



28种 经期 必吃的食物



28 Kinds of
indispensable food
for woman in menses



通过饮食调整内分泌系统功能
食物补充营养，增强抵抗力

用饮食解决痛经、月经不调，恢复正常生理周期
合理饮食，科学养生，生活更有规律





28种 经期 必吃食物

经期必吃食物，是女性健康的重要保障。本书精选了28种对女性健康有益的食物，详细介绍了它们的营养成分、食用方法和注意事项。通过合理搭配饮食，可以有效缓解经期不适，保持身体健康。

图书在版编目(CIP)数据

28种经期必吃的食物 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2008. 2

(健康书系; 8)

ISBN 978-7-5442-4084-0

I. 2… II. 深… III. 月经—保健—食物疗法—食谱 IV. R247.1 TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第015800号

JIANKANG SHUXI (08) —— 28 ZHONG JINGQI BICHI DE SHIWI

健康书系(08) —— 28种经期必吃的食物

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 深圳市彩视印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/24

印 张 5

版 次 2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-4084-0

定 价 10.00元

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

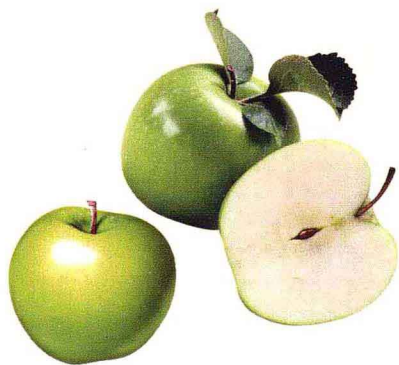
Http://www.ch-jinban.com

28 ZHONG JINGQI BICHI DE SHIWU

28

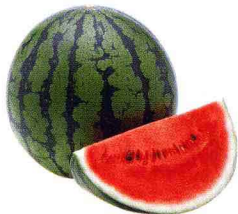
种经期必吃的

食物



南海洲食品有限公司

前言



女性的一生，其中有很长一段时间都要反复经历一个重要的时期，就是月经期。月经周期的正常是女性生育和健康的基础。月经周期绝大多数是有规律的，每月来潮一次是正常的生理现象。在月经期间身体抵抗力会下降，此时女性要格外注意呵护自己。经期不注意，内分泌系统功能极易发生紊乱，就会产生疾病，影响健康。

月经期间要注意以下几点：

1. 心情要舒畅，不要让精神过度紧张，否则会影响大脑皮层的调节机能，引起月经失调。
2. 注意保暖，不要受凉（如淋雨、趟水、久坐湿地、用凉水洗脚等），因为经期身体的抗病能力降低，受冷后会引起各种疾病，冷的刺激还可使子宫血管收缩，造成月经过少，甚至停经。
3. 适当补充营养，多吃一些富含蛋白质、维生素、铁质、易消化的食物，如新鲜水果蔬菜、瘦肉、鲜鱼、蛋类、奶或豆制品等。不要吃刺激性强的食物，如酸性或辣的食物。
4. 按时休息，保证足够的睡眠时间，避免剧烈运动或重体力劳动，否则会导致经血过多或经期延长。
5. 保持外阴清洁，用干净的温开水、盆和布，每天清洗外阴，不要用脏水，否则会引起生殖器官感染。
6. 多喝开水，保持大便通畅，不要喝凉水及吃生冷食物。



7. 选用质地柔软、清洁消毒的卫生巾。

8. 月经期可以淋浴，但不宜盆浴或坐浴；应禁止性交和游泳，以防感染。

本书就是针对女性经期饮食需要的特点，全面而翔实地指导女性在经期做出适合自己的营养美食。其特色在于：

1. 科学分析、通俗易懂。专业的营养师对每一种食物的营养功效都进行了详细的分析，介绍每一种食物对女性的作用，并且每种食物都有饮食搭配宜忌。

2. 适用食谱、操作简单。精心挑选的简单食谱，可操作性强，即使烹饪知识不是很丰富的人，也能完成烹饪。

3. 合理饮食、平衡健康。根据女性经期营养需要的特征，合理安排饮食，运用不同的饮食进行食疗，安全、健康、有效。

4. 设计精美、物超所值。精美新颖的版式设计，配以清晰逼真的图片，赏心悦目，是一本不可多得的家庭必备书籍。

前言

乌鸡

椰子花旗参炖乌鸡

鸽肉

鸽肉莲子红枣汤

雪蛤炖乳鸽

阿胶

阿胶牛肉汤

苹果

青苹果炖生鱼

羊肉

五谷杂粮羊羔肉

韭菜

韭菜炒蚕豆

荠菜

荠菜猪腰汤

002

006

009

010

013

014

015

018

019

022

023

026

027

030

031

034



035

038

039

042

043

046

047

050

051

054

055

058

059

060

063

064



南瓜

蛋黄南瓜

胡萝卜

胡萝卜草莓汁

莲藕

莲藕炖排骨

豆腐

蟹柳滑豆腐

当归

当归归七乌鸡汤

鸡蛋

萝卜丝鸡蛋汤

庐山石鱼蒸蛋

猪肝

何首乌炒猪肝

猪血



毛血旺	067
甲鱼	068
青蒜甲鱼	071
大枣	072
糯米红枣	075
鹿肉	076
木桶板栗烧鹿肉	079
墨鱼	080
木瓜墨鱼汤	083
菠菜	084
菠菜芝麻卷	087
红糖	088
红糖西瓜饮	091
牛奶	092
牛奶炖木瓜	095
奇异果苹果优酪乳	096



097	鹌鹑蛋
100	枸杞马蹄鹌鹑蛋
101	樱桃
104	菠菜樱桃汁
105	百合
108	百合无花果鳙鱼汤
109	玉竹
112	玉竹瘦肉汤
113	银耳
116	雪梨银耳瘦肉汤
117	龙眼
120	桂圆芦荟露



乌鸡 Black-bone chicken

简介

乌鸡又称泰和鸡或武山鸡，具有十大特征，如紫冠、缨头、绿耳、胡须、毛脚、五爪、白丝毛等，特别是乌皮、乌肉、乌骨，故名为乌骨鸡，是以其骨骼、皮肉乌黑而得名，原产于我国江西省泰和县。

形态特征

乌鸡的特点是头小、颈短、具肉冠、耳叶绿色、略呈紫蓝。遍体羽毛白色，除两翅羽毛外，全呈绒丝状；头上有一撮细毛突起，下颌上连两颊面生有较多的细短毛。翅较短，而主翼羽的羽毛呈分裂状，致飞翔力特别强。毛脚，5爪。跖毛多而密，也有无毛者。皮、肉、骨均黑色。



营养师健康提示

乌鸡虽然营养丰富，但多食易生痰助火、生热动风，故体肥、患严重皮肤疾病者宜少食或忌食，患严重外感疾病者也不宜食用。

营养与功效

中医认为，乌鸡味甘、性微温，无毒，有补中止痛、滋补肝肾、益气补血、滋阴清热、调经活血、止崩治带等功效，特别是对妇女的气虚、血虚、脾虚、肾虚等以及小儿生长发育迟缓、妇女更年期综合征等有显著疗效。现代医学研究认为，乌鸡含有人体不可缺少的赖氨酸、蛋氨酸和组氨酸，能调节人体免疫功能和延缓衰老。

月经期的调理作用

中医认为，乌鸡气味甘，微温，有补中止痛、益气补血、滋阴清热、调经活血的功效，对月经期间妇女气血虚损、痛经均具有良好的效果。

典籍记载

《本草经疏》：“乌骨鸡得水木之精气，其性属阴。补血益阴则虚劳羸弱可除，阴回热去，则津液自生，渴自止矣。阴平阳秘，表里固密，邪恶之气不得入。心腹和而痛自止。益阴，则冲、任、带三脉俱旺，故能除崩中带下一切虚损诸疾也。古方乌骨鸡丸治妇人百病者，以其有补虚益阴入血分之功也。”



烹饪特别提示

要除去乌鸡肉的腥味，可用酒混合萝卜汁冲洗鸡块，或用冷水冲洗后，再用柠檬片擦拭表面。

适用量

每次150克。

选购

要选择肉质乌黑细嫩、有光泽的乌鸡。



营养成分分析

名称	单位	含量	名称	单位	含量	名称	单位	含量
食部	%	48	维生素A	μgRE(视黄醇当量)	未测定	钙	mg	17
水分	g	73.9	胡萝卜素	μg	未测定	磷	mg	210
能量	kcal	111	视黄醇	μg	微量	钾	mg	323
	kJ	464	维生素B ₁ (硫胺素)	mg	0.02	钠	mg	64.0
蛋白质	g	22.3	维生素B ₂ (核黄素)	mg	0.20	镁	mg	51
脂肪	g	2.3	维生素pp(尼克酸)	mg	7.1	铁	mg	2.3
碳水化合物	g	0.3	维生素C(抗坏血酸)	mg	未测定	锌	mg	1.60
膳食纤维	g	未测定	维生素E(生育酚)	Total (mg)	1.77	硒	μg	7.73
胆固醇	mg	106		α-E	未测定	铜	mg	0.26
灰分	g	1.2		(β+γ)-E	未测定	锰	mg	0.05
				δ-E	未测定			

椰子花旗参炖乌鸡

特别提示

原材料氽水一定要氽透，
炖出来的汤才会清亮。

原材料

乌鸡1只、花旗参50克、
猪肉200克、鸡脚2只、椰
子1个、姜片5克

调味料

盐8克、味精5克、糖10克

做法

1. 乌鸡去肠，入沸水中氽去血水；猪肉、鸡脚分别氽水；
2. 将鸡肉、猪肉、鸡脚、花旗参、椰子放入炖盅，加适量清水，炖3个小时；
3. 放入姜片及调味料，略煮入味即可。



鸽肉 Pigeon

简介

鸽子又名白凤，肉味鲜美，营养丰富，还有一定的辅助医疗作用。著名的中成药乌鸡白凤丸，就是用乌骨鸡和白凤为原料制成的。古话说“一鸽胜九鸡”，鸽子营养价值较高，对老年人、体虚病弱者非常适合。

形态特征

鸽头较小而圆。头、颈、胸和上背为石板灰色，在颈部、上背、前胸闪耀着金属绿紫色；背的其余部分及两翅覆羽呈暗黑色，翅上各有一道黑色横斑；初级和次级飞羽的先端均为宽的黑褐色；尾末端有宽的黑褐色横斑；下体自胸以下为鲜灰色。雌鸟体色与雄鸟相似，但要暗一些。幼鸟背部灰黑，羽端多为白色，下体颜色亦较暗。



营养师健康提示

食鸽最好是清蒸或煲汤，这样能最为完好地保存营养成分。若是油炸，就会降低营养价值。若长期食用油炸鸽肉，会引起机体癌变。

营养与功效

鸽肉的蛋白质含量在15%以上，鸽肉消化率可达97%。此外，鸽肉所含的钙、铁、铜等元素及维生素A、E及B族维生素都比鸡、鱼、牛、羊肉中的含量高。鸽肝中含有最佳的胆素，可帮助人体很好地利用胆固醇，防治动脉硬化。民间称鸽子为“甜血动物”，贫血的人食用后有助于恢复健康。乳鸽的骨内含有丰富的软骨素，可与鹿茸中的软骨素相媲美，经常食用，具有改善皮肤细胞活力、增强皮肤弹性、改善血液循环、面色红润等功效。鸽肉中还含有丰富的泛酸，对脱发、白发和未老先衰等有很好的疗效。乳鸽含有较多的支链氨基酸和精氨酸，它可促进体内蛋白质的合成、加快创伤愈合。中医认为，鸽肉易于消化，具有滋补益气、祛风解毒的功能，对病后体弱、血虚闭经、头晕神疲、记忆衰退有很好的补益治疗作用。



典籍记载

《本草经疏》：“鸽，《本经》虽云调精益气，其用止长于去风解毒，然而未必宜人。故孟诜云，食多减药力。今世劳怯人多畜养及煮食之，殊未当也。”《中国动物药》：“益气解毒，祛风和血，调经止痛。治麻疹，猩红热，恶疮，疥癣，妇女血虚经闭，久病体虚等症。”《四川中药志》1960年版：“治妇女干血癆，月经闭止，截疟，疗肠风下血。”《医林纂要》：“平阴阳，和气血，补心血，解百药毒。顺肺气，令人，不噎，暖肾益精。”



● 月经期的调理作用

鸽肉中的蛋白质可以促进血液循环，可治疗月经期间由于血瘀引起的痛经。

● 适用量

每次半只（约80~100克）。

● 选购

以体型较大、体质健壮、无病残的为佳。



[营养成分分析]

名称	单位	含量	名称	单位	含量	名称	单位	含量
食部	%	42	维生素A	μgRE(视黄醇当量)	53	钙	mg	30
水分	g	66.6	胡萝卜素	μg	未测定	磷	mg	136
能量	kcal	201	视黄醇	μg	53	钾	mg	334
	kJ	841	维生素B ₁ (硫胺素)	mg	0.06	钠	mg	63.6
蛋白质	g	16.5	维生素B ₂ (核黄素)	mg	0.20	镁	mg	27
脂肪	g	14.2	维生素pp(尼克酸)	mg	6.9	铁	mg	3.8
碳水化合物	g	1.7	维生素C(抗坏血酸)	mg	未测定	锌	mg	0.82
膳食纤维	g	未测定	维生素E(生育酚)	Total (mg)	0.99	硒	μg	11.08
胆固醇	mg	99		α-E	0.70	铜	mg	0.24
灰分	g	1.0		(β+γ)-E	0.29	锰	mg	0.05
				δ-E	未检出			

鸽肉莲子红枣汤

原材料

鸽子1只、莲
子60克、红枣25克、姜5克

调味料

盐6克、味精4克

特别提示

莲子泡发后，最好去除莲心，以免煲出的汤带苦味。



做法



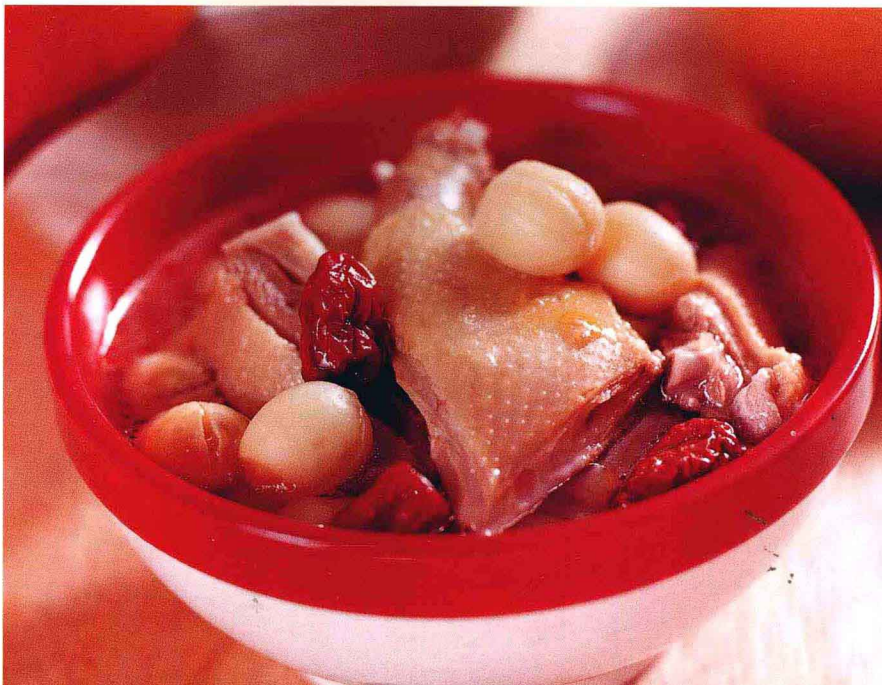
1. 鸽子洗净、砍成小块；
莲子、红枣泡发洗净；姜
切片；



2. 将鸽块下入沸水中氽去
血水后，捞出沥干；



3. 锅上火加油烧热，用姜
片爆锅，下入鸽块稍炒后，
加适量清水，下入红枣、
莲子一起炖35分钟至熟，
调味后即可。



雪蛤炖乳鸽

原材料

乳鸽1只、猪瘦肉200克、雪蛤200克、红枣20克

调味料

盐8克、味精5克、糖10克、鸡精10克

特别提示

炖盅入蒸锅时，最好在上面铺上保鲜膜，以免汤汁蒸发干。

做法

1. 将乳鸽宰杀，去毛、内脏，与瘦肉一起氽水；雪蛤用水泡发后备用；
2. 将所有原材料放入炖盅，加入调味料调匀，入蒸锅炖3小时即可。

