

妇女

饮食 保健

陈慧珍◎著

这是一本

给青春少女以美颜

给中年夫妇以性趣

给老年妇女以活力的科普读物

一本使妇女终身受益的书

新华出版社

妇女饮食保健

陈慧珍 著

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妇女饮食保健/陈慧珍著. - 北京: 新华出版社, 1998. 4

ISBN 7-5011-4174-6

I. 妇… II. 陈… III. 妇女-食品营养: 合理营养 IV. R

153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 23123 号

妇女饮食保健

陈慧珍 著

*

新华出版社出版发行

新华书店经销

佛山市粤中印刷公司印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 10 印张 203 000 字

1998 年 10 月第一版 1998 年 10 月广东第一次印刷

印数: 0 001~3 000 册

ISBN 7-5011-4174-6/G·1530 定价: 17.00 元

目 录



第一章 女性饮食概要

一、不同时期女性的饮食要求

少女饮食	(3)
经期饮食	(4)
新婚期饮食	(5)
孕妇饮食	(7)
产妇饮食	(9)
哺乳期饮食	(11)
更年期饮食	(12)
老年妇女饮食	(13)

二、对女性保健有影响的食品

经期	(14)
性和谐	(19)
美容	(34)

第二章 女性饮食保健秘诀

一、女性饮食保养秘诀

自然菜汁美颜	(43)
糖柑护肤	(44)
补虚美肤	(44)
防御紫外线照射	(44)
护肤醋蛋	(45)
米饭嫩肤美容	(45)
防肤老化的胚芽饮	(46)
增美饮料	(46)
医治面部黑变病良方	(47)
桃花白芷酒治面黯	(48)
瓜果汁擦脸	(48)
洋葱美容	(49)
柠檬美容	(50)
护发食物	(50)

目 录

美发食品	(51)
减肥秘诀	(52)
美腿饮料	(53)
孕妇过敏食物	(54)
怀孕莫忙补	(55)
孕妇不宜多吃酸	(55)
孕妇不宜过量摄食动物肝脏	(56)
孕妇应多喝水	(57)
孕妇无须强加餐	(57)
孕期补锌有利分娩	(58)
吃巧克力有助分娩	(59)
孕妇不宜多食桂圆	(59)
孕妇不宜喝可口可乐	(60)
产妇保健川骨杂碎面	(60)
预防孕妇呕吐饮食	(62)
产期宜食加味枣汁补液	(63)
产后补养小吃	(63)
产妇增奶验方	(63)
啤酒通乳	(64)
中老年养生抗衰药膳	(65)
防病健身的果蔬饮料	(66)
祛色斑防衰食方	(66)
老年妇女宜多吃鱼	(66)
老年食盐过多易骨折	(67)
中老年妇女忌过多食糖	(67)
带环妇女的饮食	(68)

妇女应夜间补钙	(68)
---------------	------

二、女性饮食治病秘诀

缓解月经不调饮料	(69)
治痛经良方七则	(70)
黑木耳煲红枣治月经过多	(71)
治崩漏良方	(71)
妊娠水肿的膳食疗法	(72)
治妊娠恶阻良方	(73)
严重妊娠恶阻食疗粥方	(74)
治滑胎疗法	(74)
产后腹痛食疗	(75)
治产后肢冷出凉汗的山药羊肉羹	(76)
妇女贫血自然汁疗	(76)
子宫脱垂食疗	(77)
偏方秘治女性盆腔淤血综合症	(77)
通经净血强身的食养	(78)
防治妇女感冒的糯薏粥	(79)
妇女性功能低下食疗	(79)
子宫下垂的饮食疗法	(81)
输卵管阻塞的食治良方	(82)
不孕症的食疗	(82)
妇女常见胃下垂的食养	(84)
干燥综合症的食治秘方	(85)
“主妇综合症”的食疗	(88)
预防乳腺癌食疗	(89)

目 录

女性生殖系统癌肿食疗	(90)
------------------	------

第三章 女性调理食谱

一、美容食谱

灵芝海参	(95)
地黄金龟	(96)
黄精鲜鱼	(97)
兰片烧海参	(98)
松子蛋汤	(99)
当归咖喱饭	(100)
玉竹烧豆腐	(101)
海松仁什锦饭	(102)
香椿拌干丝	(103)
马齿苋拌豆芽	(103)
樱桃美容散	(104)
竹笋焖鲍鱼	(105)
椰子蒸鸡仔	(106)
黄芪烧牛肉	(107)
牛髓鹌蛋	(108)
美容羹	(108)
板栗炖鸡	(109)
龙眼首乌羹	(110)
润肌美容糕	(110)

麦冬烧麦	(111)
红枣银耳羹	(112)
美容乌发糕	(113)
健身西瓜盅	(114)

二、美发食品

乌发冻糕	(115)
生发汤圆	(116)
养血生发蛋糕	(117)
女贞火锅	(118)
橘豆乌发糕	(119)
黑发乌须豆	(119)
发菜枸杞汤	(120)
芝麻首乌糊	(121)
龙芝生发饮料	(122)

三、减肥食谱

葱头爆羊肉	(123)
竹笋烧鸡条	(124)
枸鸡烧萝卜	(124)
酸辣黄瓜	(125)
轻身粥	(126)
地仙丸	(127)
鸡仁冬瓜汤	(127)
苡仁冬瓜汤	(128)

四、明目食谱

胡萝卜烧海参·····	(129)
蜜蒙花蒸羊肝·····	(130)
牛髓粥·····	(131)
苡蓉豆豉素烩汤·····	(131)
青葙鱼片汤·····	(132)
青葙鸡肝膏·····	(133)
奶油猪肝汤·····	(134)
磁朱鸡肝酥·····	(134)
桑椹里脊·····	(135)
明砂溜肝片·····	(136)
杞菊炸鸡肝·····	(137)
四物肝片汤·····	(138)
鱼香肝片·····	(139)
豆角猪肝碎·····	(139)
火爆牛肝·····	(140)

五、聪耳食谱

聪耳果脯·····	(141)
葛酒余腰花·····	(142)
芡实粉饺·····	(143)
聪耳煎饼·····	(144)

六、健齿食谱

石斛绿茶煎·····	(145)
------------	-------

桑蒲饮馏蛋泥	(146)
牛奶鸡蛋	(147)

第四章 女性常见病饮食疗法

一、月经食疗

鸡血藤乌骨鸡汤	(151)
鹿胶党参炖鸡肉	(152)
当归田七炖鸡	(153)
归参炖母鸡	(154)
人参阿胶炖乌骨鸡	(155)
田七佛手炖鸡	(156)
木耳红枣瘦肉汤	(157)
益母草红枣瘦肉汤	(158)
析艾山甲瘦肉汤	(159)
党参生蚝瘦肉汤	(160)
鸡血藤黑豆瘦肉汤	(161)
归芪瘦肉汤	(162)
桃仁莲藕瘦肉汤	(163)
当归红花瘦肉汤	(164)
熟地首乌瘦肉汤	(164)
甘麦红枣瘦肉汤	(165)
当归羊肉汤	(166)
胶艾炖羊肉	(167)

目 录

当归黄精牛肉汤	(168)
参枣当归牛肉汤	(169)
天麻川芎炖乳鸽	(170)
岗稔塘虱鱼汤	(171)
玫瑰花鸡蛋茶	(172)
益母草煲鸡蛋	(173)
百合熟地鸡蛋汤	(174)
百合鸡子黄汤	(175)
阿胶鸡子黄汤	(176)
韭菜炒鸡蛋	(177)
香菇蒸蚌肉	(177)
黑木耳炒肉片	(178)
黑豆焖塘虱鱼	(179)
黄鳝焗饭	(179)
人参炖胎盘	(180)
当归黄芪乌鸡汤	(181)
鹿茸炖乌鸡	(182)
莲藕花生猪骨汤	(183)
茜草乌龟汤	(184)
淡菜墨鱼汤	(185)
荸荠茅根汁	(185)
当归艾叶老姜汤	(186)
宁坤水	(187)
鲜藕柏叶汁	(188)
蚕砂酒	(188)
当归红花酒	(189)

二、带下病食疗

首乌莲须鸡蛋汤	(190)
黄芪扁豆花鸡蛋汤	(191)
鸡冠花鸡蛋汤	(192)
白果乌骨鸡汤	(193)
鹿茸淮山炖乌骨鸡	(194)
三妙鹌鹑汤	(195)
芡实煲老鸭	(196)
马齿苋芡实瘦肉汤	(197)
蒲公英薏米瘦肉汤	(198)
淮山鱼鳔瘦肉汤	(199)
金樱子猪小肚汤	(200)
当归淮山羊肉汤	(200)
白果黄豆鲫鱼汤	(201)
革薢薏米鲫鱼汤	(202)
白芷牡蛎墨鱼汤	(203)
淮山芡实水鱼汤	(204)
鸡冠花土茯苓龟肉汤	(205)
蒜茸炒苋菜	(206)
豉汁蒸文蛤	(207)
胡椒蛋	(207)
金针菜炒瘦肉	(208)
莲子仙茅炖乌鸡	(209)
鸡冠花瘦肉汤	(209)
白果薏苡仁猪肚汤	(210)

目 录

龟苓汤	(211)
淡菜芡实墨鱼汤	(212)
双蛸汤	(212)
参茸白凤丸	(213)
金樱子炖冰糖	(214)
勒菟菜糖水	(214)
马齿苋汁	(215)

三、妊娠病食疗

鹿胶人参炖鸡	(217)
桑寄生鹿肉汤	(218)
析艾鸡蛋汤	(219)
莲须党参煲鸡蛋	(220)
紫苏生姜鸡蛋汤	(221)
高丽参阿胶炖瘦肉	(222)
宁麻根党参瘦肉汤	(223)
胶艾瘦肉汤	(223)
四君瘦肉汤	(224)
松子核桃瘦肉汤	(225)
党参黄精牛肉汤	(226)
党参红萝卜兔肉汤	(227)
巴戟杜仲羊肉汤	(228)
苏叶砂仁鲫鱼汤	(229)
花生鲤鱼眉豆汤	(230)
黄芪糯米炖鲈鱼	(231)
菟丝子粥	(232)

妇女饮食保健

丁香炖雪梨·····	(233)
阿胶奶·····	(233)
陈皮炒鸡蛋·····	(234)
艾叶蛋·····	(234)
砂仁蒸鲫鱼·····	(235)
桑寄生黑豆鸡蛋汤·····	(236)
首乌天麻钩藤瘦肉汤·····	(237)
海蛰蚝豉瘦肉汤·····	(238)
芫荽鱼片汤·····	(238)
黄芪宁麻根鲤鱼汤·····	(239)
葛根鲢鱼汤·····	(240)
决明子茶·····	(241)
苏香饮·····	(241)
五皮饮·····	(242)
滋肾育胎丸·····	(243)

四、产后病食疗

王不留行瘦肉汤·····	(244)
金针花豆腐瘦肉汤·····	(245)
黄芪虾仁瘦肉汤·····	(246)
莲藕红豆瘦肉汤·····	(247)
黄芪花生猪蹄汤·····	(248)
五爪金龙猪蹄汤·····	(249)
芫荽白饭鱼汤·····	(250)
淮山蛭肉汤·····	(250)
党参蛭肉汤·····	(251)

目 录

木瓜鱼头汤	(252)
木瓜鲫鱼汤	(253)
参归炖墨鱼	(254)
花生煲章鱼	(255)
鲶鱼鸡蛋羹	(256)
归芪鲤鱼汤	(257)
牛大力猪蹄汤	(258)
猪蹄生姜甜醋汤	(259)
巴戟当归炖羊肉	(260)
海马红枣炖羊肉	(261)
玉竹淮山兔肉汤	(262)
莲子糯米炖鲤鱼	(263)
芎归屈头鸡汤	(264)
五爪金龙乌骨鸡汤	(265)
巴戟鸡丝蛇羹	(266)
党参杞子炖鹌鹑	(267)
山楂红枣瘦肉汤	(268)
猪筋黄鳝汤	(269)
千斤拔鹿筋汤	(270)
巴戟当归牛尾汤	(271)
小米红枣粥	(272)
桑椹蜜	(273)
艾叶蛋	(273)
酒酿煮鸡蛋	(274)
黑木耳蒸鸡	(275)
肉桂炒腰花	(275)

党参黄芪炖乌鸡	(276)
菠菜猪肝汤	(277)
通草猪蹄汤	(278)
当归生姜羊肉汤	(278)
芡实泥鳅鱼汤	(279)
花生章鱼汤	(280)
加红生化汤	(281)
山楂红糖水	(282)
加味失笑散	(282)
产后止汗方	(283)

五、更年期综合症食疗

王浆蜂蜜	(284)
凉拌海蜇	(285)
鹌鹑蛋奶	(286)
莲藕花生猪骨汤	(287)
首乌黄芪乌鸡汤	(288)
蚝豉发菜瘦肉汤	(288)
仙茅仙灵脾羊肉汤	(289)
加味甘麦大枣汤	(290)
首乌决明汤	(291)
更年安	(291)

六、不孕症食疗

酒煮鸡胚蛋	(293)
鹿茸炖乌鸡	(293)