

知名美食家/邢振龄 中国烹饪大师/邰吉和 联合推荐

健康就要这样吃

老婆滋养 健康吃



168

可口菜肴
营养贴士
厨事窍门

范海/编著



超值价

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老婆滋养健康吃 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社, 2011.4

(健康就要这样吃. 第2辑)

ISBN 978-7-5101-0699-6

I. ①老… II. ①范… III. ①女性—保健—食谱
IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第031911号

老婆滋养健康吃

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京燕旭开拓印务有限公司
开 本 889 × 1194 1/40
印 张 1.75
字 数 50千
版 次 2011年5月第1版
印 次 2011年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0699-6
定 价 120.00元 (共10册)

社 长 陶庆军
网 址 www.rkpbs.net
电子信箱 rkpbs@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



邴吉和 (菜肴制作)

山东省青岛市人, 中国烹饪大师, 中国鲁菜特级烹饪大师, 中式烹调高级技师, 国家级评委, 高级营养师, 饮食营养专家, 山东省烹饪协会名厨专业委员会青岛区主任, 青岛市饮食文化研究会副会长, 青岛邴大厨酒店服务有限公司董事长, 味道菜馆连锁机构总经理, 大邴美食文化工作室主任。



健康就要这样吃

老婆滋养健康吃

范海/编著



中国人口出版社

目录

MULU



爱老婆 从关心她的健康开始

- 06 女性身体保健重点
- 08 女性滋养要注意饮食调理
- 09 女人饮食四不要
- 10 多吃豆腐可防乳腺癌



清爽凉拌菜

- 12 椰汁枸杞拌山药/凉拌香椿
- 13 凉拌山药丝
- 14 香椿拌豆腐/海米拌黄瓜
- 15 生拌甘蓝/黄花菜拌山木耳
- 16 辣拌油菜/柠檬藕片
- 17 怪味苦瓜

- 18 什锦豆芽/老醋蜆头
- 19 香拌虾仁/凉拌芦笋
- 20 蒜泥白肉/鸡肝拌青椒
- 21 辣豆干/温拌海螺
- 22 干贝拌西兰花
- 23 冬笋拌荷兰豆
- 24 凉拌香菜/凉拌菜根
- 25 娃娃菜拌鸭脯/过桥百叶
- 26 酱香牛蹄筋





美味热炒菜

- 28 菠菜炒鸡蛋
- 29 海米冬瓜/口蘑烧冬瓜
- 30 彩椒炒丝瓜
- 31 核桃蚝油生菜/糖醋圆白菜
- 32 旱蒸南瓜
- 33 鲜蘑烩油菜/鲜藕炒青椒
- 34 虾米莲藕/蓝花香菇
- 35 蚝油豆豉苦瓜
- 36 扁豆炒鲜蘑
- 37 碧玉炒银条/银杏百合
- 38 山楂炒绿豆芽
- 39 银条炒金块
- 40 菜心烧百合/锅包肉

- 41 香菇烧二冬
- 42 香菇炒松仁
- 43 圆白菜炒蘑菇
- 44 油条丝瓜
- 45 焦熘里脊
- 46 灯影牛肉
- 47 滑炒羊肉
- 48 豆芽炒腐皮/葱爆羊肉

滋补汤煲菜

- 50 炖三珍/干贝蟹肉炖白菜
- 51 清汤竹荪
- 52 鸡汤豆腐小白菜/豆腐炖蛤蜊
- 53 菠菜蛋汤/虾米冬瓜汤

目录

MULU

- 54 丝瓜豆腐汤/番茄蛋花汤
- 55 蟹柳油麦汤/清炖鲫鱼汤
- 56 海带煲草鱼/鲢鱼头炖豆腐
- 57 竹笋虾仁汤/黄豆栗子猪蹄汤
- 58 滋补羊肉汤/百合猪蹄汤



主食和小吃

- 60 南瓜面饼/香蕉乳酪糊
- 61 鲜姜蒸蛋/红枣阿胶粥
- 62 生炒糯米饭
- 63 麻油鸡面/红糖姜枣粥
- 64 无花果粥/鲈鱼粥

果汁与茶饮

- 66 番茄油菜汁/西芹番茄汁
- 67 菠菜汁/黄瓜梨汁
- 68 舒心茶/南瓜子茶
- 69 杏仁奶茶/酸梅汤

爱老婆

从关心她的健康开始





• 女性身体保健重点 •

① **大脑**：大脑需要葡萄糖维持运转，如果缺糖，注意力和灵活性就会受到影响。女性应每周吃2~3次鱼，有益于维持大脑细胞健康。多吃鱼还能减轻抑郁症和偏头痛的发生。鳕鱼、金枪鱼、沙丁鱼等深水鱼都是女性滋养食材的首选。

② **眼睛**：随着年龄增长，患白内障的概率会逐渐增高。颜色鲜艳的水果和蔬菜中富含抗氧化剂叶黄素和玉米黄质，能有效地预防眼病，女性可多吃。特别需要注意的是，做家务如收拾房间或喷洒杀虫剂时，应带上防护眼镜、帽子或头巾，防止细小的粉尘或颗粒掉入眼中；还应定期做眼部检查。

③ **唇部**：很多女性的唇部都容易干裂、发炎，这是由于缺少维生素B₂所致。所以，应多吃富含维生素B₂的食物，如深颜色的蔬菜、谷物和低脂牛奶等。

④ **手**：频繁地使用电脑会给女性带来“鼠标手”的困扰。长时间使用电脑的女性应经常进行伸展练习。练习瑜伽也能够有效地缓解由神经压迫而带来的疼痛。

⑤ **胸部**：研究显示，30~40岁的女性患乳腺癌概率是1/250，而40~49岁的女性患病率高达1/66。在饮食方面，女性应多吃橄榄油。每天只要3汤匙橄榄油就能将乳腺癌的患病率减少15%；生理期的前一个星期少吃肉、奶酪和咖啡，这些食物会加重生理期胸部的不适感；还应重视体检中的胸部检查，不要敷衍了事。

⑥ **心脏**：心脏病比癌症对女性的健康威胁还要大。无论多大年龄，只要体内胆固醇、血压或含糖量升高，就有患糖尿病的危险。而女性糖尿病患者，比健康人患心脏病的概率高出7倍。所以，女性过了20岁应每年接受心脏检查，排除心脏病的隐患。每天吃一根香蕉，香蕉含有丰富的钾，有助于维持神经健康、保证心跳规律和降低血压；要了解心脏病症状，当出现气短、胸闷、呕吐等症状时，应该马上到医院检查。

⑦ **后背**：坐姿不正确不仅会使身体疲劳、影响体形，时间久了还会引起颈椎和神经的



损伤。开车或者工作时，在座位上放个靠垫，不但令人感觉舒适，还有利于背部健康；搬重物时，要注意姿势：先蹲下，然后用腿部，而不是用背部或者腰部的力量把东西搬起。

⑧ **胃**：少吃盐。吃盐过多，容易得胃癌。根据世界卫生组织的最新建议，每人每天盐的摄入不宜超过5克。快餐不宜多吃，因快餐中含大量的钠。洋葱和蒜中含有可以杀死癌细胞的物质，还能调节胃液的分泌，宜常吃。

⑨ **子宫**：如果能及早治疗，95%的子宫癌是可以避免的。如果一周之内出现5~8次下面的这些症状，有可能是子宫癌的前兆：背痛、乏力、腹胀或者腹痛、尿频、便秘等，要尽快到医院做一个全面的检查。

⑩ **膝盖**：膝盖是女性最容易受伤的部位之一。膝盖受伤一般是由运动过度或者反复做同一个动作而引起的。合理安排健身，比如游泳和跑步穿插进行，千万不能连续几天做同一种高强度的运动；要注意做好热身和放松运动。





• 女性滋养要注意饮食调理 •

女性身体健美者，应该是面色红润，食欲正常，消化吸收功能旺盛，体能充沛，体重高于正常范围，无明显疾病的早期症状或先兆，有较强的适应外界环境的能力。从医学角度讲，符合以上情况的女性，绝大多数身体是健康的。在此情况下，为了实现健美要求，女性身体健康者，在日常饮食上应注意以下原则：

① **食物多样化**。日常摄取的食物多样化，食物搭配合理，可以营养全面、五味调和、寒热温凉适度。比如，粮食类食物是膳食热能的主要来源，主要提供糖类（碳水化合物）、蛋白质和B族维生素；动物性食物主要是提供蛋白质、脂肪、矿物质和维生素A、维生素D、维生素E和B族维生素；大豆及其制品主要提供蛋白质、脂肪、植物纤维素、矿物质和B族维生素；蔬菜、水果类食品主要提供植物纤维素、矿物质、维生素C和胡萝卜素；干果类食品主要提供维生素E和某些矿物质。

② **油脂适量**。在日常饮食中，应控制脂肪的摄入量，以防身体发胖。在油脂里植物油和动物油应为3：2或3：1为宜。

③ **粗细搭配**。摄取食物要注意粗细搭配。应多吃些粗粮和富含植物纤维的食物，如小米、玉米、高粱米、甘薯、绿豆及蔬菜、水果等，有利减肥和防止便秘，对美容有益。

④ **限盐限糖**。盐的摄入不宜过多，根据饮食习惯之差异，成年女性每日盐的摄入量以3克~5克为宜，最多不宜超过6克。糖应尽量少吃，既可防胖、防病，又不会影响其他营养素的吸收和利用。

⑤ **定时定量**。不可暴食暴饮或饥饱无度，更不可误餐不食。总的原则是“早晨吃饱，午间吃好，晚间吃少”。也不可挑食偏食和常吃零食。总之，各类营养素的入不敷出或过量蓄积以及失去平衡，对身体均有害无益。

⑥ **健康女性日常宜多摄入食性平和之物**。有利于身体的气血平衡，阴阳调和，可以减少患病率。食性平和的食品有：小麦、小米、玉米、糯米、甘薯、花生、茼蒿、山药、芋艿、卷心菜、

马铃薯、胡萝卜、香菇、木耳、银耳、苹果、李子、薏苡仁、百合、莲子、荷叶、藕粉、芡实、带鱼、鳗鱼、鲤鱼、鲫鱼、青鱼、鳊鱼、银鱼、鲢鱼、鲈鱼、鲟鱼、甲鱼、猪肉、猪内脏、猪血、火腿、牛肉、牛筋、牛奶、兔肉、鸭肉、鸡蛋、鹌鹑肉、鹌鹑蛋、鸽肉、白糖、冰糖、蜂蜜、蜂乳等。

• 女人饮食四不要 •

① **不摄入过多脂肪**：控制总热量的摄入，少吃油炸食品，以防超重和肥胖。否则容易导致脂质过氧化物增加，使活动耐力降低，影响工作效率。

② **不减少维生素摄入**：维生素是维持生理功能的重要成分，特别是B族维生素，在糙米、全

麦、苜蓿中含量较丰富。胡萝卜素、维生素C、维生素E，有利于提高工作效率。新鲜蔬菜和水果中含量丰富。必要时用维生素补充剂，保证维生素的均衡水平。

③ **不忽视矿物质的供给**：月经期红细胞的丢失，会丢失许多铁、钙和锌等矿物质。在月经期和月经后，女性应多摄入一些钙、镁、锌和铁，为提高脑力劳动效率，可多饮牛奶、豆奶或豆浆等。不要忽视氨基酸的供给。女性脑力劳动者，氨基酸供给要充足。脑组织中的游离氨基酸含量，谷氨酸为最高，其次是牛磺酸，再就是天门冬氨酸。豆类、芝麻等含谷氨酸及天门冬氨酸较丰富，应适当多吃。





• 多吃豆腐可防乳腺癌 •

科学家研究证实，大豆中含有的植物性雄性激素，能有效地抑制动物体内雌激素的产生，而雌激素水平过高被认为是引起乳腺癌的重要原因之一。研究者曾对一组雌性猎豹做了试验，长期经常摄入大豆的雌性猎豹体内雌激素明显较低，但一旦停止摄入大豆，体内雌激素水平又会马上升高。另一组对雌性白鼠的试验显示，经常摄入大豆豆粉的一组白鼠患乳腺癌的比例较不常食用豆粉的一组白鼠要低70%。研究者还发现，亚洲尤其是北亚妇女中，乳腺癌患者的比例只及美国妇女的12.5%，其原因很可能是亚洲妇女的饮食中有丰富的大豆和豆制品。引人注目的是，在美国的亚洲移民中，女性患乳腺癌的比例仍小，但她们的下一代则又明显升高。这与她们下

一代的生活习惯及饮食传统食谱有一定联系，其中很可能就包括对大豆的食用比上一代人减少有关。所以，提倡女性多吃豆腐等大豆制品。





清涼拌菜





椰汁枸杞拌山药

【原料】山药200克，枸杞子10克。

【调料】葱花、椰汁各适量。

做法

- ① 山药削去外皮，切成条状，放入冰水中冰镇片刻，增加脆度；枸杞子用水泡软。
- ② 山药和枸杞子均匀搅拌，浇上椰汁，撒葱花即可。



凉拌香椿

【原料】鲜香椿100克。

【调料】精盐、鸡精、白糖、米醋、酱油、辣椒油、香油各适量。

做法

- ① 香椿洗净，切成小段，入沸水中氽透，捞出，投入凉开水中过凉，沥水。
- ② 香椿倒进大碗中，加入精盐、鸡精、白糖、米醋、酱油、辣椒油、香油，拌匀装盘即可。

凉拌山药丝

【原料】山药500克。

【调料】葱姜丝、水发木耳、白糖、米醋、香油、精盐各适量。

做法

① 山药去皮洗净，切成细丝，用凉水冲洗浸泡，放入沸水中焯熟捞出，再入凉开水中过凉，捞出沥水；木耳洗净，切成细丝，入沸水中焯透，捞出过凉，沥水。

② 山药丝、木耳丝、葱姜丝同倒入大碗中，加精盐、香油、米醋、白糖调匀，装盘即可。

小贴士

补脾，益肺，固肾，瘦身，美肤。





香椿拌豆腐

【原料】豆腐100克，香椿芽100克。

【调料】精盐、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 豆腐上笼蒸透，放凉后切丁。
- ② 香椿芽洗净，入沸水焯后沥干，切成碎末，用香油略炒后拌入豆腐中，加精盐、鸡精调味，拌匀即成。



海米拌黄瓜

【原料】黄瓜200克，干海米30克，麦冬10克。

【调料】辣椒酱、精盐、醋、香油各适量。

做法

- ① 麦冬用温水泡1小时，水留着备用；黄瓜洗净，切片。
- ② 将所有原料放在一起，加入少量泡麦冬的水，放入香油、精盐、醋以及辣椒酱，拌匀即可。

生拌甘蓝

【原料】圆白菜、紫甘蓝各100克，炸花生米40克，黄瓜25克，彩椒20克。

【调料】精盐、鸡精、酱油各适量。

做法

- ① 圆白菜、紫甘蓝洗净，切成小块；炸花生米去皮压碎；黄瓜、彩椒洗净，切小片。
- ② 圆白菜、紫甘蓝、黄瓜、彩椒、碎花生倒入大碗内，调入精盐、鸡精、酱油，拌匀，装盘即可。



黄花菜拌山木耳

【原料】干黄花菜100克，水发山木耳50克。

【调料】精盐、白糖、米醋、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 黄花菜洗净，泡软；木耳洗净；黄花菜与木耳入沸水锅焯烫至熟，投凉沥水，装入碗中。
- ② 精盐、白糖、米醋、鸡精调匀，倒入碗中，滴少许香油，拌匀即可。

