

刘建平 主编

医学博士、教授

硕士研究生导师

中央电视台“健康之路”栏目特约专家

世界中联消化病专业委员会委员

中国中医药学会脾胃分会委员

喝出 女人 好气色

汤汤水水有助于女性喝出红润的蜜桃肤色
喝出好气色
让你做个水当当的健康美人



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

刘建平 主编



喝出 女人 好气色



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

喝出女人好气色 / 刘建平主编. — 北京：电子工业出版社，2015.1

ISBN 978-7-121-20356-5

I. ①喝… II. ①刘… III. ①保健—汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 251518 号

策划编辑：于 兰

责任编辑：于 兰

特约编辑：张燕杰

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13 字数：260 千字 彩插：1

版 次：2015 年 1 月第 1 版

印 次：2015 年 1 月第 1 次印刷

定 价：49.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

目录 CONTENTS

汤汤水水最养人

- 012 汤水养出气色美女
- 013 煮好汤有绝招
- 014 煮粥好吃又营养的窍门
- 015 正确喝豆浆，营养又健康

CHAPTER 1

女人必喝的经典汤水 呵护健康、呵护美丽

经典滋补汤

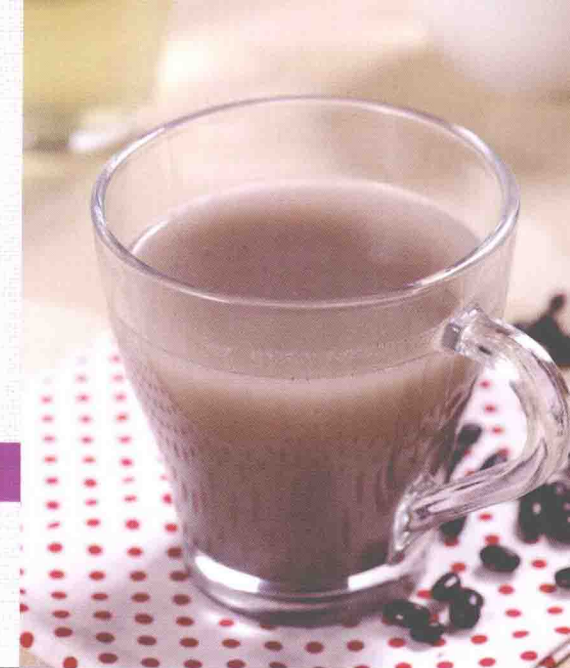
- 018 枸杞乌鸡汤
补血益气、调理月经
- 019 羊肉红枣汤
补血益气、增暖御寒
- 019 当归牛肉汤
补血活血、调经止痛
- 020 沙参玉竹排骨汤
滋润肺腑

经典养人羹

- 022 蜜枣核桃羹
抗衰老、保护心脏
- 023 香蕉燕麦奶糊
减缓骨质流失
- 023 银耳蜂蜜羹
增强免疫力
- 024 黑芝麻山药羹
补血、润肠、通乳

经典美颜粥

- 026 美颜补血粥
补血、祛斑、理气



- 027 薏米杏仁养颜粥
淡斑美白、润肤除皱
- 027 阿胶粥
减缓衰老
- 028 桂圆肉粥
改善面容，白嫩肌肤
- 029 银耳红枣粥
改善皮肤干燥
- 029 党参红糖粥
补血益气、排毒养颜

经典营养汁

- 030 黄豆豆浆
调节女性雌激素水平
- 031 黑豆豆浆
调节女性黄体功能
- 031 番茄汁
防治雀斑
- 032 柠檬汁
减肥、美白
- 033 豆浆·果蔬汁营养Q&A

CHAPTER 2

人气养颜靓肤汤水 打造素颜白然美

美白养颜

- 038 美白薏米鸡爪汤
美白润肤
- 039 酸奶水果银耳羹
美白、嫩肤、祛斑
- 039 核桃虾仁粥
润肤养颜、益气养血

淡化色斑

- 042 佛手菠萝苹果汤
疏肝理气、活血化痰
- 042 杏仁桂花羹
抑制黄褐斑的生成
- 043 木耳红枣果味粥
活血养颜、润肤祛斑

控油祛痘

- 046 金银花枸杞汤
辅助防治青春痘
- 047 枇杷薏米粥
清肺散热、调理祛痘
- 047 绿豆豆浆
祛油除痘、改善肤质

紧肤除皱

- 050 猪蹄红枣汤
祛皱、延缓皮肤衰老
- 051 海参粥
平复和淡化皱纹



靓丽秀发

- 054 **芝麻黑豆泥鳅汤**
改善头发干枯、掉落
- 054 **首乌牛肉羹**
养肾、治须发早白
- 055 **润发粥**
美发、滋阴补髓
- 055 **核桃芝麻豆浆**
改善脱发、肤发枯黄

美目流转

- 058 **木耳猪肝汤**
缓解黑眼圈
- 059 **酸甜蓝莓羹**
改善眼睛疲劳、眼干
- 059 **胡萝卜汁**
保护视力、滋润皮肤

洁牙美齿

- 062 **冰糖雪梨蜂蜜甜汤**
防治牙龈充血、萎缩
- 062 **莴笋粥**
美白牙齿
- 063 **黑豆芝麻豆浆**
补肾固齿

保湿锁水

- 066 **番茄牛肉汤**
改善皮肤干燥
- 066 **西瓜黄瓜汁**
补水保湿、滋润美白
- 067 **一定要知道的美容保养秘诀**



CHAPTER 3

纤体塑身美味汤水 喝出S曲线美身材

减肥瘦身

- 072 **海米冬瓜汤**
轻身减肥、调理肠胃
- 072 **绿豆荷叶粥**
防止脂肪堆积
- 073 **芹菜汁**
使脸部紧实纤瘦

排解水肿

- 076 **薏米瓜皮鲫鱼汤**
消退面部、四肢水肿
- 077 **红豆豆浆**
健脾益胃、利尿消肿

塑胸美乳

- 080 **木瓜鲤鱼煲**
改善乳房平坦、下垂

纤细美腿

- 084 **西瓜皮蛋花汤**
让腿型匀称
- 085 **红豆葫芦羹**
瘦腿、瘦腰
- 085 **冬瓜黄瓜汁**
改善小腿水肿

性感翘臀

- 088 **参芪玉米排骨汤**
使臀部外形健美
- 089 **翡翠豆腐羹**
预防臀部下垂
- 089 **冬瓜白菜汁**
瘦臀消肿

纤腰紧腹

- 092 **海带排骨汤**
有助于缩小腰围
- 092 **苋菜牛肉羹**
减少腰、腹部脂肪
- 093 **纤体小动作，零星时间巧瘦身**



CHAPTER 4

防衰抗老活力汤水 从内美到外

益气养血

- 098 **红枣木耳猪腱汤**
气血双补、补虚养身
- 099 **阿胶鸡蛋粥**
补血生血

清体排毒

- 102 **南瓜绿豆汤**
促进体内毒物排泄
- 103 **小米胡萝卜羹**
促进肝脏排毒
- 103 **番茄芹菜汁**
帮助肠道清除毒素

提高免疫力

- 106 **人参蛤蚧汤**
全面提升免疫力
- 107 **大蒜粥**
杀菌、增强免疫力

强健骨骼

- 110 **猪蹄筋黄豆汤**
强筋健骨、增强体力
- 111 **杏仁牛奶芝麻羹**
壮骨、美容
- 111 **五谷豆浆**
预防和延缓骨质疏松

滋阴降火

- 114 **玫瑰水梨果酱**
滋阴祛痰、清热去火

抗老延寿

- 118 **山药粥**
延缓衰老、延年益寿
- 119 **花生豆浆**
抗衰老、养颜

温阳驱寒

- 122 **当归川芎羊肉汤**
温阳散寒、补虚养身
- 123 **韭菜粥**
补肾助阳、健脾暖胃
- 123 **生姜红糖水**
驱寒湿、暖肠胃

消除疲劳

- 126 **人参莲肉汤**
抗氧化、抗疲劳
- 127 **苦瓜蜂蜜姜汁**
缓解肌肉疲劳

安神助眠

- 130 **酸枣仁排骨汤**
赶走压力引起的失眠

- 131 **小米红枣粥**
益气补虚、安定神经
- 131 **红豆桂圆豆浆**
益气养血、安神助眠

健脾养胃

- 134 **柑橘橘皮羹**
和胃理气
- 134 **猪肚粥**
补中益气、健脾和胃
- 135 **甘蓝汁**
调理胃溃疡

食欲不振

- 138 **鲫鱼蛋羹**
增进食欲
- 139 **鸡汁粥**
改善食欲缺乏

防癌抗癌

- 142 **抗癌菜花汤**
降低化疗副作用
- 142 **葡萄粥**
防癌抗癌
- 143 **猕猴桃汁**
增强免疫力、抗癌

减压怡情

- 146 **薄荷粥**
缓解压力、消除疲倦
- 147 **芒果香蕉汁**
减轻工作、学习压力

对抗过敏

- 150 **五豆糙米粥**
改善多种过敏症状

降脂降压

- 154 **洋葱番茄汤**
降低血黏度
- 154 **银耳山楂羹**
降血脂、减肥
- 155 **红枣乌梅粥**
补肝降压
- 155 **香蕉汁**
控制血压、润肠通便

轻松降糖

- 158 **苦瓜山药汤**
降血糖、预防并发症
- 158 **冬瓜萝卜汁**
改善消渴症状
- 159 **年轻10岁的抗衰老好习惯**





CHAPTER 5

四季滋润汤水 点燃生机，绽放美丽

春季

- 164 **鸡肝荠菜汤**
补肝养血、美容润肤
- 165 **菠菜蛋花粥**
改善肝气不舒

夏季

- 168 **冬瓜香菜汤**
清热生津、避暑除烦
- 168 **绿豆粥**
清热解暑、利尿解毒
- 169 **西瓜汁**
清暑解热、利咽

秋季

- 172 **蜂蜜柚子茶**
润肺养肺防秋燥

冬季

- 176 **羊肉胡萝卜汤**
进补、防寒
- 176 **猪肉鳝鱼羹**
补阳驱寒、壮腰健肾
- 177 **女性24节气养生法**

CHAPTER 6

女性各时期保健汤水 美丽一生的健康处方

青春期

- 182 菠菜瘦肉粥
预防缺铁性贫血
- 183 青春期女性心理健康法则

经期

- 186 白果乌鸡汤
改善月经紊乱
- 186 油菜粥
活血化瘀、调理痛经
- 187 缓解痛经的按摩法

备孕期

- 190 姜韭牛奶羹
暖子宫、散寒、促孕
- 190 黑豆糯米豆浆
有助于排出优势卵泡
- 191 成功受孕，放松心情最重要

孕期

- 194 冬瓜银耳羹
消除妊娠期水肿
- 194 陈皮粥
改善孕期食欲不振
- 195 孕期体重的科学管理

坐月子

- 198 桃仁粥
散瘀、排恶露

- 199 月子里的错误经验

哺乳期

- 202 奶汁鲫鱼汤
催乳、下乳
- 203 上班族妈妈的喂奶窍门

更年期

- 206 麦枣桂圆汤
补血安神、健脾养胃
- 206 银耳肉蓉羹
改善潮热、抑郁
- 207 与更年期和平相处的秘诀



刘建平 主编



喝出 女人 好气色



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

喝出女人好气色 / 刘建平主编. — 北京: 电子工业出版社, 2015.1

ISBN 978-7-121-20356-5

I. ①喝… II. ①刘… III. ①保健—汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第251518号

策划编辑: 于 兰

责任编辑: 于 兰

特约编辑: 张燕杰

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13 字数: 260千字 彩插: 1

版 次: 2015年1月第1版

印 次: 2015年1月第1次印刷

定 价: 49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

PREFACE

前言



女人想要漂亮，身体必须健康，漂亮不是化妆化出来的，身体健康的女性，由内散发出的皮肤红润、气色好、身形美，从而给人以外形上的美感，这种浑身散发出的美才是真正的美。

饮食对塑造女人由内而外的美丽至关重要，更是拥有好气色的不二法则。提到女人的饮食就不能忽略汤汤水水。汤汤水水最养女人，好汤水既能让女人喝出好气色，又能养颜瘦身，还有利于身体健康。女性经常喝些汤汤水水，可以从内到外变得美丽，这样的美丽才更持久，是外用美容护肤品所不容易达到的。

请相信食物的力量，想美白养颜、淡化色斑、紧肤除皱、靓丽秀发、减肥瘦身、益气养血等都可以试试，汤、羹、粥、果蔬汁、豆浆这些用天然食材打造的汤汤水水。别再花过多时间纠结选哪款眼霜祛皱效果好，选哪款面霜更保湿。汤汤水水有助于女人喝出红润的蜜桃肤色，喝出好气色！让你做个水当当的健康美人。

为了让更多的女性加入到见证汤水美丽功效的队伍中来，我们特别编撰了此书。本书介绍了女人必喝的经典汤水、人气养颜靓肤汤水、纤体塑身美味汤水、防衰抗老活力汤水、四季滋润汤水、女性各时期保健汤水。这些汤汤水水在养颜、纤体、抗衰老、呵护女性特殊时期、缓解日常不适等方面有很好的效果，并且食材好买、做法简单、味美可口、保养功效显著。

本书最大的特色是不单纯讲汤水的制作方法，而是将食谱与女性饮食营养的要点联系起来，在品尝美味汤水、饱口福的同时达到养颜、瘦身、抗衰老、祛病与养生保健的目的。针对性、实用性强，可以速查、速用。

愿本书能让万千女性在某一天，能惊喜地发现镜中的自己变得气色好了、肤色白了、皱纹少了……收获自己想要的美丽和健康！

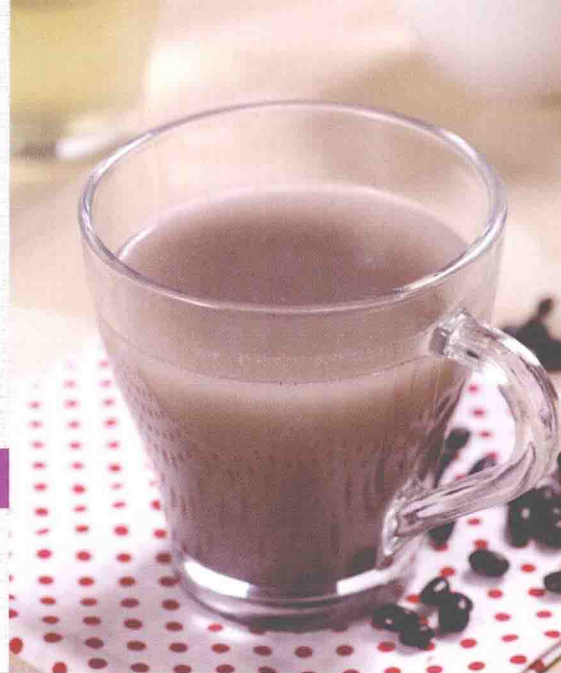
目 录 CONTENTS

汤汤水水最养人

- 012 汤水养出气色美女
- 013 煮好汤有绝招
- 014 煮粥好吃又营养的窍门
- 015 正确喝豆浆，营养又健康

CHAPTER 1

女人必喝的经典汤水 呵护健康、呵护美丽



经典滋补汤

- 018 枸杞乌鸡汤
补血益气、调理月经
- 019 羊肉红枣汤
补血益气、增暖御寒
- 019 当归牛肉汤
补血活血、调经止痛
- 020 沙参玉竹排骨汤
滋润肺腑

经典养人羹

- 022 蜜枣核桃羹
抗衰老、保护心脏
- 023 香蕉燕麦奶糊
减缓骨质流失
- 023 银耳蜂蜜羹
增强免疫力
- 024 黑芝麻山药羹
补血、润肠、通乳

经典美颜粥

- 026 美颜补血粥
补血、祛斑、理气

- 027 薏米杏仁养颜粥
淡斑美白、润肤除皱
- 027 阿胶粥
减缓衰老
- 028 桂圆肉粥
改善面容，白嫩肌肤
- 029 银耳红枣粥
改善皮肤干燥
- 029 党参红糖粥
补血益气、排毒养颜

经典营养汁

- 030 黄豆豆浆
调节女性雌激素水平
- 031 黑豆豆浆
调节女性黄体功能
- 031 番茄汁
防治雀斑
- 032 柠檬汁
减肥、美白
- 033 豆浆·果蔬汁营养Q&A

CHAPTER 2

人气养颜靓肤汤水 打造素颜自然美

美白养颜

- 038 美白薏米鸡爪汤
美白润肤
- 039 酸奶水果银耳羹
美白、嫩肤、祛斑
- 039 核桃虾仁粥
润肤养颜、益气养血

淡化色斑

- 042 佛手菠萝苹果汤
疏肝理气、活血化瘀
- 042 杏仁桂花羹
抑制黄褐斑的生成
- 043 木耳红枣果味粥
活血养颜、润肤祛斑

控油祛痘

- 046 金银花枸杞汤
辅助防治青春痘
- 047 枇杷薏米粥
清肺散热、调理祛痘
- 047 绿豆豆浆
祛油除痘、改善肤质

紧肤除皱

- 050 猪蹄红枣汤
祛皱、延缓皮肤衰老
- 051 海参粥
平复和淡化皱纹



靓丽秀发

- 054 **芝麻黑豆泥鳅汤**
改善头发干枯、掉落
- 054 **首乌牛肉羹**
养肾、治须发早白
- 055 **润发粥**
美发、滋阴补髓
- 055 **核桃芝麻豆浆**
改善脱发、肤发枯黄

美目流转

- 058 **木耳猪肝汤**
缓解黑眼圈
- 059 **酸甜蓝莓羹**
改善眼睛疲劳、眼干
- 059 **胡萝卜汁**
保护视力、滋润皮肤

洁牙美齿

- 062 **冰糖雪梨蜂蜜甜汤**
防治牙龈充血、萎缩
- 062 **莴笋粥**
美白牙齿
- 063 **黑豆芝麻豆浆**
补肾固齿

保湿锁水

- 066 **番茄牛肉汤**
改善皮肤干燥
- 066 **西瓜黄瓜汁**
补水保湿、滋润美白
- 067 **一定要知道的美容保养秘诀**

