

女性滋阴



养颜菜谱



女性滋阴养颜菜谱

木 易 编

广东旅游出版社

中国·广州

女性滋阴养颜菜谱

木 易 编

*

广东旅游出版社出版发行

(广州中山一路30号之一 邮码: 510600)

广州新华印务有限公司印刷

787×1092毫米 32开 印张:6 120千字

1998年11月第1版第1次印刷

ISBN 7-80521-722-X

TS·11

定价: 9.50 元

前 言

拥有美丽的容颜、健美的形体和健康的体质是每一位现代女性的愿望，然而繁忙的生活、紧张的工作使许多女性不能梦想成真或是长久保持。

本书则将通过一个轻松的角度——日常饮食来协助女性达成美好的愿望，从内治外，从本治标，既为您的生活添滋调味，又帮您延续健康的青春。

本书共分“美容篇”、“滋补篇”、“哺育篇”及“健美篇”。从青春美容、妇女的滋阴补气，常见妇科病的饮食疗法到怀孕女性的营养保护、生产保养，中老年女性减少病痛，益身延寿等多个方面提供相应的食谱。每个食谱列有功效，用料名称及分量、制作过程以及注意事项说明，您可以根据个人体质、饮食习惯从中选择烹制。

愿您吃出健康，永葆青春。

目 录

美 容 篇

●润肤养颜

香菇炒豆苗	(3)
人参炖竹丝鸡	(3)
燕窝炖鹧鸪	(3)
鸡翅黄豆	(4)
龙虱美颜酒	(4)
木耳鲜鱿	(5)
当归荔枝炖乌鸡	(5)
红枣黑糯炖老鸡	(6)
归圆炖鸡肉	(6)
皮蛋子姜炒蛋	(7)
豆苗牛肉丝	(7)
鸡油三白	(8)
奶油菜心烩鸡丝	(8)
鲜奶豆腐	(9)
奶油番茄	(9)
白水凤爪	(10)
苹果炒鸡柳	(10)

香花鸡丝	(10)
冬荷鸡柳	(11)
番茄煮鱼	(11)
豆苗炒鸡丝	(12)
家乡鱼丸	(12)

●消除粉刺

豆腐鲫鱼	(13)
清蒸鲫鱼	(13)
宫保鳝球	(13)
芹菜炒猪肝	(14)
兰豆炒肉片	(15)
冬菇甘笋烩银丝	(15)
香菱鹌鹑	(16)
香麻薯茸鱼脯	(16)
四季豆焗肉排	(17)

●预防眼晕

红苹果煲生鱼	(17)
苹果瘦肉炖生鱼	(18)

虫草苁蓉炖羊肉 (18)

栗子百合煲生鱼 (19)

●明目精神

枸杞爆肝尖 (19)

明蚝煲鸡脚 (20)

椰菜肉松 (20)

杞子炖田鸡 (21)

盐水珍肝 (21)

烧凤肝 (22)

榄角蒸鲩鱼 (22)

榄仁炒鸡肝 (22)

鸡胗鸡肝鸡心串 (23)

鲜露笋炒水晶片 (24)

白花熏酿墨鱼 (24)

油煎猪肝 (25)

虾胶酿芥菜胆 (26)

大芥菜煮蟹肉 (26)

清蒸鲜蟹 (27)

杞子鸡蛋蒸鱼肠 (27)

油炸鬼蒸鱼肠 (28)

●乌发泽丝

鸡丝拌海蜇皮 (28)

芝麻鱼片 (29)

琥珀芝麻虾 (29)

芝麻蛋黄酱拌鸡片 ... (30)

发菜鸡卷 (31)

西芹拌芝麻 (31)

油炒羊栖菜 (32)

海带炒鸡丝 (32)

锈球海带 (33)

辣拌海带丝 (33)

裙带菜拌黄瓜 (34)

蚂蚁上树 (34)

花胶冬菇煲鸡脚 (35)

金针云耳炒肉片 (35)

蒜子炆鲤鱼 (36)

麻香豆腐扒紫菜 (36)

炸紫菜鱼片扎 (37)

酥炸鲩鱼肠 (37)

滋 补 篇

●神靡失眠

莲子枸杞酿猪肠 (41)

归参鳝鱼 (41)

乌灵参炖鸡 (41)

党参羊肉 (42)

归参山药猪腰 (42)

桂圆童子鸡 (42)

腰花核桃 (43)

草决明海带煲猪肉 … (43)	归地烧羊肉 …………… (52)
草菇焗生鱼 …………… (43)	乌贼骨炖鸡 …………… (53)
椰子炖鸡 …………… (44)	柏子仁炖猪肝 …………… (53)
三才炖鸡 …………… (44)	墨鱼炖鸡 …………… (53)
生地黄鸡 …………… (45)	乌贼骨炖鸡 …………… (54)
蒜子塘虱煲 …………… (45)	红枣鹿胶炖鸡肉 …… (54)
淮山杞子炖猪脑 …… (46)	猪蹄炖牛膝 …………… (54)
芹菜煮豆腐 …………… (46)	参归炖鸽肉 …………… (55)
米酒煮蚌肉 …………… (46)	生姜炒墨鱼 …………… (55)
竹丝鸡鸭脚菜 …………… (47)	红枣炖猪皮 …………… (56)
益母草煮鸡蛋 …………… (47)	芝麻核桃糖 …………… (56)
韭菜炒羊肝 …………… (47)	玄胡益母煮鸡蛋 …… (56)
北芪乌骨鸡 …………… (48)	大艾生姜煲鸡蛋 …… (57)
淡菜炒黑豆 …………… (48)	水鱼壳炖鸡肉 …… (57)
栗子鸡 …………… (48)	墨鱼炖鸡 …………… (57)
寄生鸡蛋茶 …………… (49)	雪莲花炖鸡肉 …………… (58)
川芎煮鸡蛋 …………… (49)	田七洋参炖鸡肉 …… (58)
肉苁蓉炆羊肉 …………… (49)	●治带止痒
金针炖水鱼 …………… (50)	土茯苓龟 …………… (58)
桃仁墨鱼 …………… (50)	红杞活鱼 …………… (59)
黄精党参煮鹌蛋 …… (50)	石榴皮炖鸡肉 …………… (59)
●血瘀经痛	龙马童子鸡 …………… (59)
马鞭草炖猪蹄 …………… (51)	银杏蛋 …………… (60)
河蟹炖血藤 …………… (51)	升麻炖水鱼 …………… (60)
姜丝炒墨鱼 …………… (52)	番石榴炒桂圆肉 …… (60)
天香炉煲猪瘦肉 …… (52)	油菜籽丸 …………… (61)

- | | | | |
|---------------|------|---------------|------|
| 马鞭草蒸猪肝 | (61) | 黑豆当归煲猪心 | (70) |
| 金樱子炖猪皮 | (62) | 当归黑豆炖羊肉 | (70) |
| 菜心扒猪肚 | (62) | 红枣炖羊心 | (71) |
| 杜仲爆羊腰 | (62) | 猴头菇炖竹丝鸡 | (71) |
| 莲子仙茅炖乌鸡 | (63) | 红枣炖兔肉 | (71) |
| ●子宫脱垂 | | 参归鸡 | (72) |
| 升麻芝麻炖大肠 | (63) | 乌豆炆塘虱 | (72) |
| 巴戟炖猪大肠 | (63) | 老少平安 | (72) |
| 升麻黄芪炖鸡肉 | (64) | 烫鲜蚶肉 | (73) |
| 首乌莼肉煮鸡蛋 | (64) | 鱼胶炖水鸭 | (73) |
| 首乌炖乌鸡 | (64) | 阿胶炖鸡肉 | (73) |
| ●乳腺增生 | | 桂花糯米藕 | (74) |
| 桃仁爆鸡丁 | (65) | 南乳炆猪手 | (74) |
| 金针炖瘦肉 | (65) | 葡汁银丝虾 | (75) |
| 豆腐杞煮鲫鱼 | (66) | 生油焗虾仁 | (76) |
| ●利水消肿 | | 油焗蟹 | (76) |
| 鱼鳔炖猪蹄 | (66) | 五香炒炸蟹 | (77) |
| 烧鳊鲫鱼 | (66) | 咸柠蒸红杉鱼 | (77) |
| 葱油黄瓜卷 | (67) | 糯米酿鲜鱿 | (78) |
| 桔香红烧鲫鱼 | (67) | 乌豆塘虱煲 | (78) |
| 清蒸鲫鱼 | (68) | 香麻鱼肚 | (79) |
| 凉拌蛤蜊 | (68) | 红烧鸡肝带子 | (80) |
| ●补血滋阴 | | 油豆腐炒鸡肝 | (80) |
| 猪肝蒸柏仁 | (69) | 上汤浸大蚬 | (81) |
| 黑枣猪蹄 | (69) | 酒炒蛤蜊 | (81) |
| 红枣炖猪皮 | (70) | 糖醋牛肝 | (82) |

牛肝炸春卷	(82)
大葱扒羊舌	(83)
卤猪肝	(84)
葡萄炆猪肝	(84)
松子豆腐	(85)

●更年期综合症

决明烧茄子	(86)
平菇炖肉	(86)
淡菜煨白鹅	(87)
百合面	(87)
莲子锅蒸	(88)
冬虫夏草炖蛭干	(88)

●其 他

杞子炖羊脑	(88)
-------------	------

太子参烧羊肉	(89)
淮山玉竹炖白鳝	(89)
菠菜炒生鱼片	(90)
核桃莲藕肉夹	(90)
当归煮鸡蛋	(91)
猪皮煲猪蹄	(91)
益母草炒芥菜	(91)
清蒸豆腐酿鱼胶	(92)
参果炖瘦肉	(92)
白果莲子炖竹丝鸡	(92)
升麻煲龟肉	(93)
淮杞炖山瑞	(93)
桃核炖鲤鱼	(93)
芹菜翠衣炒鳝片	(94)

哺 育 篇

●妊娠止呕

红枣黑豆炖鲤鱼	(97)
糯米炖鲤鱼	(97)
竹菇粥	(97)
鲤鱼头煮冬瓜	(98)
黄花鱼煲蒜头	(98)
生芦根粥	(98)

●保养安胎

养胎粥	(99)
栗子冬菇炆乳鸽	(99)

鱼露乳鸽	(100)
杞子蒸鳗鱼	(100)
豉汁蒸带子	(101)
肉丝冬菇烩海参	(101)
海参炆排骨	(102)
桂花豆腐	(102)
姜末肉松煎蛋	(103)
钵酒炆鸡	(103)
糯米阿胶粥	(104)
上汤基围虾	(104)

油炆虾·····	(105)	笋肉鸡片·····	(117)
炒海螺·····	(105)	肉松烩鳝片·····	(118)
猪肝梅菜鲜鹌鹑·····	(106)	黄花菜炆塘虱鱼·····	(119)
香蒜猪肝·····	(106)	清蒸竹丝鸡·····	(119)
鸡蛋卤肉·····	(107)	虫草鸭块·····	(120)
荷兰豆生鱼片·····	(107)	金针云耳蒸鹌鹑·····	(121)
猪蹄通乳羹·····	(108)	木耳煮鸡酒·····	(121)
鲶鱼煮鸡蛋·····	(108)	姜汁炒章鱼·····	(122)
黑芝麻粥·····	(109)	姜汁黄鳝饭·····	(122)
口蘑蒸鸡·····	(109)	柏子仁炖猪心·····	(123)
川芎当归炖山甲肉·····	(109)	鸽肉姜葱粥·····	(123)
生姜猪脚煲甜醋·····	(110)	栗子烧鸡块·····	(123)
银芽炒肉丝·····	(110)	鲍鱼扒海参·····	(124)
姜味牛肉·····	(111)	龟肉姜葱糯米粥·····	(125)
蚝油蒸鸡·····	(111)	圆肉杞子炖塘虱·····	(125)
万年青蒸肉片·····	(112)	桃仁粥·····	(126)
黄豆芽炖鲫鱼·····	(112)	●习惯性流产及不孕症	
芝麻带鱼·····	(113)	安胎鲤鱼粥·····	(126)
●产后保养		鲈鱼煲苡麻根·····	(126)
姜葱焗蟹·····	(113)	砂仁肘子·····	(127)
炒毛蟹·····	(114)	北芪乌骨鸡·····	(127)
梅子蒸鲩鱼腩·····	(114)	韭菜炒青虾·····	(127)
瑶柱冬菇蒸肉饼·····	(115)	五子投胎·····	(128)
红烧牛肉·····	(115)	黄花菜炒黄瓜·····	(128)
莲藕云耳炒牛肉·····	(116)	砂仁蒸鲫鱼·····	(128)
蜜糖子姜鸡翼·····	(117)	椰菜炒乳鸽·····	(129)

什锦豆腐煲…………… (129)
蒸盘龙鳝…………… (130)

松仁鸡肉丁…………… (131)
荔枝肉…………… (131)

健 美 篇

●健脑益智

海带煮鲈鱼…………… (135)
红枣生姜炖鱼头…… (135)
天麻炖猪脑…………… (136)
虾仁炒蛋…………… (136)
蟹黄鲜虾仁…………… (137)
丝瓜炒虾球…………… (137)
油泡挞沙球…………… (138)
西芹炒龙脷球………… (138)
松仁炒鱼丁…………… (139)
苹果雪梨鱼柳卷…… (140)
松仁蔬粒炒瑶柱…… (140)
荔甫芋煎鲩鱼肠…… (141)
蘑菇炒肉片…………… (142)
青瓜伴墨鱼…………… (142)
墨鱼鲜掌…………… (143)
蛋煎猪脑…………… (144)
猪脑蒸蛋…………… (144)
杏仁鹌鹑丁…………… (145)
炸禾花雀…………… (145)
北芪杞子炖羊脑…… (146)
淮杞炖羊肉…………… (147)

姜葱蒸鱼头…………… (147)
豉汁蒸鱼嘴…………… (148)
腩肉炆章鱼…………… (148)
西芹鸡柳…………… (149)
云耳猪肝焗鸡…… (149)
芹菜炒干丝…………… (150)
枚肉鲩鱼卷…………… (150)
蒸酿鲩鱼…………… (151)
鱼中鱼…………… (152)
豉椒豆泡炆鲩鱼…… (152)
枸杞鱼片…………… (153)

●减肥健身

炒三冬…………… (153)
香芒肉带子…………… (154)
白玉带子…………… (154)
雪梨虾球…………… (155)
盐火焗虾…………… (155)
青豆炒虾仁…………… (156)
炒海蜇…………… (156)
什锦海蜇丝…………… (157)
清蒸黄花鱼…………… (157)
豉汁蒸黄花鱼…… (158)

萝卜烩黄花鱼····· (158)	酱爆鸡丁····· (169)
蒜子炆鲤鱼····· (159)	柠汁红烧鹌鹑····· (169)
姜葱焗鲤鱼····· (159)	冬菇烧腩炆面筋····· (170)
鸡丝扒鲜菇····· (160)	豆豉蒸排骨····· (171)
油豆腐炆芽菜····· (160)	肉茸榨菜粉皮····· (171)
通菜扒仙掌····· (161)	京葱爆羊肉····· (172)
肉茸豆腐····· (161)	椒盐带鱼····· (172)
番茄牛肉滑蛋····· (162)	糖醋带鱼····· (173)
彩虹金菇煲····· (162)	鲜味黑鲳鱼····· (173)
烩罗汉素····· (163)	椒盐鲳鱼····· (174)
麻油炒海带····· (163)	椰汁牛奶烧鲳鱼····· (174)
红烧狮子头····· (164)	蚝油柱侯炆鲫鱼····· (175)
青柠酱白鳝····· (164)	生炸脆皮鸡····· (175)
梅子扣大鳝····· (165)	鱼露霸皇鸡····· (176)
鲜柠冻乌头鱼····· (166)	荷叶盐焗鸭····· (177)
肥鹅炆芥兰头····· (166)	糖醋鸭块····· (177)
鲜茄烩猪扒····· (167)	南乳蒸鹅····· (178)
●增强体质	瑶柱冬瓜炖田鸡····· (178)
牛肉松煮豆腐····· (167)	子萝焗肉排····· (179)
清蒸羊肉····· (168)	

美容篇

肌肤 护发 明目

说 明

润滑的肌肤、柔美的秀发、明亮的双眸是评价女性外在健康的准则。

由于肌体营养的不平衡或是不注意皮肤清洁，会带来有如皮肤干燥、色泽枯黄、粉刺、发黄、眼神暗淡无光等种种问题，直接影响了女性的外在美，因而，补充适当的营养成分，戒掉容易产生问题的饮食，如朱古力、雪糕、花生、腊味、牛油、奶油蛋糕等，对肌肤恢复健康是极有益处的。

香菇炒豆苗

【用料】香菇 50 克，豆苗 300 克，姜数片，油、盐、香油少许。

【做法】香菇洗净，浸泡两小时以上，切片备用，豆苗洗净沥干，烧热油锅放姜片爆香，放豆苗片刻再放香菇炒熟，调味食用。

【功效】解渴、利尿、解疮毒。常食可使面色红润。豆苗含丰富钙质，维他命 B 和胡萝卜素，有利尿、止泻、消肿、止痛和助消化等作用，常食可使皮肤光滑柔软，面色红润。

人参炖竹丝鸡

【用料】竹丝鸡 1 只（约 700 克），人参 15 克，当归 10 克，黄精 15 克，红枣 8 个（去核），生姜 1 片。

【做法】人参、当归、黄精、红枣洗净。竹丝鸡洗净，去肠杂和脚，斩件，把全部用料放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔水炖 3 小时，调味供用。

【功效】平补气血，增强血液循环，使面色红润，头发乌黑。

【注意】感冒发热者不宜食用。

燕窝炖鹌鹑

【用料】鹌鹑 2 只，瘦肉 50 克，燕窝 20 克。

【做法】 燕窝放入大碗内，加入浸过面之开水，盖上盖，焗 4 小时，取出，除去幼毛及杂质；鹧鸪剖好，切去脚，洗净，瘦肉原块洗净，全部用料放入炖盅，加适量开水，盖好，隔水炖 3 小时，调味食用。

【功效】 滋阴润肺。适用于病后体虚无力，面色憔悴，可美化肌肤，延持青春。

鸡翅黄豆

【用料】 鸡翅 500 克，黄豆 100 克，大蒜 4 粒，碎冰糖 4 大匙，油、酱油、酒适量。

【做法】 鸡翅洗净，黄豆洗净，浸泡两小时以上，烧热油锅，下蒜头爆香，放入鸡翅和浸泡后的黄豆及冰糖等调料，炆 1 小时，供食用。

【功效】 黄豆含大量植物性蛋白质，补脑健肌，鸡翅含大量胶质，润滑肌肤。

龙虱美颜酒

【用料】 龙虱 500 克，松子仁 200 克，米酒 1500 克。

【做法】 将龙虱用滚水拖过，松子仁炒香，浸米酒，两个月后即可饮。

【功效】 美颜，多服可去面上青黑之气色，回复青春。

木耳鲜鱿

【用料】 木耳 30 克，鲜鱿 500 克，蒜茸、葱段、油、盐、生粉各适量。

【做法】 木耳浸软，洗净切片。鲜鱿洗净，在背上斜刀切花纹，加入生粉，盐腌片刻，飞水，沥干水分，烧热油锅，爆蒜茸，姜片，木耳炒匀，鲜鱿回锅，用少许生粉埋芡，洒上葱段，即成。

【功效】 养阴补肺，止血通便，润滑肌肤。

木耳最适宜女性食用，它含丰富的维他命 C，铁、钙和脂肪胶质，有养阴止血的功用，一个月吃两三次，可使女性生理循环更健康正常。

当归荔枝炖乌鸡

【用料】 川芎 15 克，当归头 20 克，荔枝肉（干品）10 克，乌鸡 1 只，红枣 5 粒（去核），生姜 2 片。

【做法】 乌鸡剖净，去内脏及肥油，洗净斩件，用开水拖过，其它用料分别用清水洗净。全部用料放入炖盅，加适量开水，加盖，隔水炖 3 小时，调味供用。

【功效】 补血养心、益智养颜，亦适用于脾虚久泻，病后津液不足等。