



王守义

中华美食
调味专家

十三香

家常百味



No.

女性必吃的20种食物

20种食物，健康女人的保健首选。
100道菜肴，美丽女人的贴心伙伴。



《家常百味》
编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性必吃的 20 种食物 / 《家常百味》编委会编. — 重庆:
重庆出版社, 2007.11
(家常百味. 第 2 辑)
ISBN 978-7-5366-9195-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 171341 号

《家常百味》(第 2 辑) 系列丛书·女性必吃的 20 种食物

出 版 人: 罗小卫	装帧设计: 夏 鹏 韩少杰
责任编辑: 陈建军 陈 丽	美术编辑: 王道琴
特约编辑: 肖敦芳 解鲜花	撰 稿: 肖 虎
摄 影: 李朝阳 肖 亮	
文 冰 王伟江 刘 水	



重庆出版集团
重庆出版社

出版

(重庆长江二路 205 号)

北京市大天乐印刷有限责任公司 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: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/48 印张: 40 字数: 500 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 3 月第 2 次印刷

定价: 200.00 元 (全 20 册)

如有印装质量问题, 请致电 023-68809955 转 8005

版权所有, 侵权必究

十三香
家常百味
No. 14
第2辑

女性必吃的20种食物

《家常百味》编委会 编

出版集团 重庆出版社

女性必吃的 20种食物



1杯=220毫升 1大勺=15毫升 1小勺
=1茶勺=5毫升 适量=可以依个人口味增减分量。 少许=略加即可，例如：
放盐、花椒粉等调味料。 高汤=可以
随自己的喜好选择自己喜爱的高汤，如
鸡高汤、素高汤或排骨高汤，也可以用
自己煮的骨头汤来代替。如果自己没时
间熬高汤，可以用市场上卖的高汤块、
鲑鱼粉、香菇海带粉等混合清水制出快
速高汤。

目录 contents



01 补益气血

红枣	小米红枣饭	4
	红枣煨肘子	5
红豆	红豆冬瓜汤	6
	红豆莲藕炖排骨	7
花生	香干拌花生仁	8
	花生桂圆红枣汤	9
木耳	黑木耳拌豆芽	10
	鸭血木耳汤	11
小米	苹果小米粥	12
	南瓜小米粥	13
鸡蛋	虎皮蛋烧肉	14
	鱼片蒸蛋	15

02 美容护肤

番茄	番茄炖牛腩	16
	牛奶番茄汁	17
	海鲜番茄沙拉	18
鱼	红烧鲫鱼	19
	雪菜鱼肉蒸豆腐 ..	20
圆白菜	圆白菜煎鸡蛋	21
	圆白菜汤	22
洋葱	洋葱炒肉片	23
	洋葱煎蛋	24
丝瓜	枸杞炒丝瓜	25

	丝瓜炒毛豆	26
	蒜蓉蒸丝瓜	27
牛奶	杏仁牛奶芝麻粥 ..	28
	牛奶馒头	29
苹果	苹果蛋糕	30
	苹果桂花粥	31
	苹果炒鸡柳	32

03 减肥塑身

冬瓜	火腿烧冬瓜	33
	冬瓜鱼尾汤	34
	海带冬瓜汤	35
薏米	核桃薏米汤	36
	薏米南瓜煲	37
芹菜	芹菜豆腐羹	38
	芹菜炒腰花	39
木瓜	银耳木瓜汤	40
	木瓜鱼煲	41
猪蹄	雪梨蹄花汤	42
	猪蹄花生粥	43
核桃	核桃土豆奶	44
	芹菜核桃鸡汤	45
黄豆	煮黄豆	46
	黄豆焖鸡翅	47
	肉丁黄豆汤	48

补益气血 49

红枣	参须红枣鸡汤 / 红枣菊花粥	49
	红枣木耳煲 / 红枣糯米粥	50
	红枣炖兔肉	51
红豆	红豆高粱粥	51
	荔枝红豆粥 / 高粱八宝粥	52
	江南香八宝 / 红豆沙	53
花生	花生猪尾煲 / 花生菠菜	54
	老醋花生 / 银鱼炒花生	55
	花生仁拌肚丁	56
木耳	木耳莴笋拌鸡丝	56
	木耳腰片汤 / 木耳炒肉片	57
	三色小炒 / 爽口木耳	58
小米	粽香小米团 / 小米饼	59
	胡萝卜牛肉小米粥 / 红薯小米粥	60
	鸡肝小米粥	61
鸡蛋	鲜奶煮鸡蛋	61
	鸡蛋黄花汤 / 蛋黄莲子汤	62
	肉末蒸蛋 / 鸡丝蛋花面	63

美容护肤 64

番茄	番茄烧豆腐 / 南瓜番茄汤	64
	番茄冬瓜汤 / 糖拌番茄	65
鱼	蚝汁鲜鱼 / 香菇鱼片粥	66
	鱼头豆腐滋补煲 / 萝卜丝鲫鱼汤	67
	春笋鱼片 / 香菜鱼片羹	68
圆白菜	圆白菜烧丸子 / 炒圆白菜	69
	蔬菜肉卷 / 宫保圆白菜	70
	酸甜圆白菜	71
洋葱	洋葱炒鱿鱼	71
	洋葱牛柳丝 / 爽口洋葱	72

丝瓜

洋葱煎饼	73
丝瓜肉片汤	73
虾酱焖丝瓜 / 香菇丝瓜	74
栗子炒丝瓜	75
牛奶麦片粥	75
奶汁白菜 / 香蕉奶糊	76
牛奶鲫鱼汤	77
青苹果肉丸	77
玫瑰苹果 / 胡萝卜苹果汁	78
红酒苹果 / 苹果瘦肉汤	79

牛奶

苹果

减肥塑身 80

冬瓜

薏米

芹菜

木瓜

猪蹄

核桃

黄豆

冬瓜炖羊肉 / 鲜贝冬瓜汤	80
三鲜冬瓜片 / 香菇烧冬瓜	81
薏米麦片粥 / 薏米燕窝汤	82
薏米山楂汤 / 薏米绿豆粥	83
雏鸽薏米菊花汤	84
芹菜香瓜蜜汁	84
三丝芹菜汤 / 萝卜芹菜鸭肾汤	85
芹菜叶粉丝汤	86
冰糖炖木瓜	86
木瓜鱼头汤 / 木瓜牛奶汁	87
木瓜蒸排骨 / 木瓜炒肉片	88
花生大枣炖猪蹄 / 木瓜猪蹄汤	89
猪蹄美容粥 / 猪蹄米线	90
核桃燕麦粥 / 核桃牛奶乳	91
茴香豆 / 鸡翅黄豆汤	92
海带黄豆汤 / 什锦黄豆	93

附录

94 附录：女性必需的七色营养食物



红枣



红枣营养丰富，富含多种维生素，有“天然维生素丸”之美称。具有健脾、益气、和中功效，对脾虚以及肝炎、贫血、血小板减少等病人食用均有益处。经常食枣能提高人的免疫机能，从而起到养血安神与养颜益寿的作用。



小米 红枣饭*

材料

小米 200 克、红枣 30 克。

调料

冰糖适量。

做法

- ① 小米淘洗干净；红枣洗净，沥干。
- ② 将冰糖、水加热后调成糖水。
- ③ 锅置火上，倒入糖水烧开，放入小米、红枣煮开，改小火焖煮成饭即可。



COOKING

红枣 煨肘子*

材料

猪肘 750 克、红枣 50 克。

调料

高汤、冰糖、姜、葱、盐、植物油各适量。

:: 做法

- 1 猪肘洗净，入沸水中去血腥味，捞出冲洗净；红枣去核洗净。
- 2 冰糖砸碎，取一半用热油炒成糖汁。
- 3 锅内放猪肘，加入鲜汤、姜（拍松）、葱（挽结）、盐、糖汁，用大火烧沸，撇去浮沫，移小火煨热，拣去葱、姜，下红枣、冰糖继续煨至肘子软糯汁浓，起锅装于大圆盘内（皮向上），原汁淋于肘子上即可。

♥ TIPS

贴心小提示

在烹饪肘子时，要先用沸水氽一下，以去除血水。炖制的时候可以在水中加一些大料等常用的炖肉香料，这样煮出的肘子会更美味。此菜风味独特，营养丰富。



红豆



红豆是非常适合女性吃的食物，因为其铁质含量相当丰富，具有很好的补血功能。不管是针对怀孕妇女产后缺乳情形的改善，或是一般女性经期时不适症状的缓解，时常喝一碗热乎乎的红豆汤，都能发挥调经通乳的功效。

红豆冬瓜汤*

材料

红豆 100 克、冬瓜 200 克。

调料

盐适量。

:: 做法

- 1 红豆洗净，用清水浸泡2小时后捞出；冬瓜洗净、去皮，挖去内瓤后切块。
- 2 沙锅置火上，放入满锅清水，用大火煮开后放入红豆，烧开后转小火煮约20分钟，煮至红豆皮有些裂开的状态。
- 3 把冬瓜块放入锅中，大火煮开后转中火煮至冬瓜变透明，加盐调味即可。





COOKING

红豆莲藕炖排骨*

材料

排骨500克、莲藕200克、红豆100克、红枣3颗、陈皮少许。

调料

盐、味精各适量。

:: 做法

- 1 将莲藕洗净，去皮，切块；排骨洗净，剁成小块；红豆洗净，提前用水泡3个小时。
- 2 先将排骨用沸水煮至半熟，撇去浮沫，加入藕块、红豆、红枣、陈皮煮至沸腾。
- 3 转小火再炖2小时，出锅前加入盐、味精调味即可。

♥ TIPS

贴心小提示

排骨在食用前要提前解冻，不要用冻排骨直接料理，新鲜的排骨炖出来的菜肴才会鲜香有营养。



营养师
分析

这样更有效

莲藕味甘、性寒，生用清热凉血、散淤、解渴、醒酒；熟用健脾开胃、益血生肌。加入适量的红枣、红豆，其益气补血功效更好。

RECIPE

花生



花生中含丰富的脂肪油和蛋白质，对产后乳汁不足者有滋补气血、养血通乳作用。花生衣中含有使凝血时间缩短的物质，能对抗纤维蛋白的溶解，有促进骨髓制造血小板的功能，对多种出血性疾病，不但有止血的作用，而且对原发疾病有一定的治疗作用，对人体造血功能有益。

香干拌花生仁*

材料

五香豆腐干 200 克、花生仁 100 克。

调料

盐、五香炖料包、花椒油各适量。

做法

- 1 五香豆腐干洗净后切丁，放入开水中烫透，捞出控净水，盛入盘中备用。
- 2 花生仁洗净后放入开水中，加入盐、五香炖料包同煮至熟透后，捞出控净水，盛入碗中。
- 3 将处理好的豆干与花生混和并加入适量花椒油，拌匀即可。



营养师 分析

这样更有效

五香豆腐干和花生仁都是含蛋白质很高的食物，水煮凉拌的烹饪方式相对于油炸小炒更能减少营养成分的流失和破坏，有利于对营养素的吸收。

RECIPE



COOKING

花生桂圆 红枣汤*

材料

花生仁 50 克、桂圆 150 克、红枣适量。

调料

白糖适量。

做法

- 1 花生仁用温水泡 2 小时后去皮衣；桂圆去壳洗净，去核。
- 2 锅中放适量清水，并加入泡好的花生仁煮 20 分钟左右。
- 3 再放入红枣、桂圆继续煮约 20 分钟，关火，加适量白糖即可。

营养师
分析

这样更有效

桂圆有补益心脾、养血安神、润肤美容等多种功效，可治疗贫血、心悸、失眠、健忘、神经衰弱及病后、产后身体虚弱等症，再加上具有补血功效的花生与红枣，滋补效果更强了。

RECIPE



木耳



耳是一种营养丰富的著名食用菌，可素可荤，现代营养学家盛赞黑木耳为“素中之荤”，其营养价值可与动物性食物相媲美。其铁的含量极为丰富，故常吃木耳能养血驻颜，令人肌肤红润，容光焕发，并可防治缺铁性贫血。



黑木耳拌豆芽*

材料

黄豆芽 300 克、黑木耳 50 克。

调料

盐、香油、味精各少许。

做法

- 1 黄豆芽洗净，黑木耳用水发软，切成丝；黄豆芽择洗干净。
- 2 将黄豆芽、黑木耳放入锅内，加适量清水煮熟。
- 3 将黄豆芽、黑木耳捞出，控干水分，加入香油、盐、味精拌匀即可。



鸭血 木耳汤 *

材料

鸭血 200 克、黑木耳 25 克。

调料

姜末、香菜、盐、胡椒粉、香油、水淀粉、味精各适量。

做法

- 1 将鸭血清洗干净，切成 3 厘米见方的块。
- 2 木耳用温水发好，洗净，用手撕成小片。
- 3 香菜择洗干净，切小段，备用。
- 4 锅置火上，放入适量清水烧开，放入鸭血、木耳、姜末，烧开后转中火煮 10 分钟。
- 5 加盐、香油搅匀，用水淀粉勾芡，撒上胡椒粉、香菜段即可。



营养师 建议

这样更有效

鸭血有补血和清热解毒的作用，并有预防和治疗缺铁性贫血的功效。鸭血还可与豆腐、枸杞子做汤，热量较低，且富含铁、钙、蛋白质和维生素，可补血、清火、通便。

RECIPE



小米



小米具有滋阴养血的功能。小米与红糖搭配可以用来调养产妇产后虚寒的体质。小米熬粥营养价值丰富，有“代参汤”之美称，是老人、病人、产妇宜用的滋补品，宜与大豆或肉类食物搭配食用。

苹果小米粥*

材料

苹果 1~2 个、小米 100 克。

调料

红糖适量。

:: 做法

- 1 苹果洗净去核；小米洗净。
- 2 将苹果和小米一起煮至糊状，加入红糖即可。

营养师
分析

这样更有效

小米可健脾胃，补虚损，红糖含铁比白糖高 1~3 倍，对于排除淤血、补充失血有较好的作用。两者同食可以补虚、补血，对产妇尤好。

RECIPE





营养师
分析

这样更有效

1 小米的清香，加上南瓜、红枣本身带有的甜味，这道制作简单的粥味道却非常可口，而且对胃的补养还很有好处。还可以适量添加些麦片，营养更丰富。

2 南瓜、红枣、小米已经非常有滋补作用了，如再加上有健脾、补肺、固肾功效的山药，还有属于碱性食品的鸭梨，整套搭配会给人带来很好的调节作用。

RECIPE

COOKING

南瓜小米粥*

材料

南瓜100克、红枣数个、小米50克。

调料

冰糖适量。

做法

- 1 南瓜洗净，去皮后切小块；红枣洗净；小米淘洗干净。
- 2 锅置火上，倒入3杯水煮开，放入小米、南瓜、红枣，大火煮开后转小火煮至黏稠即可。
- 3 加冰糖至软化即可。

TIPS 贴心小提示

单用小米熬成的粥比较稀，与南瓜熬刚刚中和了南瓜熬后的黏稠。



鸡蛋



鸡 蛋中几乎含有人体所有需要的营养物质，故被人们称为“理想的营养库”，具滋阴润燥、补血安神、益气安胎的功效。鸡

蛋黄外用能生肌，鸡蛋清能清热解毒，蛋壳能制酸补钙。主治阴液亏虚、心烦失眠、气血亏虚、心悸眩晕、胎动不安、产后乳汁不足等。

虎皮蛋烧肉 *

材料

五花肉 500 克、鸡蛋 8 个。

调料

葱段、姜片、酱油、白糖、植物油、盐、料酒、大料、桂皮各适量。

:: 做法

① 五花肉洗净，切成块焯水捞出沥干；鸡蛋煮熟剥皮备用。

② 锅内倒油，烧至五成热，放入鸡蛋炸至金黄起泡沫捞出控油备用。

③ 锅内留底油，烧至六成热，放入白糖炒黄起泡沫，倒入肉块翻炒至上糖色，放葱段、姜片煸



一下，加酱油、料酒、大料、桂皮和少量清汤，大火开锅后放入鸡蛋翻匀，转小火焖烧至肉烂时加盐，煮至收汁即可。



鱼片蒸蛋*

材料

鲈鱼肉 200 克、鸡蛋 2 个。

调料

植物油、盐、高汤、鸡精、葱花、胡椒粉、酱油、熟猪油各适量。

做法

- 1 取宰好的鲈鱼肉洗净切成薄片，放入容器中加入盐、植物油拌匀备用。
- 2 鸡蛋打散，加高汤、盐、鸡精，搅打均匀后倒入一个大盘子里。
- 3 将装有鸡蛋的盘子置慢火上蒸至八成熟，加入鱼片、葱花铺放在蛋面上，再以慢火煮熟。
- 4 取出后，淋上酱油、熟猪油、胡椒粉即可。



♥ TIPS

贴心小提示

蒸蛋的关键是蛋汁先用滤网过滤，再将表面的小水泡刮除，这样蒸出的蛋才细腻。加入鲈鱼的蒸蛋，鱼肉鲜嫩，蛋羹软滑，味道好极了！