

美容养颜

MEIRONG YANGYAN

滋补靓汤

ZI BU LIANG TANG



利生 主编



精致生活源于天然，本书从女性美容养颜入手，为广大女性朋友介绍了最天然、最有效、最简单、最可靠的美容养护方法。

美容养颜

MEIRONG YANGYAN

滋补靓汤

ZI BU LIANG TANG



精致生活源于天然，本书从女性美容养颜入手，为广大女性朋友介绍了最天然、最有效、最简单、最可靠的美容养护方法。

责任编辑：马明仁 满懿

封面设计：(f) 摄胜视觉 装帧设计
010-85524786

ISBN 978-7-5402-2200-0



9 787540 222000

定价：298.00 元（全 10 册）

居家生活宝典(二)

JU JIA SHENG HUO BAO DIAN

美容养颜滋补靓汤

利生 编著

北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容养颜滋补靓汤/利生主编.——北京:北京燕山出版社,2009.12
(居家生活宝典,第2辑)

ISBN 978-7-5402-2200-0

I. 美… II. 利… III. 美容—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 234102 号

责任编辑 马明仁 满懿

出版发行 北京燕山出版社
社 址 北京市宣武区陶然亭路 53 号
邮 编 100006
经 销 新华书店
印 刷 三河玉星装订印刷厂
开 本 710mm × 1000mm 1/16
字 数 3200 千字
印 张 200
版 次 2009 年 12 月第 1 版
印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷
定 价 298.00 元(全十册)

版权所有 翻印必究

前 言

中国是一个饮食文化大国，关于吃的话题更是人们每日都离不开的内容。在几千年的中华历史发展中，不同地域、不同民族，在饮食方面，形成了丰富多彩的文化内涵和经典的菜谱、菜肴。其中，汤就是中华饮食文化中的一朵奇葩。

喝汤除了能让人享受美味，促进人体健康外，也可让人变得美丽。经过不断的总结和推陈出新我们发现，经过一定的材料组合、烹制后的汤，在促进美容方面的作用很多，如有的汤可润肤养颜、抗皱驻颜、增白莹面；有的汤可生发乌发、润发香发；还有的汤可生眉扶睫、荣唇丰口、洁齿牢牙、健鼻护耳；有的汤甚至尚可减肥润体、香身除臭，有的汤可以滋补祛病，健体康心。总之，美容离不开喝汤，这是一种最快捷、最实用、最享受的美容方法。即使是在寒冷的季节里，喝汤也能最快捷地补充人体皮肤所需要的水分，而水是养颜护肤最不可缺的。

本书《美容养颜滋补靓汤》主要介绍了美容养颜汤，减肥轻身汤，排毒美肤汤，四季滋补几百种汤的烹制方法，内容丰富、全面。每一道汤菜，更是讲解清楚、明了，操作简便，易学易会，老少皆宜，阅读几分钟后，便可以制作出美味营养、靓肤的好汤，为家庭餐桌平添一道营养、美味、健康又美丽的饮品。

本书不仅适用于广大家庭使用，是广大大烹调爱好者和美容爱好者不可多得的参考，而且也可作为餐厅、酒楼、饭店之使用。

编者

2009年11月



目 录

第一篇 汤与美容

第一章 汤是一种美食文化

第二章 美容与喝汤

做汤的学问	4	喝汤能美容	14
喝汤时间也有讲究	8	最佳美容汤料举例	15
西式汤水	9	女性喝汤美容也要讲究学问	16
“变汤”的窍门	11	六款美丽女人对症汤	17
实用做汤、煲汤问答	11		

第二篇 美容养颜靓汤菜谱

第一章 美容养颜汤

酸辣豆花汤	21	酸辣绒汤	22
酸辣豆腐汤	22	三丝泡菜汤	23
		凤梨山楂汤	23
		山楂百合汤	23
		八珍醒酒汤	24



果料醒酒汤	24	肉丝绿豆芽汤	37
红颜汤	25	羊肝汤	38
首乌寄生鸡蛋汤	25	牛肉无花果汤	38
益母寄生鸡蛋汤	25	黄芪鸡肉汤	39
天冬生地猪肝汤	26	陈皮乌鸡汤	40
猪腰鱼肚枸杞汤	27	鸡丝阿胶汤	40
首乌猪心汤	27	灵芝燕窝汤	40
乌鱼花生排骨汤	27	银耳枸杞明目汤	41
首乌牛肉汤	28	双菇竹荪汤	41
乌发汤	28	天门冬萝卜汤	42
鲤鱼首乌汤	29	大枣猪油汤	42
芝麻黑豆泥鳅汤	29	双雪汤	42
黄鳝汤	30	蜂蜜豆浆汤	43
苹果黄鱼汤	30	绿豆苡仁汤	43
黄鱼瘦肉汤	31	芝麻益肤汤	43
丝瓜响螺汤	31		
金龙汤	32		
葱头汤	32		
消斑汤	33		
西湖鲜莲汤	33		
核桃首乌生发汤	33		
白果菊花雪梨淡奶汤	34		
双果清润汤	34		
银耳蜜柑汤	34		
消斑益肤汤	35		
杏仁雪梨汤	35		
绿豆薏苡仁汤	35		

第三章 美体润肤汤

早莲草红枣汤	45
茉莉花糖水	45
鲜茯苓乌龟汤	46
番茄土豆牛肉汤	46
绿豆生地鹌鹑汤	47
蛇舌草薏米瓜仁汤	47
青红萝卜瘦肉汤	48
南北杏双叶白鸽汤	48
小白菜贝母生鱼球汤	49
老苋菜梗双豆鲮鱼汤	49
甘蔗茅根红萝卜瘦肉汤	50
夏枯草菊花瘦肉汤	50

第二章 护肤瘦身汤

菜豆猪皮汤	37
-------------	----



冬瓜鸭肾生鱼汤	51	黑豆红枣猪尾汤	66
海带薏米瘦肉汤	51	桑寄生鸡蛋汤	67
荷叶薏米绿豆白鸽汤	52	莲藕猪脬汤	67
潺菜豆腐鸡肉汤	52	鸡血藤丹参瘦肉汤	68
土茯苓根瘦肉汤	53	芝麻北芪汤	68
龟板土茯苓生地瘦肉汤	54	巴戟生地黄猪脊骨汤	69
沙参玉竹薏米白果鸽汤	54	丝瓜猪肝汤	69
桂圆百合羊肉汤	55	灵芝鹌鹑汤	70
莲子桂圆肉雪耳兔肉汤	55	朱砂红枣炖猪心汤	70
生地红枣乌鸡汤	56	益母草鹌鹑蛋汤	71
当归桂圆肉野鸡汤	56	冬瓜芡实薏米瘦肉汤	71
益母草桑寄生鹌鹑蛋汤	57	玉竹核桃仁瘦肉汤	72
灵芝红枣白术鸡蛋汤	57	熟地北芪兔肉汤	72
枸杞子生地红枣田鸡汤	58	冬虫草淮山瘦肉汤	73
桂圆红枣鳝鱼汤	58	鲜莲冬瓜鸭汤	73
番茄红花瘦肉汤	59	洋参冬瓜鸭汤	74
菠菜猪肝瘦肉汤	60	冬瓜莲叶老鸭汤	75
木瓜鲜奶昔汤	60	鲫鱼赤豆汤	75
骨髓鲜奶汤	60	赤白鲫鱼汤	76
红豆黄精鹌鹑汤	61	泡菜鲫鱼汤	76
党参北芪当归牛脬汤	61	椒盐鲫鱼汤	77
南北杏无花果白鸽汤	62	橘皮鲫鱼汤	77
黄酒鸡蛋姜汁汤	62	火腿菠菜鱼片汤	78
赤小豆花生章鱼猪脬汤	63	泡菜鱼丝汤	78
芡实淮山桂圆肉兔肉汤	63	五福鱼丸汤	79
瘦肉炖阿胶汤	64	姜椒鱼汤	79
猪心炖红枣汤	64	草菇莴笋汤	80
白芍灵芝鸡汤	65	平菇蛋汤	80
黄精枸杞子炖猪脬汤	65	猴头紫菜汤	81
冬菇枸杞子炖鸡脚汤	66	白兰花鸡肉汤	82



土伏茯苓乳鸽汤	82	火腿海参木耳排骨汤	94
八宝粥汤	83	马铃薯番茄猪肝瘦肉汤	95
田鸡麦冬淮山汤	83	鲜荷杂锦冬瓜粒汤	95
木瓜墨鱼汤	83	西洋菜鲜陈肾花鱼汤	96
栗子乌鸡汤	84	紫菜豆腐虾米瘦肉汤	96
金针木耳鸡丝蛋花汤	85	瑶柱耙子萝卜排骨汤	97
胡椒白果猪肚汤	85	豆腐番茄鱼片牛肉汤	97
天麻川芎炖鱼头汤	86	黄芽白蚝豉豆腐瘦肉汤	98
淮山枸杞子炖鹧鸪汤	86	无花果雪梨雪耳瘦肉汤	98
玫瑰杭菊丝瓜红枣猪胰汤	87	豆芽面筋汤	98
生地冬瓜鲜蟪凌霄花汤	87	木耳芦笋蘑菇汤	99
桃仁芝麻牛奶汤	88	黄豆粟米冬笋菇蒂汤	99
		赤豆薏仁水瓜汤	99
		桂圆肉腐竹红枣白菜汤	100
		消滞三丝发菜羹	100
		鲫鱼菠菜豆腐汤	101
		红萝卜杏仁菜干汤	101
		冬菇马蹄苋菜豆腐羹	101
		毛豆香菇粟米笋汤	102
		塔菇菜粉丝鲜菇汤	102
		润而不腻鱼丸清汤	103
		面筋草菇笋菜豆腐汤	103
		火腿莲子银耳鸡汤	103
		罗汉果莲藕西洋菜汤	104
		冬菇虾仁番茄豆腐羹	104
		瑶柱肉碎大地鱼汤	105
		丝瓜鲜菇鱼尾汤	105
		冬菇木耳鸡脚排骨汤	106
		青菜蘑菇芙蓉蛋汤	106
		银耳甘笋淡菜猪脚汤	107

第四章 清润减肥汤

补血益肠白瓜鱼尾汤	89
滋阴山斑鱼豆腐瘦肉汤	89
健胃大豆芽肉片汤	90
冲菜节瓜大眼鱼汤	90
芹菜黄瓜素肉汤	90
豆腐菜心牛肉汤	91
番茄马铃薯淡菜汤	91
田鸡冬菇草菇蘑菇汤	91
甘笋菠菜豆腐汤	92
瘦肉榨菜粉丝虾米汤	92
红萝卜无花果花鱼汤	93
洋葱虾米豆腐番茄汤	93
番茄冲菜牛肉丸汤	93
白菜香菇素翅汤	94



银耳椰子猪腱瘦鸽汤	107	蘑菇木耳西兰花腐竹汤	118
烤麦香菇粟米笋汤	108	洋葱椰菜红萝卜土豆汤	119
甘笋紫菜黄瓜芝麻汤	108	甘笋麦筋冬菇汤	119
慈姑木耳汤	108	南北杏西洋菜银耳百合汤	120
花生冬菇腐竹汤	109	鲜菊白菜豆腐汤	120
参芪鸡丝冬瓜汤	109	素三鲜豆腐汤	120
平菇豆腐汤	110	面筋银耳笋丝汤	121
竹荪莲子汤	110	西兰花素鸡马蹄冬菇汤	122
竹荪银耳汤	110	菇笋豆腐汤	122
冬瓜黑鱼汤	111	猴头菇四宝汤	123
清热鲜菇银芽汤	111	竹荪莲子汤	123
去脂苦瓜汤	112	竹荪银耳汤	124
陈皮粉葛鲫鱼猪骨汤	112	竹荪芦笋银耳汤	124
紫菜豆腐肉片汤	112	冰糖银耳汤	124
青菜木耳香菇猪血汤	113	银耳蜜柑汤	125
健体牛肉丸清汤	113	百合莲花汤	126
鲜笋肉片豆腐汤	113	百合雪梨白藕汤	126
大芥菜腊鸭头排骨汤	114	莲子百合炖燕窝	126
冬瓜香菇鸡杂汤	114	寿星燕窝汤	127
除烦止渴鲑鱼粉葛猪骨汤	115	冰糖泡参炖燕窝	127
赤小豆冬瓜祛湿汤	115	咖喱杂菜汤	128
生姜芥菜辣椒汤	115	眉豆花生腐竹马铃薯汤	129
鲜百合冬菇西兰花汤	116	双菇冬笋菜心汤	129
豆腐芥菜泥鳅鱼汤	116	西芹洋葱黄豆番茄汤	130
芫荽冬笋红萝卜汤	117	开胃消滞杂锦酸辣汤	130
滋补节瓜章鱼鸡汤	117	罗汉大烩汤	131
消食甜椒滚潺菜汤	117	栗子芥菜冬菇汤	131
黄芽白冬菇素火腿汤	118	珍珠笋番茄蘑菇汤	132
芫荽紫菜马蹄栗子汤	118	南瓜腐皮花生冬菇汤	132

[illegible]

第五章 保健养颜汤

八珍母鸡汤	150
猪肝大枣枸杞汤	150
当归鸡蛋红糖汤	151
鸡蛋阿胶汤	152
桂圆肉鸡蛋汤	152
姜椒鱼汤	152
益红通经汤	153
通经牛肉汤	153
蔬菜汤	154
芪桂鲈鱼汤	154
赤白鲫鱼汤	154
黄豆芽蘑菇汤	155
荔枝红枣汤	156
桂圆莲子鸡蛋汤	156
紫菜虾皮汤	156
豆腐百花汤	157
鸡清汤	157
黄豆猪蹄汤	158
火腿冬瓜汤	158
虾仁葱花蛋汤	159
肉丝绿豆芽汤	160



蔬菜汤	189	青菜蛋花汤	205
芹菜叶汤	190	丝瓜蛋花汤	205
海米冬瓜汤	190	平菇鸡蛋汤	205
三鲜黄瓜汤	190	榨菜鸡蛋汤	206
清汤苦瓜	191	明珠菜心汤	206
西红柿鸡蛋汤	191	素鸡锅	207
西红柿苋菜汤	192	四喜火锅	207
白汁四素	193	气锅鸡	208
白汁芦笋	193	紫菜肉丝汤	208
土豆浓汤	194	肉丝雪冬汤	209
葱头汤	194	冬笋里脊丝	209
酸辣香菜汤	195	肉丝茭白汤	210
豆腐小白菜汤	195	酸菜肉片汤	210
荠菜豆腐羹	196	生菜滑肉汤	211
冬菜豆腐汤	196	肉片萝卜汤	211
肉丝豆腐榨菜汤	196	藕片汤	212
腐竹羹	197	青萝卜汤	212
素三丝汤	197	小白菜汤	212
沙锅豆腐汤	198	烩香蕉菜汤	213
鸡丝绿豆芽汤	199	西红柿牛肉汤	213
鸡丝蛋花汤	199	蔬菜牛肉汤	214
酸菜鸡丝汤	200	酸辣牛筋汤	214
干贝鸡丝羹	200	牛肉粉丝汤	215
清蒸鸡	200	牛肉萝卜汤	215
沙锅鸡肘汤	201	肉丁黄豆汤	215
清蒸海参鸡汤	202	鸡肉丸子汤	216
鸡肝酸辣汤	202	鸡杂汤	216
枸杞雏鸽汤	203	鸡肉疙瘩汤	217
火腿鸽子汤	203	杏仁鸡	218
凤菇乌鸡汤	204	鲜蘑虾丸汤	218
黄瓜片蛋汤	204	红枣煨肘汤	219



枸杞三七鸡	219	辣椒叶蛋汤	233
-------------	-----	-------------	-----

第七章 四季滋补汤

苦瓜豆腐汤	220	鱼头通菜瘦肉汤	234
绿豆苦瓜汤	220	山楂麦芽瘦肉汤	234
冬苋丝瓜汤	221	凤爪猪尾花生汤	235
丝瓜醒脑汤	222	鲤鱼赤豆汤	235
酸辣笋瓜汤	222	苋菜肉片汤	235
冬菜三丝汤	223	咖喱滚鱼片汤	236
冬瓜鸡汤	223	胡椒牛肉汤	236
百合莲花汤	223	冬瓜鸡汤	236
绿豆冬瓜汤	224	莲藕牛腩汤	237
草菇莴笋汤	224	芡实牛尾汤	237
萝卜鸭胗汤	225	红枣猪尾汤	238
狗肉丝蛋汤	225	红萝卜酸梅汤	238
桂圆黄芪牛肉汤	226	青丝宝汤	239
奶油鹌鹑蛋汤	226	豆腐咸鱼头汤	239
山药豆腐汤	226	何首乌猪肝汤	239
人参乳鸽汤	227	黑芝麻核桃肉汤	240
金银菜煲日月鱼	227	桑枝鸡内金瘦肉汤	240
洋参枇杷叶猪鼻汤	228	雪耳麦冬猪肘响螺汤	241
熟地乌豆泥鳅汤	228	三子核桃肉益发汤	241
荔枝芎归炖乌鸡	229	火炭母煲猪大肠	242
淮杞巴戟鹿尾汤	229	风栗莲子瘦肉汤	242
胡椒鹿筋老鸽汤	230	萝卜橄榄鲍鱼汤	242
椰菜花生鸡脚汤	231	当归生姜羊肉汤	243
花生赤小豆泥鳅汤	231	桂圆肉核桃瘦肉汤	244
穿破石金针菜汤	232	柏叶章鱼猪脚汤	244
茵归乌豆鸭蛋汤	232	甘草小麦红枣瘦肉汤	245
莢肉苁蓉羊肉汤	233	白芷椒叶煲猪鼻	245
		白术陈皮煲鱼汤	246
		祈艾山甲瘦肉汤	246
		益母草红枣瘦肉汤	247



首乌桑葚子瘦肉汤	247	芙蓉三丝汤	261
墨鱼猪肚汤	248	牛奶鸡蛋汤	261
杏仁白肺汤	248	腐皮鸡蛋汤	261
老鸭绿豆汤	249	紫菜鸡蛋汤	262
燕窝瘦肉汤	249	冬菜鸡蛋汤	263
椰汁炖田鸡汤	249	粉丝鸡蛋汤	263
桑寄生牛尾汤	250	番茄蛋花汤	263
鹿尾巴竹丝鸡汤	250	一品丸子	264
白参炖鹧鸪汤	251	清炖狮子头	264
参芪雪蛤汤	251	青菜腊肉汤	265
参芪鹅汤	252	排骨萝卜汤	265
参芪鳅鱼汤	252	菜心排骨汤	266
人参炖鸡汤	253	番茄豆芽汤	267
淮山牛百叶瘦肉汤	253	冬瓜荷叶瘦肉汤	267
桂圆肉红枣猪心汤	254	荷叶柠檬瘦肉汤	267
粉葛猪脚汤	254	南瓜海带瘦肉汤	268
党参羊肚汤	254	冬瓜薏米瘦肉汤	268
党参牛肘汤	255	红枣煨肘汤	269
洋参瘦肉汤	255	猪肚肉桂汤	269
莲藕乌豆老鸡汤	256	菠菜猪血汤	270
首乌黑豆乌鸡汤	256	羊肉山药汤	270
红豆黄精老鸽汤	257	芥菜排骨汤	271

第八章 家常可口营养靓汤

三鲜鸡汤	258	酸菜猪血汤	272
黄芪炖乌鸡	258	牛肉西红柿汤	272
乌鸡白凤汤	259	蔬菜牛肉汤	273
枣杏炖鸡	259	羊肉粉皮汤	273
太子参鸡	260	鲜豌豆羊肉汤	273
参归炖鸡	260	余羊肉丸子	274
		羊杂汤	275
		羊肉羹	275



新疆沙锅羊肉	276	苦瓜猪肉汤	291
枸杞气锅羊肉	276	干贝猪肉汤	292
萝卜丝鲫鱼汤	277	慈姑肉汤	292
沙锅鲜鱼汤	277	莲子芡实猪肉汤	293
鲢鱼丝瓜汤	278	参归炖肉	293
黄鱼雪菜汤	278	菠菜猪肝汤	294
鱼头豆腐汤	279	猪肝枸杞汤	294
鲢鱼奶汤	279	银耳肺羹	295
酸菜鱼片汤	280	杏仁猪肺汤	295
奶油鳗片	280	杜仲炖猪腰	296
清汤鱿鱼卷	281	冬瓜羊肉汤	296
酸辣鱿鱼汤	281	山药羊肉汤	297
烩鱿鱼丝	282	羊肉温补汤	297
菠根银耳汤	282	羊肉西红柿汤	298
苋菜冬菇汤	283	枸杞炖羊肉	298
藕片汤	283	乌鸡汤	299
芥菜冬笋羹	284	虫草炖乌鸡	299
芦笋莲子羹	284	枸杞三七鸡	299
莼菜羹	285	地黄甜鸡	300
平菇炖豆腐	285	板栗炖鸡	300
毛豆腐汤	286	猴头炖鸡	301
鲜莲银耳汤	286	口蘑芙蓉蛋汤	302
珍珠银耳汤	287	清炖鸭汤	302
清炖冬菇汤	287	虫草全鸭	302
二冬汤	288	田七党参牛尾汤	303
海带黄豆汤	288	杜仲牛尾汤	303
豆腐火锅	289	桃仁牛血汤	304
桂圆肉花生汤	289	萝卜煲牛百叶	304
海带肉丝汤	290		
丝瓜肉片汤	290		
莲百炖猪肉	291		





第一篇 汤与美容

