

营养专家推荐的30款养生靓汤

女人汤

滋容塑身养生的30款靓汤

Women·Soup

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人汤: 滋容塑身养生的 30 款靓汤 / 张莹编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2005.12

ISBN 7-5639-1616-4

I. 女... II. 张... III. 女性-保健-汤菜-菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 128969 号

女人汤 —— 滋容塑身养生的 30 款靓汤

出 版 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 北京工业大学校内 邮编: 100022)

编 著 张 莹

图片编辑 李明杰

责任编辑 赵力人

封面设计 赵兴华

发 行 北京工业大学出版社 (电话: 010-67392308)

制 版 远流图文工作室 (电话: 024-86397099 网址: www.booksky.cn)

印 刷 沈阳新腾扬彩印有限公司

开 本 728mm×1026mm 1/16

印 张 10.5

字 数 200 千字

版 次 2005 年 12 月第 1 版

印 次 2005 年 12 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-5639-1616-4/Z·38

定 价 29.80 元 (彩版)

如图书有印装质量问题, 请与承印工厂联系。

女人汤

滋容塑身养生的3款靓汤

张莹 编著

北京工业大学出版社



饮入健康 美丽绽放

汤的历史由来已久，一缕醇香、一种味道，演绎着传统与现代、演绎着生活方式与健康观念。

据考古发现，近东地区是世界上最早做汤的地方。约在公元前 8000 到 7000 年间，那里的人就会将所栽培出来的谷物放在粗陶器中煮成汤喝。据记载，在古希腊奥林匹克运动会上，每个参赛者都带着一头山羊或小牛到宙斯神庙中去，先放在宙斯祭坛上祭告一番，然后按照传统的仪式宰杀掉，并放在一口大锅中煮，煮熟的肉与非参赛者一起分而食之，而汤却留下来给运动员喝，以增强体力。从那时起，人们已经知道在煮熟的食物中，汤的营养最为丰富这个道理。

汤拥有一种无形的魔力，无论是多么豪华的大餐，一款精彩的汤，总会十分突出地留在人们的记忆中。自古以来，人们就有在吃饭时喝汤的习惯。西方人喜欢先喝汤后吃菜，中国人喜欢边吃菜边喝汤，也有一些人喜欢吃完菜（饭）后再喝汤。喝汤的次序虽有不同，但吃饭喝汤的习惯是不变的。有关喝汤的好处，不同民族、不同文化背景的人都有一个共识：“最有益的，并被经验证明是有效的健康保险。”





汤似乎已成为各国饮食文化的一个典型代表。法国人说：“餐桌上是离不开汤的，菜肴再多，没有汤犹如餐桌上没有女主人。”在品尝这些口味各异的汤食时，也可领略其特有的奇趣。如汤的女人味道醇美，个性鲜明，娴静之中蕴藏淑然之气。常喝汤的女人，笑容可掬，风姿绰约，赏心悦目。

女人汤汇集数百种天然食材，水果、蔬菜、谷物、肉类一应俱全。艳红的苹果、金黄的梨、橘红的橙子等，各有千秋，甘香殊异，沁人心脾；青色的豆菜类、浅黄的根茎类，都是低糖、低盐、低脂的健康食物；与我们须臾不可分的大米、“粗粮之王”金玉米、“世界禾本科植物之王”白薏米、“济世良谷”青小豆，既排毒健体，又健脑益智；猪肉、牛肉、羊肉等深色肉，肉色嫩白的鸡肉、鸭肉、鱼肉以及蛤、蟹肉等无色肉……大都具有高蛋白、高铁、高钙、低脂肪的特点，对身体非常有益。

想要做一个美丽、高雅、成功、幸福的女人，女人汤是你最好的选择，它可以使你明眸璀璨、神采飞扬、楚楚动人。想拥有靓丽容颜、青春永驻的女性朋友，平时一定要常喝营养足、滋味浓、热量少的美容靓汤。它不但可以使你的容颜如初绽的花朵娇艳欲滴，还可以让你的秀发如柳丝般顺滑，让你的脸上看不到那些让人讨厌而又无可奈何的皱纹；想要拥有好身材的女性朋友，一定要常喝健美素汤，它滋味独特，清甜鲜美，不但可以帮助你瘦身、去除多余的脂肪，还能呵护你的肌肤，令你的肌肤水润亮泽、细腻白皙。另外，健美素汤还蕴含天然“塑”材，可以帮助你重塑身形，让你轻松拥有完美体态。

安神高汤是专为睡眠状况不佳的女性朋友设计的，尤其对失





眠、神经衰弱等症有非常好的疗效。常被睡眠问题困扰的女性朋友宜常喝此汤，它能为你补充充足的营养，让你天天都有好睡眠。常为血气不足之症困扰的女性朋友，应该常喝补血清汤，补血亦补气，气血双补，效果不容忽视。另外，可以搭配饮用一些滋阴宝汤，它营养丰富，热量足，食材温热，养阴补虚，能改善体质，治疗多种妇科疾病。

在现代社会，女性朋友所承受的工作和竞争压力很大，而身体素质却比较差，因此，女性朋友在平时应该多注意身体的保养。养生金汤汇集多种食材，强身健体、补虚养身；五脏白汤淡雅色白，香浓而不油腻，可治疗脏腑功能失调，保证五脏循环系统的正常运行；另外，食疗神汤味美、色鲜、气香，集滋补、健身、治病于一身，可预防各种多发病、常见病，对胃肠、肝脏等疾病都有很好的疗效。

女性朋友在日常生活中既要塑造出刚强干练的职业女性形象，又要扮演好家庭主妇的角色，这样重要的两种角色重叠在女人身上，难免常被情绪化所困扰。一款悦心浓汤，浓郁饱满，绵绵密密，调节情绪，改善性格，调整人体生物钟，细细调理女性朋友的身心健康；一款免疫凉汤，清凉鲜香，滑嫩爽口，在唇齿间化为飞溅的烟火，让身体的每一个细胞都活跃起来，忘记烦恼与忧虑，带给你永久的健康与自信。

《女人汤》精选 30 余款上好汤方献给女人，这些汤方可满足你的各种需求。本书把持久的美丽、良好的睡眠、健康的身体、愉快的心情带给女人，愿女人一生幸福、健康、快乐！





汤类目录

CONTENTS

① 美容靓汤..... 008

养颜靓汤让美人如花。靓汤营养足、滋味浓、热量低，以其无穷的魅力令女人趋之若鹜。靓汤中含有各种营养物质、维生素和微量元素等，可以滋润容颜、乌发明目，防止皮肤老化，增强皮肤细胞的活力，并可调节人的神经系统，促进人体新陈代谢，具有非常好的护肤养颜作用。

② 安神高汤..... 026

安神高汤送你天天好睡眠。高汤代表了厨艺的最高境界，滋味鲜美、口感醇厚，它不但可以补充人体钙质，促进消化吸收，对改善睡眠还有独特的益处。高汤一般都是鸡汤或排骨汤，营养极为丰富，可在短时间内补充人体所需的各种营养元素，减轻机体疲劳，消除由于膳食不均衡带来的心理压力，有利于食用者安心入睡。因此，高汤成为因营养问题而睡眠不佳者的首选进补良方。

③ 补血清汤..... 040

清汤味道清香奇美，既营养又味鲜，整个汤看上去清澈如水，不用说尝一口了，单是闻闻味道都足以让人垂涎三尺。清汤是滋补气血的上好汤品，口味清新，色泽淡雅，在滋补身体的同时，又令你享受一份恬淡。清汤中富含的营养元素可助血气运行，益气补虚，活血通络，既可补血，又能补气，达到气血双补的效果。





④ 五脏白汤 056

白汤淡雅色白，喝上一口，细细品味，香浓而不油腻，鲜美但不干口。白汤具有滋补五脏的神奇功效，不但能使五脏从旺盛的代谢中舒缓过来，进行阴阳平衡的滋补，还能治疗脏腑功能失调，保证五脏循环系统正常运行。经过不同食材搭配熬煮的白汤对心、肝、脾、肺、肾均有很好的滋补和调养作用，鲜浓的白汤是调养五脏的最佳选择。

⑤ 滋阴宝汤 070

宝汤是滋阴的最佳选择，宝汤既有丰富、足够的营养，又有充足的热量，宝汤中的食材都是温热性的，有助于人体养阴。滋阴宝汤可以治疗各种阴虚症状，养阴补虚，改善体质。根据“燥则润之”的养生法，秋季最好选用养阴润燥的宝汤适时滋养一下。

⑥ 养生金汤 086

一年四季春夏秋冬，饮食生活快乐人生。四季气温变化明显，人体所需营养成分也不一样。四季养生滋补有着很深奥的学问，养生金汤按照人体在一年四季中的变化及适应情况适时进行调节，汇集各种谷物、水果、肉类、蔬菜，合理搭配，保证营养协调平衡，达到补益身体的作用。

⑦ 免疫凉汤 102

免疫凉汤包含各种营养丰富、药理作用显著的食材，可治疗人体各种多发病，提高人体抗病能力，还可以增加单核细胞吞噬能力，使人体血液中的免疫球蛋白显著升高，达到明目、降血脂和保护肝脏的目的。免疫凉汤清凉鲜香，滑嫩爽口，在唇齿间化为飞溅的烟火，让身体的每一个细胞都活跃起来，带给你永久的健康与自信。





8 健美素汤 118

健美素汤蕴含多种天然“素材”，汇集各色新鲜蔬菜，滋味独特，清甜不腻，不但给你一种美的享受，并且是你塑造美好形体的天然养料。健美素汤能促进新陈代谢，降低胆固醇，解决由于代谢能力不佳而导致的多余脂肪及水分在体内积存的情况，还能为身体补充营养，滋润肌肤，塑造出完美体态。

9 悦心浓汤 136

浓汤一向有“汤中之王”之称，浓汤中材料之丰富，熬煮时间之长，以及香味之浓厚，都让其他汤品臣服。浓汤浓郁饱实、绵绵密密、入口即化的口感让人流连。除了口感之外，浓汤还有调节人的情绪，改善人的性格，调整人体生物钟等功效。浓汤色泽艳丽，给人以强烈的视觉冲击效果，只是看上去，就足以让人身心愉悦了。无论在什么季节，饮上这样一款赏心悦目的浓汤，都会让人感觉无比舒怀。

10 食疗神汤 150

食疗神汤中添加了各种美味食物、滋补药品和一些药食兼用的食材，依据“药食同源”的原理，经过特殊的厨艺加工，煮沸成液状或物液混合状，味美、色鲜、气香，讲究食物和药物的“四性五味”，是药物疗法的特殊形式，具有滋补、健身、治病等作用，对人体十分有益。



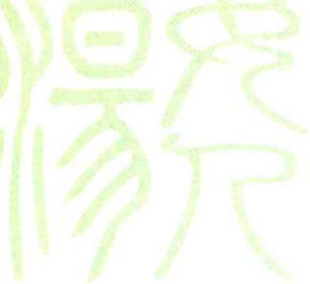
N 1.



女人汤
Women · Soup

美容靓汤

养颜靓汤让美人如花。靓汤营养足、滋味浓、热量低，以其无穷的魅力令女人趋之若鹜。靓汤中含有各种营养物质、维生素和微量元素等，可以滋润容颜、乌发明目，防止皮肤老化，增强皮肤细胞的活力，并可调节人体神经系统，促进人体新陈代谢，具有非常好的护肤养颜作用。



汤中自有颜如玉



●**营养丰富** 靓汤营养丰富，是女性朋友护肤养颜所不可缺少的。靓汤可以滋润皮肤，令皮肤光泽、有弹性，还可以使具有养颜作用的维生素C、维生素E充分地被人体的吸收。富含维生素C的靓汤可以帮助皮肤组织形成骨胶原，令皮肤有弹性，延缓皱纹出现，帮助干性皮肤补充水分；富含维生素E的靓汤可以延缓细胞氧化，令皮肤光滑，减退伤痕，有助于治疗湿疹、皮肤溃疡等皮肤问题。

●**易于吸收** 熬煮靓汤时，食材中的矿物质和抗氧化营养素迅速溶解到汤水中，丰富汤中的营养。这样一来，我们就不必费太多力气去食用各种食材、药材，一切养颜的营养素都可以从汤中轻松获取。含有铜质的靓汤有助于皮肤组织制造骨胶原，保持皮肤健康有弹性。含有歧化酶的靓汤可以预防皱纹产生，还可以帮助皮肤对抗紫外线和空气污染，令皮肤更加健康。含有硒质的靓汤可保持头发的健康，有养发、护发的作用。

靓汤养颜并非现代人的发明创造，在我国已有上千年的历史。光绪年间，慈禧太后为保养容颜、充沛精力，传下懿旨命大太监李莲英收集民间养颜之秘方，并放榜民间，招募天下名厨进京一试，以寻找既滋补又养颜之汤品。即刻，东西南北各派名厨纷纷进京、跃跃欲试，将自己看家汤谱予以示之。最后，“雪梨银耳瘦肉汤”、“开胃牛肉杂菜汤”、“鸡丝花胶汤”颇得老佛爷喜爱。食后，慈禧渐感步履轻盈、容颜舒展、神采奕奕，欢喜至极，遂将这几款汤膳视为珍品，曰：“不得外传，为哀家独有”。

靓汤滴滴如玉，润出如玉容颜。靓汤的美妙滋味会让你感觉到全身的细胞都在运动，汲取营养，排除毒素，身轻体健，活力充沛。轻闭双眸，品一口精心熬制的靓汤，会让你的身心变得空灵。



杏汁燕窝汤

★ 兼具滋阴润燥与美容养生等功效

★ 是滋润肌肤、颐养容颜的最佳选择



妙手煲汤

选料：燕窝一个，南北杏汁各1/2量杯，水2杯，淡奶半罐（小罐装），砂糖适量。

做法：先将燕窝浸泡在清水中6小时，然后用小镊子拔净小毛，用清水过滤冲洗干净。汤锅内放入热水，加入碱面少许，烧至八成热时，放入燕窝搅匀倒入漏勺内，再放入八成开的热水中过2次，洗去碱味，捞出，挤净水分，放入大汤碗内。

南北杏洗净后浸泡2小时以上，再与两杯水一起放入搅拌机中搅烂，以纱布滤去渣即成杏汁。将燕窝与杏汁同煮至汤沸，加入适量的砂糖，改以慢火继续，待燕窝浮起并软黏，最后加入淡奶略煮即成。砂糖一定要最后放入，不然会使燕窝收缩，影响到燕窝的品质。

燕窝是众所周知的名贵珍品，自古以来就被列为上等补品，更被誉为是滋补养颜的佳品。早在唐朝，燕窝就是与熊掌、鱼翅齐名的山珍海味了。据说，清朝末年，人已中年的慈禧太后仍然美丽非常，而她最喜欢的汤品就是燕窝靓汤。

燕窝性平味甘，具有益气养阴、养胃和中、养颜等功效。我国古代名医李时珍所著《本草纲目》中，对燕窝已有较详细叙述：“闽之远海近番处，有燕名金丝者。首尾似燕而甚小，毛如金丝。临卵育子时群飞进汐砂泥有石处，啄蚕螺食。有询海商，闻之土番云，蚕螺背上肉有两肋如枫蚕丝，坚洁而白，食之可补虚损，已劳痢。故此燕食之，肉化而肋不化，并津液呕出，结为小窝附石上。久之，与小雏鼓翼而飞，海人依时拾之，故曰燕窝。”

优质燕窝是由金丝燕的唾液构成的。金丝燕生长在东南亚的山岩洞中，每年四月产卵，产卵前必营造新窝。此时，它们的喉部黏液腺十分发达，所筑的巢全部由这些黏液凝固而成。金丝燕第一次筑巢的品质最好，每个约重12克，色泽铅灰，泡水后晶莹洁白，称之为“白燕”。由于以前多进贡皇室食用，故而“白燕”又有“官燕”之称。

南杏是杏仁的一种，又叫甜杏，性微温，味苦、辛，含有苦杏仁甙、脂肪油、糖分、蛋白质、树脂、扁豆甙和杏仁油等，是滋养缓和性润肺止咳之物。因含脂肪油丰富（约50%以上），润燥之功较好。《医学



启源》说它能“除肺中燥，治风燥在于胸膈”，《药性论》说它能“疗肺气咳嗽”。

北杏又叫苦杏，味苦性温，有小毒，含有苦杏仁苷，入肺、大肠经，有止咳定喘、润畅的功效。北杏长于治实症咳嗽，南杏偏于滋养，多用于虚咳。南杏的体积比北杏大，且不含苦杏仁苷，所以味甘性平无毒。南、北杏经过炮制，均可食用，如做酱菜、果糖、罐头食品等。南杏性微温，味苦、辛，与北杏均有止咳平喘之功，南杏则长于补肺润燥。

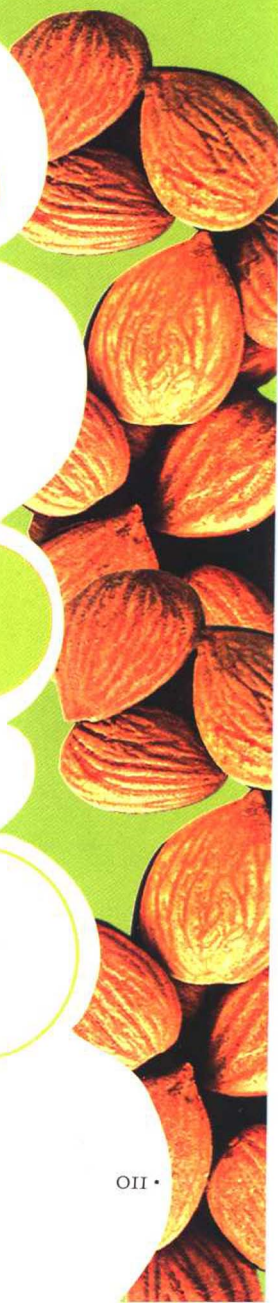
杏汁燕窝汤所选用的杏汁可根据自己的口味按一定比例调配，大约选南、北杏汁各 1/2 量杯。南杏甘苦，北杏香甜，两者合二为一，味道香浓异常。燕窝分为白燕、毛燕等。白燕即官燕，色洁白，偶带少数绒羽。毛燕色灰，内有较多的灰黑色羽毛。以白燕的品质最佳。优质燕窝一般为不整齐的半月形，长 7~10 厘米，宽 3~5 厘米。黄色或灰白色，全体有透明的丝状物互相交错，显丝瓜络状，有的有小羽毛，与水加热后，体积膨胀 15 倍以上，并形成混合透明的糊状液。

雪白的燕窝漂浮于乳白浓郁的杏汁中，入口顺滑，香气绕舌。杏汁燕窝汤自古以来就是滋补上品，又因其具有极好的美容作用，深受爱美人士的推崇。燕窝可以养颜去皱，杏汁可以护肤去斑，二者同锅熬煮，功效自然可以尽收汤中。



小贴士

燕窝的伪品是由猪皮加工而成的。半球形，底部平坦，黄白色，由透明而不规则的颗粒或丝状物构成蜂窝状，有的夹有白短针样的紫色毛状物，与水加热后，体积膨胀 2~4 倍，不能混合成透明的糊状溶液。所以，在选择燕窝时要注意鉴别。



·滋补养颜·

常喝靓汤可以使我们的皮肤获得更多的能量和营养。珍视容颜首先是从呵护面部皮肤开始的。我们的面部皮肤是与外界最直接接触，也是关系最密切的部位。一切外界环境的变化都会影响到皮肤的健康状况。其中，颜色、光洁度以及湿润度是受影响最大的。所以，在平时的饮食中最好适当摄入碱性含量高的靓汤，减少酸性的摄入。碱性食物可以帮助我们保持体内偏碱性环境，而如果人体内呈酸性多，人体的血液循环就很容易受到破坏，使整个机体的新陈代谢水平降低。一般来说，蔬菜水果靓汤多含碱性，如百合红枣银杏羹、银耳木瓜汤等。

常喝富含维生素C、维生素E的靓汤可以淡化雀斑。上天赋予了女人爱美的权利，但却没有赐予女人绝对完美的皮肤。我们的脸上总是会生出这样那样的小东西，如雀斑。雀斑是一种单纯的浅棕色或褐色皮肤斑点，多数长在面部，虽不影响健康，但却影响美观。雀斑的形成主要是由于皮肤表皮基底层的黑色素细胞生成的黑色素过多。黑色素来源于奶



皮肤选择

油性皮肤：宜选用凉性、平性食物，如冬瓜、丝瓜、萝卜、竹笋、白菜、西瓜、柚子、黄花菜、莲藕、椰子、鸡肉等。**中、干性皮肤：**宜多食豆类，如黄豆、红豆、黑豆和蔬菜、水果、海藻类等。**面色苍白：**主要是慢性病、营养不良、贫血所致。应多吃如大枣、枸杞子、桂圆、蜂蜜、红糖、山药、鸡蛋、动物血等。**面色晦暗：**通常都患有慢性消耗性疾病，除面色缺少光泽，还伴有无力、低热、腰酸等症状。应多吃甲鱼、海参、猪腰、瘦猪肉、栗子、黄精、百合等。

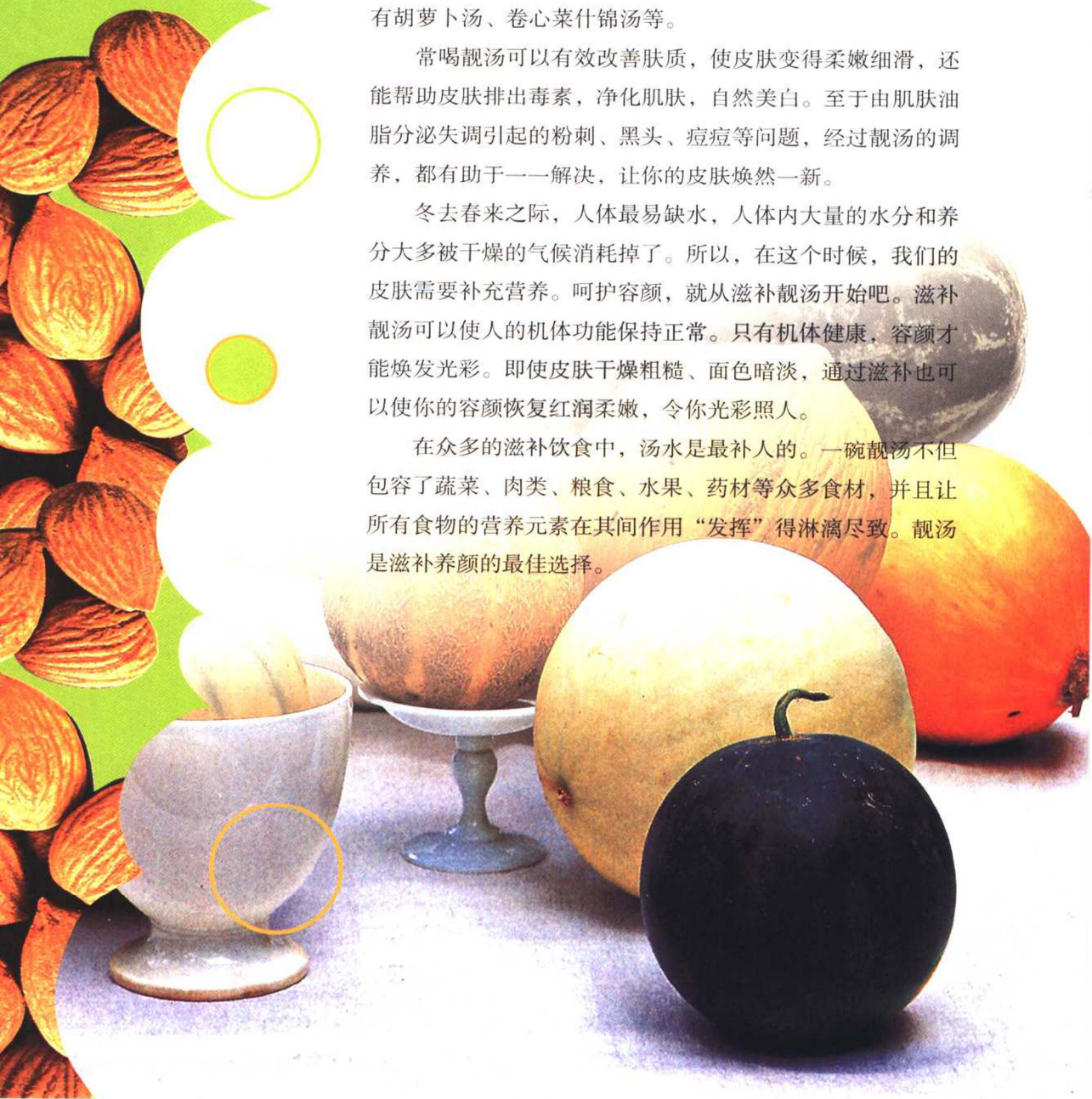


酪等食物内所含的酪氨酸，在体内酶的作用下，酪氨酸转化成二羟苯丙氨酸，然后氧化。当人体的促黑激素由于某些原因增多时，就会出现皮肤雀斑。富含维生素C的靓汤有龙莲鸡蛋汤、人参蜂蜜粥、银耳冬瓜汤等。富含维生素E的靓汤有胡萝卜汤、卷心菜什锦汤等。

常喝靓汤可以有效改善肤质，使皮肤变得柔嫩细滑，还能帮助皮肤排出毒素，净化肌肤，自然美白。至于由肌肤油脂分泌失调引起的粉刺、黑头、痘痘等问题，经过靓汤的调养，都有助于一一解决，让你的皮肤焕然一新。

冬去春来之际，人体最易缺水，人体内大量的水分和养分大多被干燥的气候消耗掉了。所以，在这个时候，我们的皮肤需要补充营养。呵护容颜，就从滋补靓汤开始吧。滋补靓汤可以使人的机体功能保持正常。只有机体健康，容颜才能焕发光彩。即使皮肤干燥粗糙、面色暗淡，通过滋补也可以使你的容颜恢复红润柔嫩，令你光彩照人。

在众多的滋补饮食中，汤水是最补人的。一碗靓汤不但包容了蔬菜、肉类、粮食、水果、药材等众多食材，并且让所有食物的营养元素在其间作用“发挥”得淋漓尽致。靓汤是滋补养颜的最佳选择。



滋养皮肤的维生素

◆美容靓汤
MEIRONG LIANGTANG

●**维生素 A** 如果缺乏维生素 A，上皮细胞的功能就会减退，导致皮肤弹性下降、干燥、粗糙，失去光泽。维生素 A 含量丰富的食物有动物肝脏、奶油、黄油、胡萝卜、白薯、绿叶蔬菜、栗子、番茄等。

●**维生素 B₂** 供给不足，会引起皮肤粗糙。维生素 B₂ 含量丰富的食物有鸭蛋、鹌鹑蛋、牛肝、鳗鱼、脱脂奶粉、泥鳅等。

●**维生素 B₁₂** 能促进皮肤新陈代谢，使血液循环畅通，因而被称为“美容维生素”。维生素 B₁₂ 含量丰富的食物有动物内脏、鱼类、蚝类、臭豆腐、酱豆腐等。

●**维生素 C** 有分解皮肤中黑色素，防止黄褐斑、雀斑生成，使皮肤保持洁白细嫩的功能。维生素 C 含量丰富的食物有山楂、鲜枣、柠檬、橘子、猕猴桃、芒果、柚子、草莓、西红柿、雪里蕻、白菜、苦瓜、菜花等。

●**维生素 E** 在美容方面的作用是不可忽视的。维生素 E 具有抗氧化作用，可以维持皮肤的柔嫩与光泽，还可抑制色素斑，老年斑的形成，防治痤疮。维生素 E 含量丰富的食物有豌豆油、葵花籽、芝麻油、蛋黄、核桃、花生米、芝麻、莴笋叶、柑橘皮、瘦肉、乳类等。