

享受健康美食 塑造完美女性

完美女性 调养菜



张奔腾 © 主编

吉品
图文

超值¥25.00
享受

Female 调养菜

完美女性

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

张奔腾 © 主编



图书在版编目(CIP)数据

完美女性调养菜 / 张奔腾主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2012.7
ISBN 978-7-5384-5994-4

I. ①完… II. ①张… III. ①女性—保健—菜谱
IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第112464号



完美女性调养菜

主 编 张奔腾
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 张恩来 胡昕彤
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
字 数 200千字
印 张 10
印 数 1—10 000册
版 次 2012年12月第1版
印 次 2012年12月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5994-4

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186





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。

张军腾



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



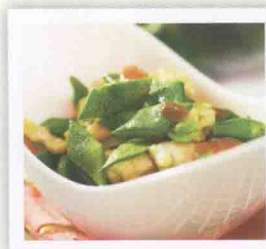


Contents 目录

- 【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
糟香青笋
- 【33】 虾仁炒鲜奶
什锦芸豆
- 【34】 三鲜扒白菜
- 【35】 奶香什锦
- 【36】 南瓜蒸鸡
双果百合甜蜜豆
- 【37】 羊汤酸菜番茄鱼
- 【38】 蔬菜丝沙拉
- 【39】 椒盐玉米粒
豉椒粉丝蒸扇贝
- 【40】 冰镇芦笋
- 【41】 丰收鱼米
- 【42】 姜汁四角豆
芹菜叶土豆汤
- 【43】 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



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
白灼鲜鲈鱼
- 【69】 油渣蒜黄蒸鲈鱼

- 【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



- 【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



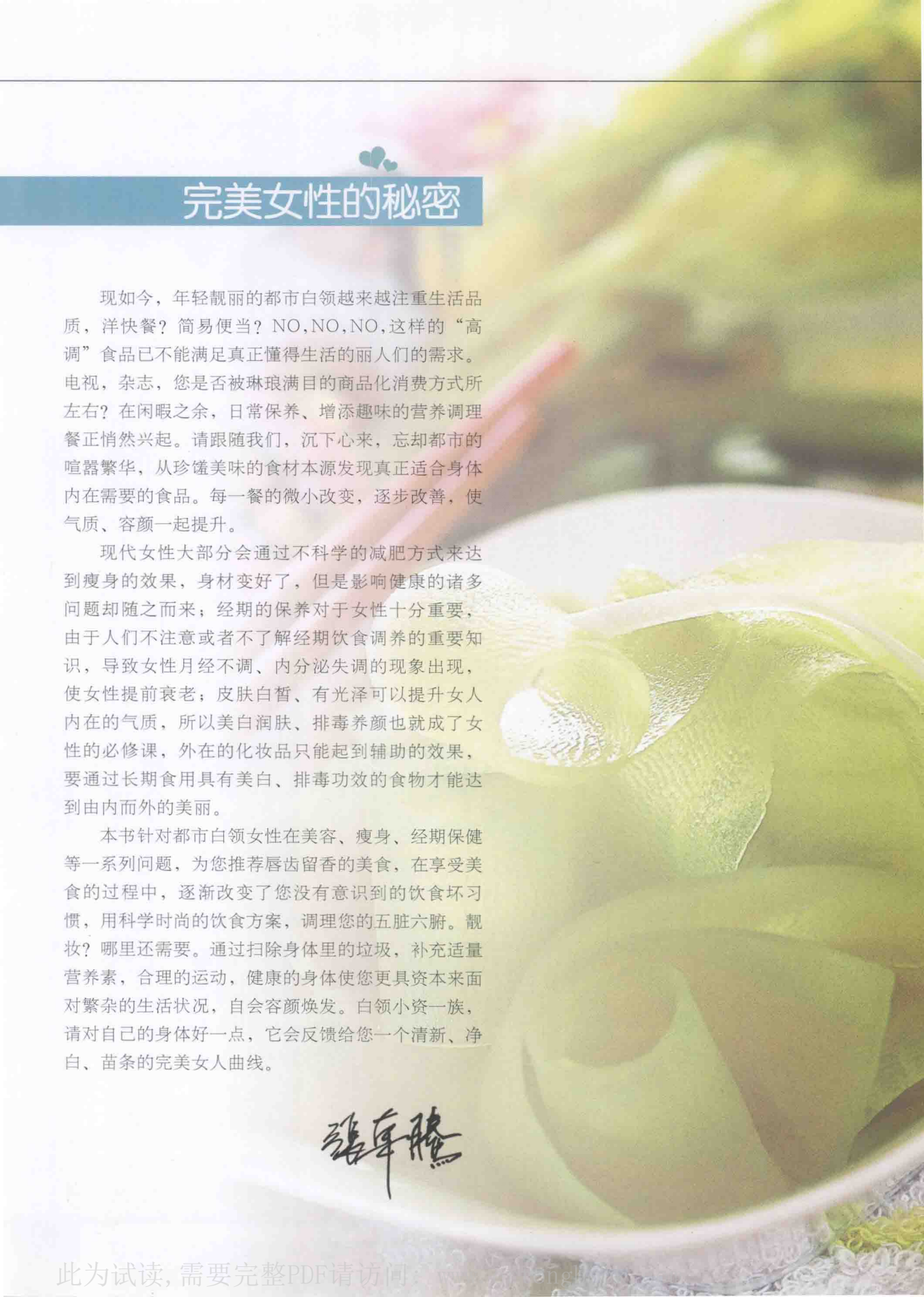
Female 调养菜

完美女性

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

张奔腾 © 主编





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。

张军腾



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



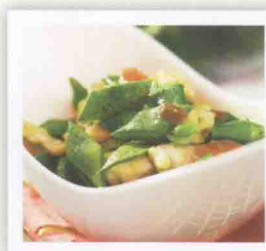


Contents 目录

- 【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
- 蒜蓉西兰花
- 【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】 干贝拌西兰花
- 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



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
白灼鲜鲈鱼
- 【69】 油渣蒜黄蒸鲈鱼

- 【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



- 【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。