



美丽女性餐桌

MEILI NÜXING CANZHUO



生活

主编 陈绪荣

精选350款菜品、汤饮及面点，滋养女人的每一个生理阶段，
不仅能够美容养颜，还能愉悦心情、滋补健体，
让你轻松成为美丽健康的女人。

美丽女性 餐桌

主编 陈绪荣



图书在版编目(CIP)数据

美丽女性餐桌 / 陈绪荣主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2012.3

(美味餐桌系列)

ISBN 978-7-5484-0839-0

I. ①美… II. ①陈… 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 252432 号

美丽女性餐

策 划: 钟 雷
主 编: 陈绪荣
副 主 编: 王丽萍 程晓波 谷胜男
责任编辑: 李英文 王洪启
责任审校: 陈大霞
装帧设计: 稻草人工作室

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 哈尔滨报达人印务有限公司印刷

网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451)87900272 87900273

邮购热线: 4006900345 (0451)87900345 87900299

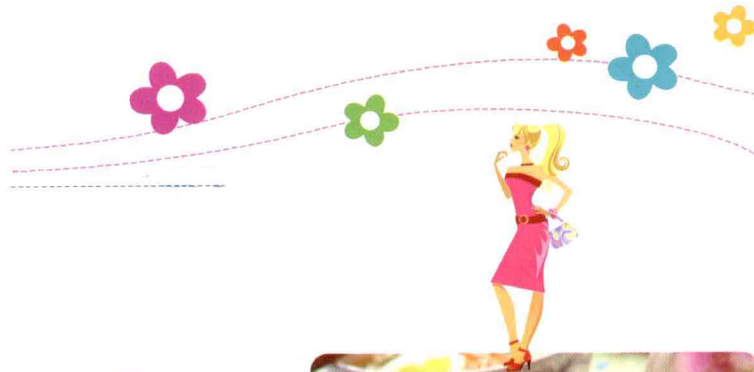
或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451)87900201 87900202 87900203

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 6 字数: 100 千字
版 次: 2012 年 3 月第 1 版
印 次: 2012 年 3 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5484-0839-0
定 价: 26.00 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451)87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



我国有历史悠久的饮食文化,并且可以说是博大精深,自古就有“寓医于食”、“药食同源”、“药补不如食补”的说法。特别是进入 21 世纪以来,随着生活水平的提高,人们更加注重在吃上下工夫,要吃出美味、吃出花样、吃出营养、吃出健康。

营养专家认为,人们健康的身体、美丽的容颜、健美的形体是与饮食调养有着密不可分的关系的。通过食疗来修饰容貌、减肥健体、愉悦心情、延年益寿是最经济实用、最科学健康的方法。并且特殊时期的调养更加重要,如妊娠期、哺乳期、更年期的调养等。

为满足和帮助女性更好地生活,我们精心编撰了《美丽女性餐桌》一书。本书收集了大量具有食疗功效和药用作用的菜品,所选菜品涉及女性美容、女性瘦身、女性滋补调养等几个方面。这些菜品既有平常百姓餐桌上的常见菜,也有餐厅、饭店最新流行的创新菜。书中对每道菜所用的原料以及制作方法都做了详尽的介绍,使您在家中就可以轻松做出既美味又营养的佳肴。

为了让内容更具有针对性,本书还根据女性一生中不同的时期进行分节,以天生丽质美颜餐、玲珑曲线塑形餐、完美女性调养餐等不同阶段为章节,更方便不同年龄段的女性根据自身情况找到适合自己的调养菜肴。希望本书能帮助女性获得从内到外的美,以愉悦的心情、美丽的容颜来迎接挑战,同时也能够轻松面对生活和工作。





龙骨薏米冬瓜汤 12



猪皮芝麻冻 12



草莓杏仁冻 13



番茄橙子汁 13



薏米莲子羹 13



丝瓜烩山药 14



西瓜奶露 14



香蕉奶昔 14



樱桃水果捞 15



杏仁桂花茶 15



草莓小米粥 15



润白奶茶 16



山药枸杞粥 16



柠檬柑橘美白茶 16



芦荟红茶 17



番茄柠檬汁 17



洛神润白茶 17



三皮丝 18



美颜补血粥 18



桂花赤豆汤 19



凉拌藕片 19



香菇炖牛肉 19



赤豆玉米薏仁粥 20



花生核桃糊 20



花生衣红枣汁 20



芝麻白糖糊 21



桂圆蒸蛋羹 21



黑芝麻豆奶 21



三七藕汁永蛋 22



卤猪蹄 22



红烧猪蹄 22



木耳肉片汤 23



百合银耳羹 23



黑木耳鲳鱼汤 23



菠菜炒猪肝 24



糖醋鲜藕 24

天生丽质美颜餐



冬菇樱桃

25



樱桃肉

25



菠菜炖猪蹄

26



花生猪蹄汤

26



蒸灵芝蜜桃

26



猪血炒青蒜

27



香菜炒鸭血

27



蹄花焖黄豆

27



银耳鸡汤

28



青木瓜猪肉汤

28



凉粉拌芦荟

29



黑豆鸡爪汤

29

天生丽质美颜餐



银耳红枣粥

29



薏苡仁净白茶

30



玫瑰抗斑茶

30



芦荟黄瓜粥

30



白果芦荟

31



芦荟猪蹄汤

31



薏米绿豆粥

31



芦荟紫甘蓝炒百合

32



苹果炖芦荟

33



马铃薯芦荟粥

33



芝麻龙眼粥

34



莲子鸡丁

34

天生丽质美颜餐



木瓜银耳汤

35



番茄炖鲫鱼

35



八宝莲子

35



茯苓蜂蜜饮

36



玫瑰枸杞茶

36



炸芝麻里脊

36



芝麻拌藕片

37



芝麻杏仁粥

37



芝麻乌鸡汤

37



洋葱拌木耳

38



黑芝麻糯米粥

38



芝麻芹菜段

38



洋葱炒土豆片 39



铁板洋葱猪肝 39



雪耳洋葱炒牛肉 40



西米猕猴桃粥 40



粟米胡萝卜汤 40



青木瓜猪脚汤 41



糟熘鸭肝 41



猕猴桃色拉 41



茶香牛肉 42



白菜猪肝汤 43



鳗鱼饭 43



冬瓜银耳羹 44



银耳蜜羹 44



核桃银耳茶 45



莲子枸杞羹 45



胡萝卜粥 45



枸杞排骨汤 46



凉拌翠玉丝 46



菠萝焖苦瓜 47



凉拌糖醋芦荟 47



莲花蔬果净面汁 47



黄瓜炒猪肝 48



银耳炒蛋 48



橙汁香鸡柳 49



焗烤南瓜虾 49



时蔬桑甚色拉 50



首乌黑米粥 50



韭菜炒河虾 51



青椒木耳 51



首乌蒸蛋 51



松子拌玉米 52



开洋芥菜 53



杏仁虾球 53



核桃土豆奶 54



萝卜炖鸭肝 54



核桃首乌粥 54

玲珑曲线塑形餐



腊肉小米饭

56



小米蜂糕

56



小米黄豆浆粥

57



高纤糙米饭

57



糙米豌豆饭

57



山药莲蕲粥

58



小米发糕

58



绿豆薏米粥

58



红薯米饭

59



拌素面

59



海带虾仁焖饭

59



玉米面饼

60

玲珑曲线塑形餐



玉米排骨粥

61



燕麦猪血粥

61



素烧卖

62



燕麦黑芝麻粥

63



奶白小馒头

63



扁豆焖面

64



黄瓜素水饺

64



五色粥

65



鱼肉水饺

65



生姜红花豆芽粥

65



马蹄烧饼

66



鱼肉蛋花粥

67

玲珑曲线塑形餐



芦荟黄瓜粥

67



蟹肉烧冬瓜

68



南乳冬瓜方

68



爆炒圆白菜

69



虾米烧冬瓜

69



冬瓜小豆汤

69



凉拌番茄

70



海米拌卷心菜

70



番茄豆腐炒蛋

70



海蜇皮拌萝卜丝

71



干贝萝卜球汤

71



鲫鱼萝卜汤

71



番茄雪梨羹 72



番茄虾仁 73



熘炒白萝卜 73



清蒸黄瓜 74



黄瓜炒红薯 75



香辣黄瓜 75



芝麻芹菜段 76



黄瓜腐竹汤 76



芹菜炆虾仁 76



芹菜牛肉丝 77



凉拌苦瓜 77



五味苦瓜 77



酸辣莴笋 78



白菜软炒虾 79



白菜心拌干丝 79



山药烩香菇 80



酱爆土豆丁 81



香菇土豆炖肉 81



红薯炒乳瓜 82



芝麻海带 83



清炒芦笋金针菇 83



泡椒魔芋丝 84



黄金红薯 85



清炒魔芋 85



金鸡鸡丝 86



凉拌牛蒡魔芋丝 86



苦瓜牛肉汤 86



海带炖豆腐 87



海带三丝 87



苹果炒鸡柳 88



牛肉鲜菜汤 88



豆苗炒牛肉 89



沙茶牛肉片 89



火爆腰花 90



韭菜拌腰丝 91



腰花木耳汤 91



什锦鸡丁

92



可乐鸡翅

93



腰果鸡丁

93



豉椒蒸草鱼

94



红烧带鱼

94



清蒸带鱼

95



木瓜烧带鱼

95



纸包带鱼

95



焦香鱼块

96



鸳鸯珍珠汤

97



草鱼冬瓜汤

97



椿芽拌虾

98



墨鱼油菜汤

99



双椒墨鱼仔

99



清蒸大闸蟹

100



白果炒虾球

100



草莓虾仁

101



蒜薹炒鱿鱼

101



水晶虾冻

101



菜花炒虾球

102



三鲜烩鱼唇

102



豆瓣青鱼

103



干烧鲫鱼

103



橙香番茄汁

104



莴苣苹果汁

104



芦荟苹果蜜

105



菠萝猕猴桃汁

105



柚香绿茶

106



猕猴桃荷叶汁

106



芒果鲜藕饮

106



陈皮乌龙茶

107



山楂乌梅茶

107



冰霜柠檬茶

107



双花蜂蜜茶

108



橘子决明子茶

108



山楂荷叶茶

108

					
110 益母生地黄粥	110 南瓜毛豆汤	111 兰花粥	111 姜艾薏苡仁粥	112 虾仁酿豆腐	112 樱桃银耳冰糖水
					
113 补中升阳粥	113 玉簪花粥	114 奶油玉米笋	114 砂仁蒸鲫鱼	115 栗子煲鸡翅	115 养血粥

					
116 鸡肉卤饭	117 乌鸡糯米葱白粥	117 醪糟汤圆	118 乌鱼通草汤	118 鲫鱼奶汤	119 麻油猪肝
					
119 油菜炒牛肉	120 猪蹄茭白汤	120 醪糟蒸鸡蛋	121 鲜鲤鱼汤	121 茼蒿粥	122 当归生姜羊肉汤

					
123 黄豆焖鸡翅	123 米酒蒸螃蟹	124 花莲肉丁汤	124 莲子百合煨猪肉	125 紫米粥	125 银耳莲子羹
					
125 百合红枣粥	126 牛肉苦瓜汤	126 鲫鱼汆豆腐	127 油菜橘皮饮	127 马齿苋绿豆汤	127 姜汁蜜

完美女性调养餐



丝瓜面筋汤

128



枸杞花生枣汤

129



枸杞瘦肉汤

129



海带豆腐绝配汤

130



益母草荷包汤

130



胡萝卜土豆猪骨汤

131



平菇炒板栗

131



黄豆芽拌芦荟

132



绿豆芽汁

133



开郁种玉粥

133



鲢鱼丝瓜汤

134



酒洗苁蓉粥

135

完美女性调养餐



益母草汁粥

135



西芹炒百合

136



莲子白果炒蛋

136



天麻鱼头汤

137



甘草合欢茶

137



薰衣草玫瑰茶

137



清脑羹

138



红景天饮

138



罗布麻茶

138



玉竹猪心汤

139



玫瑰花炖鸡心

139



枣仁绞股蓝饮

139

完美女性调养餐



蒲公英粥

140



酸梅绿茶

140



双花去火茶

140



香橙牛肉

141



陈皮山楂饮

141



薄荷醒脑饮

141



柠檬草茶

142



芥末凉粉

142



乌梅姜糖饮

142



葡萄酸奶

143



菊花绿茶

143



枸杞藕粉羹

143

美丽女性 餐桌

主编 陈绪荣



我国有历史悠久的饮食文化,并且可以说是博大精深,自古就有“寓医于食”、“药食同源”、“药补不如食补”的说法。特别是进入 21 世纪以来,随着生活水平的提高,人们更加注重在吃上下工夫,要吃出美味、吃出花样、吃出营养、吃出健康。

营养专家认为,人们健康的身体、美丽的容颜、健美的形体是与饮食调养有着密不可分的关系的。通过食疗来修饰容貌、减肥健体、愉悦心情、延年益寿是最经济实用、最科学健康的方法。并且特殊时期的调养更加重要,如妊娠期、哺乳期、更年期的调养等。

为满足和帮助女性更好地生活,我们精心编撰了《美丽女性餐桌》一书。本书收集了大量具有食疗功效和药用作用的菜品,所选菜品涉及女性美容、女性瘦身、女性滋补调养等几个方面。这些菜品既有平常百姓餐桌上的常见菜,也有餐厅、饭店最新流行的创新菜。书中对每道菜所用的原料以及制作方法都做了详尽的介绍,使您在家中就可以轻松做出既美味又营养的佳肴。

为了让内容更具有针对性,本书还根据女性一生中不同的时期进行分节,以天生丽质美颜餐、玲珑曲线塑形餐、完美女性调养餐等不同阶段为章节,更方便不同年龄段的女性根据自身情况找到适合自己的调养菜肴。希望本书能帮助女性获得从内到外的美,以愉悦的心情、美丽的容颜来迎接挑战,同时也能够轻松面对生活和工作。





龙骨薏米冬瓜汤 12



猪皮芝麻冻 12



草莓杏仁冻 13



番茄橙子汁 13



薏米莲子羹 13



丝瓜烩山药 14



西瓜奶露 14



香蕉奶昔 14



樱桃水果捞 15



杏仁桂花茶 15



草莓小米粥 15



润白奶茶 16



山药枸杞粥 16



柠檬柑橘美白茶 16



芦荟红茶 17



番茄柠檬汁 17



洛神润白茶 17



三皮丝 18



美颜补血粥 18



桂花赤豆汤 19



凉拌藕片 19



香菇炖牛肉 19



赤豆玉米薏仁粥 20



花生核桃糊 20



花生衣红枣汁 20



芝麻白糖糊 21



桂圆蒸蛋羹 21



黑芝麻豆奶 21



三七藕汁永蛋 22



卤猪蹄 22



红烧猪蹄 22



木耳肉片汤 23



百合银耳羹 23



黑木耳鲮鱼汤 23



菠菜炒猪肝 24



糖醋鲜藕 24

天生丽质美颜餐



冬菇樱桃

25



樱桃肉

25



菠菜炖猪蹄

26



花生猪蹄汤

26



蒸灵芝蜜桃

26



猪血炒青蒜

27



香菜炒鸭血

27



蹄花焖黄豆

27



银耳鸡汤

28



青木瓜猪肉汤

28



凉粉拌芦荟

29



黑豆鸡爪汤

29

天生丽质美颜餐



银耳红枣粥

29



薏苡仁净白茶

30



玫瑰抗斑茶

30



芦荟黄瓜粥

30



白果芦荟

31



芦荟猪蹄汤

31



薏米绿豆粥

31



芦荟紫甘蓝炒百合

32



苹果炖芦荟

33



马铃薯芦荟粥

33



芝麻龙眼粥

34



莲子鸡丁

34

天生丽质美颜餐



木瓜银耳汤

35



番茄炖鲫鱼

35



八宝莲子

35



茯苓蜂蜜饮

36



玫瑰枸杞茶

36



炸芝麻里脊

36



芝麻拌藕片

37



芝麻杏仁粥

37



芝麻乌鸡汤

37



洋葱拌木耳

38



黑芝麻糯米粥

38



芝麻芹菜段

38



洋葱炒土豆片 39



铁板洋葱猪肝 39



雪耳洋葱炒牛肉 40



西米猕猴桃粥 40



粟米胡萝卜汤 40



青木瓜猪脚汤 41



糟熘鸭肝 41



猕猴桃色拉 41



茶香牛肉 42



白菜猪肝汤 43



鳗鱼饭 43



冬瓜银耳羹 44



银耳蜜羹 44



核桃银耳茶 45



莲子枸杞羹 45



胡萝卜粥 45



枸杞排骨汤 46



凉拌翠玉丝 46



菠萝焖苦瓜 47



凉拌糖醋芦荟 47



莲花蔬果净面汁 47



黄瓜炒猪肝 48



银耳炒蛋 48



橙汁香鸡柳 49



焗烤南瓜虾 49



时蔬桑甚色拉 50



首乌黑米粥 50



韭菜炒河虾 51



青椒木耳 51



首乌蒸蛋 51



松子拌玉米 52



开洋芥菜 53



杏仁虾球 53



核桃土豆奶 54



萝卜炖鸭肝 54



核桃首乌粥 54