

享受健康美食 塑造完美女性

完美女性 调养菜



张奔腾 © 主编



超值¥25.00
享受

吉林出版集团 吉林科学技术出版社



张奔腾 中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，辽宁创新菜联盟主席。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”“国际美食评委”；2003年成为“国际认证行政总厨”；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”；2005年被授予“博士学位”；2006年被评选为中国餐饮业专家委员会委员；2007年获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”；2008年被法国国际美食会、世界奥古斯名厨美食会聘为大中华区荣誉主席；2009年获中国管理科学研究院专家委员会颁发的“共和国杰出专家”荣誉勋章；2010年获中国饭店协会授予“中国名厨状元”荣誉称号；2011年被聘为法国蓝带烹饪艺术学院亚太区分院名誉教授，并获“法国蓝带最高骑士荣誉勋章”。

Female

完美女性

调养菜

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

张奔腾 © 主编





主 编 张奔腾

营养顾问 薛茗方

编 委 石纪友 许仲友 高 玮 申同斌 董一增 吴青均 李建新
王永强 龚云桃 徐晓辉 王 震 韩继成 万志杰 王明刚
孙长鹏 张 鹏 刘克东 郝清华 齐玉水 于学仁 宋长江
朱保国 咸树勇 殷海鹰 王文娟 赵国宁 王秋亮 储之光
张明亮 蒋志进 崔晓东





完美女性的秘密

现如今，年轻靓丽的都市白领越来越注重生活品质，洋快餐？简易便当？NO,NO,NO,这样的“高调”食品已不能满足真正懂得生活的丽人们的需求。电视，杂志，您是否被琳琅满目的商品化消费方式所左右？在闲暇之余，日常保养、增添趣味的营养调理餐正悄然兴起。请跟随我们，沉下心来，忘却都市的喧嚣繁华，从珍馐美味的食材本源发现真正适合身体内在需要的食品。每一餐的微小改变，逐步改善，使气质、容颜一起提升。

现代女性大部分会通过不科学的减肥方式来达到瘦身的效果，身材变好了，但是影响健康的诸多问题却随之而来；经期的保养对于女性十分重要，由于人们不注意或者不了解经期饮食调养的重要知识，导致女性月经不调、内分泌失调的现象出现，使女性提前衰老；皮肤白皙、有光泽可以提升女人内在的气质，所以美白润肤、排毒养颜也就成了女性的必修课，外在的化妆品只能起到辅助的效果，要通过长期食用具有美白、排毒功效的食物才能达到由内而外的美丽。

本书针对都市白领女性在美容、瘦身、经期保健等一系列问题，为您推荐唇齿留香的美食，在享受美食的过程中，逐渐改变了您没有意识到的饮食坏习惯，用科学时尚的饮食方案，调理您的五脏六腑。靓妆？哪里还需要。通过扫除身体里的垃圾，补充适量营养素，合理的运动，健康的身体使您更具资本来面对繁杂的生活状况，自会容颜焕发。白领小资一族，请对自己的身体好一点，它会反馈给您一个清新、净白、苗条的完美女人曲线。

张序腾

Contents 目录

- 【8】 减肥瘦身
- 【10】 美白润肤
- 【12】 排毒养颜
- 【14】 经期调理

减肥瘦身 Part 1

- 【18】 菠萝荸荠虾球
- 【19】 菠萝鸡丁
枸杞苦瓜
- 【20】 银杏炒五彩时蔬
- 【21】 珊瑚苦瓜
- 【22】 五香冬瓜
雪菜烧鸭脯
- 【23】 西芹炒百合
锅贴鸡蛋
- 【24】 仔姜炒鸭丝
- 【25】 红果鸡
- 【26】 芥蓝鸡腿菇
蒜蓉西蓝花
- 【27】 香芹虾饼
- 【28】 锦绣蒸蛋
- 【29】 干烧白灵菇
白灼芥蓝
- 【30】 鸡米豌豆烩虾仁



- 【31】 萝卜干腊肉炆芹菜
- 【32】 乌龙茶香虾
冰镇芥蓝
- 【33】 糟香青笋
虾仁炒鲜奶
- 【34】 什锦芸豆
- 【35】 三鲜扒白菜
- 【36】 奶香什锦
南瓜蒸鸡
- 【37】 双果百合甜蜜豆
- 【38】 羊汤酸菜番茄鱼
- 【39】 蔬菜丝沙拉
椒盐玉米粒
- 【40】 豉椒粉丝蒸扇贝
- 【41】 冰镇芦笋
- 【42】 丰收鱼米
姜汁四角豆
- 【43】 芹菜叶土豆汤
酱爆四季豆
- 【44】 仙人掌蹄筋
- 【45】 香辣豆腐煲
- 【46】 干贝拌西蓝花
清炒山药泥
- 【47】 萝卜海蜇汤
- 【48】 香菇葫芦汤
- 【49】 多味黄瓜
三丝牛蒡

- 【50】 京味洋葱烤肉
- 【51】 兔肉山珍汤
- 【52】 蓝花素冬笋
素炒青椒
- 【53】 三丁炒茄子
酒酿三文鱼
- 【54】 三丝黄瓜卷
- 【55】 紫菜蔬菜卷
- 【56】 菜心炒双耳
红酒烧牛排
- 【57】 北芪桂圆仔鸡汤
- 【58】 辣子肉丁



- 【71】 羊排炖海带
清炖人参鸡
- 【72】 避风塘带鱼
- 【73】 白梨红枣煲鸡翅
- 【74】 花生炖猪蹄
芝香薯蓉枣
- 【75】 茭白蜜豆炒猪肝
鲜菇鲈鱼
- 【76】 白蘑枸杞炖野鸡
- 【77】 金丝虾球
- 【78】 东坡肘子
平菇煨鸡汤
- 【79】 杏仁桂圆乳鸽汤
- 【80】 菠菜炆干豆腐
- 【81】 蛋黄焗山药
木瓜炒乌鸡丁
- 【82】 西式牛肉饼
- 【83】 滋补野山菌
- 【84】 党参黑豆煲乌鸡
蛤蚧瘦肉汤

经期调理 Part 2

- 【60】 上汤浸菠菜
- 【61】 虫草红枣炖甲鱼
花旗参炖甲鱼
- 【62】 西红柿汁拌肥牛
- 【63】 酥香菠菜
- 【64】 百合南瓜羹
橙汁南瓜
- 【65】 干煸南瓜条
芝麻菠菜
- 【66】 纸锅羊肉
- 【67】 茶树菇炒猪肝
- 【68】 山药炖乌鸡
竹荪羊排汤
- 【69】 白灼鲜鲈鱼
- 【70】 油渣蒜黄蒸鲈鱼



- 【85】 大枣银耳羹
- 水果沙拉
- 【86】 苋菜拌田螺
- 【87】 金针蘑小肥羊
- 【88】 猪肝炒菜花
- 猪血米肠
- 【89】 红酒煨凤翅
- 【90】 羊肝炒菠菜

美白润肤 Part 3

- 【92】 鸡蓉豆腐
- 【93】 奶汤鲫鱼
- 清炒鱼丁
- 【94】 柠香杏仁酥虾球
- 【95】 三鲜豆腐
- 【96】 鲜浓豆腐煲
- 海鲜番茄烙
- 【97】 姜汁海蜇卷
- 海米拌甘蓝
- 【98】 家居番茄汤
- 【99】 茶香栗子炖牛腩
- 【100】 蛋爽蹄筋
- 脆皮豆腐
- 【101】 葱烧海参蹄筋
- 【102】 绿茶海带娃娃菜
- 【103】 醋熘白菜
- 银杏凉瓜
- 【104】 樱桃炒三脆
- 【105】 凉拌山药火龙果



- 【106】 夏果炒芥蓝
- 花生凤爪汤
- 【107】 鱼香乳鸽
- 清酒鲍鱼
- 【108】 桃仁脆皮乳鸽
- 【109】 香辣美容蹄
- 【110】 人参木瓜炖猪排
- 滑炒豌豆苗
- 【111】 干香鳗鱼
- 【112】 蒸酿苦瓜
- 【113】 萝卜丝干贝汤
- 蜜汁山芋
- 【114】 五香牛尾煲
- 【115】 荷兰豆炒白果
- 【116】 银耳炖雪蛤
- 雪梨胡萝卜汤
- 【117】 酱爆墨鱼
- 橙汁薯仁
- 【118】 玛瑙银杏
- 【119】 青木瓜炖鸡
- 【120】 水蛋蒸海参
- 五香鸡爪
- 【121】 肉皮冻
- 【122】 什锦酿南瓜

排毒养颜 Part 4

- 【124】 鸡蓉南瓜扒菜心
- 【125】 丝瓜绿豆猪肝汤
- 红酒螺片

- 【126】 菠萝沙拉拌鲜贝
- 【127】 砂锅老豆腐
- 【128】 百合芦笋虾球
南瓜炒百合
- 【129】 胡萝卜无花果汤
口蘑菜心
- 【130】 什锦豌豆
- 【131】 虫草花龙骨汤
- 【132】 草菇木耳汤
肉炒黄花菜
- 【133】 蘑菇豆腐煲
- 【134】 姜汁炆芦笋
- 【135】 温拌蛎黄
蜜橘银耳汤
- 【136】 银耳雪梨羹
- 【137】 鲍汁海螺
- 【138】 猕猴桃肉丝
剁椒肉泥蒸芋头
- 【139】 蛋丝拌韭菜
姜汁拌空心菜
- 【140】 砂锅油菜
- 【141】 浪漫藕片
- 【142】 奶油番茄汤
干烧猴头蘑
- 【143】 西葫芦炒肉片
- 【144】 时蔬炖大鹅
- 【145】 莲子煲双白
美味牛肝三文鱼
- 【146】 糟香五彩
- 【147】 浓汁鳕鱼烩松茸
- 【148】 东坡茄子
香菇梭鱼汤



- 【149】 菠菜桃仁拌羊肝
香芒芦笋炒鲜贝
- 【150】 龙井捶虾汤
- 【151】 丝瓜豆腐灌蛋
- 【152】 拔丝香蕉
甜辣西瓜皮
- 【153】 带子蔬菜汤
- 【154】 三鲜炖山药
- 【155】 苹果沙拉
芝麻酿红枣
- 【156】 虾子冬瓜盅
- 【157】 鱼香脆茄子
- 【158】 腐竹薏米炖莲子
木瓜蜜汁山药
- 【159】 蜜汁莲藕
五彩金针菇



减肥 瘦身

“窈窕淑女，君子好逑。”是女人与生俱来的追求，减肥的目的是为了健康，其实健康才是最重要的，不是吗？肥胖会影响身体健康，会让体内器官感到压迫，人就会总觉得很累，做什么事都很困难。三高两低，健康水平下降，大脑迟钝接踵而来。

减肥的目的是在乎别人怎么看自己，所有的女性都想减肥，保持苗条的身材。那么减肥的方法五花八门，你会选择哪种呢？饥饿疗法？伤害我们脆弱的小心灵，不可；药物疗法？还不想和爱人牵手在医院，不可；针灸疗法？千疮百孔的皮肤会成为我们的新伤，不可。

那不如科学饮食，少食多餐，使天然的瘦身营养素帮助我们，特效食谱，梳理身体内在需要，稳定身材，实现不反弹的终生效果。所以减肥瘦身的关键在于，选对食材。

■ 减肥瘦身小偏方

- 把洗净的粉红玫瑰碎末放汤锅内，加入少许蜜枣和清水煮沸成汁代茶饮，不仅可以消除便秘，帮助排便，而且有非常好的瘦身效果。
- 将洗净的红豆和陈皮放清水锅内熬煮成粥，加入

少许精盐调味后食用，可以补血、利尿、消肿，促进心脏活化，经常食用有减肥之效。此外红豆中石碱成分可增加肠胃蠕动，减少便秘，促进排尿，消除心脏病或肾病所引起的浮肿。

用果菜榨汁机或搅拌机榨出一杯胡萝卜汁，一天喝1~2次，饭前喝，不必节食，配合体质及身体的状况斟酌饮用量，就能慢慢减去多余的脂肪。

- 将加工好的海蜇丝搭配嫩黄瓜丝、精盐、酱油、米醋等调拌均匀成冷菜食用，可以降压、降脂，美肌健肤和减肥。

- 菠萝几乎含有所有人体所需的维生素和16种天然矿物质，并能有效帮助消化吸收。菠萝减肥的秘密在于它丰富的果汁，能有效地酸解脂肪，可以每天在食物中搭配食用菠萝或饮用菠萝汁。

■ 关于减肥瘦身的误区

● 薯类容易致肥

可能市面上很多易致肥胖的食物，如炸薯片、炸薯条等都跟薯有关，令有心减肥者以为在减肥期间不宜吃薯类食物。其实薯类食品本属低热食物，容易致肥全与烹调方法有关。

● 少吃肉多吃菜能够瘦得更快

很多人都会以蔬菜餐或者蔬菜汤作为减肥时

的主食，认为不会胖又可以吃得饱。但营养师指出这是一个极不健康的减肥法。虽然蔬菜的热量低，但若大量进食，不但会造成营养不平衡，更会导致胃口变大，而胃口一旦变大，就很难再恢复当初。当日后停止以蔬菜作主餐时，就很容易感到肚子饿，继而找别的食物代替，最终导致体重回升，甚至比以前肥胖。



健康食材推荐

银杏



银杏富含多种维生素，其含有的白果酸、白果酚能够抗菌抑菌。银杏味甘苦涩，具有敛肺气、定喘咳的功效。银杏最主要的功效就是能降低血清胆固醇，预防心脑血管疾病，从而达到减肥的作用。银杏含有氢氰酸毒素，遇热毒性大大减小，因此银杏切忌生食。

燕麦含有丰富的蛋白质、膳食纤维、维生素E、B族维生素等，经常食用燕麦

燕麦

不仅可以达到美白、祛斑、抗皱、抗氧化的作用，还能够起到通便、降血糖、降血脂的作用。燕麦是一种兼顾营养又不至於发胖的健康食品，对于想要减肥的女性更是保健佳品。



紫菜



紫菜含人体所需的多种营养成分，其中牛磺酸可以影响脂类的吸收，有利于降低心脑血管疾病的危险，还可以起到减肥的作用。紫菜还含有丰富的碘、钙、铁等元素，可以增强机体免疫力，防癌抗癌。紫菜食用前用清水泡发，并换1~2次水以清除污染、毒素。

芹菜是高纤维食物，具有抗癌防癌的功效，其酸性成分还能够起到降血压、降血糖的作用，有助于减肥。芹菜还可以清热解毒，对于经常头痛、失眠的人有很大帮助。芹菜叶中所含的维生素C比茎多，含有的胡萝卜素也比茎部高，因此食用芹菜时不要把能吃的嫩叶扔掉。

芹菜



莴笋



莴笋为低糖、低脂肪的蔬菜，其含有的维生素、无机盐及矿物质比较丰富，此外还含有苹果酸、乳酸、

精油、莴苣素等营养成分。莴笋中的钾丰富，钠含量低，有利于促进排尿，减少对心房的压力，莴笋的味道清新且略带苦味，乳状浆液可增强胃液、消化腺和胆汁的分泌，有瘦身的效果。

马铃薯



马铃薯所含有的营养成分比较全面，其碳水化合物占17.5%，此外马铃薯还含有丰富的维生素C等，马

铃薯有和胃调中、益气健脾、消炎活血等功效，可以治疗消化不良、食欲不振、慢性胃病等病症。马铃薯要用小火烧煮，才能使其熟烂入味。

洋葱



洋葱含有植物杀菌素、无机盐、挥发油、糖类、蛋白质和维生素等，另外还含有微量元素硒，是良好的抗癌

药用蔬菜。洋葱中的葱蒜辣素，有浓郁的香气，可刺激胃酸分泌，增进食欲，提高胃肠道张力，促进胃肠蠕动，加快消化，从而起到减肥瘦身的功效。

冬瓜



冬瓜富含维生素C，且钾的含量高，钠含量低，能够起到降血压和血脂的作用。冬瓜中所含的丙醇二酸，能有效地抑制糖类转化为脂肪，冬瓜本身不含脂肪，热量不高，对于防止人体发胖具有重要意义，还有助于保持体形的健美。



美白 润肤

亚洲女性有“一白遮三丑”的传统美观念，使他们对于美白的追求就像人类对于光明的追求一样从未停止，胭脂水粉几乎是每个成年女性的必备品，到了现在，更是有遮瑕膏、粉底、散粉、粉饼等林林总总的粉饰家族，可是细细分析其成分，重金属以及微生物污染这些字眼跃然纸上。

其实，美白就像是治病，治标不如治本，只有把内在肤质调理好，肌肤才能展现真正由内而外的自然美白光彩。或许您可以试试富有天然美白功效的营养成分，维生素E，维生素C，葡萄籽，可可多酚等能有效清除细胞内的垃圾和自由基。

我们选择一日三餐合理的搭配，食用西红柿、葡萄、苦瓜等食物，用最天然的食物来取代药物和化妆品，使每一个细胞都得到充分呼吸，水润皮肤也就自然养成了。

■ 美白润肤小偏方

- 红枣对促进血液循环、畅通乳腺很有帮助，而且它和桂圆还具有极佳的补血养气效果，两者搭配熬制成汤羹食用，有非常好的美白和丰胸的效果。
- 将洗净的猪蹄和花生放入汤锅内熬煮成汤，加入精盐等调好口味食用，既可以保持乳腺畅通，又可以让肌肤美白、富有弹性。
- 用洗净的枸杞子煎煮代茶，不拘量饮用；或用枸杞子泡酒，每餐饮酒适量，能补肝肾、益气血，使面色洁白有光泽。
- 将适量的冬瓜子仁、橘皮和桂花混合研为细末，饭后用米汤调服，1日3次，连服数月，面部可变得白嫩而光滑。
- 苹果中含有的果酸可以增加皮肤的角化速度，

加速黑色素的排除。把苹果捣烂成蓉，加入少许面粉调匀成糊，用于敷面，对面部皮肤的细嫩很有帮助。



■ 美白润肤的误区

● 油炸食物

闻起来香辣可口的油炸食物，吃进去可是有大害处。油炸食物吃了不仅容易胖，而且内含的氧化物会加速肌肤的老化，所以应尽量少食，如果实在忍不住的话，不妨在食用前补充一些富含维生素E的食物以抵抗皮肤老化。

● 感光蔬果

感光类食物都容易使皮肤变黑，因为它们富

含铜、铁、锌等金属元素，这些金属元素可直接或间接地增加与黑色素生成酪氨酸酶以及多巴胺醌等物质的数量与活性，多吃这类食物会令肌肤更容易受到紫外线侵害而变黑或长斑，所以要适量地摄取。红薯、马铃薯、菠菜、韭菜、芹菜、香菜、白萝卜、豆类等，这些蔬菜让爱长斑的皮肤更容易长出色斑。一般而言含有挥发辛辣气味和特殊气味的蔬菜大部分属于感光蔬菜。

健康食材推荐

苦 瓜



苦瓜可以增强人体的免疫力,有防癌抗癌的功效。多食苦瓜还能够起到利尿去火、降低血糖的作用。苦瓜性寒味苦,有降血压血脂、养颜美容、促进新陈代谢等功能。苦瓜含有丰富的维生素及矿物质,长期食用,能保持精力旺盛,对治疗青春痘有很大益处。

豆腐富含丰富的蛋白质以及钙、铁、磷等矿物质,豆腐的蛋白属完全蛋

豆 腐

白,含有人体必需的8种氨基酸,营养价值较高,能有效地防治骨质疏松,还有抑制癌症的作用。豆腐还能补脾益胃,清热润燥,利小便,解热毒,可以促进肌肤白皙。



牡 蛎



牡蛎含蛋白质、脂肪、多种氨基酸、维生素A、B族维生素、维生素D、碘、铜、锌、磷、钙等,这些成分都是人体生长代谢活动所必需的。就所含的营养成分和比例而言,牡蛎是海产品中的佼佼者,可同人类最接近理想的食物牛奶媲美,又因其汁呈乳白色,故有“海之奶”之称。

樱桃,每百克含铁量多达59毫克,能促进血红蛋白的再生,对贫血患者有一定的辅助治疗作用。樱桃维生素A含量比葡萄、苹果、橘子多4~5倍。樱桃性味甘温,有调中益脾、调气活血的功效。樱桃中还富含糖、磷、胡萝卜素,经常食用能使面部皮肤白皙红润,减少皱纹。

樱 桃



花 生



花生含有维生素E和一定量的锌,能增强记忆,抗衰老,延缓脑功能衰退,滋润皮肤。花生中的维生素K

有止血作用,花生红衣的止血作用比花生更高出50倍,对多种出血性疾病都有良好的止血功效。

最健康的食用方法是水煮花生,其保留了花生中原有的植物活性物质。

杏 仁



杏仁不仅是一种营养素密集型坚果,含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素和钙、铁等矿物质,还含有丰富的蛋白质及其他的营养,促进皮肤微循环,使皮肤红润光泽,具有美容的功效。

虽然杏仁有许多的药用、食用价值,但不可以大量食用,过量可导致中毒。

火 龙 果



火龙果富含膳食纤维和维生素B₂、维生素B₃、维生素C,有利于机体新陈代谢和抗氧化作用。火龙果中

的植物性白蛋白,质地最优良,对重金属之污染有解毒的作用,经常食用可以起到美白去皱、排毒养颜和预防大肠癌的效果。

香 菜



香菜富含维生素C、胡萝卜素、维生素B₁、B₂等,还含有丰富的矿物质,如钙、铁、磷、镁等。香菜内还含有苹果

酸钾等。香菜中含的维生素C的量比普通蔬菜高得多,一般人每天食用7~10克香菜叶就能满足人体对维生素C的需求量,所以食用香菜可以达到美白的效果。



排毒养颜

在现代快节奏生活中,由于工作紧张,心理压力大,饮食不合理,运动量减少等各方面的影响,许多人忽略或无法维持人体每天的摄入与排泄保持一个动态的平衡,往往饮食营养不均衡,排便次数减少或时间延长,从而造成毒素的蓄积,有毒物质会伤害我们的身体,多种疾病随之而来,

营养专家表示,应及早认识到“排毒”的重要性,及时清除体内的有害物质和过剩营养,保持五脏六腑的清洁,养成良好的生活习惯,尽量排除心理因素和情绪的影响,保证充足的睡眠,才有助于保持身材完美,容光焕发。

天然的新鲜蔬菜水果,比如木瓜、荔枝、香菇、海带,黑木耳等最佳排毒养颜食品,可以加强体内废物排出,促进新陈代谢。搭配一些滋补的汤品,脸色即可明显改善。

■ 排毒养颜小偏方

- 将玫瑰花用布包好,与洗净的海带、绿豆、甜杏仁一同入锅,加水适量清水煮熟,加入红糖调味即成。本汤能活血化淤,软坚消痰,适用于粉刺久治不愈,反复发作,并有比较好的排毒功效。
- 将西瓜皮洗净,削去表皮和残剩的内瓢,切成薄片,加入精盐、蒜蓉、香油等拌匀成凉菜食用,能滋



阴清热,护肤美容,减肥瘦身。适用于阴虚内热、虚火上炎、口舌生疮、咽喉肿痛、小便短赤等症的辅助食疗。

- 猪瘦肉切片,配木耳和红枣等炒制成菜,加入精盐等调味料调好口味食用,可以活血润燥,洁肤除斑。适于气虚血淤、面部色斑或面色萎黄暗黑者,又用于便秘的辅助治疗。
- 山药切片(捣糊更好)与大米一起入锅,加入清水、先以大火煮沸再以小火熬煮,约30~50分钟即可上桌。山药粥不但对均衡营养有利,对改善贫血及经期不顺也有帮助,还可解决便秘问题。
- 芹菜去叶切段,洗净,搭配切成丝的香干一起爆炒成菜食用,可降血压、排除血液毒素并促进血液循环。血液循环好,肝脏功能正常,身体的毒素也会排除,并可以使皮肤水嫩光滑。

■ 排毒养颜的误区

● 烈性酒

长期过量饮用烈性酒,可导致皮肤干燥、粗糙、老化,因此需要排毒养颜者,不宜饮用烈性酒,如白酒等,而少量饮用含酒精的饮料,可促进血液循环,促进皮肤的新陈代谢,使皮肤产生弹性而更加滋润。

● 甜食

甜食中只有极少的抗氧化剂,而抗氧化剂可以协助移除体内在氧化过程中制造的产物,甜食含有较高的热量,容易引起体重增加,并增加糖尿病和心血管疾病的风险。

健康食材推荐

萝卜



萝卜含有大量的碳水化合物和多种维生素及钙、铁等矿物质，是营养比较丰富的蔬菜，民间有“十月萝卜小人参”之说，萝卜有通气行气，健胃消食，止咳化痰、除燥生津、解毒散淤的功效。萝卜所含的多种酶，能够分解致癌的亚硝胺，所含的木质素也能够起到排毒的作用。

莲藕的营养价值很高，富含铁、钙等微量元素，植物蛋白质、维生素，淀粉含

莲 藕

量也很丰富，有明显的补益气血的作用。莲藕富含维生素C和膳食纤维，能够有效地治疗便秘，有利于机体新陈代谢，加速体内毒素的排出。另外莲藕还能益血生肌、止血散淤，对于排毒养颜、保持肌肤白皙光滑有很好的功效。



百 合



百合含有淀粉、蛋白质、脂肪及钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、秋水仙碱等，这些营养素作用于人体有很好的滋补之功。百合还能够防癌抗癌，并且对皮肤的新陈代谢有很大益处，可以促使皮肤细胞排毒，达到美白养颜的效果。风寒咳嗽、虚寒出血、脾胃不佳者慎食。

木耳中含有丰富的铁、维生素K和胶质。经常食用木耳可以保持皮肤红润有

木 耳

光泽。木耳中的胶质能够吸附体内的灰尘、杂质，还能帮助人体消化纤维类物质，使之排出体外，起到了加速排毒的作用。浸泡干木耳时最好换2~3遍水，能最大程度清除有害物质。



番 茄



番茄营养价值极高，含多种维生素，比苹果、梨、香蕉、葡萄等都高出2~4倍，具有生津止渴、健胃消

食、清热解毒、补血养血等功效。经常食用番茄，可达到预防癌症的效果。番茄内胡萝卜素和维生素A、维生素C，有祛斑、护肤等功效，谷胱甘肽可清除体内有毒物质，延缓衰老。

胡 萝 卜



胡萝卜有养血排毒、健脾和胃的功效，胡萝卜富含糖类、脂肪、挥发油、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、

花青素、胡萝卜素、钙、铁等营养成分。胡萝卜是有效的解毒食物，胡萝卜素、维生素A和果胶，与体内的汞离子结合之后，能有效降低血液中汞离子的浓度，加速体内汞离子的排出。

海 带



海带味咸，性寒，具有消痰平喘、排毒通便的功效。海带含丰富的碘，对人体十分有益，可治疗甲状腺

肿大和碘缺乏而引起的病症。海带的碘化物被人体吸收后，能加速病变和炎症渗出物的排除，所以，海带是理想的排毒养颜食物。

绿 豆



绿豆味甘，性凉，有清热、解毒、火之功效，是我国中医常用来解多种食物或药物中毒的一味中药。

绿豆富含B族维生素、葡萄糖、蛋白质、淀粉酶、氧化酶、铁、钙、磷等多种成分，常饮绿豆汤能帮助排泄体内毒素，促进机体的正常代谢。



经期 调理

女性行经过程好比一次新生的机会，巧妙的调养，给予身体充足的养料，更能显著增强女性的特有魅力。

合理搭配饮食可以减少毒素对身体的损害，调配饮食不仅要注意饮食数量而且要对饮食软硬、冷热、品类等进行选择，比如大豆异黄酮，内含雌激素的类似结构，可以弥补女性雌激素不足的缺陷，改善皮肤弹性和水分状况。同时部分女性经血运行不畅，还需大量补铁，一碗菠菜猪肝汤，唇齿间的奢华享受，精选上等食材搭配，让经期调理月月顺。

合理调配饮食在月经病调理中显然占据了十分重要的地位，例如大葱、韭菜、蒜、辣椒等食物均属辛热食物，有健脾通阳功效，可配用于月经病之寒证者，各种水果及瓜类多偏寒凉，也不宜月经期过多食用。

■ 经期调养小偏方

- 将鲜益母草、鲜荠菜洗净切断，锅中加入菜籽油烧热，放入鲜益母草、鲜荠菜炒熟即可食用。益母草有活血、破血、调经的作用；荠菜含荠菜酸，能缩短出血、凝血时间，从而达到止血的目的，对血淤型月经不调特别有效。
- 羊肉、当归分别洗净，红烧至羊肉熟烂，可常服，可以温中补虚，益气摄血，适用于色淡质虚，面色无光，神疲气短，脉弱无力，气虚所致月经量多等症。
- 将猪血切成大块，放入沸水锅中中氽一下，捞出沥水，再放入净锅内，加入调味料翻炒均匀食用，可以有效预防经期因为血流失导致的贫血症状。
- 将刮洗干净的猪蹄搭配花生米一起熬煮成汤羹，调味后食用，有养血、滋阴和通乳功效。
- 净母鸡搭配桂圆肉、荔枝肉、乌枣、莲子肉、枸杞子和调味料，上屉蒸熟烂食用，可以有效预防经期营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等症。



■ 经期调养的误区

● 阿胶

在中药里，阿胶确实有滋阴补血的功效，但阿胶并非适用于所有人，有些人在服用阿胶之后，会出现火气亢盛的表现，如鼻腔、口唇等部位出现许多热疮，或眼睛干涩、发红、眼眵增多，甚至出现喉咙干痛及大便秘结或大便带血等症状。此外有些阳虚者服用阿胶后也会出现食欲不振、胃部饱

胀、消化功能障碍等症状。

● 生冷食品

生冷食品就是指一些中医上属于寒性的食品，如螃蟹、鸭梨、香蕉、马蹄等，这些食物大多有清热解毒、滋阴降火的功效，但对于需要滋阴养血者，则要尽量不吃或少吃这些食品，否则容易对机体造成伤害。

健康食材推荐

牛肉



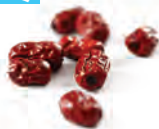
牛肉富含蛋白质和铁、锌、镁等矿物质，有助于机体增强免疫功能，还能安中益气、养脾胃、补虚壮健、安胎补血，尤其对经期妇女有很好的辅助治疗作用。一周吃一次牛肉即可，不可食之太多，另外，牛脂肪更应少食为妙，否则会增加体内胆固醇和脂肪的积累量。

猪肝富含维生素A和铁，为补肝养血、明目的佳品，适用于贫血萎黄、肝血不足、目昏眼干、夜盲等。对于经期造成的贫血、气虚等症状有良好的改善，尤其是与菠菜搭配食用。患有高血压、冠心病、肥胖症及血脂高的人少食猪肝，因为猪肝中胆固醇含量较高。

猪肝



红枣



红枣含有蛋白质、钙、铁、维生素A、维生素C等营养成分，能够提高人体免疫力，抗癌防癌。红枣最重要的作用是能够补气养血，对于经期妇女月经不调、闭经痛经、血虚头痛、眩晕及便秘等症状有良好的改善作用。含糖量太高，糖尿病人最好少食用。

甲鱼中含有蛋白质、脂肪、铁、钙、动物胶原蛋白及维生素D等物质，具有滋阴清热、补虚养肾、补血补肝的作用。对于经期妇女的气虚血虚、月经不调等症状有很好的补益作用，但甲鱼中的蛋白质和脂肪含量高，不容易消化吸收，一次不宜吃得太多。

甲鱼



牛腿肉



牛腿肉的脂肪含量极少，如果将其周围的脂肪清除掉，脂肪的含量比牛排肉还少，牛腿肉含有丰富的蛋

白质、B族维生素、多种人体所需氨基酸、钙、铁等物质，有补脾胃、益气血的功效。牛腿肉除了含有蛋白质和脂肪外，还含有丰富的铁，与含有丰富维生素和叶酸的甘蓝食用，可以预防贫血、消除疲劳。

海参



海参含有丰富的蛋白质、糖类、矿物质，有补肾益精，养血润燥的功效，海参富含天然活性物质，其中酸

性黏多糖和软骨素可明显降低心脏组织中脂褐素和皮肤脯氨酸的数量，能够起到延缓衰老的作用。在食用海参的时候，不要用沸水直接焯水，否则会导致异味无法去除。

南瓜



南瓜性味甘、温，归脾、胃经，有补中益气、清热解暑之功效。南瓜含有胡萝卜素、维生素B、维生

素C等成分，能提高机体免疫功能，促进骨骼的发育，预防高血压。而且南瓜含有丰富的钴，促进造血功能，对月经期造成的贫血有很好的治疗作用。

鲍鱼



鲍鱼味咸性温，具有滋阴补阳功效，是一种补而不燥的海产，含有丰富的蛋白质以及无机盐、微量元素

等，有调经、润燥利肠之效，可治月经不调、大便秘结等多种疾病。因此食用鲍鱼可以有效地缓解经期带来的不适。