



家庭健康饮食系列

美容粥 瘦身汤

烹饪师 萧宗隆 合著
营养师 陈怡君



中国建材工业出版社

家庭健康饮食系列

美容粥 瘦身汤

编辑：叶俏馨 陈丽红

设计：刘涛 麦景艳



中国建材工业出版社

家庭健康饮食系列

美容粥 瘦身汤

编辑：叶俏馨 陈丽红

设计：刘 涛 麦景艳



中国建材工业出版社

图书在版编目（CIP）数据

美容粥瘦身汤 / 萧宗隆, 陈怡君著. —北京: 中国建材工业出版社, 2002.7
(家庭健康饮食系列丛书)
ISBN 7-80159-320-0

I. 美... II. ①萧... ②陈... III. ①美容—食谱, 粥 ②减肥—汤菜—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 051771 号

美容粥·瘦身汤

出版发行

中国建材工业出版社	比格出版有限公司
地址: 北京海淀区三里河路 11 号	地址: 香港湾仔告士打道 128 号信谊大厦 27 楼
电话: (010) 68345931	电话: (852) 28971688
邮编: 100831	

各地新华书店经销
设计制作及电分: 广州贝思广告制作分色有限公司
电话: (020) 86578290
印刷: 广州培基印刷镭射分色有限公司

开本: 710mm x 990mm 1/16
印张: 8
字数: 60 千字
2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷
印数: 10000 册
ISBN 7-80159-320-0/TS · 028
单价: 26.80 元
版权所有, 侵权必究



CONTENTS

- 04 作者序 1
- 05 作者序 2
- 06 前言

美容篇

- 10 紫米薏仁养肾粥
- 12 椰汁黑糯米粥
- 14 润肤止痒药膳粥
- 16 鸡肝粥
- 18 山药枸杞粥
- 20 酪梨芋头粥
- 22 猪腰薏米粥
- 24 山药除湿粥
- 26 玉米瘦肉粥
- 28 百合参竹润肺汤
- 30 清肝芦荟汤
- 32 牛蒡萝卜汤
- 34 莲子薏仁汤
- 36 玉竹排骨汤
- 38 花生杏仁豆花



瘦身、健胸篇

- 42 罗汉果糙米粥
- 44 樱花虾糙米粥
- 46 黑豆牡蛎粥
- 48 枸杞萝卜汤
- 50 芡实薏仁粥
- 52 山楂牛蒡瘦身汤
- 54 白果冬瓜汤
- 56 蔬菜瘦身汤
- 58 西红柿蔬菜汤
- 60 黄花菜磨菇汤
- 62 玉米笋鸡蛋汤
- 64 肉桂芝麻甜奶
- 66 胡萝卜炖牛肉
- 68 花生炖猪脚
- 70 玫瑰香附顺肝汤

滋阴润燥篇

- 74 银杏天山雪莲粥
- 76 香附麦片粥
- 78 四神桂圆汤
- 80 南瓜杏仁汤
- 82 北杏燕窝汤
- 84 枸杞银耳汤
- 86 百合红枣汤

补气血篇

- 90 五谷豆糙米粥
- 92 胡桃姜汁红枣粥
- 94 莲枣薏仁粥
- 96 蜜枣桂圆粥
- 98 活血酒酿汤圆
- 100 红豆西米奶露
- 102 翠花清热绿豆粥
- 104 川贝燉雪梨
- 106 人参枸杞雪蛤汤
- 108 虫草洋参鸡汤
- 110 红烧羊肉汤

抗衰老篇

- 114 山药番薯芋仔汤
- 116 燕麦芝麻糊
- 118 银耳山药羹
- 120 补元气汤
- 122 甘麦枣藕汤
- 124 桔饼酿银耳
- 126 海龙结莲花汤
- 128 五颜六色调理汤





作者序

萧宗隆

千欣食品顾问

台南明德烹饪老师

台南餐饮职业工会讲师

大多数人都认为想要拥有漂亮的外表，一定要花钱买许多的保养品与化妆品，尤其最近流行的减肥、塑身更让爱漂亮的女人花了不少金钱与时间，为了要让自己看起来肤质细致、白里透红又体态轻盈真的要花上大把大把的钞票吗？花钱所成就的美丽固然令人惊艳，但利用饮食做好体质的调理，让身体呈现出自然的光彩，才是美丽的根本之道。

从事烹饪多年以来，随着对饮食的了解越多，越是感叹它的深奥，除了能吃得美味、吃得营养，还能在身体产生各种功效才是它博大精深之所在，不论想要提升身体哪一方面的机能，都能借由饮食从根本做起，只要明白这个道理，就能利用饮食来满足我们的需要了。

饮食对于身体的帮助相当广泛且深远，当然，并不是一本食谱就能介绍得清楚完整，因此，这一次我们选择了女性最为关切的“美容”作为主题，将有关的项目整理出来，做成具有美容、塑身功效的汤与粥，并详细地介绍这些菜肴的美容、塑身作用以及该怎样食用才能更具功效，相信一定能帮助爱漂亮的女性吃出健康与美丽。

陈怡君

媚登峰营养师



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,市面上琳琅满目的商品与疗程,让每一个女人都不知道该如何选择才好,同时也产生了许多疑惑。

其实,以女性生理的观点来看,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,就要通过食用滋阴润燥与养颜的食物来补充肌肤的养分,让细胞健康有活力;然后再提供增加新陈代谢与排毒功能的食物,皮肤看起来才会光滑细致又白皙;最后要多食用能补气血的食物让气色红润,即使不化妆看起来也会有青春的光泽。

想要漂亮除了从根本解决问题之外,还要有整体的观念,比如减肥与塑身,除了减少食物的摄取之外,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,才能拥有轻盈灵活的体态。

饮食是调理身体最好的方式,搭配温和的中药材能帮助身体的吸收,是最根本且健康的美容、瘦身方式。在这本食谱中,我们特别规划了各种简单又具有功效的粥与汤,只要能有正确的观念,持之以恒地食用,并搭配适当的运动与保持开朗的心情,不仅能成为健康的美丽佳人,还能常葆青春的活力!

作

者

序

来碗漂漂亮亮的

美容粥、瘦身汤

一碗粥除了填饱肚子之外，还有许多平常没有被注意到的神奇功效。爱美的女性要注意了，只要抓住诀窍，享受一碗暖呼呼的粥的同时，也可以让你变成一名漂亮的美人儿！

● 白米能维持精神与气血

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，总能让人神清气爽起来。为什么小小一碗粥，就能让人舒畅起来呢？答案就在粥的原料——白米身上。不起眼的白米，是人体获得醣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。而身体的机能与代谢正常，正是健康与美丽的基础，只要人体能顺利地排出废物和毒素，自然就能保持好气色、精神足、体态轻盈、肌肤似雪！

● 水分能加速毒素的排出

水分是维持人体机能正常运作的养料，如果身体缺乏水分，新陈代谢就会开始变慢，相反地，如果水分充足，就能加速新陈代谢，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，也不会长出讨厌的青春痘、粉刺了。加上皮肤含有充足的水分，看起来才会紧致、柔嫩。

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地朝“美丽佳人”迈进一步。

为了让美容的效果更显著、更完善，搭配具有美容功效的食物与中药材一起熬煮，每一道汤、粥都可成为既可口又具有美容、瘦身的功效了。

● 药性温和，能调节体质

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，搭配的中药材必须药性温和，能调节体质，对过敏体质的人，能增加人体对于刺激性物质的抵抗力，这样才不会因为皮肤过敏而长出难看的斑点与小痘子。

这种搭配中药材的汤、粥比较强调促进新陈代谢和滋润修补细胞，延缓器官的老化，除了必须限制饮食的病患之外，人人都能吃，即使是老人或发育中的儿童、青少年，都可以运用粥、汤的保健功效来补身体。



●一日三餐的食用方式

一日三餐之中，除了中餐不太合适享用美容粥之外，其他时间都可以吃。

早餐：许多人都有早餐喝粥的习惯，此时也是享受美容粥的好时机。美容粥的口味清爽，营养也很丰富，很适合早晨肠胃刚刚开始运作的时候进食，不仅能补充睡眠时流失的水分，对保养皮肤的功效也明显有效。

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，除了食量较小或体力消耗较少的人之外，最好多吃一些能供应热量和蛋白质、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，所以晚餐不适合吃得太饱，以免来不及消化。夜间是体内各器官进行修复和调理的时候，来一碗美容粥，能帮助身体新陈代谢，并减轻肠胃的负担，要注意的是不要太晚进食，用膳时间与睡眠时间一定要间隔3个小时以上，才能充分发挥粥品的美容功效。

点心：如果午餐吃得较少，可以在下午3点左右以一小碗具补气血功效的粥来做点心，效果会很好。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。



●搭配食材的烹煮原则

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

米要熬至糜烂：粥是一种很容易消化的食物，如果煮得不够糊烂，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，吃起来也不会有饱腹感，一般约以3~4杯水来煮半杯米较为适合。

米和药材先熬：煮粥时，药材类的材料应该先下锅与米一起熬煮，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，口感欠佳。

汤汁不要熬太久：汤汁熬太久容易混浊、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，汤汁的纯度才不会受到影响也不会混淆。



美白养颜

让皮肤更加水嫩光泽

所谓的养颜，主要的作用在于美白、润泽肌肤，去除黑斑、皱纹和暗沉肤色，或是治疗青春痘、粉刺，提供肌肤适当的水分和营养，让肌肤自然呈现出光滑细致的感觉，看起来也水嫩白皙，不用化妆就能呈现年轻漂亮的气息。

平时可多食用含丰富蛋白质、矿物质、维生素和膳食纤维的药膳美容粥、汤来促进皮肤的生长发育，延缓肌肤老化，是保持青春亮丽的秘诀！



食用时注意事项

食用美容粥、美容汤可以使皮肤在自然的新陈代谢周期中代谢掉毒素，并帮助优质的细胞增生。肌肤的新陈代谢周期一般为一个月的时间，千万不要因为心急而间断。以养颜粥取代早餐或晚餐，耐心食用1~2个周期，加上充足的睡眠，一定能看出成效。

有益养颜美白的食物

食材：椰汁 酪梨 柠檬 苹果 葡萄柚 山药 芋头

牛奶 鸡蛋 猪肉 蜂蜜 椰菜花 番薯 蘑菇

青椒 薏仁 包心菜

药材：枸杞 茯苓 当归 肉苁蓉 黄芪 人参 天冬

川芎 生地 白附子 珍珠末 贝母 天门冬

有益补血的食物

动物肝脏 瘦肉 菠菜 葡萄 苹果 樱桃 海带 牛奶

美容
粥
瘦身
汤

紫米薏仁养肾粥

美白养颜，促进肌肤新陈代谢。

材 料

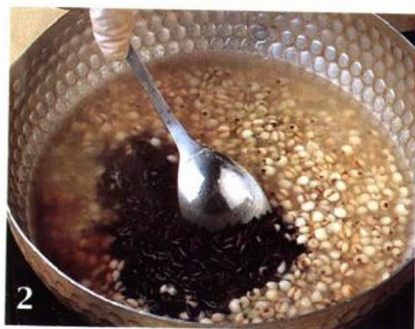
糙米、薏仁、紫米各 180 克

调味料

果糖 2~3 大匙

作 法

1. 糙米洗净；薏仁、紫米均洗净，泡水 2 小时备用(图 1)。
2. 所有材料放入锅中(图 2)，加入 3 杯水煮开，转小火边搅拌边熬煮 30 分钟，加入果糖调味即可。



美容功效

糙米、薏仁、紫米均含有丰富的维生素E与水溶性纤维，能促进肌肤的新陈代谢并具有滋润和美白肌肤的作用。

漂亮加分



烹煮前泡水可以使材料充分吸收水分，熬煮的时候才会熟烂，并容易被人体所消化吸收，达到最好的美容功效。



椰汁黑糯米粥

美白、降火，预防青春痘。

材 料

黑糯米 200 克

调味料

冰糖 1 大匙

椰汁 1/2 杯

作 法

1. 黑糯米洗净，泡水2小时，取出，稍微沥干水分。
2. 放入深锅中，加入3杯水煮开，转小火边煮边搅拌约30分钟至完全糜烂(图1)，加入冰糖继续煮1~2分钟至完全溶化，熄火，待温度稍降，加入椰汁调匀即可(图2)。



美容功效

黑糯米具有补血和养颜的功效，椰汁则具有美白皮肤与预防青春痘的作用，对熬夜、火气大所产生的皮肤毛病有很大的舒缓作用。

漂亮加分



黑糯米不太容易消化，所以此粥最好在刚起床时当早餐食用，以免对肠胃造成负担，如当成两餐之间的甜点食用，效果会比较好。



润肤止痒药膳粥

补血、养肝，改善皮肤发痒。

材 料

糙米 1 杯 何首乌、黄精各 19 克 百合 11 克
白果 8 克 红枣 10 颗

调味料

蜂蜜 1 大匙

作 法

1. 何首乌、黄精均洗净，放入纱布袋中包好(图 1)；糙米、百合、白果、红枣均洗净备用。
2. 所有材料放入锅中，加入 10 杯水煮至糜烂，熄火，待凉加入蜂蜜调匀即可(图 2)。



此粥极具滋润皮肤的功效，可以改善皮肤因干燥而引起的发痒、发炎症状，并具有补血和养肝的作用，更能增加皮肤白里透红的光泽。血压低者可不加白果。

漂亮加分



做好的粥只要放进密封容器或是以保鲜膜包好，放进冰箱冷藏可以保存4~5天，平时以少量多次的食用方式，更有助于皮肤的滋养。

