

女性健康调养食谱

日常调养+特殊时期特别呵护

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

新

女性的容颜和身体需要细心呵护，所谓“药补不如食补”，吃对食物能让女性更加美丽，更加健康。



美食天下 第一辑

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

女性健康调养食谱

《美食天下》编委会 编

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性健康调养食谱 / 《美食天下》编委会编. — 重庆: 重庆出版社, 2012.11

(美食天下·第1辑)

ISBN 978-7-229-05893-7

I. ①女… II. ①美… III. ①女性—保健—食谱
IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第266471号

美食天下 第一辑

女性健康调养食谱

出版人: 罗小卫

策划:  华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 蔡霞 梦洁

文字撰稿: 李蔚 王佳

设计统筹: 韩少杰

版式设计: 韩少杰

封面设计: 夏鹏

美术编辑: 王道琴

图片拍摄: 刘志刚 王旭



重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京威远印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/24 印张: 120 字数: 1600千字

版印次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价: 480.00元 (全40册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



目录

Contents

Part 1

日常饮食 重保养

Chapter 01

● 补血益气

- 4 黑木耳拌豆芽
- 5 花生仁肉丁
- 5 红烧羊肉
- 6 枸杞鸡丁
- 6 莲子炖猪肚
- 7 羊肉暖身汤
- 7 枣香乌鸡汤
- 8 酸枣仁老母鸡汤
- 8 鸭血木耳汤
- 9 胡萝卜炖羊肉
- 9 参须红枣汤
- 10 红枣香菇汤
- 10 山药焖肉羹
- 11 红小豆山药粥
- 11 南瓜小米粥

Chapter 02

● 美白养颜

- 12 圆白菜煎鸡蛋
- 12 洋葱炒肉丝
- 13 番茄炖牛腩
- 13 蒜蓉蒸丝瓜
- 14 鱼肉蒸豆腐
- 14 红烧鲫鱼
- 15 鲜白萝卜汤
- 15 莲子豆腐汤
- 16 羊肝菠菜羹
- 16 牛奶粥
- 17 美肤芹菜汁
- 17 苹果番茄汁

Chapter 03

● 排毒清体

- 18 杏仁拌豌豆
- 18 凉拌魔芋丝
- 19 桂花蜜汁莲藕
- 19 西芹泡菜
- 20 牛蒡炒肉丝
- 20 番茄炒鸡蛋
- 21 虾仁黄瓜炒蛋
- 21 木耳炒西芹
- 22 冬菇烧豆腐
- 22 萝卜烧排骨
- 23 蒜瓣烧鲫鱼

23 双花山楂汤

24 薏米绿豆汤

24 芹菜黄瓜素肉汤

25 莲实薏米羹

Chapter 04

● 丰胸塑形

- 26 蜜汁红枣
- 26 水捞甘蓝
- 27 杏仁蔬菜沙拉
- 27 生菜香干拌花生
- 28 炆腰片
- 28 蘑菇油菜
- 29 怪味核桃仁
- 29 花生炖猪蹄
- 30 海带排骨黄豆汤
- 30 雪花梨蹄花汤
- 31 木瓜鲫鱼汤
- 31 木瓜鱼煲
- 32 木瓜红枣莲子煲
- 32 牛奶炖花生
- 33 鲜奶炖蛋白
- 33 鲜奶木瓜羹

Chapter 05

● 消脂瘦身

- 34 酱芹菜叶
- 34 凉拌菠菜

- 35 五彩笋丝
- 35 黄瓜拌绿豆芽
- 36 鲜蘑圆白菜
- 36 鱼香油菜心
- 37 丝瓜扒竹荪
- 38 熏干炒芹菜
- 38 春笋豌豆
- 39 茯苓豆腐
- 39 苦瓜瘦肉汤
- 40 冬瓜炖羊肉丸
- 40 红小豆鲫鱼汤
- 41 红薯粥
- 41 薏米薄荷粥

Part 2

特殊时期 要特别呵护

Chapter 01

● 月经期调养

- 42 凉拌丝瓜
- 43 姜汁菠菜
- 43 菠菜炒猪肝
- 44 豌豆鸡丝
- 44 竹笋蘑菇烧鸡肉
- 45 玉米烧猪排
- 46 补血猪蹄汤
- 46 鸡丝蛋皮韭菜汤

- 47 茴香鲫鱼汤
- 47 韭菜银芽汤
- 48 牛腩蔬菜汤
- 48 樱桃银耳汤
- 49 枸杞银耳冰糖水
- 49 益母生地黄粥

Chapter 02

● 孕产期调养

- 50 扒银耳
- 50 凉拌素什锦
- 51 黑木耳炒圆白菜
- 51 清炒胡萝卜
- 52 蜜烧红薯
- 52 鱼香排骨
- 53 番茄烧牛肉
- 53 枸杞松子爆鸡丁
- 54 栗子煲鸡翅
- 54 糖醋黄鱼
- 55 砂仁蒸鲫鱼
- 55 酸辣猪血豆腐汤
- 56 养血安胎汤
- 56 双色老鸡汤
- 57 菠菜虾仁面片汤
- 57 蛋黄莲子汤
- 58 乌鸡糯米粥
- 58 安胎鲤鱼粥
- 59 蔬菜玉米饼

59 醪糟汤圆

Chapter 03

● 更年期调养

- 60 一品山药
- 60 双耳炖猪脑
- 61 莲子百合煨猪肉
- 61 红枣炖羊腩
- 62 莲子鸡丁
- 62 人参蒸鸡
- 63 黄精蒸鸡
- 63 酱烧鸭块
- 64 桂圆烧鹅
- 64 黑木耳鲫鱼
- 65 肉丁黄豆汤
- 65 花莲肉丁汤
- 66 双参猪肉汤
- 66 乌鸡白凤汤
- 67 黄芪鳝鱼汤
- 67 海带薏米蛋汤
- 68 茉莉竹荪汤
- 68 葱枣汤
- 69 桂圆百合煲鸡蛋
- 69 银耳莲子羹
- 70 芡实山药玉米粥
- 70 山药芝麻粥
- 71 胡萝卜芹菜粥
- 71 参枣米饭

日常饮食重保养

健康是美丽的基础，女性要想保证身体健康，一定要重视日常饮食，每天一点点，为自己的健康持续加分。



Chapter 01

补血益气

黑木耳拌豆芽

材料：黄豆芽300克、黑木耳50克。

调料：盐、味精、香油。

做法

- 1 黄豆芽择洗干净；黑木耳用温水泡发，切成丝。
- 2 黄豆芽、黑木耳放入锅内，加适量清水煮熟。
- 3 将黄豆芽、黑木耳捞出，沥干水分，盛入盘中，加入盐、味精、香油拌匀即可。





花生仁肉丁

材料：猪瘦肉250克、花生仁50克、鸡蛋1个（取蛋清）。

调料：葱段、姜片、蒜片、红椒丁、淀粉、植物油、盐、酱油、鸡精、料酒、水淀粉。

做法

- 1 猪瘦肉洗净，切丁，放入碗中加鸡蛋清、盐、淀粉上浆；另取一只碗放入盐、酱油、鸡精、料酒、水淀粉调成芡汁备用。
- 2 锅内倒植物油烧热，放入猪肉丁，炸至肉丁变色捞出沥油；锅留底油，放入花生仁炸熟捞出；放入葱段、姜片、蒜片煸香，倒入猪肉丁，加芡汁翻炒，再放入花生仁、红椒丁，炒匀即可。



红烧羊肉

材料：羊腿肉连骨1000克、干红辣椒1个。

调料：葱、姜、橘皮、桂皮、花椒、料酒、酱油、盐、植物油。

做法

- 1 羊肉洗净，切小块；葱洗净，切葱花；姜洗净，切丝；干红辣椒洗净备用。
- 2 锅置火上，放植物油烧热，放入羊肉块稍煸炒，加入葱花、姜丝、橘皮、桂皮、干红辣椒、花椒、料酒、酱油，一起用小火炖至羊肉酥烂，加入盐调味即可。



枸杞鸡丁

材料：鸡脯肉250克，枸杞子30克，鸡蛋1个（取蛋清），荸荠、牛奶各适量。

调料：植物油、水淀粉、盐、味精、葱末、姜末、蒜末。

做法

- 1 枸杞子洗净，上屉蒸30分钟；荸荠去皮，洗净，切方丁；鸡脯肉洗净，切方丁，放入鸡蛋清搅拌均匀备用。
- 2 锅内倒植物油烧热，放入鸡丁，用大火快速翻炒，再放入荸荠丁、枸杞子再翻炒几下；将盐、味精、水淀粉、葱末、姜末、蒜末、牛奶勾成芡汁浇入锅内，翻炒几下即可。



莲子炖猪肚

材料：鲜猪肚1个、去心莲子30克。

调料：盐、姜丝、葱丝。

做法

- 1 去心莲子泡发洗净；猪肚内外翻洗干净。
- 2 猪肚放入沸水中用大火焯烫，撇净浮沫，捞出沥干水分，切条。
- 3 将猪肚条、莲子、葱丝、姜丝放入清水中，用大火煮沸，再转小火炖约2小时，加盐调味即可。

★健康贴士★

● 此菜具有清心醒脾、养心安神、益肾止带、滋补元气的功效。



🍲 枣香乌鸡汤

材料：净乌鸡200克、枸杞子20克、红枣10颗。

调料：盐、料酒、葱段、姜片。

做法

- 1 乌鸡洗净，去头、尾、爪，剁块，焯水；红枣、枸杞子分别用清水洗净，再用温水浸泡片刻备用。
- 2 锅内加适量清水，放入乌鸡块、红枣、枸杞子、料酒、葱段、姜片同煮约45分钟，再转小火炖10分钟，加适量盐调味即可。

{ 健康贴士 }

● 乌鸡是药、食两用佳品，它滋补肝肾，益气补血，调经活血，止崩治带。女性若因气血两虚引起身体虚弱、食欲减退、喜暖嗜卧，可用乌鸡调补。

🍲 羊肉暖身汤

材料：羊肋肉150克、白菜100克、粉丝50克、红枣4颗。

调料：植物油、葱段、姜片、料酒、盐、鸡精、白胡椒粉、清汤。

做法

- 1 羊肋肉洗净，焯至断生，捞出沥干凉凉，切片；白菜洗净，切片；粉丝洗净，剪段；红枣洗净。
- 2 油锅烧至六成热，煸香葱段、姜片，放入羊肉块大火翻炒片刻。
- 3 砂锅内放入适量清汤，大火烧沸后放入羊肉块、红枣、料酒，煮沸后转小火焖30分钟，放入白菜片、粉丝，大火煮3分钟后加入适量盐、鸡精和白胡椒粉即可。





鸭血木耳汤

材料：鸭血200克、黑木耳25克、香菜2根。

调料：姜丝、盐、味精、香油、水淀粉、胡椒粉。

做法

- 1 鸭血清洗干净，切成3厘米见方的块。
- 2 黑木耳用温水发好，洗净，撕成小片；香菜择洗干净，切小段。
- 3 锅内倒入适量清水煮沸，放入鸭血块、黑木耳、姜丝，煮沸后转中火煮10分钟。
- 4 加盐、味精、香油搅匀，用水淀粉勾芡，撒上胡椒粉、香菜段即可。

酸枣仁老母鸡汤

材料：酸枣仁20克、桂圆30克、老母鸡1只。

调料：盐、香菜叶。

做法

- 1 酸枣仁、桂圆洗净；老母鸡去毛、头、内脏，洗净后斩大块，焯去血水备用。
- 2 砂锅内倒入清水，煮沸后加入酸枣仁、桂圆、老母鸡块，大火煲沸后，转小火煲约3小时，加适量盐调味，撒上香菜叶即可。

{ 健康贴士 }

●酸枣仁有镇静作用，此汤适宜由心血不足引起的失眠、多梦、心烦者食用，但外感发热、阴虚火旺者不宜食用。



胡萝卜炖羊肉

材料：胡萝卜300克、羊肉180克。

调料：植物油、料酒、葱花、姜末、蒜末、白糖、盐、香油。

做法

- 1 胡萝卜与羊肉分别洗净，沥干，切块备用；羊肉块放入沸水中焯烫，捞出沥干。
- 2 炒锅中加入适量植物油，将羊肉块放入，大火快炒至羊肉变白。
- 3 将胡萝卜块、清水、料酒、葱花、姜末、蒜末、白糖放入煲锅内，大火煮沸；转小火煮1小时后熄火，加盐调味，淋入香油即可。



参须红枣汤

材料：鸡肉500克、参须10克、红枣5颗。

调料：盐、味精、料酒。

做法

- 1 鸡肉洗净，切块，在沸水中焯5分钟，捞出沥干备用；红枣泡发后清洗干净；参须洗净备用。
- 2 将鸡肉块、参须、红枣、盐、料酒、适量清水一起加入汤锅内，用小火炖40分钟，加入味精调味即可。

{ 健康贴士 }

●参须味甘、性平，归肺经，具有益气、生津、止渴的功效，和鸡肉同食，可以补益气血，增强人体免疫力。



{ 健康贴士 }

● 红枣不仅是美味的果品，还是滋补良药，有补血调经、活血止痛、润肠通便、美容养颜之功效，常食红枣可改善女性的贫血症状。

🍲 红枣香菇汤

材料：红枣7颗、香菇40克。

调料：姜片、盐、味精、料酒、生抽、香油。

做法

- 1 将香菇泡发，去蒂，洗净，对切成片；红枣洗净备用。
- 2 锅中倒入适量清水，放入香菇片、红枣和姜片，煮沸后加入盐、味精、料酒、生抽调味，淋上香油即可。

🍲 山药奶肉羹

材料：山药200克、羊肉500克、牛奶适量。

调料：姜、盐。

做法

- 1 羊肉洗净，切块；姜洗净，切片；山药去皮，洗净，切成长方形片。
- 2 羊肉块、姜片放入砂锅中，加适量清水，大火煮沸转小火炖2小时，加山药片煮至熟软，再倒入牛奶，加适量盐调味即可。





红小豆山药粥

材料：山药100克、红小豆40克、糯米20克。

调料：白糖。

做法

- 1 红小豆、糯米分别洗净，用清水浸泡2小时；山药洗净，去皮，切块。
- 2 锅中倒入适量清水，煮沸后放入红小豆、糯米，用中火煮成粥。
- 3 待红小豆开花时放入山药块，中火煮至山药软烂，加白糖调味即可。



{ 健康贴士 }

● 红小豆是非常适合女性的食物，因其铁含量相当丰富，具有很好的补血功能。但最好不要与汤圆等甜食混合吃，这样热量会过高。

南瓜小米粥

材料：南瓜100克、红枣3颗、小米50克。

调料：白糖。

做法

- 1 南瓜洗净，去皮、瓤，切小块；红枣洗净，去核；小米淘洗干净。
- 2 锅中倒入适量水煮沸，放小米、南瓜块、红枣，大火煮沸后转小火慢煮至黏稠。
- 3 熄火后加白糖搅匀即可。





Chapter 02

美白养颜

圆白菜煎鸡蛋

材料：圆白菜叶200克、鸡蛋3个。

调料：植物油、葱、盐、味精。

做法

- 1 圆白菜叶洗净，剁碎；葱洗净，切碎末；鸡蛋磕入碗中，打散，加入葱末、盐、味精拌匀备用。
- 2 锅内倒植物油烧热，放入圆白菜碎快炒，快熟软时盛出，放入鸡蛋液中搅拌均匀。
- 3 另起油锅烧热，倒入圆白菜蛋汁，小火煎至两面皆金黄即可。



洋葱炒肉丝

材料：洋葱200克、猪五花肉150克。

调料：料酒、酱油、盐、味精、胡椒粉、白糖、高汤、干淀粉、水淀粉、植物油。

做法

- 1 猪五花肉洗净，切成丝，用盐、料酒、干淀粉腌渍上浆；洋葱去外皮，洗净，切成丝。
- 2 锅内倒植物油烧热，下肉丝炒散至肉色变白，放入洋葱丝、酱油、盐、胡椒粉、白糖、少许高汤，翻炒均匀后，加味精调味，用水淀粉勾芡收汁即可。



番茄炖牛腩

材料：牛腩300克、番茄100克。

调料：花椒、大料、酱油、盐。

做法

- 1 牛腩洗净，切块，用沸水焯一下；番茄洗净，切块。
- 2 锅内倒清水煮沸，放入牛腩块炖至半熟，撇掉浮沫，放入花椒、大料、酱油，用小火炖1小时。
- 3 倒入番茄块继续煮30分钟，加盐调味即可。

★健康贴士★

●番茄含有丰富的胡萝卜素、维生素C和B族维生素，可美白养颜，补益气血，抗衰老效果也很好。



蒜蓉蒸丝瓜

材料：丝瓜1根。

调料：植物油、蒜瓣、盐、白糖、干淀粉、味精、香油。

做法

- 1 丝瓜洗净，去皮，切片；蒜瓣洗净，切末备用。
- 2 锅中倒植物油烧热，将一半蒜末炸成黄色盛出，与余下的蒜、盐、白糖、味精、干淀粉均匀地撒在丝瓜上。
- 3 蒸锅中倒入水，烧沸，放入盛丝瓜的盘子，大火蒸约6分钟，取出淋上香油即可。



鱼 鱼肉蒸豆腐

材料：雪里蕻50克、鱼肉100克、豆腐400克。

调料：植物油、盐、香油、水淀粉、姜、葱。

做 法

- 1 雪里蕻洗净，切碎；豆腐洗净，切成厚片；鱼肉洗净，切成薄片，加盐稍腌渍；葱、姜分别洗净，切末。
- 2 将豆腐片、鱼肉片码入碗中，撒上雪里蕻碎末，上锅蒸约10分钟。
- 3 锅内放少许植物油，下葱花、姜末炒香，加适量清水、盐，煮沸后淋入香油，用水淀粉勾薄芡，调成味汁，浇在蒸好的豆腐碗中即可。

红烧鲫鱼

材料：鲫鱼1条（约400克），鸡蛋、面粉各适量。

调料：葱段、姜片、植物油、盐、料酒、味精、大料、酱油。

做 法

- 1 鲫鱼收拾干净，用葱段、姜片、盐、料酒、味精腌渍入味；鸡蛋磕入碗中，打散，放入面粉调成糊，将腌入味的鲫鱼放入上浆。
- 2 锅内倒植物油烧热，放入鲫鱼煎至两面呈金黄色，捞出，沥油。
- 3 锅内留底油，放入大料炸出香味，再放入炸过的鲫鱼，淋上少许酱油焖至入味即可。





莲子豆腐汤

材料：盒装鸡蛋豆腐1盒、莲子20克、银耳5克、枸杞子10克。

调料：冰糖。

做法

- 1 将鸡蛋豆腐从盒中取出，切块；莲子泡好，去心洗净；银耳洗净，去杂质，撕成小朵；枸杞子洗净。
- 2 锅中加适量清水，放入莲子煮沸，放入鸡蛋豆腐块、银耳、枸杞子、冰糖，煮至莲子熟软即可。

{ 健康贴士 }

- 豆腐中含有大量的雌激素类黄酮，女性多食可滋养容颜。

鲜白萝卜汤

材料：白萝卜1个。

调料：生姜、盐。

做法

- 1 白萝卜洗净，切小块；生姜洗净，切小块。
- 2 锅中加适量清水，将白萝卜块同姜片一起放入锅中，大火煮至白萝卜熟，加适量盐调味即可。

★ 健康贴士 ★

- 萝卜味甘、辛，性凉，含有淀粉酶和芥子油成分，能促进胃肠蠕动，增强食欲，帮助消化，还有美白功效。此汤特别适宜女性在春天食用，可美白解疲。

