

中華傳世養生功膳

罗增刚 主编

華齡出版社

卷六

中華傳世養生功膳

羅增剛 主編

華齡出版社

卷六

中華傳世養生功膳

卷六

【目 录】

◎ 妇女保健篇 ◎

妇女营养饮食	〇〇一
妇女保健药膳	〇〇五
八珍猪蹄锅	〇〇五
巴戟天鸡腿汤	〇〇六
白果冬瓜饮	〇〇七
白木耳玉竹汤	〇〇七
白汁牛肉	〇〇八
百桂炖乳鸽	〇〇八
百合发菜卷	〇〇九
菠菜牛肉	〇〇九
参芪阿胶乌鸡汤	〇一〇
参兔肉汤	〇一〇
草虾汤	〇一一

陈皮木香烧肉	〇一一
川贝母蜜枣瘦肉汤	〇一二
大枣银耳粥	〇一二
丹参黄豆汁	〇一三
当归枸杞面线	〇一三
当归黄芪鸡汤	〇一四
当归生姜羊肉汤	〇一四
灯心草苦瓜汤	〇一五
低脂罗宋汤	〇一五
冬虫夏草鸡汤	〇一六
冬瓜海带瘦肉汤	〇一六
冬瓜莲叶鸭汤	〇一七
冬瓜蚬汤	〇一七
冬瓜杂锅汤	〇一七
豆豉青椒炒鳊片	〇一八
豆豉羊肉汤	〇一九
豆芽海带丝	〇一九
杜仲猪脊骨汤	〇一九

炖鳗鱼	〇二〇
二胶饮	〇二〇
干姜粥	〇二一
枸杞猪脑汤	〇二一
桂花珍珠圆子	〇二二
桂浆粥	〇二二
海参瘦肉汤	〇二二
海带炖豆腐	〇二三
海带雪梨番茄汤	〇二三
何首乌煮鸡蛋	〇二四
核桃酒	〇二四
黑白豆泥鳅汤	〇二五
黑豆红枣煎	〇二五
黑木耳粳米粥	〇二六
黑糯米油饭	〇二六
黑枣女贞牛肉汤	〇二七
灵芝冻	〇二七
龙眼贵妃翅	〇二八

绿球鳝鱼汤 〇二八

萝卜陈皮小肠汤 〇二九

萝卜甘蔗马蹄汤 〇二九

马蹄蛋汤 〇三〇

牡丹花粳米甜粥 〇三〇

木瓜炖鱼 〇三一

木瓜花生汤 〇三一

南北杏银耳煲猪腱 〇三一

南乳花生猪手煲 〇三二

牛肉北芪党参汤 〇三二

牛膝淡菜汤 〇三三

糯米苹果盏 〇三三

藕丝羹 〇三四

琵琶豆腐 〇三四

苹果雪梨煲排骨 〇三五

苹果雪梨瘦肉汤 〇三六

奇异果蛋酥 〇三六

千丝瓜汤 〇三七

芹菜炒鲜藕	〇三七
青皮山楂粥	〇三八
清炖鳖甲白鸽	〇三八
清炖鸡参汤	〇三八
清热健脾滋养瘦身汤	〇三九
清爽芹果	〇四〇
清心生津饮	〇四〇
山药水梨蜂蜜饮	〇四一
生菜沙拉	〇四一
生地桑葚鲍鱼汤	〇四一
什锦西谷米	〇四二
首乌茯苓白术鸡汤	〇四二
双菇凉瓜丝	〇四三
双红南瓜汤	〇四四
双喜炖梨	〇四四
四物汤炖鸡	〇四五
松子核桃瘦肉汤	〇四五
松子粥	〇四六

酸菜炒杂烩	〇四六
蒜头干贝田鸡汤	〇四七
唐林祖传丰胸汤	〇四七
桃仁牛血汤	〇四七
土豆鱿鱼汤	〇四八
莴笋炒牛肉丝	〇四八
乌豆煲鲫鱼汤	〇四九
乌豆圆肉煲猪尾汤	〇四九
乌发汤	〇五〇
乌鸡茯苓汤	〇五〇
乌贼桃仁煎	〇五一
西红柿牛尾汤	〇五一
夏季养颜纤体汤	〇五二
鲜莲银耳汤	〇五二
鲜蔬菜浓汤	〇五三
香菜牛肉	〇五四
香菜皮蛋鱼片粉	〇五四
香菇酿豆腐	〇五五

◎驻颜篇◎

青春永在——驻颜

驻颜药膳

百合红枣银杏羹

柏子仁粥

冰糖乳鸽燕窝羹

玻璃核桃仁

参芪养颜汤

苁蓉羊肾粥

地黄蒸白鸭

冬瓜海带瘦肉汤

冬瓜鲤鱼汤

豆腐白果栗子汤

番茄豌豆饭

茯苓贝梨

茯苓龟汤

〇五五

〇五九

〇五九

〇六〇

〇六〇

〇六〇

〇六一

〇六一

〇六二

〇六二

〇六三

〇六三

〇六四

〇六四

〇六五

蛤肉炒豆腐	〇六六
枸杞翡翠豆腐	〇六六
枸杞叶凉拌芦荟	〇六七
瓜仁桂花饮	〇六八
桂圆炖蛋	〇六八
海米冬瓜	〇六九
核桃仁土豆球	〇六九
荷香菜卷	〇七〇
荷叶乳鸽	〇七〇
荷叶山楂汤	〇七一
黑豆鸡爪汤	〇七一
红花净白茶	〇七二
红枣莲子	〇七三
红枣脯排炖乌鸡	〇七三
红枣香菇汤	〇七四
胡萝卜炒肉片	〇七四
胡桃阿胶膏	〇七五
花菇炖竹笙	〇七六

花旗参螺头汤	〇七六
花旗杞子什锦煲	〇七六
花生卤猪蹄	〇七七
花生猪皮冻	〇七八
黄瓜玫瑰饮	〇七八
黄精煮肘子	〇七九
黄焖鸽块	〇八〇
黄芪红糖粥	〇八〇
黄芪糯米鲈鱼汤	〇八一
黄芪排骨汤	〇八二
黄芪烧活鱼	〇八二
金针鸡肉汤	〇八三
苦瓜猪肉汤	〇八三
莲子龙眼汤	〇八四
柳橙凤梨汁	〇八四
龙莲鸡蛋汤	〇八五
萝卜甘蔗马蹄汤	〇八五
萝卜净面饮	〇八六

美发粥 〇八六

八宝祛疮粥 〇八七

八珍猪蹄锅 〇八七

白果奶饮 〇八八

白杨皮蜜丸 〇八九

百桂炖乳鸽 〇八九

百合红枣龟肉汤 〇九〇

菠菜猪肝汤 〇九一

补气润肤鲜鱼粥 〇九一

补血美颜羹 〇九二

参芪鸭条 〇九二

草莓柠檬乳 〇九三

茶香银耳羹 〇九四

炒胡萝卜丝 〇九四

炒莴苣 〇九四

炒鲜奶 〇九五

川芎鸭 〇九六

当归鸡汤 〇九六

地瓜糖姜汤	〇九六
冬菇花生白菜汤	〇九七
炖麻油鸡	〇九八
番茄拌三丝	〇九八
番茄柠檬汁	九九
蛤肉炒豆腐	九九
枸杞拌山药	一〇〇
枸杞雪梨汤	一〇〇
归参炖雌雪鸡	一〇一
桂枣山药汤	一〇一
海带木瓜百合汤	一〇二
海带雪梨番茄汤	一〇三
海米糙米粥	一〇三
黑芝麻苓菊瘦肉汤	一〇四
红酒牛肉煲	一〇四
红苋肉片汤	一〇五
红枣白果炖乌骨鸡	一〇六
红枣菊花粥	一〇七

瓠子炖猪蹄 一〇七

花生桂圆红枣汤 一〇七

黄豆银耳鲫鱼汤 一〇八

鸡子羊肉面 一〇八

脊肉粥 一〇九

茭白鳝鱼 一〇九

芥菜鱼尾汤 一一〇

金针木耳雪梨汤 一一〇

菊花苹果素汤 一一一

酪梨蛋黄奶汁 一一一

莲藕炖牛腩 一一二

莲实美容羹 一一二

凉拌菠菜 一一三

绿豆老鸭汤 一一三

蜜四果 一一四

【妇女保健篇】

妇女营养饮食

女人都希望自己有一副娇好的容颜，很健康的身体。其实，只要你能合理地调整你的饮食习惯和内容，适量地补充身体所需的营养，你就会拥有一张健康而美丽的容颜。在不同的时期女人都应有自己的营养饮食小金库。

○少女饮食小金库○

少女青春期乳房开始发育，乳腺增生，乳晕扩大，骨盆逐渐增宽，胸部、臀部逐渐丰满起来。随着卵巢的发育和激素的产生，油脂分泌增多，面部皮肤红润、光滑、无皱纹。这时的肌肤和头发是一生中最美的时期。如果此期忽视了营养的补充，造成营养缺乏，将会给少女的生长发育带来不利影响。

少女青春期皮脂腺分泌增多，可出现粉刺、斑点和头屑增多现象。面部皮肤及头发常因油腻而影响美观。因此，皮肤的保养和清洁很重要。饮食上应注意少吃甜食，如点心、糖果、巧克力等。

另外，食物对皮肤的营养和代谢有直接作用。各种维生素对皮肤的美和健康都有益处，维生素A可滋润皮肤，使皮肤的弹性增加；维生素B可消除皮肤斑点，舒展皱纹；维生素C可减少痤疮和色素沉着，并可延缓皮肤衰老。豆类及其制品可为人体提供蛋白质和脂肪以维持皮肤的营养。油性皮肤的人，应少吃含脂肪丰富的食物，

多吃蔬菜、水果、动物肝脏、粗粮、葵花子等含维生素丰富的食物；干性皮肤的人则应增加含维生素A、维生素B和维生素C食物的摄入。

头发的光亮柔顺，不仅是青春年少的标志，而且能反应体内的营养水平和健康状况，更能显现少女的美丽。蛋白质、无机盐和维生素都是头发健美不可缺少的营养素。水果类、胡萝卜、葵花子、核桃、豆芽、黑芝麻等都是美发的美好食品，应选择食用。

青少年缺锌可导致个子矮小。少女青春期为了保证身高，可注意多摄入些含锌丰富的食物，如瘦肉、贝类含锌量较高，粗面粉、黄豆、金针菜中也含有较多的锌，都可选择食用。

○青年妇女饮食小金库○

炸薯条会让脸上长豆豆，但根源并不在油，而是土豆。据最新的研究发现，若你的饮食主要是以蛋白质，水果和蔬菜构成，不含或含少量碳水化合物——比如面包、土豆和甜食等，你的脸上长豆豆的机会就会比别人少。因为，这些碳水化合物会使体内的胰岛素水平大大提高，并引起一系列的反应，直到最后引起发疹。

适当吃一些粗粮食品，如全麦面包、小米等，因这些食品消化起来需要更多的时间，所以不会导致破坏肌肤的胰岛素激增。

多吃鱼类食品是体内脂肪酸的丰富来源，这些脂肪酸可以抑制体内的炎症，减少皮肤发炎和起痤疮。

脂肪酸含量高的鱼有：鲑鱼、鲈鱼，以及青花鱼类和金枪鱼类。杏仁、榛子和亚麻籽中也含有大量的脂肪酸。

○孕妇饮食小金库○

怀孕的妇女与一般妇女不同，她的身体代谢发生了显著的变化。胎儿所需要的一切营养素，皆由母体供给。因此，孕期妇女饮食营养保健特别重要。

孕期妇女需要供给充足的蛋白质,以保证胎儿生长发育构成组织,以及母体子宫、乳房和胎盘的发育;供给充足的钙、磷,以及维生素D,以保证婴儿牙齿发育良好;还需要补充碘、铁和维生素A、C、B,以防甲状腺肿大和妊娠性贫血,也有助于胎儿的生长发育。

孕妇应根据不同生理时期分别选食不同食物。

○怀孕初期(前3个月)。此期间胎儿生长慢,各营养需要与孕前期基本相同。如有恶心、呕吐反应,就尽量适应孕妇的胃口,供给孕妇喜欢的食物。为减轻呕吐反应,可供给较干的食物,如烧饼、饼干、烤馒头干、面包干等,呕吐严重的,多吃些蔬菜、水果等偏碱性食物,以防酸中毒。

○怀孕中期(4~7个月)。此期间胎儿生长发育快,故应多供给营养丰富的食物,如蛋、奶、瘦肉、鱼类、豆类和蔬菜、水果,供给富含纤维素的蔬菜和果胶的蔬菜、水果,如芹菜、韭菜、苹果、梨等,以防便秘。

○怀孕末期(最后3个月)。胎儿生长更快,且胎儿体内贮存的营养素在此期间最多,故孕妇膳食中必须富含各种营养素,保证胎儿迅速生长的需要。应增加食物品种,如细粮、粗粮、大豆类及其制品、动物性食品及蔬菜、水果,合理搭配做到食物多样化,以扩大营养素来源。如果孕妇下肢出现浮肿现象,则应选用低盐饮食,供给充足的蛋白质,如牛奶烧鸡蛋、红烧鱼、炒猪肝等。

○更年期妇女饮食小金库○

更年期虽然是自然生理过程,也是每个妇女的必经之路,年龄范围在40~50岁左右。在这段时间内会出现月经紊乱,潮热出汗,头晕耳鸣,烦躁易怒,腰骨酸软,皮肤麻木,记忆力下降,浮肿,大便稀烂等症状,称为更年期综合征。但每个人的症状反应可以或多或少,或轻或重。中医认为更年期综合征是生殖妇女50岁后肾气虚,天葵竭,冲任脉虚致气血脏腑功能失调引起,与心、肝、肾、血瘀有关,西医认为更年期综合征是由于卵巢功能衰