

女性版“食物百科”，日常饮食最佳范本，透彻分析女人与食物之间奇妙的关系！

乐享
彩书榜

滋养女人的 100^种食物

刘 昆 ◎ 编著

选对滋养食物，

吃出健康美味！

吃身不如吃对！

中国纺织出版社

滋养女人^的

100种食物



刘 昆 © 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

滋养女人的100种食物 / 刘昆编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012.1
(乐享彩书榜)

ISBN 978-7-5064-8152-6

I. ①滋… II. ①刘… III. ①女性-保健-菜谱 IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第257874号

策划编辑: 尚雅 李彦芳 责任编辑: 李彦芳 责任印制: 刘强
美术编辑: 李澜 装帧设计: 程程 王波

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

美航快速彩色印刷公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 12

字数: 170千字 定价: 19.90元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



女人首选天然好食物^之 初步指南

女性一生中最大的愿望就是希望自己永远保持健康和美丽，当年华逝去时，更多的女性希望自己仍然保有一种叫做“魅力”的生命元素。女性的魅力一方面来自于自身的生活阅历及内在修养，但更重要的方面是来自于食物对于女性身体的天然滋养。也许昂贵的化妆品和衣服会让你变得光鲜亮丽，但那终究只是外表的华丽，永远无法替代来自天然的保养品——食物。



目录

Contents

Part 1

女人首选天然好食物之初步指南

女人吃对食物才会健康 / 10

女人不得不知道点“食疗养生” / 10

了解九种体质，找对适合自己的食物 / 11

女人一年四季的饮食理念 / 12

春季 / 12

夏季 / 12

秋季 / 13

冬季 / 13

饮食与女性激素 / 14

了解令女人年轻、漂亮的金钥匙 / 14

体内激素缺乏的四类表现 / 14

五色食物助你年轻又漂亮 / 14

相伴女人一生的12大营养元素 / 16

女人需要了解的7种必备营养元素 / 16

女人必知的5大微量元素 / 17

女人不可丢掉的健康饮食习惯 / 18

餐前喝杯水 / 18

早餐必吃 / 18

饭后适时吃水果 / 18

适时、适量吃甜食 / 18

少吃腌制食品 / 18

细嚼慢咽的秘密 / 19

少食路边摊 / 19

适量吃干果 / 19

饭食粗细总相宜 / 19



Part 2

健康饮食——过好女人一生每个关键期



阳光灿烂的青春期 / 22

- 必需营养元素 / 22
- 这一时期你的身心发生了哪些变化 / 22
- 青春期里的饮食禁忌 / 23
- 青春期中不可缺少的食物组合 / 23

塑造优雅的成年期 / 24

- 必需营养元素 / 24
- 这一时期你的身心发生了哪些变化 / 24
- 成年期里的饮食禁忌 / 25
- 成年期中不可缺少的食物组合 / 25

快乐幸福的孕育期 / 26

- 必需营养元素 / 26
- 这一时期你的身心发生了哪些变化 / 26
- 孕育期里的饮食禁忌 / 27
- 孕育期中不可缺少的食物组合 / 27

魅力丰盈的女人期 / 28

- 必需营养元素 / 28
- 这一时期你的身心发生了哪些变化 / 28
- 魅力女人期里的饮食禁忌 / 29
- 魅力女人期中不可缺少的食物组合 / 29

忐忑不安的更年期 / 30

- 必需营养元素 / 30
- 这一时期你的身心发生了哪些变化 / 30
- 更年期里的饮食禁忌 / 31
- 更年期中不可缺少的食物组合 / 31

健康淡泊的老年期 / 32

- 必需营养元素 / 32
- 这一时期你的身心发生了哪些变化 / 32
- 老年期里的饮食禁忌 / 33
- 老年期中不可缺少的食物组合 / 33

Part 3

女人一生百种天然好食物——美颜瘦身



百种好食物之排毒养颜 / 36

- 黄瓜 / 36
- 绿豆 / 38
- 苦瓜 / 40
- 甘薯 / 42

百种好食物之润肤防晒 / 44

- 芒果 / 44
- 哈密瓜 / 46
- 松子 / 47

百种好食物之美白祛斑 / 48

- 薏米 / 48

- 燕麦 / 49
- 西红柿 / 50
- 冬瓜 / 52
- 银耳 / 53



樱桃 / 54

柠檬 / 56

百种好食物之护发亮发 / 58

黑芝麻 / 58

椰子 / 60

百种好食物之护眼明眸 / 62

胡萝卜 / 62

香菜 / 64

开心果 / 65

羊肉 / 66

百种好食物之丰胸美胸 / 68

青木瓜 / 68

橙子 / 70

百种好食物之美体减肥 / 72

生菜 / 72

空心菜 / 73

辣椒 / 74

菠萝 / 75

西瓜 / 76

草莓 / 78

Part 4

女人一生百种天然好食物 ——健康护养



百种好食物之补脑健脑 / 82

核桃 / 82

花生 / 84

杏仁 / 85

金针菇 / 86

鸡蛋 / 87

葡萄 / 104

百种好食物之安神助眠 / 106

苹果 / 106

荔枝 / 108

红枣 / 110

牛奶 / 111

百种好食物之防辐射 / 88

海带 / 88

绿茶 / 90

百种好食物之快乐孕育 / 112

小米 / 112

黑米 / 114

葵花子 / 115

香蕉 / 116

猕猴桃 / 118

柚子 / 120

柑橘 / 121

百种好食物之补血益气 / 92

桃 / 92

莲藕 / 94

鹌鹑蛋 / 95

牛肉 / 96

猪肉 / 98

鱿鱼 / 99

百种好食物之幸福哺育 / 122

红豆 / 122

桂圆 / 124

鸡肉 / 126

鲫鱼 / 127

鲤鱼 / 128

百种好食物之缓解疲劳 / 100

韭菜 / 100

小白菜 / 102

腰果 / 103

百种好食物之延缓衰老 / 130

玉米 / 130

香菇 / 132

茄子 / 134

山药 / 135

鸭肉 / 136

Part 5

女人一生百种天然好食物 ——预防女性疾病



百种好食物之缓解经期不适 / 140

糯米 / 140

山楂 / 141

丝瓜 / 142

红糖 / 144

蜂蜜 / 145

生姜 / 146

虾 / 147

百种好食物之改善便秘 / 148

糙米 / 148

豇豆 / 149

菠菜 / 150

土豆 / 152

油菜 / 154

梨 / 156

李子 / 157

百种好食物之缓解更年期症状 / 158

小麦 / 158

茼蒿 / 159

芹菜 / 160

豆腐 / 162

百合 / 164

莲子 / 165

百种好食物之预防骨质疏松 / 166

黄豆 / 166

黑豆 / 168

栗子 / 169

南瓜 / 170

百种好食物之预防女性癌症 / 172

菜花 / 172

白萝卜 / 174

竹笋 / 175

大白菜 / 176

豆浆 / 178

酸奶 / 179

百种好食物之预防女性炎症 / 180

大蒜 / 180

洋葱 / 182

虾皮 / 184

豌豆 / 185

附录1 天然食物搭配禁忌速查表 / 186

附录2 食物烹调宜忌一览表 / 188

附录3 四性、五味食物一览表 / 190



滋养女人的

100^种食物



刘 昆 ◎ 编著

选对滋养食物，

吃出健康美味！

吃菜不如吃对！



中国纺织出版社

滋养女人^的

100种食物

刘 昆 ◎ 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

滋养女人的100种食物 / 刘昆编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012.1

(乐享彩书榜)

ISBN 978-7-5064-8152-6

I. ①滋… II. ①刘… III. ①女性-保健-菜谱 IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第257874号

策划编辑: 尚雅 李彦芳 责任编辑: 李彦芳 责任印制: 刘 强
美术编辑: 李 澜 装帧设计: 程 程 王 波

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

美航快速彩色印刷公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 12

字数: 170千字 定价: 19.90元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

Contents



女人首选天然好食物之初步指南



女人吃对食物才会健康 / 10

女人不得不知道点“食疗养生” / 10

了解九种体质，找对适合自己的食物 / 11

女人一年四季的饮食理念 / 12

春季 / 12

夏季 / 12

秋季 / 13

冬季 / 13

饮食与女性激素 / 14

了解令女人年轻、漂亮的金钥匙 / 14

体内激素缺乏的四类表现 / 14

五色食物助你年轻又漂亮 / 14

相伴女人一生的12大营养元素 / 16

女人需要了解的7种必备营养元素 / 16

女人必知的5大微量元素 / 17

女人不可丢掉的健康饮食习惯 / 18

餐前喝杯水 / 18

早餐必吃 / 18

饭后适时吃水果 / 18

适时、适量吃甜食 / 18

少吃腌制食品 / 18

细嚼慢咽的秘密 / 19

少食路边摊 / 19

适量吃干果 / 19

饭食粗细总相宜 / 19

Part 2

健康饮食——过好女人一生每个关键期



阳光灿烂的青春期 / 22

- 必需营养元素 / 22
- 这一时期你的身心发生了哪些变化 / 22
- 青春期里的饮食禁忌 / 23
- 青春期中不可缺少食物组合 / 23

塑造优雅的成年期 / 24

- 必需营养元素 / 24
- 这一时期你的身心发生了哪些变化 / 24
- 成年期里的饮食禁忌 / 25
- 成年期中不可缺少食物组合 / 25

快乐幸福的孕育期 / 26

- 必需营养元素 / 26
- 这一时期你的身心发生了哪些变化 / 26
- 孕育期里的饮食禁忌 / 27
- 孕育期中不可缺少食物组合 / 27

魅力丰盈的女人期 / 28

- 必需营养元素 / 28
- 这一时期你的身心发生了哪些变化 / 28
- 魅力女人期里的饮食禁忌 / 29
- 魅力女人期中不可缺少食物组合 / 29

忐忑不安的更年期 / 30

- 必需营养元素 / 30
- 这一时期你的身心发生了哪些变化 / 30
- 更年期里的饮食禁忌 / 31
- 更年期中不可缺少食物组合 / 31

健康淡泊的老年期 / 32

- 必需营养元素 / 32
- 这一时期你的身心发生了哪些变化 / 32
- 老年期里的饮食禁忌 / 33
- 老年期中不可缺少食物组合 / 33

Part 3

女人一生百种天然好食物——美颜瘦身



百种好食物之排毒养颜 / 36

- 黄瓜 / 36
- 绿豆 / 38
- 苦瓜 / 40
- 甘薯 / 42

百种好食物之润肤防晒 / 44

- 芒果 / 44
- 哈密瓜 / 46
- 松子 / 47

百种好食物之美白祛斑 / 48

- 薏米 / 48

- 燕麦 / 49
- 西红柿 / 50
- 冬瓜 / 52
- 银耳 / 53



樱桃 / 54

柠檬 / 56

百种好食物之护发亮发 / 58

黑芝麻 / 58

椰子 / 60

百种好食物之护眼明眸 / 62

胡萝卜 / 62

香菜 / 64

开心果 / 65

羊肉 / 66

百种好食物之丰胸美胸 / 68

青木瓜 / 68

橙子 / 70

百种好食物之美体减肥 / 72

生菜 / 72

空心菜 / 73

辣椒 / 74

菠萝 / 75

西瓜 / 76

草莓 / 78

Part 4

女人一生百种天然好食物 ——健康护养



百种好食物之补脑健脑 / 82

核桃 / 82

花生 / 84

杏仁 / 85

金针菇 / 86

鸡蛋 / 87

百种好食物之防辐射 / 88

海带 / 88

绿茶 / 90

百种好食物之补血益气 / 92

桃 / 92

莲藕 / 94

鹌鹑蛋 / 95

牛肉 / 96

猪肉 / 98

鱿鱼 / 99

百种好食物之缓解疲劳 / 100

韭菜 / 100

小白菜 / 102

腰果 / 103

葡萄 / 104

百种好食物之安神助眠 / 106

苹果 / 106

荔枝 / 108

红枣 / 110

牛奶 / 111

百种好食物之快乐孕育 / 112

小米 / 112

黑米 / 114

葵花子 / 115

香蕉 / 116

猕猴桃 / 118

柚子 / 120

柑橘 / 121

百种好食物之幸福哺育 / 122

红豆 / 122

桂圆 / 124

鸡肉 / 126

鲫鱼 / 127

鲤鱼 / 128

百种好食物之延缓衰老 / 130

玉米 / 130

香菇 / 132

茄子 / 134

山药 / 135

鸭肉 / 136

Part 5

女人一生百种天然好食物 ——预防女性疾病



百种好食物之缓解经期不适 / 140

糯米 / 140

山楂 / 141

丝瓜 / 142

红糖 / 144

蜂蜜 / 145

生姜 / 146

虾 / 147

百种好食物之改善便秘 / 148

糙米 / 148

豇豆 / 149

菠菜 / 150

土豆 / 152

油菜 / 154

梨 / 156

李子 / 157

百种好食物之缓解更年期症状 / 158

小麦 / 158

茼蒿 / 159

芹菜 / 160

豆腐 / 162

百合 / 164

莲子 / 165

百种好食物之预防骨质疏松 / 166

黄豆 / 166

黑豆 / 168

栗子 / 169

南瓜 / 170

百种好食物之预防女性癌症 / 172

菜花 / 172

白萝卜 / 174

竹笋 / 175

大白菜 / 176

豆浆 / 178

酸奶 / 179

百种好食物之预防女性炎症 / 180

大蒜 / 180

洋葱 / 182

虾皮 / 184

豌豆 / 185

附录1 天然食物搭配禁忌速查表 / 186

附录2 食物烹调宜忌一览表 / 188

附录3 四性、五味食物一览表 / 190





女人首选天然好食物^之 初步指南

女性一生中最大的愿望就是希望自己永远保持健康和美丽，当年华逝去时，更多的女性希望自己仍然保有一种叫做“魅力”的生命元素。女性的魅力一方面来自于自身的生活阅历及内在修养，但更重要的方面是来自于食物对于女性身体的天然滋养。也许昂贵的化妆品和衣服会让你变得光鲜亮丽，但那终究只是外表的华丽，永远无法替代来自天然的保养品——食物。