



女性养颜食谱

康太 编著

广东旅游出版社

500款



女性养颜食谱

康太 编著

广东旅游出版社

500款



图书在版编目 (CIP) 数据

女性养颜食谱 500 款/康太编著. —广州: 广东旅游出版社,
2009. 6

ISBN 978 - 7 - 80766 - 096 - 5

I. 女… II. 康… III. 女性—美容—食谱 IV. TS972. 164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 070138 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

深圳市希望印务有限公司印刷

(深圳坂田吉华路 505 号大丹工业园二楼)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020 - 87347994 邮编: 510600

889 毫米 × 1194 毫米 24 开 $8\frac{2}{3}$ 印张 4 插页 90 千字

2009 年第 1 版第 1 次印刷

定价: 12.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

前言

健康美丽从食开始

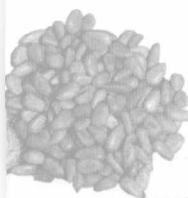
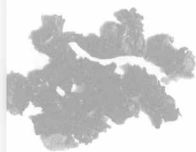
女性的美不仅靠外在的打扮，更需要对内在的调理，只有健康的美才能持久。本书是一本专为女性编著的饮食指引，书中精选了500款菜式、汤饮、甜品及面点，从女性调经补虚、滋阴防衰、补血养颜、美体瘦身四个方面，分别介绍了食材的选择、搭配、功效以及宜忌，让女性在阅读操作的同时，轻轻松松了解到各种物料的作用和价值，从而掌握调理自己身体的诀窍。本书所选食谱用料普通，操作简便，适合在家庭自行制作。其文字简明扼要，菜式之后的功效和附注，则更加贴心和实用。读者可依据它找到自己最想要的、最适合自己的食谱，从中体会下厨的乐趣，品尝到可口的美味，收获健康的身体和快乐的心情。

目录 CONTENTS

第一篇 调经 止带 补虚

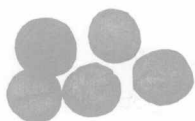
白果莲子炖竹丝鸡	2
参归鸡	2
金针炖水鱼	2
川芎当归炖甲肉	3
韭菜炒青虾	3
椰菜肉松	4
生姜炒墨鱼	4
枸杞核桃鸡丁	5
韭菜炒豆芽	5
当归田七炖竹丝鸡	6
人参阿胶炖竹丝鸡	6
红枣鹿胶炖鸡肉	7
首乌炖竹丝鸡	7
莲子仙茅炖竹丝鸡	7
当归黑豆炖羊肉	8
肉苁蓉海参炖瘦肉	8
金樱子炖猪皮	8
黄芪糯米炖鲈鱼	9
马鞭草炖猪蹄	9
糯米炖鲤鱼	9
核桃炖鲤鱼	10
红枣黑豆炖鲤鱼	10
杜仲爆羊腰	10
腰花核桃	11
草菇烩鳝片	11

豉汁蒸黄花鱼	12
酱爆栗子鸡块	12
米酒炖鸡	13
鱼肉炒韭菜	13
姜汁炒章鱼	13
党参橘皮蒸猪肚	14
核桃松子煲瘦肉	14
干虾子焖海参	15
豆角肉末炒蛋	15
豆角木耳炒鸡丝	16
西兰花香菇带子	16
祈艾山甲煲瘦肉	17
香附益母草煮蛋	17
目鱼粒蒸青豆	17
黑木耳豆腐羹	18
清炖糯米藕节	18
桂圆肉蒸蛋	19
鸡蛋猪手姜醋	19
姜汁米酒蚌肉汤	19
泽兰水鱼汤	20
淮山羊肉汤	20
党参枸杞胎盘汤	20
水鸭鹿茸汤	21
圆肉杞子炖塘虱	21
胡萝卜党参煲兔肉	22
当归生姜羊肉汤	22
猪小肚田七汤	22



荔枝猪肚汤	23
鸡血藤竹丝鸡汤	23
当归黄芪竹丝鸡汤	23
荞麦白果竹丝鸡汤	24
珧柱红枣鸡汤	24
参枣斑鸠汤	24
参芪雪蛤汤	25
白术陈皮鲈鱼汤	25
沙虫干瘦肉汤	26
海蜇煲瘦肉汤	26
杞子沙苑炖鸡子	26
人参炖三鞭	27
党参牛膝牛骨汤	27
芡实鸡脚蹄筋汤	27
黄芪虾仁瘦肉汤	28
金针豆腐瘦肉汤	28
当归红花瘦肉汤	28
核桃瘦肉汤	29
首乌海参瘦肉汤	29
益母草红枣煲瘦肉	29
艾胶煲瘦肉	30
眉豆花生鲤鱼汤	30
芪枣黄鳝汤	31
白芷牡蛎墨鱼汤	31
大艾生姜鸡蛋汤	31
紫苏生姜煲鸡蛋	32
当归艾叶老姜汤	32
三七藕蛋羹	32
十全大补糕	33
玫瑰膏	33
川芎白芷炖鱼头	33
北芪竹丝鸡	34
薏米芡实酒	34

核桃酒	34
乌鸡酒	35
牡蛎糯米粥	35
鸽肉姜葱粥	35
虾米粥	36
海参粥	36
淡菜粥	36
龙眼肉糯米粥	37
玫瑰花樱桃粥	37
甜藕粥	37
腊八粥	38
杞子粥	38
首乌粥	39
仙人粥	39
人参粥	39
当归粥	40
芡实核桃粥	40
益母草汁粥	40
白果腐竹粥	41
马齿苋粥	41
墨鱼香菇冬笋粥	41
红枣糯米粥	42
养胎粥	42
糯米阿胶粥	42
桃仁粥	43
姜枣红糖汤	43
月季花汤	43
乌豆益母草糖水	44
芝麻核桃糖水	44
天冬红糖饮	44
杏汁马蹄爽	45
百合花生糊	45
木瓜鲜奶昔	46



杂果杏仁冻 46

第二篇 滋阴 润燥 防衰

鸡油三白 48

香花鸡丝 48

苹果炒鸡柳 48

奶油菜心烩鸡丝 49

豆腐鲫鱼 49

冬菇烧面筋 50

宫保鳝球 50

香麻薯蓉鱼脯 51

兰豆炒肉片 51

姜汁陈皮丝炒蛋 52

蒜蓉爆腰花 52

芙蓉油麦菜 52

姜葱焖大虾 53

菜花烩鸡丝 53

虾子笋片蒸鲑鱼 54

百合马蹄松 54

茶香海参 54

蟹肉扒海草 55

发菜支竹卷 55

番茄烩三耳 56

上汤烩碧蔬 56

三菇焖鸡 56

蚝油蒜蓉西洋菜 57

绍菜扒虾仁 57

莲子枸杞酿猪肠 58

金针炖甲鱼 58

生地黄鸡 59

玉竹炖鹌鹑 59

马鞭草蒸猪肝 59

二冬炖鲍鱼 60

西洋参杞子炖甲鱼 60

人参炖竹丝鸡 60

清炖猪肚 61

冬虫草炖老鸭 61

淮杞炖兔肉 61

珧柱冬瓜炖鸭 62

淮山玉竹炖白鳝 62

腐竹黄豆焖鲤鱼 62

豆芽炒蛋 63

淡菜焗饭 63

鸡汁菜菜雪蛤膏 63

樱桃百合炒田鸡 64

木耳鲜鱿 64

上汤贵妃蚌 65

芡实杞圆龟苓汤 65

雪梨川贝炖猪肺 65

金银菜白肺汤 66

椰子田鸡汤 66

南北杏罗汉果煲猪肺汤 66

冬瓜板栗水鱼煲 67

生地水蟹汤 67

木耳海参猪肠汤 68

肉苁蓉芡实兔肉汤 68

绿豆茯苓老鸭汤 69

冬瓜薏米煲鸭汤 69

麻仁当归猪腰汤 69

桑叶芝麻瘦肉汤 70

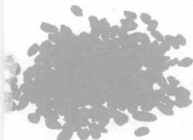
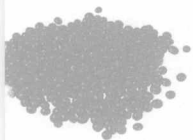
牛肉苦瓜汤 70

女贞子黑芝麻煲瘦肉 70

芝麻茯苓瘦肉汤 71

干贝瘦肉汤 71

昆布海藻瘦肉汤 71

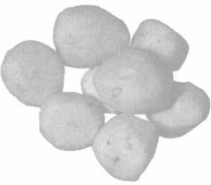
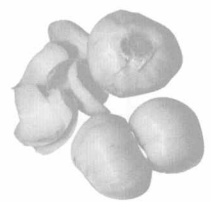
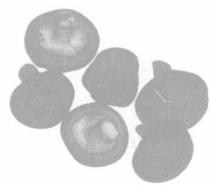


海带紫菜瘦肉汤	72
滋补润肺汤	72
生地杞子黑枣瘦肉汤	72
黄芪生地横膈汤	73
绿豆芽排骨汤	73
淡菜紫菜瘦肉汤	73
粉葛鲛鱼汤	74
女贞子牛膝汤	74
红苹果煲生鱼	74
番茄鱼丸豆腐汤	75
姜汁北杏猪肺汤	75
栗子百合煲生鱼	75
百合生地鸡蛋汤	76
桑葚黑枣鸡蛋汤	76
姜汁花旗参茶	77
冬菇菜干汤	77
白菜干猪肺汤	77
冬瓜蛭肉汤	78
桑白皮赤小豆鲫鱼汤	78
胡萝卜荸荠竹蔗汤	78
蒲公英二花汤	79
剑花白鳝汤	79
花生鱼头汤	80
小麦红枣乌鸡汤	80
槐花猪肠汤	80
菠菜猪红汤	81
淮山杞子煲老鸭	81
雪耳万寿果	81
双果清润汤	82
杏汁燕窝羹	82
“琼玉”露	82
健身西瓜盅	83
雪梨止咳饮	83

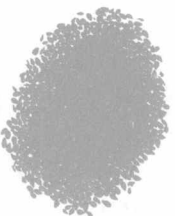
姜汁桂花炖三雪	83
姜汁炖牛奶	84
淮山炖蔗汁	84
蜜饯雪梨	84
沙参银耳汤	85
番薯糖水	85
鲜奶窝蛋	85
淮莲豆露	86
双花决明汤	86
番茄咸肉汤	87
红萝卜生鱼汤	87
响螺乳鸽汤	87
西洋菜鸭肾生鱼汤	88
黑糯米粥	88
香芹汁冰糖汤	89
玉竹蜂蜜膏	89
补虚正气粥	89
姜艾薏苡仁粥	90
芡实核桃粥	90
生菜鲛鱼球粥	90
益血和胃粥	91
莲子百合粥	91
桂圆肉粥	91
雪耳粥	92
眉豆粥	92
海带绿豆粥	92

第三篇 补血 养颜 美发

人参鹿茸炖龟	94
虫草花胶炖鸽肉	94
椰汁西洋参炖鸽肉	95
淮山圆肉炖甲鱼	95



鲜奶炖鹌鹑	95	蟹肉扒豆苗	108
龙虱养颜酒	96	胡萝卜大蒜肉片	109
虫草苁蓉炖羊肉	96	木耳炒腰花	109
椰子炖鸡	96	土茯苓煲龟	110
桃仁墨鱼	97	健胸食疗方	110
猴头菇炖竹丝鸡	97	冬菇虾米油豆腐	110
归圆炖鸡	97	枸杞五加皮蟹	111
杞子炖田鸡	98	发菜鸡卷	111
桂圆肉莲子炖猪脑	98	参桃蛤蚧炖鸡	112
升麻芝麻炖大肠	98	首乌寄生红枣汤	112
杞子鸡蛋蒸鱼肠	99	当归珍珠河车汤	113
天麻脑花汤	99	清热除斑汤	113
花胶炖水鸭	100	圆肉莲子蛤肉汤	113
四季豆焗肉排	100	椰子雪耳乳鸽汤	114
木耳炖腐竹	101	补血养颜汤	114
虾仁豆腐	101	首乌黑豆煲鸡脚	114
清汤鸡鸭腰	102	金针木耳鸡丝汤	115
炸香鸡	102	黑豆芝麻煲泥鳅	115
芽黄炒三丝	102	金针灵芝水鸭汤	116
菜心拌玉环干贝	103	发菜冬菇瘦肉汤	116
菠菜粉丝炒肉丝	103	补骨丝子煲瘦肉	116
橄榄芥菜滚鱼头	104	冬瓜薏米瘦肉汤	117
胡椒虾肉	104	丝瓜猪肝瘦肉汤	117
炒泡椒鲜贝	104	黑木耳红枣煮瘦肉	117
豉椒蒜蓉鳝鱼卷	105	黄豆肉骨汤	118
辣酱苋菜炒肉丝	105	金针海螺汤	118
香菇炒豆苗	106	皮蛋番茄汤	118
三菇腐皮	106	鸡纵鱿鱼汤	119
金针云耳炒肉片	106	薏仁猪脚汤	119
杂锦四季豆	107	莲藕章鱼猪脚汤	119
蜜饯火腿银杏	107	马蹄塘葛生鱼汤	120
灵芝粉蒸肉饼	107	雪耳煲花旗参	120
丝瓜烩干贝火腿	108	虾米鸡蛋汤	120



冬菇津白肉汤	121
赤豆蜜枣粉葛汤	121
牛奶强身汤	121
莲子黄瓜猪腩汤	122
双豆百合猪腩汤	122
花生眉豆猪腩汤	123
豆腐山斑肉片汤	123
黑豆眉豆猪皮汤	123
花胶养颜汤	124
归地首乌脊骨汤	124
莲藕增颜汤	125
薏米猪手汤	125
胡萝卜红枣煲猪腰	125
返老还童汤	126
圆肉红枣猪心汤	126
鲜菊猪肚汤	126
红花黑豆煲塘虱	127
红豆乌鸡汤	127
白果支竹猪肚汤	127
莲藕牛腩汤	128
枸杞菜鸡蛋汤	128
归芪猪脚汤	128
养发乌发汤	129
三乌塘虱汤	129
树花炖土鸡	129
红枣糯米鲤鱼汤	130
黄精党参煲鹌蛋	130
白果牛奶菊梨汤	130
首乌寄生鸡蛋汤	131
木瓜生鱼汤	131
胡萝卜杏仁汤	131
川贝冰糖炖雪梨	132
冰糖雪耳煲百合	132

莲子桂圆羹	132
冰糖粟米	133
雪耳鲜奶	133
鲜奶炖燕窝	133
南瓜炖四宝	134
归芪红枣汤	134
灵芝鹌鹑蛋汤	134
冰糖燕窝羹	135
灵芝燕窝羹	135
暗疮食疗方	136
黄精酒	136
冰花炖双雪	136
冰花核桃露	137
红枣冰糖糯米饭	137
红枣菊花粥	138
豆苗猪腰粥	138
八宝粥	138
板蓝根薏米粥	139
上汤归芪粥	139
乌发粥	139
芝麻核桃粥	140
燕窝粥	140
猪红鱼片粥	140
柴鱼花生猪骨粥	141
牛奶杏仁粥	141
人参鸡粥	142
白果薏米羹	142

第四篇 美体 减肥 排毒

酸菜生姜墨鱼汤	144
琼花虾仁汤	144
鲫鱼汤	145



猪尾凤爪香菇汤	145
姜奶炖鸡汤	145
节瓜猪粉肠汤	146
银耳枇杷汤	146
鱼头玉竹汤	146
蚌肉炖粟米须	147
红枣鸭肫滚耙齿萝卜	147
水鸭鹿筋汤	147
五香豆腐汤	148
山楂水	148
苹果章鱼	148
荠菜拌豆腐	149
生鱼片	149
醋豆	149
虾冻	150
鲜料莴苣	150
胡萝卜拌豆腐	150
烩双菇	151
鸡片烩蚕豆	151
温泉蛋	152
红焖萝卜海带	152
小白菜炖豆腐	152
油豆腐油菜	153
素烧土豆	153
鸡肉土豆	153
笋尖焖豆腐	154
咖喱蔬菜	154
冬菇笋丁炒虾仁	155
苹果虾仁	155
茄酱冬菇炒虾仁	156
甘笋拌冬瓜脯	156
冬瓜蟹肉	157
牛肉炒茭笋丝	157



香醋海蜇萝卜丝	157
草菇炒鱼片	158
白萝卜焖牛肉	158
蘑菇鸽蛋菜心汤	158
黄瓜豌豆炒肉丁	159
茶叶煲鸡蛋	159
鸡丝烩豌豆	159
番茄酿肉	160
怪味海带	160
奶油蛙鱼	161
冬菇烧白菜	161
虾仁豆腐	162
素烧冬瓜	162
红烧扁豆	162
香菇鸡片	163
冻豆腐熬腌菜	163
清蒸鱼	163
鸡翅黄豆	164
豆皮肉卷	164
山楂肉干	165
荷叶肉	165
白玉带子	166
姜葱蒸鱼头	166
豉汁蒸鱼嘴	166
蒸酿鲩鱼	167
鲜菇鸡球	167
清蒸鲫鱼	167
油炸鬼蒸鱼肠	168
蒸金钱片	168
海鲜豆腐	169
韭菜炒核桃仁	169
蒸素鸡	169
椰菜茄汁肉末	170



茼蒿炒木耳片	170
蒜蓉蒸鲤鱼	171
葱花虾子豆腐	171
辣酱青鱼肉	171
姜葱蟹肉拌苋菜	172
芥兰生鱼球	172
姜葱鱼片	172
蒜醋牛百叶	173
虾子炒白菜	173
豆腐煮肉丝	173
鸡丁炒春笋	174
花生仁拌芹菜	174
黄瓜炒牛肉	175
斑柳扒豆苗	175
菠菜炒鸡肉	176
番茄炒蛋	176
香菊鸡片	176
焖绍菜肉饼	177
咸蛋木耳羹	177
煮丝瓜蟹肉	177
焖鲫鱼豆腐	178
炒素菜	178
棠胆珍珠鱿	178
素炒大白菜	179
清炒豆苗	179
芹菜炒香菇	179
三色糯米饭	180
豆腐浆粥	180
绿豆粥	180
海带粥	181
冬瓜粥	181
赤小豆粥	182
芥菜粥	182

萝卜粥	182
生蚝芹菜粥	183
槐花粥	183
红薯粥	184
脊肉粥	184
菊花粥	185
白石英粥	185
石决明粥	185
山楂粥	186
落花生粥	186
玉米粉粥	187
葵籽粥	187
车前子粥	188
荷叶绿豆粥	188
泽泻粥	188
荷叶粥	189
白茯苓粥	189
茶叶粥	190
莎木面粥	190
梨汁粥	190
决明子粥	191
牛奶粥	191
鸡肉汤饭	191
黄瓜消肥饭	192
荞麦饼	192
玉蜀黍饭	192
橘皮粥	193
扒糕	193
玉米饼	194
荷叶蒸饼	194
茯苓饼	194
鲜奶豆腐	195
牛奶炖花生	195



第一篇

调经

止带

补虚



白果莲子炖竹丝鸡

材料：竹丝鸡 1 只（约 500 克），白果 15 克（去壳），莲子肉 30 克，胡椒 3 克，糯米 30 克。



做法：

- ① 竹丝鸡斩净，去内脏，滴干水。
- ② 白果肉、莲子肉、胡椒洗净，与浸洗过的糯米一起放入鸡肚内，用线缝合，放入炖盅内，加开水适量，加盖，小火隔水炖 3 小时，下盐调味即可。

功效：健脾固肾，收涩止带。但湿热内盛之带下者不宜食。

注：白果有小毒，久煮则毒减，故用量不宜过大。

参归鸡

材料：黑雌鸡 1 只，人参 15 克，当归 15 克。

做法：



- ① 黑雌鸡斩件，洗净，放入砂锅，加水适量，煮熟去骨。
- ② 放入当归、人参再煮至熟，加入食盐调味即可。

功效：温中补虚，益气养血。可用于脾胃虚弱、气血不足症见面色苍白或萎黄，或食欲不振，食后脘腹胀满，体倦乏力，气短懒言，心悸失眠健忘等。还可作为妇女病后、孕妇产后虚弱或贫血患者的调养佳品。

金针炖水鱼

材料：水鱼 1 只（约 500 克），猪瘦肉 200 克，金针菜 30 克，木耳 15 克。

做法：



- ① 金针菜、木耳（浸开）洗净；猪瘦肉洗净，切块；水鱼斩件，洗净。
- ② 把所有用料放入炖盅中，加滚水适量，加盖，隔水炖 2~3 小时，下盐调味即可。

功效：滋阴降火，补肾和血，治月经过多、低热不退等。但脾胃寒湿者不宜。



川芎当归炖甲肉

材料：川芎 9 克，当归 12 克，穿山甲肉 50~100 克。

做法：

- ① 将川芎、当归洗净；穿山甲肉洗净，斩成块。
- ② 把所有用料放入炖盅内，加入适量滚水，加盖，隔水炖 2~3 小时，下盐调味即可。

功效：通经络，活瘀血，消痈肿，下乳汁，可治气血瘀及引起的疼痛、痞块等一类疾病，如妇女乳腺增生、产后乳房胀硬、乳汁不下等症。但疮疡痈肿已破溃或无经血瘀滞者不宜。

韭菜炒青虾

材料：韭菜 100~150 克，青虾 250~300 克，姜丝、黄酒、味精、花生油、盐、酱油等调料各少许。

做法：

- ① 将韭菜洗净，切段备用。
- ② 先以花生油炒青虾，加入黄酒、酱油、姜丝及适量水，煮沸后放入韭菜，翻炒，加盖续煮片刻，至虾、菜嫩熟时放盐及味精调味即可。

功效：韭菜含较多的胡萝卜素、维生素 B 和 C，具有健胃、活血、消滞、消痰、去瘀、强精兼杀菌等功效。韭菜还含有性兴奋物质，对阳痿、早泄、遗精等症有辅助疗效。

注：韭菜不宜多吃，以免上火。胃虚内热者忌食，皮肤化脓感染、烧伤者慎食，喝酒者也应少吃。





椰菜肉松

材料：椰菜 250 克，瘦肉 150 克，蒜蓉 1 茶匙，生抽 1 茶匙，糖 1/2 茶匙，生粉少许，盐 1/3 茶匙，油适量，味精少许。

做法：

- ① 将椰菜洗干净，滴干水分后，切细条；将猪肉洗干净，吸干水分后剁蓉，加入腌料将猪肉腌透。
- ② 烧锅下油，加入椰菜炒匀，加少许水，将椰菜煮至八成熟，盛起。再起油锅，下油爆香蒜蓉，下瘦肉蓉炒香至熟，将椰菜回锅，下调味料调味翻炒即成。



功效：椰菜含有维生素 A、B₁、B₂、C 和叶酸，可治疗胃、十二指肠溃疡、便秘、皮肤化脓，可防止牙周病。

生姜炒墨鱼

材料：生姜 30~50 克，墨鱼约 250 克，花生油、盐、味精、酱油等调料适量。

做法：

- ① 将生姜去皮，洗净，切片，再横切成细丝；墨鱼彻底洗净切成小块。
- ② 炒锅中下花生油烧热，先倒入姜丝爆香，再倒入墨鱼块猛火翻炒，至鱼肉熟透后下盐、酱油、味精调味即可。



功效：补血通经，益脾胃，散风寒。适用于血虚闭经。



枸杞核桃鸡丁

材料：枸杞子 50 克，核桃仁 100 克，胡椒粉 3 克，嫩鸡肉 250 克，鸡蛋 2 只，姜、葱各 20 克，干淀粉 10 克，植物油 150 克，芝麻油 30 克，砂糖 10 克，鸡汤 100 毫升，食盐、味精各适量。

做法：

- ① 洗净枸杞子，开水泡核桃仁并去皮；把鸡肉切成小丁，以食盐、味精、白砂糖、胡椒粉、干淀粉和蛋清拌透。
- ② 以麻油炸透核桃仁，兑入枸杞子即起锅沥油；锅中置植物油待五成热时，投入鸡丁快速滑透，沥去油。
- ③ 锅中加热适量油，投入葱、姜稍煸后，投入鸡丁、鸡汤及少量盐快速翻炒，随即投入核桃仁、枸杞子炒匀，加味精调味，湿淀粉勾芡，出锅淋麻油，撒上葱花即成。

功效：补肺益肾，抗老明目。

韭菜炒豆芽

材料：韭菜 100 克，豆芽 200 克，木耳 20 克，金针 10 克，虾米 50 克，姜数片，油、盐各适量。

做法：

- ① 韭菜洗净沥干，切成 4 厘米段状；豆芽去根，洗净；木耳洗净浸泡，切成片；金针、虾米浸泡备用。
- ② 烧热油锅放姜片爆香，放入韭菜、豆芽、木耳、金针、虾米略炒片刻，加水煮 15 分钟，加盐调味食用。