

飲食保健宜記
養生材料

《健康大讲堂》
编委会 主编



不吃药
治百病
女人食疗秘方

大
全
书

[illegible]

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



BU CHI YAO ZHI BAI BING——NǚREN SHI LIAO
MI FANG DA QUAN SHU

不吃药治百病—— 女人食疗秘方大全书

|《健康大讲堂》编委会 主编|



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人食疗秘方大全书/《健康大讲堂》编委会主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 2
(不吃药治百病)
ISBN 978-7-5388-7268-2

I. ①女… II. ①健… III. ①女性—食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第022361号

不吃药治百病——女人食疗秘方大全书

BUCHIYAO ZHIBAIBING NÜREN SHILIAO MIFANG DAQUANSHU

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 刘 杨 孙 鹏

文字编辑 朱小芳

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 28

字 数 450千字

版 次 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7268-2/R · 2275

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

序言

Preface



爱美之心人皆有之，但一个人的美，不仅仅是靠妆容、穿着、配饰这些外在打扮修饰出来的，真正的美是由内而外散发出的自然美。真正的美丽女人，有着健康的体质、窈窕的身材、透亮的肤色，她们唇不点而红，眉不画而翠，容光焕发，自信端庄。

很多女人每天花很多时间来修饰自己，却也只是注重买化妆品来自我保养，用服饰来装扮，其实再昂贵的化妆品也含有很多化学成分，长期使用只会给脆弱的肌肤带来负担。女人要想气色好，身体的健康是最重要的，健脾活血、滋阴补气，在日常生活中摄入足够的营养，才能从根本上改善自己的容颜，焕发青春。

女人娇弱如花，平时如果在生活中不注意保养自己，就会容易产生各种女性疾病，如带下病、痛经、闭经、乳腺炎、阴道炎、盆腔炎等。每个女人都梦想自己能够美丽动人，永葆青春，如果在生活细节上悉心保养，在饮食中适当调理，美丽就会自然散发出来。饮食与女性的健康有十分密切的联系，日常生活中的许多食物除供给人体所需的营养外，还可以针对不同的女性疾病，做成食疗方，从内而外地调理女性身体，稳固幸福的源头。

食疗，顾名思义，就是以食物或食用药物为原料，加之调味品，以各种烹制手段制作而成的既有较高营养价值，又可防病治病、强身健体的膳食。中医理论认为，“食疗病人服之，不但疗病，并可充饥，不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。比如：山药具有补气补脾、补肾涩精等功效，对脾胃气虚引起的滑胎下血有一定的食疗功效；银耳是一种含膳食纤维的食品，它的膳食纤维可助胃肠蠕动，加速脂肪的分解，对手术后流产患者和产妇的补益效果尤其显著；韭菜性温、味辛，有温中、行气、散瘀的作用，适合气滞血瘀型的月经不调、子宫出血患者食用……这是由于食疗所用食物和药物多系补品，形为食品，实则为药品，它们相辅相成，能达到药物治疗和食物调养的双重

功效。在防病治病上，与单纯的药物治疗具有异曲同工之妙。

正因为此，本书力求充分利用我国丰富的饮食文化和烹调方法，在广泛收集古今药膳资料的基础上，去粗存精，对资料加以分类、总结、提炼、升华，用浅显、通俗的语言表达，科学系统地介绍了带下病、痛经、闭经、乳腺炎、阴道炎、盆腔炎、女性更年期综合征、流产、不孕症、畏寒等病症的宜忌食物以及食疗方的制作方法。同时还罗列了补血养颜、美白护肤、排毒排瘀、丰胸美乳、美眼明目、乌发固发、淡化色斑、减少皱纹、防癌抗癌、增强体质、防治粉刺等数十种有利于女性保健的食疗方，为女性读者全面解读了食疗养生、保健保养的方式方法。

《黄帝内经》被后世被誉为“医学之宗”，其中的养生之道蕴藏着深刻的大智慧，在女人美容养颜方面也有其独特的见解。《本草纲目》的出现，在世界范围内刮起了一股自然风，不管吃的用的都强调回归自然，容颜养护方式也是如此，我们日常生活中的“菜篮子”就有一本演绎酸甜苦辣的草药方子，我们身体的机能脉络就隐藏着美丽的解码按钮。本书汲取了《黄帝内经》及《本草纲目》等中华传统医学古籍之精华，融美容、治病于一体，以简洁的文字和精美的图片详解了食物的营养成分及药理和疗效，对操作提示均作了详细的介绍。这些菜肴原料易取，搭配科学，设计精细，营养丰富，是集食补与食疗于一体的科学饮食指导用书。

女性的健康来自平日对自己的关爱，我们殷切希望本书能为女性提供一定的帮助，同时，本书在编撰的过程中，难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵的意见，也祝愿所有的女性朋友美丽、健康、幸福。

《健康大讲堂》编委会

第一章 女人食疗须知

女性的体质特征	026
女性各个年龄阶段所需的营养物质	030
13个好习惯，让女人养生又养颜	033
女性必须知道的保养常识	036



第二章 女人常见疾病宜吃食材与食疗方介绍

月经不调

月经不调患者宜常吃的28种食材排行榜

菠菜\小白菜\油菜\芹菜	041
莲藕\香菇\包菜\韭菜	042
乌鸡\牛肉\兔肉\猪肝	043
墨鱼\鸡蛋\苹果\火龙果	044
樱桃\山竹\石榴\草莓	045
燕麦\枸杞子\花生\红枣	046
薏米\黑豆\杏仁\白芷	047

除以上28种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表

生鱼\香蕉\牛奶\益母草\艾叶\当归\川芎\红花\细辛\板栗\开心果	048
--	-----

月经不调患者忌吃食物一览表

咸菜\柿子\浓茶\汽水\酒\麦芽糖\苦瓜\西红柿\黄瓜\西瓜\辣椒	049
---	-----

月经不调患者对症食疗方

莴笋秀珍菇\草菇雪里蕻\草菇芥蓝	050
红枣桂圆粥\糖醋排骨\巧手猪肝	051
羊肉炖黄豆\手抓羊肉\枸杞羊肉汤	052

月经不调患者食疗方荟萃

当归羊肉汤\益母草汤\鸡蛋川芎汤\黄芪当归汤\鲤鱼黄酒汤\龙眼鸡蛋汤\豆腐汤\红糖姜汤	053
---	-----



子宫出血

子宫出血患者宜常吃的36种食材排行榜..... 055

菠菜\油菜\芹菜\莲藕.....	055
包菜\芥菜\黄花菜\西红柿.....	056
黑木耳\胡萝卜\墨鱼\淡菜.....	057
带鱼\乌龟\鲤鱼\乌鸡.....	058
鸭肉\猪肝\羊肉\鸡蛋.....	059
鸭蛋\鹌鹑蛋\百合\银耳.....	060
红枣\桂圆\柚子\橘子.....	061
樱桃\石榴\葡萄\草莓.....	062
山竹\橙子\枸杞子\阿胶.....	063

除以上36种宜常吃食材外, 其他宜吃食物一览表..... 064

韭菜\鸡血\鸽肉\蚌肉\牛奶\益母草\黑米\香菇\洋葱\杏仁\桃子.....	064
--	-----

子宫出血患者忌吃食物一览表..... 065

萝卜干\狗肉\柿子\辣椒\红糖\汽水\花椒\胡椒\芥末\大蒜\山楂.....	065
--	-----

子宫出血患者对症食疗方..... 066

黄芪鸡汤\山药鸡汤\苦瓜炒鸭丁.....	066
莲子山药鹌鹑汤\红枣银耳鹌鹑汤\红烧鲤鱼.....	067
冬瓜红枣鲤鱼汤\鲤鱼冬瓜煲\酸菜煲鲤鱼.....	068

子宫出血患者食疗方荟萃..... 069

红糖木耳\猪皮胶冻\红枣炖猪皮\墨鱼炖乌鸡\人参炖甲鱼\归地烧羊肉\益母草煮蛋\桂圆大枣枸杞煎.....	069
--	-----

子宫脱垂

子宫脱垂患者宜常吃的36种食材排行榜..... 071

山药\马齿苋\丝瓜\黄豆芽.....	071
芹菜\菠菜\扁豆\白萝卜.....	072
南瓜\茄子\土豆\娃娃菜.....	073
香菇\金针菇\黑豆\花生.....	074
人参\乌鸡\鸽肉\猪肚.....	075
猪腰\牛肉\羊肉\草鱼.....	076
鲫鱼\鳝鱼\虾\发菜.....	077
紫菜\海带\火龙果\香蕉.....	078



山竹\石榴\草莓\荔枝 079

除以上36种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 080

豆腐\泥鳅\芡实\莲子\红枣\无花果\油麦菜\芥菜\黄豆\鲈鱼\鸭肉 080

子宫脱垂患者忌吃食物一览表 081

冬瓜\竹笋\田螺\蚌肉\西瓜\辣椒\牡蛎\螃蟹\甲鱼\黄瓜\苦瓜 081

子宫脱垂患者对症食疗方 082

黄豆芽猪肚汤\桂圆煲猪肚\四样猪肚汤 082

芋儿烧鸡\葱香鱼块\鸡肉丸子 083

山药煲羊肉\核桃兔肉汤\滑子菇兔肉汤 084

子宫脱垂患者食疗方荟萃 085

参芪升麻煲瘦肉\鲤鱼炖阿胶\炖乌龟\巴戟炖猪肠\韭菜猪腰\月季花酒\荔枝酒\茵肉首乌煮鸡蛋 085

带下病

带下病患者宜常吃的28种食材排行榜 087

山药\芹菜\黑木耳\豇豆 087

冬瓜\苋菜\马齿苋\菠菜 088

苦瓜\洋葱\芥菜\胡萝卜 089

芦笋\乌鸡\老鸭\猪肝 090

猪肚\猪瘦肉\鲤鱼\鸡蛋 091

淡菜\莲子\白扁豆\红豆 092

高粱\牛奶\酸奶\豆浆 093

除以上28种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 094

马蹄\莲藕\绿豆\芡实\核桃\薏米\土茯苓\金银花\蜂蜜\卷心菜\猪肾 094

带下病患者忌吃食物一览表 095

肥肉\田螺\大蒜\生姜\辣椒\白酒\狗肉\羊肉\鹅肉\虾\螃蟹 095

带下病患者对症食疗方 096

罗汉斋\西蓝花炒百合\胡萝卜炒粉条 096

胡萝卜炒豆芽\洋葱炒西红柿\土豆丝炒粉条 097

美味竹笋尖\清炒丝瓜\大漠风沙鸡 098

带下病患者食疗方荟萃 099

加味蒲公英粥\白菜绿豆饮\三味薏米羹\白扁豆煨猪肚\车前草炖猪肚\芡实糯米鸡\扁豆山药茶\金樱子膏 099



痛经

痛经患者宜常吃的36种食材排行榜 101

小白菜\菠菜\油菜\空心菜	101
芹菜\丝瓜\香菜\白萝卜	102
胡萝卜\土豆\茄子\南瓜	103
黄豆芽\鸡蛋\乌鸡\鸽肉	104
兔肉\猪蹄\樱桃\苹果	105
山楂\火龙果\香蕉\山竹	106
石榴\荔枝\芒果\桑葚	107
桂圆\核桃\莲子\板栗	108
枸杞子\红枣\红糖\燕麦	109

除以上36种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 110

百合\黑豆\益母草\当归\田七\陈皮\黄豆\开心果\娃娃菜\山药\带鱼	110
---	-----

痛经患者忌吃食物一览表 111

柠檬\柿子\胡椒\白酒\咖啡\冰激凌\西红柿\黄瓜\苦瓜\西瓜\辣椒	111
--	-----

痛经患者对症食疗方 112

小白菜炖排骨\芹菜带鱼\酸菜羊肉煲	112
芋头鸭煲\山药羊排煲\手撕狗肉	113
葱香狗肉煲\胡萝卜炒猪肝\扁豆莲子鸡汤	114
瘦肉豌豆粥\当归桂圆鸡肉汤\萝卜干肉末粥	115
黄花菜瘦肉糯米粥\芹菜玉米粥\山药芝麻小米粥	116

痛经患者食疗方荟萃 117

枸杞炖兔肉\姜枣红糖水\玄胡益母草煮鸡蛋\山楂红枣\炒山楂\月季花茶 茶\山楂酒\红花酒	117
---	-----

闭经

闭经患者宜常吃的28种食材排行榜 119

小白菜\油菜\山药\丝瓜	119
竹笋\猪肝\猪蹄\羊肉	120
鸽肉\鸡肉\乌鸡\鸡蛋	121
鸭蛋\墨鱼\山楂\桂圆	122
橙子\木瓜\芒果\红枣	123
核桃\板栗\桃仁\莲子	124



枸杞子\黑木耳\黑豆\玫瑰花 125

除以上28种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 126

益母草\当归\党参\川芎\牛膝\红糖\芹菜\鹌鹑蛋\豆浆\百合\蜂蜜 126

闭经患者忌吃食物一览表 127

胡萝卜\肥肉\杏子\梅子\茶叶\奶油\螃蟹\田螺\辣椒\花椒\苦瓜 127

闭经患者对症食疗方 128

百合西兰花\素炒三丝\清炒油菜 128

炒不烂子\小芹菜土豆丝\鲍汁烩茄丁 129

西兰花炒莲藕\木耳炒山药\金玉满堂 130

闭经患者食疗方荟萃 131

墨鱼香菇冬笋粥\绿茶饮\丹参红糖饮\鳖甲炖白鸽\牛膝炖猪蹄
蹄\木耳胡桃糖\猪鳖肉\姜丝炒墨鱼 131

乳腺炎

乳腺炎患者宜常吃的36种食材排行榜 133

芦笋\黄瓜\山药\茄子 133

丝瓜\黄花菜\莲藕\马蹄 134

洋葱\空心菜\苦瓜\白菜 135

小白菜\金针菇\马齿苋\苋菜 136

生鱼\鲫鱼\海带\猪蹄 137

芒果\柠檬\柚子\橘子 138

猕猴桃\樱桃\菠萝\桑葚 139

苹果\决明子\桑叶\川贝 140

覆盆子\薏米\红豆\绿豆 141

除以上36种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 142

枇杷\鱼腥草\菊花\蒲公英\金银花\白茅根\山竹\木瓜\银耳\燕麦片\杨梅 142

乳腺炎患者忌吃食物一览表 143

羊肉\墨鱼\鲤鱼\芥末\咖啡\奶油\鳝鱼\海虾\可乐\浓茶\辣椒 143

乳腺炎患者对症食疗方 144

丝瓜木耳汤\山药炖鸡汤\爆炒肉丁 144

鸿运牛肉\土豆炖牛肉\银杏瘦肉粥 145

哈密瓜玉米粥\甜瓜西米粥\银耳山楂粥 146

白菜猪肉饺\香菇竹笋清汤面\草莓菠萝蜜桃汁 147



水果西蓝花汁\桂圆芦荟露\菠萝苹果葡萄柚汁 148

乳腺炎食疗方荟萃 149

蒲公英粥\双耳青皮饮\花粉当归饮\玉米丝瓜络羹\丝瓜炖豆腐\橙汁酒\甜橙黄酒\白果仁酒 149

阴道炎

阴道炎患者宜常吃的28种食材排行榜 151

山药\洋葱\苦瓜\苋菜 151

荠菜\包菜\丝瓜\白菜 152

菠菜\茭白\白萝卜\冬瓜 153

莴笋\金针菇\芥蓝\西红柿 154

南瓜\西葫芦\猪肉\乌鸡 155

鸡蛋\鲤鱼\高粱\薏米 156

红豆\绿豆\牛奶\酸奶 157

除以上28种宜常吃食材外, 其他宜吃食物一览表 158

马齿苋\老鸭\车前草\土茯苓\金银花\蜂蜜\芥菜\芹菜\苦参\黄柏\败酱草 158

阴道炎患者忌吃食物一览表 159

肥肉\虾\辣椒\大蒜\白酒\糖果\花椒\胡椒\芥末\螃蟹\羊肉 159

阴道炎患者对症食疗方 160

荠菜黑鱼汤\西蓝花炒油菜\土豆炒蒜薹 160

口味土豆片\家乡炒藕片\西红柿炒藕丁 161

红油竹笋\胭脂春笋尖\香椿芽拌莴笋丝 162

爽口莴笋丝\金针菇木耳拌茭白\茭白肉片 163

脆炒黄瓜皮\黄瓜炒木耳\西蓝花拌红豆 164

阴道炎患者食疗方荟萃 165

山药扁豆粥\木棉花粥\马齿苋饮\扁豆冰糖饮\大葱鲤鱼\虫草炖乌鸡\金樱子炖冰糖\鲜藕鸡冠花散 165

盆腔炎

盆腔炎患者宜常吃的28种食材排行榜 167

小白菜\芹菜\菠菜\胡萝卜 167

冬瓜\豆腐\芦笋\茼蒿 168

白萝卜\荠菜\空心菜\丝瓜 169



苦菜\猪肝\鸡肉\乌鸡	170
鸡蛋\鲫鱼\草鱼\银耳	171
核桃\火龙果\红豆\绿豆	172
枸杞子\蒲公英\菊花\金银花	173

除以上28种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 174

海带\紫菜\甲鱼\荔枝\当归\小麦\西蓝花\何首乌\阿胶\鹌鹑蛋\黑芝麻	174
--	-----

盆腔炎者忌吃食物一览表 175

肥肉\狗肉\羊肉\鹅肉\辣椒\白酒\花椒\胡椒\螃蟹\腊肉\冰激凌	175
---	-----

盆腔炎患者对症食疗方 176

白菜粉条丸子汤\白菜海带豆腐汤\上汤菠菜	176
豆角炒茄子\炒绿豆芽\枸杞山药牛肉汤	177
冬笋鸡肉煲\鸡肉蘑菇粉条汤\玉米核桃粥	178
红油豆腐鲫鱼\清蒸草鱼\西瓜炒鸡蛋	179
香瓜蔬果汁\香瓜苹果汁\猕猴桃苹果汁	180

盆腔炎患者食疗方荟萃 181

山药粥\槐花薏米粥\荔枝核蜜饮\马齿败酱饮\桃仁木耳饮\绿豆薏米水\青皮红花茶\桃仁饼	181
---	-----

女性更年期综合征

女性更年期综合征患者宜常吃的36种食材排行榜 183

菠菜\油菜\茄子\胡萝卜	183
韭菜\平菇\白灵菇\金针菇	184
黑木耳\黄豆芽\白萝卜\芥蓝	185
南瓜\乌鸡\牛肉\鸭肉	186
鸡蛋\墨鱼\虾\鲍鱼	187
甲鱼\鲈鱼\带鱼\牡蛎	188
桑葚\芒果\葡萄\樱桃	189
菠萝\桂圆\红枣\莲子	190
黑豆\百合\板栗\当归	191

除以上36种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 192

牛奶\小麦\苹果\梨\豌豆\田鸡\白开水\芥菜\柚子\油麦菜\草莓	192
---	-----

女性更年期综合征患者忌吃食物一览表 193

剁椒\大葱\爆米花\白酒\浓茶\咖啡\芥末\胡椒\花椒\奶油\白糖	193
---	-----



女性更年期综合征患者对症食疗方 194

- 豆角炒胡萝卜\小笼蒸牛肉\鲫鱼陈皮汤 194
清蒸鲈鱼\家常福寿鱼\麦片虾肉 195
百合炒大虾\鲜熘乌鱼片\美芹黄豆 196

女性更年期综合征患者食疗方荟萃 197

- 枣仁粥\益智仁粥\赤豆薏苡仁红枣粥\小米枣仁粥\小麦黄芪大枣粥\虫草炖鸡\清蒸杞甲鱼\枸杞菊花茶 197

流产

流产患者宜常吃的36种食材排行榜 199

- 包菜\油菜\山药\西葫芦 199
白萝卜\香菇\土豆\南瓜 200
香蕉\金针菇\猪肚\猪肝 201
猪肉\乌鸡\鸡肉\鸽肉 202
鹌鹑\鹅肉\鲫鱼\鸡蛋 203
鹌鹑蛋\墨鱼\章鱼\海参 204
火龙果\芒果\石榴\草莓 205
苹果\核桃\桂圆\小米 206
黑豆\芡实\豆浆\牛奶 207

除以上36种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 208

- 银耳\莲子\阿胶\红枣\杜仲\党参\西蓝花\荷兰豆\红糖\杏\葡萄 208

流产患者忌吃食物一览表 209

- 山楂\番荔枝\柿子\肥肉\田螺\白酒\螃蟹\腊肉\咸肉\咖啡\冰激凌 209

流产患者对症食疗方 210

- 枸杞蒸鲈鱼\清蒸福寿鱼\章鱼胡萝卜海带汤 210
熘乌鱼片\木耳炒鱼片\豉汁烧白鳝 211
枸杞炒玉米\松仁鸡肉炒玉米\皮蛋章鱼 212

流产患者食疗方荟萃 213

- 阿胶粳米粥\龙眼肉糯米粥\菟丝子粥\北芪炖鲈鱼\参芪母鸡\糖饅
红枣\杜仲鸡\黑豆黄芪煎 213

不孕症

不孕症患者宜常吃的36种食材排行榜 215

- 油菜\芥菜\莲藕\香菇 215



韭菜\芹菜\洋葱\金针菇	216
乌鸡\猪肉\羊肉\鹌鹑	217
鸭肉\鸡蛋\鹌鹑蛋\海带	218
乌贼\虾\泥鳅\桑葚	219
草莓\火龙果\菠萝\荔枝	220
芒果\黄豆\黑豆\黑芝麻	221
银耳\山楂\当归\枸杞子	222
益母草\白果\牛奶\蜂蜜	223

除以上36种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表224

淡菜\熟地\川芎\香椿\海参\龟甲\杨桃\油麦菜\芥菜\黑木耳\豆角	224
------------------------------------	-----

不孕症患者忌吃食物一览表225

蒜\胡萝卜\酒精\咖啡\酒\狗肉\花椒\胡椒\辣椒\油条\熏肉	225
---------------------------------	-----

不孕症患者对症食疗方226

洋葱排骨汤\牛肉冬瓜汤\土豆酱焖牛腩	226
鹌鹑蛋烧排骨\蘑菇鹌鹑蛋\孔雀鲈鱼	227
红烧鲳鱼\滑溜鱼片\鱼虾争艳	228
巧拌鱼皮\青豆炒河虾\翡翠牛肉粒	229
苦瓜瘦肉汤\黄芪补血鸡汤\红枣鸡汤	230

不孕症患者食疗方荟萃231

枸杞汁\红花蒸蛋\米酒炒海虾\虫草全鸡\蜜饯柚肉\枸杞肉丁\茉莉花茶\佛手酒	231
--	-----

畏寒

畏寒患者宜常吃的32种食材排行榜233

胡萝卜\韭菜\大葱\南瓜	233
金针菇\白萝卜\土豆\香菇	234
西红柿\蒜薹\山药\黑木耳	235
洋葱\莲藕\猪肝\猪血	236
牛肉\羊肉\鸡蛋\紫菜	237
海带\沙丁鱼\苹果\柚子	238
黄豆\黑芝麻\板栗\红糖	239
枸杞子\山楂\茯苓\牛奶	240

除以上32种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表241

桂圆\核桃\红薯\红豆\红枣\虾皮\开心果\榴莲\黑豆\西蓝花\口蘑	241
------------------------------------	-----



畏寒患者忌吃食物一览表.....242

马蹄\柿子\鸭肉\螃蟹\啤酒\冰激凌\黄豆芽\苦瓜\雪梨\西瓜\黄瓜 242

畏寒患者对症食疗方.....243

洋葱炖猪排\草菇丝瓜\桂花山药.....243

香辣莴笋\排骨冬瓜汤\麻酱冬瓜.....244

凤尾拌茄子\辣烧茄子\西葫芦炒肉.....245

豆角炒肉丁\洋葱爆羊肉\蒜蒸鲫鱼.....246

西蓝花虾球\炆拌腰片\板栗土鸡瓦罐汤.....247

畏寒患者食疗方荟萃.....248

香附益母草煲鸡\黄精煲兔肉\参芪清蒸鸡\刺五加醪\姜蒜炒羊肉丝\鹿角胶牛奶\鹿茸山药酒\人参酒.....248

第三章 女人保健宜吃食材与食疗方介绍

补血养颜

女人补血养颜宜常吃的36种食材排行榜.....251

菠菜\胡萝卜\西红柿\黑木耳.....251

香菇\金针菇\油麦菜\小白菜.....252

丝瓜\豆腐\猪肝\猪蹄.....253

猪血\排骨\牛肉\羊肉.....254

鸡肉\鸭蛋\鹌鹑蛋\鸡蛋.....255

鲫鱼\猕猴桃\火龙果\石榴.....256

樱桃\柚子\梨\草莓.....257

桑葚\柠檬\银耳\桂圆.....258

红枣\板栗\杏仁\核桃.....259

除以上36种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表.....260

阿胶\当归\花生\红豆\枸杞子\黄芪\芥菜\开心果\杨桃\娃娃菜\西蓝花.....260

女人补血养颜忌吃食物一览表.....261

辣椒\胡椒\炒蚕豆\咖啡\浓茶\可乐\剁椒\花椒\油条\薯片\松花蛋.....261

女人补血养颜保健食疗方.....262

奶汤生鱼汤\党参枸杞红枣汤\枸杞木瓜粥.....262

桂圆枸杞红枣粥\蘑菇鱼板汤\瘦肉西红柿粥.....263



金针菇猪肉粥\花生蛋糊粥\胡萝卜蛋黄粥.....264

女人补血养颜食疗方荟萃.....265

红枣银耳鹌鹑汤\红枣枸杞鸡汤\番茄阿胶薏米粥\山药炖猪血\参果炖瘦肉\葡萄当归煲猪血\毛血旺\桂圆养生粽.....265

美白护肤

女人美白护肤宜常吃的36种食材排行榜.....267

黄瓜\西红柿\胡萝卜\白菜.....267

白萝卜\包菜\豆腐\芋头.....268

丝瓜\黑木耳\西葫芦\金针菇.....269

菠菜\山药\茭白\南瓜.....270

茄子\橘子\柠檬\木瓜.....271

苹果\葡萄\石榴\甜瓜.....272

山竹\西瓜\菠萝\樱桃.....273

银耳\红枣\花生\核桃.....274

豌豆\薏米\酸奶\牛奶.....275

除以上36种宜常吃食材外, 其他宜吃食物一览表.....276

醋\粉葛\香蕉\杏仁\猕猴桃\草莓\荔枝\杨梅\芥菜\鸡蛋\开心果.....276

女人美白护肤忌吃食物一览表.....277

芹菜\茴香\香菜\桃子\猪肝\鸡肝\奶油\薯片\巧克力\咖啡\啤酒.....277

女人美白护肤保健食疗方.....278

木瓜酸奶柳橙汁\酸甜木瓜汁\柠檬苹果醋.....278

柠檬鸡蛋冰沙\草莓醋\草莓杏仁奶茶.....279

草莓奶昔\草莓西红柿奶昔\草莓猕猴桃汁.....280

女人美白护肤食疗方荟萃.....281

粉葛煲花豆\山药排骨煲\鸡汤炖豆腐\牛奶炖花生\木瓜炖奶\银耳樱桃羹\银耳美白养颜茶\红枣山楂茶.....281

排毒排瘀

女人排毒排瘀宜常吃的36种食材排行榜.....283

胡萝卜\白菜\黄瓜\芹菜.....283

莴笋\苦瓜\银耳\山药.....284

芦笋\莲藕\白萝卜\黑木耳.....285



茼蒿\蘑菇\猪血\海带	286
木瓜\香蕉\西瓜\柠檬	287
葡萄\樱桃\百合\红豆	288
绿豆\红薯\土豆\小米	289
燕麦\糙米\薏米\蜂蜜	290
大蒜\牛蒡\酸奶\绿茶	291

除以上36种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 292

火龙果\荔枝\菠萝\决明子\大黄\桃花\无花果\洋葱\丝瓜\竹笋\扁豆	292
---	-----

女人排毒排瘀忌吃食物一览表 293

熏肉\辣椒\胡椒\姜\花椒\油条\八角\松花蛋\咸鱼\腊肠\油饼	293
--	-----

女人排毒排瘀保健食疗方 294

胡萝卜菠菜粥\黄瓜木瓜柠檬汁\火龙果排毒汁	294
金橘柠檬汁\金橘苹果汁\木瓜汁	295
木瓜柳橙汁\香蕉苦瓜苹果汁\银耳汁	296

女人排毒排瘀食疗方荟萃 297

赤豆薏苡炖鹌鹑\雪耳猪骨汤\雪梨猪腱汤\绿豆黄糖粥\核桃仁粥\百合绿豆凉薯汤\绿豆茯苓薏米粥\紫草杏仁粥	297
--	-----

减肥瘦身

女人减肥瘦身宜常吃的36种食材排行榜 299

西红柿\胡萝卜\西芹\菠菜	299
黄瓜\苦瓜\黑木耳\冬瓜	300
土豆\莲藕\白萝卜\竹笋	301
金针菇\西蓝花\茄子\西葫芦	302
茭白\豇豆\包菜\小白菜	303
山药\南瓜\生菜\火龙果	304
猕猴桃\葡萄\芒果\石榴	305
桑葚\樱桃\橙子\木瓜	306
柠檬\香蕉\酸奶\牛奶	307

除以上36种宜常吃食材外，其他宜吃食物一览表 308

橘子\芦荟\菠萝\西瓜\苹果\梨\芥菜\杨桃\杨梅\香瓜\油麦菜	308
--	-----

女人减肥瘦身忌吃食物一览表 309

方便面\巧克力\炸薯条\啤酒\蛋糕\油条\猪蹄\香肠\奶油\油饼\奶酪	309
---	-----

