

女性调补菜

张 诚 编著

经前综合征 月经不调 妇科病

46道精心挑选的清新美食
带给你最亲切的关怀



调补由内而外
健康如此简单

图书在版编目(CIP)数据

女性调补菜/张诚编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005. 10

ISBN 7-80651-424-4

I. 女… II. 张… III. 女性-保健-菜谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第080958号

责任编辑 黄捷生 刘小芬 吴伯衡

责任技编 汤卓英

策 划 阿 光

封面设计 刘 文

摄 影 Raymond (香港专业摄影师)

女性调补菜

NV XING TIAO BU CAI

出版发行/ 羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020)87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团

印 刷/ 广东省中山新华商务印刷有限公司

地 址/ 广东省中山市火炬开发区逸仙大道 (邮编: 528437)

规 格/ 787毫米×1092毫米 1/16 印张 6 字数 30千

版 次/ 2005年10月第1版 2005年10月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-424-4/TS·29

定 价/ 18.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

最有效补养食疗系列

女性调补菜

张诚 编著

R247.1-51
92
1



 羊城晚报出版社

QIAN 前言 YAN

现代女性除了照顾家人以外，承担着越来越多的工作和生活压力。每一位女性都希望自己身体健康、青春靓丽、光彩照人，因此，女性更应该好好地呵护自己、保养自己。饮食保健将现代营养学与古老的中医理论科学地结合起来，既简便又不会产生副作用，是现代最流行、最有效的保健方法，越来越受到女性朋友的青睐。

《女性调补菜》根据女性的生理特点，精心选出数十道独具特色、适合女性食用的菜式，透过简单的饮食调理，就可以让姐妹们的身体更健康，身材更健美，容貌更加俏丽动人。女性读者不妨一试，从饮食中找到健康，找到美丽！



MU 目 录 LU

鸡蓉炒白菜·····	5	红豆烧鲤鱼·····	27
枸杞炒牛肉丝·····	7	韭菜炒豆芽·····	29
凉瓜炒猪心·····	9	辣烧鸡块·····	31
番茄炒牛肉·····	11	牛奶蒸蛋·····	33
家常豆腐·····	13	扁豆炒羊肉丝·····	35
菠菜番茄炒豆腐·····	15	烩鳝鱼丝·····	37
白果莲子蒸鸡·····	17	番茄炒腐竹·····	39
清蒸鲫鱼·····	19	红烧甲鱼·····	41
鸡蛋卤肉·····	21	黄瓜炒嫩鸡·····	43
核桃莲藕肉夹·····	23	西芹炒鸡柳·····	45
参归烧腰子·····	25	花生肉丁·····	47
金针炒丝瓜·····	49	五香炸蟹·····	73
芥菜炒肉丝·····	51	菠菜木耳炒猪肝·····	75
鸡肠炒韭菜·····	53	白斩鲤鱼·····	77
清蒸甲鱼·····	55	油菜炒猪肝·····	79
韭菜炒羊肝·····	57	茴香猪腰·····	81
蒜子塘虱鱼·····	59	香肠炒芋片·····	83
黑木耳炒肉片·····	61	家乡鱼丸·····	85
丝瓜烧羊肉丸·····	63	烧酿鲫鱼·····	87
清蒸乌鱼·····	65	黑豆煮鸡翅·····	89
土豆焖排骨·····	67	红烧牛肉·····	91
豌豆炒牛舌·····	69	鱼香菊花鸡·····	93
板栗红烧肉·····	71	枸杞核桃鸡丁·····	95

JI RONG CHAO BAI CAI



鸡蓉炒白菜

原料



小棠菜(小白菜)	300克
鸡胸肉	150克
蛋白	3个
蘑菇	100克
蒜蓉	1茶匙
葱花	1茶匙
姜末	1茶匙

功效

温中益气，强肌健身，
活血调经，润肤养颜。
适用于病后虚弱、水肿
等。

制作过程



1. 小棠菜洗净切开；蘑菇水发洗净；鸡胸肉洗净，沥干水分，剁蓉，加腌料及蛋白腌匀。



2. 烧热油锅，将腌好的鸡蓉倒入，慢火炒至变白色，取出待用；再起油锅，爆香蒜蓉，下入小棠菜快炒数下。



3. 下入蘑菇，炒至蘑菇、小棠菜熟时，下鸡蓉蛋白，加入精盐、味精炒匀，勾芡起锅即成。

GOU QI CHAO NIU ROU SI



枸杞炒牛肉丝

原料



枸杞菜	300克
杞子	20克
牛肉	160克
生姜	适量

功效

补血养血，补益明目，强健身体。适用于妇女血气不足、月经过少、经常头晕眼花、视物不清、心跳。

制作过程



1. 杞子浸透，洗净，隔水蒸20分钟；枸杞菜摘取枸杞叶，洗净；牛肉洗净，切丝；姜洗净，切片。



2. 姜、油起锅，下牛肉丝反复翻炒。



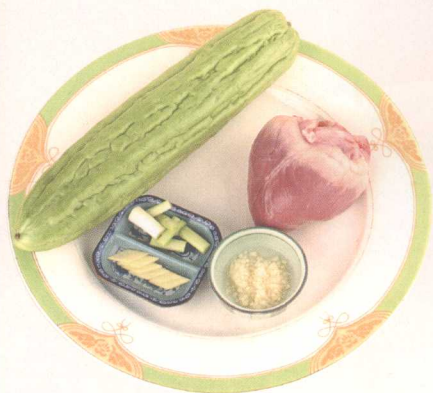
3. 炒至牛肉丝将熟时，下杞子，炒匀，以少许盐调味，埋芡，下枸杞菜，炒匀，即可。

LIANG GUA CHAO ZHU XIN



凉瓜炒猪心

原料



凉瓜(苦瓜)	1条
猪心	1个
生姜	6片
葱	6段
蒜蓉	3克

功效

经常食用此菜可降低血糖，调节脂肪平衡。

制作过程



1. 凉瓜去瓢籽，洗净切片；猪心洗净，切片。



2. 将猪心片拉油待用；下葱、姜、蒜爆香，下凉瓜炒至八成熟。



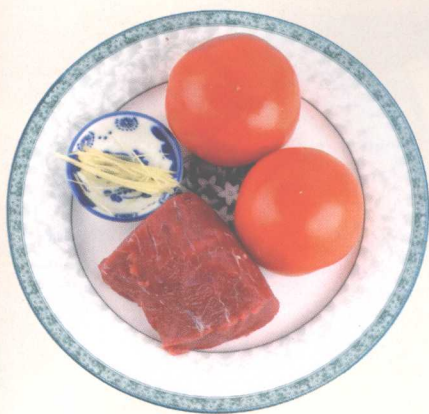
3. 加入猪心片，炒匀调味，打芡上碟即成。

FAN QIE CHAO NIU ROU



番茄炒牛肉

原料



牛肉
番茄
生姜丝

60克
250克
少许

功效

清热生津，补益脾胃。
防治高血压、高脂血症、
动脉粥样硬化症。

制作过程



1. 番茄洗净，切片；牛肉洗净，切片，用调味料腌至入味。



2. 起油锅，下姜丝、牛肉炒至七成熟，取出。



3. 另起油锅，下番茄，用盐、糖调味，投入牛肉炒熟即可。

JIA CHANG DOU FU



家常豆腐

原料



豆腐
水发香菇
净笋
青蒜
泡辣椒
豆瓣酱
姜汁
料酒

300克
25克
25克
适量
适量
适量
适量
适量

功效

豆腐先炸后烧，滋味醇厚，色泽金黄，咸辣鲜香，适合女性调补身体。

制作过程



1. 豆腐切成小块；香菇用热水泡软、笋用水泡后，均洗净切片；泡辣椒切小段；青蒜切片。



2. 油锅烧热，下豆腐炸至表面起软皮，浮在油面，呈金黄色时捞出沥净油；锅留余油，投入笋片、泡辣椒煸炒，再下豆瓣酱。



3. 放入酱油、白糖、料酒、姜汁、香菇、鲜汤和豆腐，烧开后盖上盖，用小火烧至入味，加入青蒜片、味精，湿淀粉勾芡，淋上辣油即成。

BO CAI FAN QIE CHAO DOU FU



菠菜番茄炒豆腐

原料



菠菜
豆腐
生姜
番茄
葱

300克
1块
1块
1个
1棵

功效

菠菜富含维生素和铁质，有助于造血。

制作过程



1. 菠菜洗净，切段；番茄用开水烫一下，去皮切碎；豆腐沥干水分，切块；姜洗净切片。



2. 烧热油锅，下姜片和葱先炒出香味，然后放入豆腐炒片刻。



3. 把番茄、菠菜加入，再炒片刻，加盐调味即可。