

花样女人
轻养系列

健康美丽从喝做起

各种纯天然食材，做出的美白、瘦身
蔬果汁、粥、汤、羹、茶……
让你做个水当当的完美女人



女人这样 轻轻松松 白瘦美



张卫东 陶红亮◎等编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

花样女人
轻养系列

健康美丽从喝做起

各种纯天然食材，做出的美白、瘦身
蔬果汁、粥、汤、羹、茶……
让你做个小三三的完美女人

女人这样喝
轻轻松松

白瘦美

张卫东 陶红亮◎等编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书讲的是生活中的一个重要方面：女性该喝什么，怎么喝。喝不仅与美丽瘦身关系密切，更与健康有着千丝万缕的联系，可以说是追求健康和美的前提。本书从女性所需的营养物质入手，详细介绍了每种营养素的功效和作用，不但能够让读者明白身体的生理特点，还能使女性朋友对自己的身体做出准确的判断。书中对每种饮品进行了详细的讲解，包括饮品的营养价值、饮用方法、饮用禁忌等，能够从根本上纠正广泛存在于女性朋友中的错误认识，改正不良习惯。书中用大量的篇幅列举了很多食谱，而且把这些食谱按照不同的种类，划分得十分清楚。绝大多数食谱的主料都很常见，制作方法也颇为简单，不但能够为身体补充多种营养，还能为生活创造一份精致。

图书在版编目（CIP）数据

女人这样喝：轻轻松松白瘦美 / 张卫东，陶红亮等编著.
—北京：机械工业出版社，2013.11
ISBN 978-7-111-44650-7

I. ①女… II. ①张… ②陶… III. ①饮用水-关系-
女性-健康 IV. ①R123.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 260399 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：章 钰 版式设计：张文贵

责任印制：李 洋

三河市国英印务有限公司印刷

2014 年 1 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm×239mm·12.75 印张·188 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-44650-7

定价：29.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010) 68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版



前言

经济的发展，使养生和健康注定会成为人们关心的主题。俗话说“民以食为天”，但是在食之前还有饮，严格来说，饮比食还重要。我们知道，生命离不开水，而饮就是保证身体内水分充裕的主要方式。当然，饮的作用还不止于此，饮品中还有很多的营养物质，这些营养物质在人体中发挥着重要作用。人体的多种疾病也都是因为饮出现了问题。很多女性朋友减肥效果不明显，美白结果不满意，也都是因为她们只注意到了食，而没有注意饮的结果。

在现实生活中，有各种各样的饮品可供女性朋友选择。果汁、蔬菜汁、粥、汤、羹，还有其他各种饮料，这些都会为我们的身体补充水分和营养物质。但是“饮”并不仅仅指“喝”，不是说会“喝”就可以了，其中还有很多需要注意的地方。调查结果显示，很多女性朋友喝饮品的方式都不健康，而能够通过饮来达到美白减肥的实例更是少之又少。更可怕的是，很多女性朋友还因为饮的方法不正确，没有选择适合自己的饮品而患上各种疾病。

随着科技的发展和人们对肥胖、瘦身、疾病的研究越来越深入，人们也逐渐知道了饮对人体的重要性。对于想要通过饮来达到美白、降脂效果的女性来说，首先要纠正的是自己错误的饮食习惯，这是健康的基础，也是美的基础。然后才是正确选择饮品。

本书共分为九章，其中前两章主要介绍的是基本生理常识和饮品常识，后七章主要讲的是各种各样的饮品。如此分章清晰明了，能够让读者更快地找到自己需要的东西。而且本书在叙述过程中没有使用长篇累赘的化学成分介绍、药理介绍，而是用浅显易懂的语言，把其中的营养素及其作用介绍清楚，规避了高深复杂的化学、生物知识，使广大女性朋友在轻松阅读中就能掌握必要的

知识。

前两章主要讲述了水以及各种营养素对人体的重要性和它们与疾病的关系。清晰、细致而又通俗易懂的介绍，能够使女性朋友快速了解自己身体存在的问题，准确地知道需要补充的营养物质。第二章对生活中的常见饮品按照不同的类别，做出了详细的阐述，不但介绍了它们的营养价值，还指正了很多错误认识。不仅为女性朋友补充相关知识，还能帮助她们修正不正确的生活习惯，使她们把握饮的大方向，避免一些疾病。

后面关于各种饮品的介绍菜谱部分是本书的重点，也占据了很大的篇幅。每种食材都有多种食用方式，我们从大量的食谱中做出了精心筛选，在书中所列举的各种食谱中，绝大部分的食材都是市场上常见的，而且做法简单，还能保证其中的营养价值，能够为整天忙碌的女性最大限度地节约时间。尽管都是菜谱，我们还是按照饮品的种类进行了详细划分，能让读者找到自己的兴趣点，而且把同种类的饮品规划在一章中，能让读者更清楚地明白其功效和价值。

每一种饮品不但讲解了具体做法，而且还对食材的营养价值做出了详细介绍。不但能够让阅读本书的朋友明白这道菜谱的功效和作用，还能让读者对食材有一个清晰全面的了解，让食物更好地为我们服务。本书中的细节提示也做得十分精巧，主要介绍食材和菜品的食用禁忌。不可否认，每种食材都有它的适用范围，并不是任何人都适合食用。如果不注意，很容易引起病症，给身体带来不适，知道不适宜的人群和食用禁忌，比知道如何饮用更重要。

对于广大的女性朋友而言，追求美丽是其天性，而美丽的容颜并不意味着要牺牲身体的健康。一旦身体受到了严重伤害，再去想办法弥补会非常难。而且我们的身体无时无刻不在经受着疾病的考验：营养摄入不足会导致营养不良；食物中的毒素和垃圾物质不及时排除会导致疾病；强烈的阳光、被污染的空气也是病痛的根本，给我们的生活带来了极大的威胁。

要知道，美丽在食物中，同样健康也在食物中，所以古人有“药食同源”的说法。吃对食物，永远是最好的美容养颜方式。本书从多个角度、多个方面

进行了详细说明，包括美白、瘦身、祛病、保健强身等，让读者能够根据自身的特点和需要进行选择。

每种饮品都有它的饮用时间，比如粥、汤是正餐的必备饮品；果汁、蔬菜汁是日常生活的有效补充；美酒和茶品是休闲时间的伙伴。本书在这些方面都做了详细说明。把这本书看透、用好，就能在正餐、佐餐、休闲的一天时光中，喝出靓丽的容颜。

让这本书帮助你塑造美丽和健康，创造一个优雅完美的你。

最后，感谢陈振、张绿竹、张莉萍、隋珂珂、李伟、谭英锡、刘毅、刘新建、赖吉平、朝明明、程绪、李文竹、王丹昵、张艳梅、王亚娟、陈蕊、戴小兰、李洋、杨珩、张莉艳在本书编写过程中所付出的努力。

目 录

前言

第一章 美丽健康，从饮开始

人体中哪种物质含量最大？毫无疑问，肯定是水。水是生命活动的基础物质，但只有水还不够，生命的正常运转还需要多种营养物质，缺少了其中的任何一种，人都会患病。追求美丽与健康，不但要了解这些营养物质对人体的作用，更要了解我们自己。

水是生命之源	2
身体的缺水信号	5
饮水要注意方法	7
饮的同时还要补	11
水是治愈疾病的良药	13

第二章 藏在饮品中的智慧

生活中有各种各样的饮品，从品种上说有蔬果汁、粥、汤、羹、茶、酒等，还有非常受欢迎的豆浆、牛奶。它们为我们身体提供水分的同时，还为身体补充了不同的营养物质。但饮品并不是一饮而尽就可以了，在喝这些饮品的过程中，隐藏着无数的智慧。

如何让果汁发挥最大功效	18
蔬菜汁对人体有哪些好处	20
让粥来养护身体	23
喝汤喝出健康来	25

食不可一日无茶	28
让酒驱走疾病	30
用豆浆来保证营养的均衡	34
近乎完美的牛奶	37



第三章 最美味的果汁饮品

哪种饮品最受女性朋友欢迎？估计非果汁莫属。果汁的主要原料是常见的水果，酸酸甜甜，不但能补充多种维生素，还能增强人们的食欲。当然，女性朋友喜欢喝果汁还另有原因，那就是果汁的热量非常少，在美白肌肤的同时，还能让女性朋友轻松地苗条起来。

燕麦牛奶香蕉汁	42
芒果菠萝梨水	43
樱桃橙子汁	45
甜香瘦脸果汁	47
奶香双瓜汁	48
荔枝马蹄糖水	50
水蜜桃提子酸奶	52
芭乐梅酒饮	53
石榴洛神百香果汁	55
杨梅冰糖水	57



第四章 排毒养颜瘦体的蔬果汁

从整体上看，蔬菜的营养价值要高于水果，所以蔬菜汁也就成为我们生活中不可或缺的饮品。但是蔬菜汁的口感要比果汁差许多，往往需要加入一些水果来调节口味，这不仅能改善蔬菜汁的口感，还增加了其营养物质，也就造就了美味养颜的蔬果汁。

甜椒橘子汁	60
橙子胡萝卜汁	61

番茄芹菜汁	63
猕猴桃薄荷汁	65
莲藕西瓜汁	66
香芹卷心菜汁	67
白萝卜番茄汁	69
蜜香紫苏芦荟汁	71
大豆葡萄柚汁	72
菠萝白菜汁	74
柿饼汁	76
秋葵芦笋苹果汁	77



第五章 让粥膳成为你的身体好友

我国的很多地区，都有喝粥的饮食习惯。与蔬菜汁和果汁相比，粥的取材范围广，从传统的五谷到食材中的肉类、海鲜，都能作为粥的原料，这更提升了它们的营养价值。不同的原料制作出了不同的粥膳，让你的身体更健康。

甘蔗粥	80
莲子龙眼粥	81
红枣桑葚粥	83
黑芝麻粥	85
大麦芋头粥	86
党参桂圆红枣粥	88
天麻鱼头粥	89
荞麦大豆糯米粥	91
小米大枣松仁粥	93
羊肝玉米粳粥	94
鸡粒青菜绿豆粥	95
血糯米黑米粥	97

海参小米粥	99
五白粥	100
牡蛎肉末粥	102
裙带紫米粥	104
紫薯粥	105
大闸蟹粥	107
美味香菇粥	108



第六章 越饮越美丽的滋养靓汤

与粥相似，汤的原料范围也十分广，种类数不胜数。所有的汤都有一个共同的特点：营养物质丰富，且更易于人体吸收。这也是为什么有人说汤是人体第一大补药的原因。对于身体需要调整而又想瘦身美白的女性来说，汤是绝对不能缺少的饮品。

竹参兔肉汤	112
白果猪肚汤	113
熟地黄芪驴肉汤	115
洋葱海鲜汤	116
当归枸杞甲鱼汤	118
苜蓿芥蓝汤	120
黑木耳瘦肉红枣汤	121
菱角猪腱汤	122
韭菜猪血汤	124
海马乳鸽金针汤	125
黑枣杞菟煲鸡蛋	127
干贝竹荪冬瓜汤	129
葛根红萝卜龙骨汤	130
椰香汤圆	132
海胆炖蛋	134

泥鳅雪菜蚕豆汤	135
竹荪三黄鸡	137
养生菌王汤	139
杞子牛蛙汤	140
昆布带鱼汤	141
党参黄芪鸽子汤	143



第七章 美肤减肥的时尚羹

严格地说，羹也属于汤的一种，之所以单独把它们归为一类，是因为羹有着自己的特点。羹一般都是糊状、冻状的，基本做法也是蒸炖，与汤的主要区别就是羹比较稠。羹大体可分为肉羹和蔬菜羹两种，但无论哪种羹都十分精致，营养功效也不可小觑。

松子藜麦糯米羹	146
香芹牛肉藜麦羹	147
鸭血黄花菜豆腐羹	149
椰香芋泥羹	151
宋嫂鱼羹	152
桂花栗子羹	153
红糖皂角羹	155
栗香南瓜芡实羹	156
韩国鱿鱼羹	158
山竹桃胶蔓越莓雪耳羹	159
莼菜鱼羹	161
海参鱼肚羹	162
枇杷银耳羹	164



第八章 精致浓香的保健茶

茶是世界三大无酒精饮料之一，也有一定的药用价值，我国很早

就有用茶来解毒的记录。世界范围内的很多人也都有饮茶的习惯。但是并不是所有的人都知道，不同的茶功效也不同，适应的人群也不完全相同。根据自己身体的需要来选择茶，才能保证茶的保健功效。

金银花千日红茶	168
迷迭香茶	169
西洋参菊花茶	171
洛神花果茶	172
玫瑰罗汉果茶	174
百草茶	175
百合桔梗菊花茶	177
太子参百合灵芝茶	178
决明子甘草茶	180
甘菊菩提茶	182
金钱黄柏茶	183
蒲公英郁金茶	184
茉莉薰衣草茶	186
红巧梅金盏桃花茶	188



第一章

美丽健康，从饮开始

人体中哪种物质含量最大？毫无疑问，肯定是水。水是生命活动的基础物质，但只有水还不够，生命的正常运转还需要多种营养物质，缺少了其中的任何一种，人都会患病。追求美丽与健康，不但要了解这些营养物质对人体的作用，更要了解我们自己。

水是生命之源



在偌大的宇宙中，为什么只有地球上才有生命呢？虽然生命的存在是诸多因素共同影响的结果，但是任何人都不能否认，水在其中起到了决定性的作用。地球表面有70%的面积被水覆盖着，它们是生物生存的根本，没有一种生物能够离开水而生存。

科学研究表明，水占据人体体重的70%左右。人体的血液、眼球、受精卵含水量都在90%以上；肌肉、肺、脾脏、肠道的含水量都在70%以上；肾脏含水量在80%以上；就是坚硬的骨头，其含水量也在12%~20%，可以说是水构成了我们的生命。而且水不仅构成了器官组织，还在生命活动中发挥着重要作用，与生命、疾病和死亡都有着重要关系。要健康美丽，首先要为身体补充足够的水分。



水对生命的重要作用

1. 帮助消化

我们所吃的食物，经过牙齿打磨和咀嚼，变成了小颗粒；这些小颗粒与唾液充分混合后，被运送到胃，然后在肠道内被消化吸收。经过很多道精细复杂的程序之后，食物中的营养素才能真正进入人体。而整个过程都有水的参与，没有了水，整个过程就无法进行，消化则无从谈起，生命也就不复存在。

2. 平衡体温

人是恒温动物，但外界的环境却在不断变化着，水就在调节体温中扮演着

重要的角色。夏季天气炎热，人体的血液会加速流动，同时人体内的水也会流到皮肤表面，并通过汗腺排出体外。水分在体表蒸发，带走了身体的热量，人体的温度就会下降。冬天天气寒冷，汗腺紧闭、血液循环减慢，水分储存在体内，减少了热量的散失，维持了体温。体温对人体来说十分重要，恒定且适宜的温度是保证酶活性的关键，更是生命正常活动的基础。

3. 维持新陈代谢

人体的每个器官和组织都在不停地进行新陈代谢，这是生命的标志。在新陈代谢的过程中，需要水分参与才能进行。另外，细胞是新陈代谢的主体，而水分是构成细胞的重要物质。只有水分充足，代谢才能正常进行。

4. 运输作用

生命需要各种营养物质，而这些物质的运输是由水来完成的。肺部扩张吸入的氧气，消化系统消化吸收的养分，都要通过水才能送到身体的器官和组织中。水能够与蛋白质、氨基酸、维生素等物质参与各种生理活动和代谢，这部分称为结合水；还有一些水呈游离态存在，称为自由水。可见水的巨大作用。而且人体代谢会产生各种各样的废物、毒素，这些有害物质会积聚在身体中，很容易导致各种疾病。水能够溶解这些有害物质，并把它们运输到排泄系统，排出人体。

水与疾病、死亡的关系也非常密切，就像水和健康、生命的关系一样。随着科学研究的深入，人们发现，人体 80% 的疾病都与水有关。有些是与缺水有关，有些与不正确的饮水方式有关，还有些与不健康的饮用水有关。要健康，首先要从饮水入手，因为水是生命的起点，也是生命的终点。



疾病与水的关系

1. 人体的衰老与水有关

研究表明，人在青壮年的时候，水占人体重量的 70%，而人在老年的时候，水只占到了人体的 60%。这都与细胞有关，水是细胞的重要组成部分，而衰老就是从细胞的水流失开始的，可以说衰老的过程与人体失水的过程是密不可分



的。虽然衰老不可避免，但是只要注意补充水分，保持细胞活力，就能有效地延缓衰老。

2. 缺水会导致肥胖

人体是由细胞构成的，而人体内的水分分为细胞内液和细胞外液，它们之间只隔着一层细胞膜。如果人体内的水分摄入不足，细胞间的信息和营养物质传递就会出现問題，水分积聚在细胞外，就会形成水肿。细胞内的营养物质含量少，但是细胞外液的营养物质含量却很多，这会导致一种不良循环，最终使水肿现象加剧，体重增加。而且缺水会导致微循环出现障碍，正常身体代谢出现问题，减弱身体对各种物质的消耗，也就会导致营养物质积累，造成肥胖。

3. 缺水会影响皮肤

缺水的细胞会失去弹性，而且活性会降低。水肿的皮肤，表面看上去很光滑，但当水分排出时，皮肤就会出现很多皱纹。所以缺水的皮肤会显得严重老化。

4. 缺水会引发疾病

人体缺水后，细胞的老化速度会加快。缺水会直接导致营养物质供给不足，细胞代谢无法产生充足的能量，代谢也就会随之降低。能量不能满足身体需要，大脑、器官、组织的功能就会急速下降，人会容易感觉疲倦和疼痛，同时抵抗力也会下降，身体就非常容易患各种疾病。如果一直保持缺水的状态，身体就无法自动修复破损的细胞和 DNA，导致伤口不易愈合，而且大大增加细胞的变异概率，危害非常大。

5. 缺水会导致毒素积累

人体内有大量的毒素，这些毒素来源于方方面面：吸入的空气中含有很多的有害物质；食物中有很多对人体无用的废物、毒素；代谢异常，产生很多对人体不利的物质。由于身体缺水，这些毒素和垃圾物质就无法正常排出体外。这些物质在身体内积累的时间过长，就会被人体重新吸收，从而诱发多种恶性疾病，甚至诱发癌症和肿瘤。

在日常生活中，一定要注意补充水分，更要注意饮品的健康。生命因水而存在，水就是生命的载体。

身体的缺水信号



随着生活节奏的加快，人也开始变得越来越忙，以至于都顾不上喝水，甚至忘记了喝水，这是一种常见现象，但这样的生活方式对人体的伤害非常大，严重威胁着我们的健康和生命。所以，一定要保证水分的摄入。

缺水会影响到生命的各个方面，这是因为缺水会直接影响代谢，导致能量供应不足，呼吸系统、循环系统、消化系统等都会受到很大的影响。医学上有一句话叫“痛则不通，通则不痛”，所以当我们感受到不适或者异常时，就表明身体出现了问题。当身体严重缺水时，它们就会发出一系列的缺水信号，这也是对我们的警示。当身体出现以下一些异常时，就需要引起注意了。



大脑活动出现异常

如果你没有头痛的毛病，营养的摄入也很均衡，那头晕目眩很可能表示身体缺水了。血液中的绝大部分都是水分，如果水分缺失了，就会导致血压降低。而血压降低不仅会影响到脑部的供血量，还会导致脑供氧不足，引起眩晕的症状。

头痛、头沉也可能是缺水的信号。脑细胞在代谢的过程中会产生很多有毒物质，对大脑的影响很大，所以大脑需要及时把这些毒素排出，以保证大脑的正常活动。而水分不足时，这些毒素就不能溶解在水中及时排出。为了达到排毒的目的，大脑会促使身体传送更多的水分来排除毒物，所以缺水之后会头沉。从血管之间的联系可知，血液要通过大动脉和面部血管才能从心脏到达头颅。当血液的运输量大大增加的时候，动脉就会扩张，血液循环就会加快，从而导致头痛。而且，血管增粗的现象也会影响到脸色。脸部有着大量的血管，当血液供应量增加时，脸部的血管也会大量充血，使脸色变得