

神級養生湯 讓妳越喝越閃亮

整理／洪詩茵 圖文資料來源／高寶書版《不吃藥！不動刀！最強神級養生湯》



女性過了40歲之後身體便開始出現明顯又惱人的變化，像是肚子周圍的脂肪、容易疲勞、畏寒、便秘、皮膚粗糙、容易過敏……以上看起來不是病卻又困擾著女性的症狀，深深影響到日常生活的舒適度。這些問題其實都可以靠一碗湯來解決。

日本果汁瘦身女王：藤井香江，為女性打造一本專屬湯食譜，想要瘦身、抗老化、消除疲勞全部都可以靠「喝湯」達成！每一碗湯裡面有女性所需的營養素，調理賀爾蒙、增強免疫力，台灣人飲食一直有喝湯的習慣，不妨將家常湯升級成養生湯，讓自己日日養生，越喝越健康、漂亮、舒服！

享瘦 抗老 美容 減輕疲勞

省時又簡單的「湯品」效果無限大

「對女性來說，「健康」與「美容」是人生的重大主題。尤其是40歲前後，女性面對身體和心理煩惱的時間會越來越長。

腹部周圍的脂肪、疲倦、怕冷、便秘、肌膚問題、焦慮……這些「身體和心靈的失調」都會一一浮現，也會越來越容易意識到自己的年齡。

為了保持健康，三菜一湯的飲食最為理想。儘管知道這個道理，但每天都要進廚房做菜實在很麻煩。覺得疲憊的時候，也會忍不住用便利商店的便當或超市的熟食打發對吧。

因此，藤井香江構思了一系列能夠解決女性煩惱、省時又簡單的「湯品」菜單。優點就是「簡單、美味、健康」三大元素，你只需要把食材放進鍋中燉煮即可。

只要「煮」這一個步驟，就能完整吸收蔬菜、菇



類、肉類、魚貝類、黃豆製品、發酵食品等天然的「美味」與「營養」。

天然食材中，充滿維持人體與心靈健康必要的營養素。如果煮成湯品，就能大量攝取大自然的恩賜。《不吃藥！不動刀！最強神級養身湯》書中介紹 50 道解決女性煩惱的湯品。

本次精選介紹以下四道湯品的食譜：

- 減少皮下脂肪→ 蝦仁豆腐酸辣湯
- 滋潤肌膚→ 濃厚南瓜濃湯
- 改善便秘→ 青花椰菜咖哩湯
- 解決暴飲暴食→ 微辣豬五花高麗菜湯

這些都是能夠溫暖身體，讓人充滿活力的湯品。料理時間全部都控制在十分鐘以內。即便是忙碌的早晨、疲憊的夜晚都能快速完成一道佳餚。如果能在繁忙的生活之中，為大家帶來一碗湯的溫暖撫慰，她將無比欣慰。

蝦仁豆腐酸辣湯 》》》減少皮下脂肪 令人上癮的酸香美味 酸酸辣辣又充滿蝦子的鮮甜

一口氣提升新陳代謝的「蝦仁豆腐酸辣湯」。

蝦子一直以來都是「長壽的象徵」。低脂肪高蛋白，對隨年紀增長代謝變差的身體來說是非常好的食物。蝦子的紅色色素——蝦紅素具有強大的抗氧化效果。胺基酸之一的甜菜鹼讓脂肪代謝更加順暢。除此之外，還含有高濃度的膠原蛋白，能夠促進皮膚的新陳代謝，讓人瘦得健康又漂亮。

讓這道湯品更美味的祕訣就是把醋加熱。醋稍微加熱之後，味道會變得更突出、更有層次。這樣的酸味讓人一吃就上癮，也是煮酸辣湯時的一大訣竅。

最後加上辣油，就能完成微辣又充滿各種風味的湯品。令人喝了之後心情也隨之開朗起來。

蝦仁豆腐酸辣湯



製作時間 5 分鐘

【材料】（2 人份）

食材：

冷凍蝦仁 100g

豆腐（切成 2cm 塊狀）1 塊（* 3 塊 1 組的包裝）

金針菇（切段）1/2 袋

湯底：

雞湯粉、醬油、酒、醋、芝麻油 各 1/2 大匙

個人喜歡的配料：

青蔥花、辣油 適量

【作法】

1. 在鍋中加入所有食材，蓋好鍋蓋用大火煮。
2. 水滾之後轉中火，快煮 3 分鐘，直到蝦子變色為止。

★美味的祕訣

蝦子一變色就關火，口感會更有彈性。

濃厚南瓜濃湯》》》肌膚光滑有彈性

享用鬆軟美味的南瓜

不需要西式濃縮高湯粉也能做出濃醇口感

享受天然的甘甜滋味

想要擁有光滑肌膚的人，建議喝「濃厚南瓜濃湯」。

南瓜是「最佳美容食物」。南瓜含有能夠打造美肌的抗氧化維他命 ACE，有助消除老化的根源——活性氧。

維他命 A 可以保持皮膚水潤，維他命 C 能生成保持肌膚彈性不可或缺的膠原蛋白，再加上促進血液循環的維他命 E，三大力量由內而外讓女性變得更美麗。

讓這道湯品變得更美味的祕訣就是把南瓜煮到鬆軟。用湯匙壓碎南瓜肉，南瓜天然的甜味就會釋放

濃厚南瓜濃湯



到湯頭之中，打造出滑順濃醇的味道。

加入雞肉一起煮能夠增添口感，大人小孩都滿足。這份食譜不需要加入麵粉，也不需要用到食物調理機，忙碌的女性也能輕鬆製作。

製作時間 7 分鐘

【材料】（2 人份）

食材：

南瓜（冷凍熟食）6 塊（150g）

雞腿肉（切成一口大小）100g

洋蔥（切絲）1/2 顆

鴻喜菇（分小塊）1/4 袋

湯底：

濃縮高湯 1 小匙

鹽麪 1/2 大匙

水 300ml

【作法】

1. 在鍋中加入所有食材，蓋好鍋蓋用大火蒸爛 5 分鐘。

★美味的祕訣

如果使用新鮮南瓜，先切成 1～2cm 厚再煮。

青花椰菜咖哩湯 »»»改善「排便狀況」

聰明應用「膳食纖維的力量」

快速又美味 用味噌幫咖哩提味

女性永遠的煩惱之一就是便秘。其實便秘的成因很多。

可以消除下腹鼓脹的「青花椰菜咖哩湯」。青花椰菜含有能夠改善排便狀況的膳食纖維，而且內含量是蔬菜中的前幾名。除了有美肌效果的維他命 A、維他命 C 之外，也有幫助肌膚血液循環的鐵質，稱得上是超級蔬菜。

讓這道湯品更美味的祕訣就是用味噌提味。在辣辣的咖哩裡面加入味噌，融合味噌獨特的味道和香

青花椰菜咖哩湯



醇，就算沒有肉也很好喝。再加上與味噌很搭的油豆腐，份量就非常足夠了。最後加入寒天絲，增添Q彈的口感，豐富多樣的味道讓人一吃就忍不住浮現笑容。

製作時間 5 分鐘

【材料】（2 人份）

食材：

青花椰菜（冷凍） 1/2 袋（100g）

油豆腐（切成 2cm 塊狀） 1 塊

寒天絲 4 把

湯底：

A：咖哩粉 1 小匙

濃縮高湯 1 大匙

水 300ml

味噌 1 大匙

【材料】

1. 在鍋中加入青花椰菜、油豆腐與 A，蓋好鍋蓋用中火煮 3 分鐘。

2. 關火加入味噌攪拌均勻，最後加入寒天絲。

★美味的祕訣

加入味噌與高湯，就能製作出清爽又美味的和風咖哩湯。

微辣豬五花高麗菜湯 》》》解決「暴飲暴食」的問題

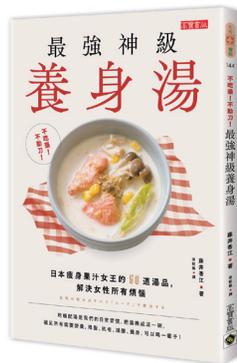
重點在於「大量」使用高麗菜

筷子想停都停不下來 大蒜的鮮味讓人增加食慾

暴飲暴食的隔天，推薦吃「微辣豬五花高麗菜湯」。

高麗菜是會讓女性開心的「抵銷食物」。過食的隔天只要喝這道含有大量高麗菜的湯，就能用膳食纖維填滿肚子，也可以改善排便問題。

吃太多零食、過高的食慾等問題都能靠高麗菜解



《不吃藥！不動刀！最強神級養身湯》

◆本書湯品的七大優點

1. 解決「怕冷」的問題！提升新陳代謝，溫暖身體。
2. 消除「疲勞」！溫柔療癒內臟，使人恢復元氣！
3. 解決「肥胖」問題！低脂低卡路里也能滿足口腹之慾！
4. 消除「便秘」！腸道保持清爽，身體狀況跟著好。
5. 解決「老化」問題！讓體內變得乾淨暢通。
6. 消除「壓力」！調整自律神經。
7. 解決「免疫力降低」的問題！擊退感冒和病毒！

◆作者：藤井香江 輕鬆減重專家。

1975 年生，以「靠食物的力量健康瘦」為理念，獨創喝「新鮮蔬果汁與湯品」輕鬆減重的方法。自己成功在半年內瘦 20 公斤，並且維持 20 年不復胖。「吃吃喝喝也能健康瘦下來，而且不復胖」的輕鬆減重法，獲得男女老少等廣大群眾的支持。本書嚴選五十道能夠解決怕冷、肥胖、老化等「女性煩惱」的湯品，每一道湯品都是 10 分鐘之內就能完成的簡單食譜。作者另有《早晨蔬果汁減重》、《早晨蔬果汁 X 晚間湯品減重》等書，銷售類計超過 37 萬冊。

Profile

微辣豬五花高麗菜湯



決。高麗菜中富含維他命 U，除了能夠修復因過食而變脆弱的胃黏膜，還有維他命 C 能幫助肝臟恢復疲勞。

讓這道湯品更美味的祕訣就是大量使用高麗菜。高麗菜只要稍微煮一下，體積就會瞬間減少，還會大量吸收豬肉的鮮美精華，讓人吃個不停。

想要更清爽的湯頭，可以加入檸檬片。檸檬釋放清爽的香味，一吃就上癮。

前一天吃太多就用高麗菜來抵銷吧！有助減少攝取過剩的卡路里喔！

製作時間 10 分鐘

【材料】（2 人份）

食材：

高麗菜（隨意切）4 片（200g）

豬肋肉 100g

蒜泥 1 小匙

湯底：

濃縮高湯、酒 各 2 大匙

水 300ml

個人喜歡的配料：

切碎的辣椒、檸檬片 各適量

【作法】

1. 在鍋中加入高麗菜、豬肋肉與湯底。
2. 蓋好鍋蓋用中火煮 8 分鐘，把高麗菜煮軟。

★美味的祕訣

加入大量的高麗菜，湯頭會更甜。 🍷