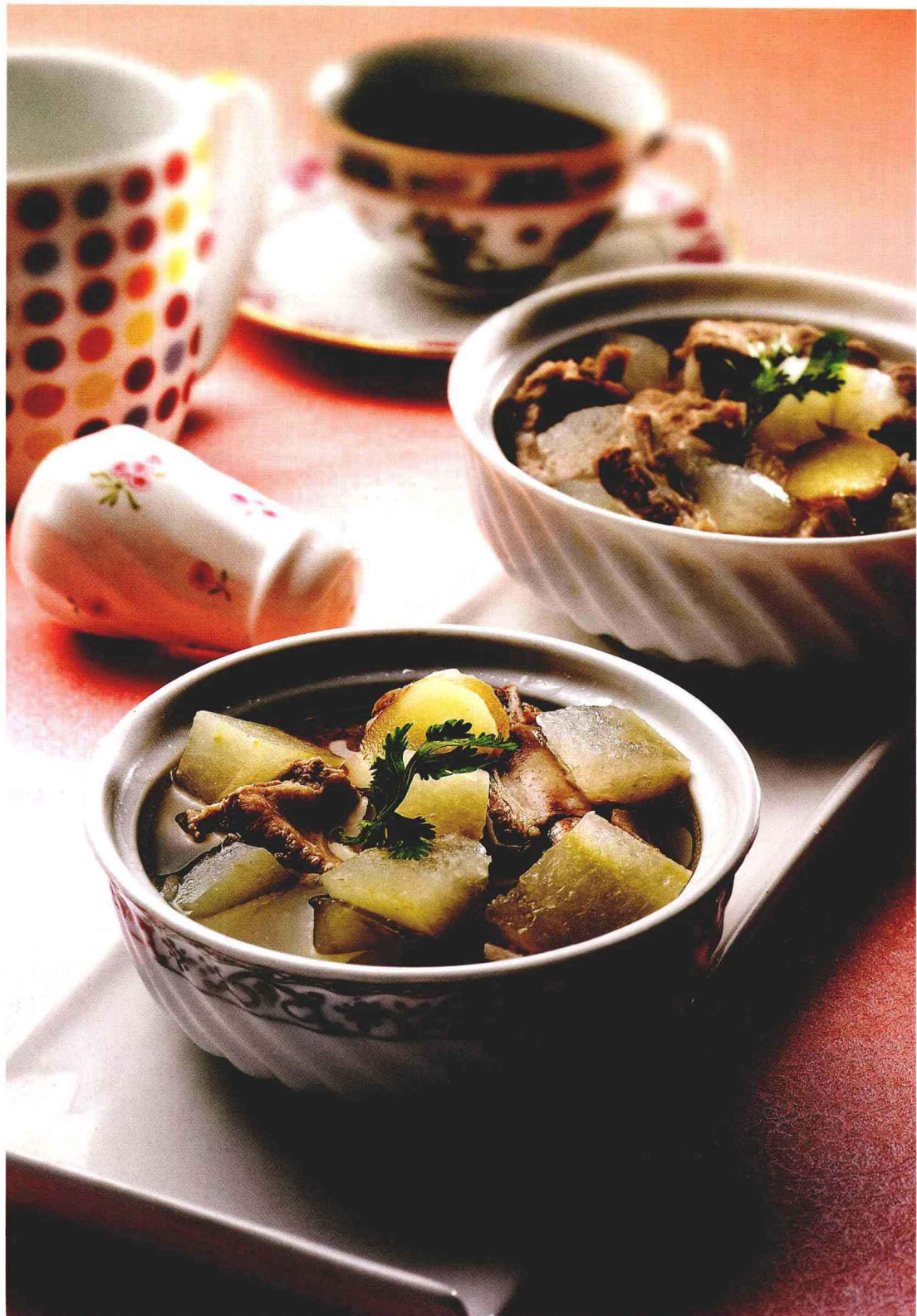
1. 将冬瓜去皮，切成厚 0.5 厘米的薄片。
2. 将猪肉馅加蛋清、姜末、料酒、盐，搅拌均匀，成肉泥状。
3. 将肉泥用手挤成大小均匀的肉丸子。
4. 汤锅加适量清水烧开，放入冬瓜、姜片，转为小火，放入肉丸子煮至紧实，用汤勺轻轻地推动，用大火烧滚，撒入香菜。
5. 再煮 5 分钟，加入盐、鸡精调味，滴入香油即可。



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。





Beauty Drink Soup



冬瓜排骨汤

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:

此汤清新，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



5

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。