

美人食坊系列

朱秋桦 / 编著

低卡

美人汤

100道

从内而外调整体质，
自然表现动人气质
与完美身材！



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



美人食坊系列

低卡

美人汤

100道

朱秋桦 / 编著



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号：图字 13-2004-24

书名 / 作者 低卡美人汤 100 道 / 朱秋桦

本书经台湾大境 / 出版菊文化事业有限公司授权出版

图书在版编目 (CIP) 数据

低卡美人汤 100 道 / 朱秋桦编著. —福州: 福建科学技术出版社,
2006.1

(美人食坊系列)

ISBN 7-5335-2683-X

I. 低… II. 朱… III. 保健—汤菜—菜谱
IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 102828 号

书 名	低卡美人汤 100 道 美人食坊系列
作 者	朱秋桦
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
排 版	视觉 21 设计工作室
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	889 毫米 × 1194 毫米 1/24
印 张	4
图 文	92 码
版 次	2006 年 1 月第 1 版
印 次	2006 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5335-2683-X
定 价	21.50 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目 录

- 5 编辑开场白
- 6 你属于哪一种体质
- 8 远看近看都一样完美无瑕
——美丽肌肤，窈窕身材
- 8 营养师的美丽窈窕法则
- 9 中医师的美丽窈窕法则
- 10 让你美丽窈窕的自然食材8种
- 12 让你美丽窈窕的中药材8种
- 14 轻盈莲肚汤
- 15 百合冬瓜平腹汤
- 16 香芹白玉汤
碧绿纤体汤
- 17 利水金针豆芽汤
- 18 紫茄紧肤汤
纤纤手足汤
- 19 红肤鱼火汤
- 20 高纤蔬食汤
番茄补血汤
- 21 赤小豆花生汤
超低卡双菜汤
- 23 赤小豆鲤鱼汤
黑芝麻黑枣汤
黑豆薏米美腿汤
- 24 粉红归芪汤
- 25 木耳红枣汤
清肠美颜汤
- 26 绿豆海带汤
- 27 蚌肉金针汤
- 28 凉肤三味汤
桑葚百合香枣汤

- 29 柔亮乌发汤
- 30 二豆百合汤
白皙嫩肤露
- 31 芝麻栗子露
- 33 清热消痘汤
亮肤紧致汤
清透亮肤汤
- 34 补养瘦身汤
- 35 冬瓜薏米减肥汤
三莲豆芽汤
- 36 光彩瘦身汤
- 37 好气色汤
- 38 决明子山楂汤
健肤桂花汤
- 39 晶莹剔透汤
窈窕美人汤
- 40 享受无压轻身的美好生活
——摆脱文明病
- 40 营养师的抗压法则
- 41 中医师的抗压法则
- 42 让你充满活力的自然食材8种
- 44 让你充满活力的中药材8种
- 46 牛肉姜汤
- 47 好胃肠萝卜汤
- 49 润喉杏仁汤
清喉汤
百合枇杷汤
- 50 姜味木瓜汤
温热姜补汤
- 51 鲜甜双脆汤

- 52 清喉美音汤
银杏镇咳汤
- 53 活络筋骨汤
红椒柔骨鱼汤
- 54 黄豆丹参骨头汤
- 55 苹果雪梨汤
香杏减压汤
- 56 龙眼桑葚汤
镇定安神汤
- 57 绿芹鸭汤
健脑益智汤
- 58 莲子美梦汤
纾压羊肉汤
- 59 强健胃肠汤
蜜枣栗子甜汤
- 60 银耳助眠汤
无花果排毒汤
- 61 猪血清热汤

62 美人儿必读——持续美丽100年

- 62 营养师的美人保养法则
- 63 中医师的美人保养法则
- 64 让你好好爱自己的自然食材8种
- 66 让你好好爱自己的中药材8种
- 68 银耳莲子赤豆汤
- 69 鸭肉银耳汤
- 70 莲实银耳汤
美味鸭参汤
- 71 牡蛎鸡肉汤
- 72 香甜莲子汤
鲜味海带汤
- 73 香菇蚌肉汤
- 74 鱼头木瓜汤
黑豆青春汤

- 75 乌骨鸡丝瓜汤
- 77 金针保养汤
鸡蛋鲶鱼汤
促循环红糖汤
- 78 猪肉莲藕汤
- 79 猪蹄花生黄豆汤
活血镇痛汤

80 与小毛病说 Bye Bye ——增强免疫力，促健康，抗衰老

- 80 营养师的日常保健法则
- 81 中医师的日常保健法则
- 82 让你青春永驻的自然食材8种
- 84 让你青春永驻的中药材8种
- 86 健康南瓜汤
- 87 明眸桑菊汤
- 89 牛肉枸杞汤
玉竹风寒汤
凉血舒服汤
- 90 绿湖感冒汤
风寒豆香汤
- 91 活血降脂木耳汤
生津滋润汤
- 92 冬笋活血汤
元气瓜瓢汤
- 93 倾城红颜汤
高钙成长汤
- 94 雪梨汤
活力黄芪牛肉汤
- 95 宝贝胃肠汤
羊肉精力汤
- 96 电眼神采汤
蹄筋花生汤

Beauty Soups

编辑开场白

一碗汤，让你享受自信、美丽与健康

没有一个女人会嫌自己太美丽、太苗条，她们总是花大把的银子想要换得水嫩的肌肤、窈窕的身材……

如果，能够有一种魔法、一种药水，可以帮助达成心愿，恐怕很多姐妹们都会甘冒“火刑”，都要成为懂得炼制魔药的女巫。

其实，大自然赐予的天然食材、中药材就是一种传统智慧、经验累积，留给我们的温和而有效的魔法。使用100%纯天然的材料，以多年验证的配方，调制出具有疗效的魔力汤方，任何人都可以参与。

菠菜、丝瓜、乌骨鸡、莲子、黄芪、当归、枸杞、五味子……想要吹弹可破的肌肤？还是纤细有致的身体？详细的魔法配方，都在这一本《低卡美人汤100道》当中。

本书请到了多位专业的烹饪名师、中医师、营养师，为内容、菜色、制作提供咨询。本书共分为4个单元100道汤，各个单元都介绍了自然食材与中药材的疗效与功能，更有常用材料的完整解说。每道美人汤除了材料配方、做法外，更清楚列出了热量、功效等，让你看了就懂，能够轻松制作。

本书中的美人汤若含有中药材，请依个人身体状况选择，若饮用后发现不适，请立即停止饮用并就医。

准备好体验魔法了吗？祝你轻松获得一碗美人汤带来的美丽效果！

书中的单位换算及计量

1碗=200毫升 1量杯=200毫升

冰糖：1小匙=10克(约含热量160千焦)

蜂蜜：1小匙=5毫升(约含热量60千焦)

你属于哪一种体质

正确选择最适合的美人汤

报纸杂志常常报道某些艺人独家私房的蔬菜汤有减肥、美肤的奇效，或是什么香蕉减肥法、苹果减肥法……想要美丽和窈窕是许多姐妹们一辈子追求的目标，但是如何才能瘦得不伤身，美得最长久呢？

从中医师与营养师的观点来看，营养师强调的是均衡的营养摄取，强调针对所需，控制饮食的热量与维生素的补充，认为这样就能够用美人汤达到减重与窈窕美丽的目标。而中医师则针对个人的体质，以医食同源的概念，选择适合不同体质的美人汤。你是不是常听到别人说，你的体质很燥热！或者是这个食物太寒，不要多吃……什么是热？什么是寒？到底你属于什么体质呢？书中的美人汤要如何选最适合？了解自己体质的属性，才能够针对体质，选择适合的美人汤，选对了，瘦身美丽、健康活力就能够轻松喝出来！

中医将个人体质分为热型、寒型、实型、虚型、燥型、湿型六个类型，从下面的列举中检验一下，你可以知道自己属于哪一种体质。

你属于哪一种体质

热型：

1. 面红耳赤
2. 容易口渴
3. 尿量少而且颜色偏黄
4. 月经早而且色鲜红，白带少
5. 容易便秘或大便较干硬
6. 喜欢喝冷饮
7. 脉搏强
8. 较容易烦躁，静不下心

☒ Good Choice

适合多吃：冬瓜、黄瓜、木耳、绿豆、番茄、莲藕、茭白、海带、紫菜、苦瓜、竹笋、西瓜、杨桃、香蕉、猕猴桃、香瓜、柿子、柚子、李子、枇杷、梨、草莓、葡萄柚、番茄、樱桃。

适合的中药材：菊花、决明子、薄荷、西洋参、人参须、苦茶。

☒ Bad for you

不适合多吃：温热性、辛辣刺激的食物，如辣椒、胡椒、芥末、姜、葱、蒜、韭菜、香菜、荔枝、龙眼、榴莲、羊肉、狗肉等。

寒型：

1. 脸色苍白
2. 不容易口渴
3. 尿量多而且颜色淡
4. 月经迟且色暗红，白带多
5. 易下痢
6. 喜喝热饮
7. 脉搏弱

☒ Good Choice

适合多吃的食物：南瓜、葱、韭菜、生姜、洋葱、糯米、茼蒿、芫荽、茴香、九层塔、大蒜、辣椒、龙眼、杏仁、桃子、芒果、橄榄、金枣、榴莲、桑葚。

适合中药材：山楂、栗子、核桃、

当归、人参、黄芪。

☒ Bad for you

不适合多吃的食物：寒凉性的食物，如冰品、西瓜、柚子、柑橘、梨子、荸荠、冬瓜、苦瓜、茄子、茭白、海带等。

How to Choice Beauty Soup for You

实型:

1. 身体直
2. 声音洪亮
3. 无汗, 脉搏强
4. 皮肤红润, 指甲有光泽

虚型:

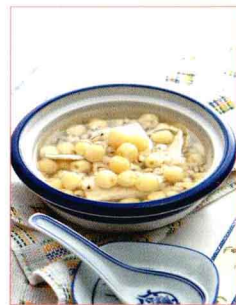
1. 声音小而沙哑
2. 身体虚弱, 多汗, 脉搏弱且不明显
3. 皮肤粗干、苍白, 指甲粗糙
4. 排尿次数多, 易下痢
5. 经期中易痛经, 经血量多
6. 肠胃功能弱, 舌湿润

燥型:

1. 排尿次数少
2. 易便秘
3. 经期前易痛经, 经血量少
4. 肠胃健康
5. 舌干燥, 声音易沙哑

湿型:

1. 身体浮肿
2. 腹鸣
3. 痰多, 尿少
4. 经血多, 易下痢
5. 白带多



体质与饮食

这六种体质, 以热、寒两种为主体, 交错成热实、热燥、寒虚、寒湿等体质, 现代人的体质寒热夹杂, 而且体质会随着季节、生活习惯、饮食等情况的改变而改变, 所以除了多留心自己身体的变化、多了解一些身体发出的信号之外, 太温热或寒凉的食物都不适宜吃太多, 免得影响肠胃!

虚、实、寒、热 4 种不同的体质, 如何选择适合的美人汤

虚型分阳虚及阴虚。阳虚者会有疲倦怕冷、四肢冰冷、唇色白、腰膝无力、男性遗精、女性白带清稀及常腹泻等情况。阴虚者则有干咳、口渴、咽喉干、皮肤枯燥无光泽、便秘、头晕、视力减退及睡眠不良等现象。而阴虚型与寒型很接近, 可以用补阳的药材, 如人参、虫草、杜仲、胡核、肉苁蓉。对寒性体质的人, 可再加入一些较温里祛寒的药材, 如姜、肉桂等, 就可改善体质。阴虚型与实型很类似, 因为阴虚的人体体液较少、体质较燥, 营养液的供给较不足, 所以适合用补阴的药材, 如玉竹、百合、沙参、天冬、麦冬、石斛、桑寄生、芝麻、黑豆、龟甲等, 再加入清热凉血的药材搭配, 如生地、玄参、牡丹皮、地骨皮、黄柏等来调养, 就可改善实型体质。不论阴虚或阳虚, 都需视情况加入一些补气补血的药材来调理, 才会功效加倍。

远看近看都一样完美无瑕——美丽肌肤,窈窕身材

营养师的美丽窈窕法则

怎么吃才能瘦得健康又自然

“窈窕淑女,君子好求”,意指身体窈窕是众人所追求的。“减肥瘦身”是许多女人的终身课题。“环肥燕瘦”到底胖瘦的标准如何拿捏?可利用BMI(人体质量指数)来检测体重。

$$\text{BMI} = \text{体重(千克)} \div [\text{身高(米)}]^2$$

参考值:

BMI 值	体重判别
18 以下	过瘦
18.5 ~ 23.9	标准
24 ~ 27	过重
27 以上	肥胖

医学研究指出,身体长期肥胖可能引发糖尿病、心血管疾病等,所以适度地控制体重对健康很重要。

正确地控制体重应该“少吃”、“多动”。“少吃”,总热量降低但营养仍要讲求均衡。健康减重餐宜选择热量低、体积大、纤维多、较具有饱足感的食物。一般减重成年女性可用80~100千焦/千克来大约估计自己每天的热量需求(视年龄、工作轻重而有所不同)。

体重若过重,则可以每日减少热量摄取,但每日摄取的总热量不可低于3000千焦,否则易造成身体伤害,产生虚脱或贫血。

饮食与肤质息息相关

肌肤与营养有密切的关系,营养均衡和充分才能使肌肤有健康的色泽,并对外界环境与自由基伤害(空气污染、紫外线伤害……)产生防御与修复作用。营养均衡,就是每日要摄取适量的蛋白质、糖类、维生素、矿物质、脂肪、纤维素。蛋白质是维持身体生长发育和细胞组织修复的重要物质基础。糖类和脂肪在人体内能供给热能和维持体温,是身体基础代谢的动力,所以减肥者仍要摄入适量的糖类,但要避免单糖类食品,例如果糖、葡萄糖等。维生素在体内代谢中起辅助作用,矿物质也是调节生理正常机能的重要物质。维生素和矿物质均可从新鲜的蔬果中获得,尤其维生素C更是胶原蛋白形成中不可或缺的物质,有助于皮肤弹性的维持和美白,B族维生素能健全肝功能,美化脸色。多喝水能让皮肤水嫩透明,促进体内新陈代谢,并加速去除脸上色素的沉积。

想要拥有美丽肌肤、窈窕身材不难,维持均衡营养、保持愉快的心情、进行适度的运动、保证充足的睡眠、注意肝脏的保养都是非常重要的。

(台湾省台北市立中兴医院营养师 陈秀花)



中医师的美丽窈窕法则

从内调理，美丽窈窕自然表现出来

美容减重的方法多种多样，只要有新的方法出现，就会吸引许多女性朋友们去尝试，但很少人去了解使用的方法是否适合自己？以及对效果、副作用、禁忌做正确的认识，以致事后产生许多无法弥补的后遗症。美容减重与治病的原理一样，中医认为“有诸内必形诸外”，肌肤的干燥、粗糙、皱纹、斑点，是体内脏腑功能失调、气血无法正常到达肌肤所呈现出来的结果，因此要让肌肤“活”起来，必须把脏腑机能调理好，使气血能到达我们的皮肤，皮肤自然会光滑细致，否则用再多的保养品也将无济于事。有的人为了爱美而减重，有的人为了健康而减，不管为何而减，减重除了要少吃多动，最重要的是要对产生肥胖的原因及体质做认识，才能事半功倍。中医将肥胖产生的体质分为水肿型、便秘型、燥热型、气虚型，依照体质的不同调配出利湿消水肿、润肠通便、清热降低食欲、补气增强代谢率的减重方，不仅让体重下降了，连身体不舒服的症状也跟着改善了，这样正确的减重，才能减掉脂肪，同时也获得健康。



依体质选择适合的药膳

中医对减重与美容，是根据个人体质(寒、热、虚、实)的不同，采用不同的药物及药膳，运用“寒者热之，热者寒之”的原理进行对症用药。寒性体质的人，选用的药膳以热性、温性、辛味、补气的药膳为主；热性体质者，以寒性、凉性、苦味、清热、滋润的药膳为主。因此在选用药膳时，除了要对食材及药材的性味作用加以认识外，更要了解自己属于何种体质，一般热性体质的人会有口干舌燥、小便深黄、大便干硬、手心热、烦躁的症状，若您不喜欢喝开水、小便清澈、大便稀软、四肢冰冷、疲倦无力，则属于寒性体质。

只要选对药膳，服用频率为一星期2~3次，很快就能达到减重与美容的目的。然而药膳不能长久服用，服用约一个月后，要请专业医师帮您诊断，看是否应更改药膳。当您出现急性感冒、咽喉肿痛、失眠时，温热性药膳要立即停止服用；当出现头晕、腹泻、疲倦、四肢冰冷时，寒凉性药膳应立即停止服用。

(台湾省台北市立中医医院内科主治医师 廖丽兰)



让你美丽窈窕的自然食材 8 种

冬瓜



每 100 克含:

热量	蛋白质	脂肪	糖类
54 千焦	0.5 克	0.2 克	2.6 克
膳食纤维	粗纤维	维生素 C	钾
1.1 克	0.5 克	250 毫克	120 毫克

优点 低热量、高纤维素，有利尿、止渴作用，特别适合肥胖减重者、高脂血症患者食用。

不宜 性较寒，身体虚寒者不可多食，可加姜片、排骨改善。

海带



优点 含有水溶性膳食纤维，能调节血糖、胆固醇及血压；含碘，能够调节甲状腺机能，促进糖类、脂肪、蛋白质的代谢。

不宜 摄取过多可能会引起甲状腺功能亢进。

每 100 克含:

热量	蛋白质	脂肪	糖类	膳食纤维
67 千焦	0.7 克	0.2 克	3.3 克	3 克
粗纤维	钠	钙	磷	钾
0.7 克	606 毫克	87 毫克	8 毫克	11 毫克

金针



每 100 克含:

热量	蛋白质	脂肪	糖类	膳食纤维
134 千焦	1.8 克	0.4 克	6.2 克	2.5 克
粗纤维	维生素 C	钙	磷	钾
0.9 克	28 毫克	19 毫克	38 毫克	200 毫克

优点 新鲜的金针菜可炒肉、炒菜，晒干的金针可煮汤，都是一道道清脆爽口的菜肴。因含非常多的纤维素，是减重者和普通人保健的佳肴。

不宜 需要细嚼慢咽，年幼者和没有牙齿的老人要留意。

核桃



优点 含维生素E、大量的不饱和脂肪酸、纤维素。适量食用可以有效地降低胆固醇，预防心血管疾病。

不宜 不宜多吃，否则易造成肥胖。

每 100 克含:

热量	蛋白质	脂肪	糖类	膳食纤维	粗纤维
2866 千焦	15.3克	61.6克	8.2 克	5.5 克	1.3克
铁	钙	磷	镁	钾	
2.8 毫克	74 毫克	393 毫克	153毫克	434 毫克	

豆芽



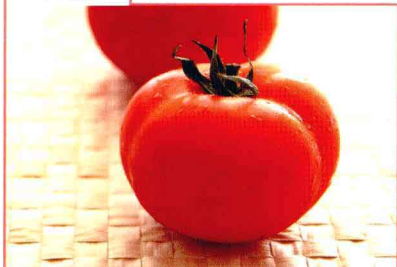
每100克含：

热量	蛋白质	脂肪	糖类	膳食纤维
155千焦	7.1克	0.7克	3.3克	3.0克
粗纤维	铁	钙	磷	钾
0.8克	0.8毫克	29毫克	63毫克	55毫克

优点 低热量，富含纤维素、异黄酮、维生素、矿物质，尤其钙的含量较高，其植物蛋白更没有肉类蛋白质所含的饱和性脂肪，是素食、减重和高血脂人士不错的选择。

不宜 痛风与高尿酸患者不可多吃。

番茄



优点 含丰富的维生素、矿物质、膳食纤维、茄红素（抗氧化剂）、β胡萝卜素。这些都是有益健康的

重要营养元素。茄红素经过烹煮更易于人体吸收。

不宜 性较凉，肠胃不适或虚寒者不可多吃。

每100克含：

热量	蛋白质	脂肪	糖类	膳食纤维
110千焦	0.9克	0.2克	5.5克	1.2克
粗纤维	维生素C	钙	磷	钾
0.6克	21毫克	10毫克	20毫克	210毫克

木耳



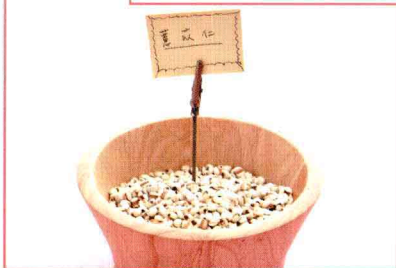
每100克含：

热量	蛋白质	脂肪	糖类	膳食纤维
146千焦	0.9克	0.3克	7.7克	6.5克
粗纤维	铁	钙	磷	钾
0.9克	1.1毫克	33毫克	17毫克	40毫克

优点 低热量，富含纤维素、B族维生素，能促进糖类代谢，是糖尿病、高血脂和减重者很好的选择。木耳的钙、铁含量也非常高。

不宜 肠胃溃疡者忌食。

薏米



优点 又称薏苡仁，是营养价值非常高的谷类，含丰富的B族维生素、纤维素，具有稳定血糖的功用；

含抗癌成分——薏苡仁酯。薏米有利尿消水肿、健脾功效，也是四神汤药材之一。

不宜 怀孕妇女不宜食用。

每100克含：

热量	蛋白质	脂肪	糖类	膳食纤维
1594千焦	14克	6克	67.1克	2.2克
粗纤维	锌	镁	磷	钾
0.6克	3.1毫克	164毫克	506毫克	271毫克

让你美丽窈窕的中药材 8 种

百合



性味 味甘，性微寒

功效 润肺止咳，清心安神，润泽肌肤，滑肠通便。加酸枣仁、浮小麦可治失眠、烦躁不安；加金银花可治皮肤疮疮；加白木耳可用于预防秋季皮肤干燥。

禁忌 风寒咳嗽(骨节酸痛)、感冒初期咳嗽、胃冷、腹泻者不宜服用。

枸杞子

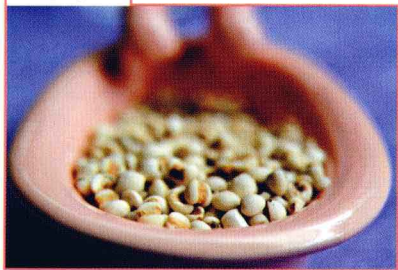


性味 味甘，性平

功效 补益肝肾、益精明目，还有抗氧化、促进代谢的作用，能抗衰老、乌黑秀发、润泽及美白肌肤、治疗痤疮。

禁忌 药性滋润，感冒初期，应避免服用。脾胃虚弱常常腹泻者，应加山药、莲子、茯苓服用。

薏米



性味 味甘、淡，性凉

功效 健脾补肺、清热利湿，能利小便、消水肿，配合消脂的荷叶、山楂，可用来治疗水肿型肥胖；加白芷、茯苓，内服并外用，可美白肌肤、淡化黑斑。

禁忌 津液不足，大便干硬，因肾虚引起的手脚冰冷、腰冷痛者应小心使用，孕妇忌用。

山楂



性味 味甘、酸，性温

功效 健脾行气、消瘀化痰、消食磨积。可用于治疗吃肉及油腻食物后消化不良引发的腹胀不适。山楂具有降血脂的功能，配合决明子，用于治疗脂肪过多(尤其是下腹)所产生的肥胖；加红糖可用于治疗月经排出不畅所产生的痛经。

禁忌 一天的食用量不宜超过15克。

荷叶



性味 味苦、涩，性平

功效 清热解暑，升发阳气，凉血止血。配合藿香能清凉解暑，用于暑热过盛引起的中暑、烦渴；具有利尿、消食、消脂的作用，是盛夏消脂减重的佳品。

禁忌 升散消耗，气血虚者慎用，或配合补气药服用。

桃仁



性味 味苦、甘，性平

功效 活血化瘀，润肠通便。配合当归、川穹，能治痛经，脸颊暗斑、肝斑，以及痘疤。用于治疗痘疤及暗疮时可加丹参、冬瓜仁外敷。

禁忌 每日用量不要超过 20 克；易发胀，腹胀气者应减量服用；经血过多者、孕妇禁用。

决明子



性味 味苦、甘，性凉

功效 清肝明目，利水通便。入肝经，除风热，治眼疾。目刺肿痛者可搭配菊花；能降血压及胆固醇；临床搭配黑豆或山楂可用于便秘型脂肪过多者的减肥。

禁忌 因为有降压、清泻的作用，腹泻、手脚冰冷、腰酸无力、低血压者忌服。

茯苓



性味 味甘、淡，性平

功效 渗湿利水，益脾和胃，宁心安神。加白术可治疗水肿型肥胖。茯苓色白，与白芷、杏仁研成细粉，加蜂蜜或蛋清外敷，有美白去黑斑的效果。

禁忌 淡渗利湿，所以体内津液不足、皮肤干枯、大便干硬者忌服。



轻盈莲肚汤

(1611千焦)

材料

猪肚·····150克
新鲜莲子·····30粒
姜丝·····适量
葱粒·····适量
香菜末·····适量

调味料

盐·····适量
香油·····适量

做法

1. 猪肚入沸水中氽2~3分钟，捞出切丝；莲子用清水漂净，备用。
2. 锅内加水适量，放入猪肚丝、莲子、姜丝，大火烧沸，改用文火煮20分钟，加葱粒，调入盐、香油、香菜末即成。

☆ 功效 ☆

猪肚补脾养胃、清热益气；莲子清心养神、健脾开胃。轻盈莲肚汤可以健脾补肾，促进水分代谢。

适合 的 美人

脾胃虚弱所引起的食欲不佳、水分代谢差而产生的手脚浮肿的人。

百合冬瓜平腹汤

(1092千焦)

材料

鲜百合·····30克
冬瓜·····120克
鸡蛋·····1个
姜丝·····适量
葱粒·····适量

调味料

盐·····适量
香油·····适量

做法

1. 百合去杂洗净；冬瓜去皮洗净，切片；鸡蛋打入碗内，搅拌均匀，备用。
2. 锅内加水适量，放入百合、冬瓜片、姜丝，大火烧沸，改用文火煮10分钟，倒入搅匀的鸡蛋煮沸，再加葱粒，调入盐、香油即成。

☆功效☆

百合性平，味甘，有清热、润肺止咳、宁心安神、通利二便等功效；冬瓜有清热解毒、利尿消肿、止渴除烦等功效。百合冬瓜平腹汤有助于清肠、排宿便、清心安神，让小腹平坦。

适合的 美人

便秘、小腹微凸者。



香芹白玉汤 (1054千焦)

材料 (2人份)

鲜芹菜……………120克
豆腐……………100克
姜丝……………适量
葱粒……………适量

豆腐、姜丝，大火烧沸，改用文火煮5~7分钟，加入葱粒，调入盐、香油即成。

☆功效☆

芹菜性凉，味甘，有平肝清热、祛风利湿等功效；芹菜还富含纤维素，可促进肠胃蠕动，帮助宿便排出。豆腐性平，有清热解毒、生津润燥等功效。

调味料

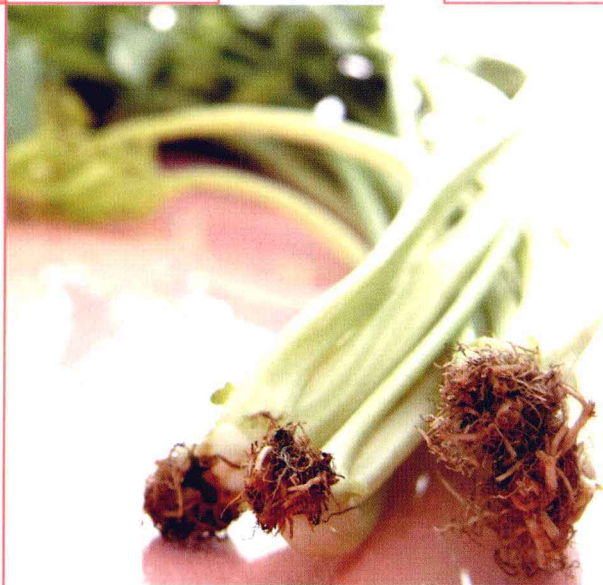
盐……………适量
香油……………适量

做法

1. 芹菜洗净，切段；豆腐切成小块，备用。
2. 锅内加水适量，放入芹菜、

适合的美人

因习惯性便秘及肠燥便秘而形成小腹微凸的人。



告别小腹婆

碧绿纤体汤 (850千焦)

材料

鲜茼蒿……………150克
里脊肉……………60克
姜丝……………适量 葱粒……………适量

葱粒、香油、盐即成。

☆功效☆

茼蒿性平，味辛，有和脾利湿、清心养胃、利肺化痰等功效，可用于治疗便秘、口臭、心烦、失眠、食欲不振、小便不利及高血压等症；猪肉滋补肾阴、滋养肝血、润泽皮肤。碧绿纤体汤可以润肠通便，更可滋阴养血。

调味料

盐……………适量

做法

1. 将茼蒿清洗干净；里脊肉洗净，切丝，备用。
2. 锅内加水适量，放入姜丝，大火烧沸，改用文火，加入茼蒿、肉丝煮10分钟，调入

适合的美人

因习惯性便秘及肠燥便秘而形成小腹微凸的人。

