



精心营养调理，健康女人一生！

○ 女人调养食谱 丛书

WOMEN
GENGNIANQIADYANG SHIPU

更年期调养 食谱

精心挑选的天然食材，健康搭配，
近90道调养食谱方案，
有效改善更年期症状。

策划 · 编写 中国图书



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

女人

○女人调养食谱 丛书

WOMEN

GENGNIANQITIADYANG SHIPU

更年期调养 食谱

策划·编写



犀文圖書

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人更年期调养食谱 / 犀文图书编写. —南京:
江苏科学技术出版社, 2011. 1

(女人调养食谱丛书)

ISBN 978-7-5345-7746-8

I. ①女… II. ①犀… III. ①更年期-食物疗法-食谱 IV. ①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第239206号

女人调养食谱丛书(全十册)

女人更年期调养食谱

策划·编写: 犀文图书

责任编辑: 樊明 编辑助理: 葛昀

责任校对: 郝慧华 责任监制: 周雅婷

出版发行: 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址: <http://www.pspress.cn>

集团地址: 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址: 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销: 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

开 本: 1270mm×1012mm 1/40

印 张: 24

字 数: 240千字

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5345-7746-8

定 价: 120.00元(全十册)

图书如有印刷质量问题, 可随时向印刷厂调换。

The background of the page features a vibrant, colorful image of a bowl of soup, likely chicken or vegetable, with a spoon resting in it. Above the bowl, there are various fruits including apples and bananas. The entire scene is framed by decorative pink and green wavy lines. A prominent pink circular graphic on the left contains the title '前言' and 'PREFACE'.

前言

PREFACE

随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《女人调养食谱丛书》根据女人的生理特点，科学系统地介绍了女人调养食谱的烹饪方法和营养功效、定量搭配等知识。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。它帮助女人解决了一生所经历的各个时期需要吃什么、怎么吃、吃多少的问题。方法简单，科学实用，一学就会。

女性更年期饮食调节

3

滑蛋牛肉	6
爆牛肉	7
清淡西瓜皮	8
西芹百合炒腰果	9
鱼香菠菜	10
双冬油面筋	11
素炒黑白菜	12
彩色四季豆	13
清蒸立鱼	14
梅子蒸排骨	15
腐乳排骨	16
三色蒸花肉	17
茶树菇蒸牛肉	18
鸭掌海参煲	19
南乳梨汁香焗骨	20
香糟烧鲤鱼	21
红烧黄花鱼	22
陶都鸳鸯鲩鱼	23
大蒜焖鲑鱼	24
板栗烧排骨	25
姜醋猪蹄	26
素炒三瓜片	27
火腿炒三仙	28



姜汁杏仁猪肺汤	29
川贝母甲鱼	30
山楂玉米粒	31
松仁梗米粥	32
养颜酒	33
芙蓉干贝	34
茄子拌丝瓜	35
香干炒青蒜	36
桂圆红枣茶	37
黑木耳粥	38
虫草全鸭	39
黄芪人参粥	40
海带绿豆汤	41
木瓜雪耳汤	42
黑豆团鱼煲	43
猪皮红枣羹	44
山药牛奶炖瘦肉	45



参归鲳鱼汤	46	竹蔗萝卜猪骨汤	68
杏仁奶露	47	牛腩莲藕	69
胡萝卜豆腐丸	48	雪耳洋参炖燕窝	70
无花果粥	49	罗汉果菜干鹌鹑汤	71
百参膏	50	红枣白菜干豆腐皮汤	72
红焖鲩鱼	51	百部百合党参猪肺汤	73
玉竹烧豆腐	52	人参茯苓鱼肚汤	74
荷叶粉蒸鸡	53	圆肉核桃瘦肉汤	75
炒猪肝	54		
黄芪姜片羊肉汤	55	白果腐竹土鸡汤	76
		山楂桂花萝卜汤	77
冬瓜粥	56	苦瓜木棉牛肉汤	78
木瓜红枣生鱼汤	57	荷叶瘦肉汤	79
百合荸荠乌鸡汤	58	玫瑰丝瓜猪肉汤	80
薏米淮山排骨汤	59	木耳菠菜鸡蛋汤	81
阿胶牛肉汤	60	苦瓜黄豆田鸡汤	82
淮山枸杞乌鸡汤	61	芡实冬瓜猪展汤	83
赤豆枸杞猪肝汤	62	南瓜煲排骨汤	84
芡实红枣鱼汤	63	冬瓜薏米猪肚汤	85
红枣冬青猪脚汤	64		
花生猪蹄汤	65	红枣茶树菇排骨汤	86
		黑木耳红枣猪蹄汤	87
木瓜银耳排骨汤	66	桂圆莲子鸡蛋汤	88
银耳百合鸽蛋汤	67	生地莲藕瘦肉汤	89
		红豆花生鹌鹑汤	90
		饮食助你改善更年期心情	91
		女性更年期心理调节方法	93

女性更年期饮食调节 →



更年期是妇女卵巢功能逐渐衰退到完全消失的一个过渡时期，此期的妇女身体变化包括两个方面：一是卵巢功能衰退，体内雌激素水平降低所产生的影响；另一方面是机体老化所引起的变化。

相对应的更年期症状也有两类：一类与内分泌变化有关，称为更年期特殊症状，表现为月经紊乱、性欲减退、记忆力下降、感知觉迟钝、动作缓慢以及潮热、多汗、心悸等血管舒缩功能不稳定的表现，这些症状用性激素治疗可以改善；另一类则属于心理或精神方面的症状，称为非特殊性的症状，表现为焦虑、敏感、多疑、忧郁、絮叨多语、好争吵、注意力不易集中、易激惹等等。这些症状与本人的个性和环境有一定的关系，用性激素治疗不一定有效。

上述的精神和心理变化如果护理不当，更年期症状会加重。预防更年期综合征，除了要提高妇女对更年期这一生理过程的了解、解除不必要的顾虑外，合理饮食也是帮助她们平稳度过更年期的另一样“法宝”。





1. 脂肪摄入。

更年期妇女因为激素分泌减少的关系，摄食中枢失调，又因为活动量减少，体内消耗热能也随之减少，造成热量过剩而诱发肥胖，发胖是更年期一个比较明显的标志。因此，适当的减食或尽量少摄取高脂肪类食物及糖类，尤其是少吃肥肉等富含饱和脂肪和胆固醇的食物。食用油不吃动物油以植物油为主，如葵花籽油、菜籽油、豆油等。植物油不但可以促进胆固醇的代谢，还能供给人体多种不饱和脂肪酸。

2. 多食绿叶蔬菜和杂粮。

绿叶蔬菜中含有丰富的维生素，可以有效地补充体内所缺维生素，特别是含B族维生素丰富的食物，如番茄、洋葱、大蒜、莲藕、金针菜、黑木耳、红萝卜、苋菜、芹菜、菠菜及桃、杏、红枣等，这些食物还含有叶酸、维生素C和A；粗面、糙米、烤麦夫、土豆、豌豆、燕麦、麦片、玉米、小米、黄豆及其各种豆制品等五谷杂粮；水果中如猕猴桃、苹果、凤梨等。特别是黄豆及其制品，还含丰富的弱性雌激素，可缓和更年期妇女因雌激素锐减而造成的痛苦。据研究，一杯大豆大约含有300毫克异黄酮，药理作用相当于西药雌激素0.4毫克。停经妇女每日摄食含有200毫克异黄酮的大豆或大豆食品，即可显现雌激素，即可使内表层细胞数增多，分泌液增加，抵消停经后萎缩、干燥所引起的不适感。大豆中的植物雌激素还能预防某些受荷尔蒙影响的癌症，如女性的乳腺癌和男性的前列腺癌等。

3. 多食高钙类食物。

由于更年期妇女体内雌激素水平降低，容易发生骨质疏松，稍不注意，易发生缺钙、骨折等病变，因此，常食用含钙高的食品，如牛奶、豆腐、豆干、豆浆、豆花等黄豆制品，以及各种鱼类、海藻类食品等。这些食物不光补充钙质，缓解缺钙的烦恼，同时此类食物中还含有各种矿物质和微量元素，有利于缓解更年期烦躁易怒、骨质增生等症状。

4. 中医药食疗。

祖国医学认为更年期所表现的症状，大多是肾气虚所致，若肾阳虚，出现畏寒怕冷、腰膝酸软者，可常食核桃莲子粥，亦要配芡实和枸杞等温而不燥之补肾阳之品；若肾阴虚则可多食百合、红枣、草决明等，以缓解头晕耳鸣、盗汗之症。更年期表现最为明显的情绪变化，如烦躁易怒、焦虑不安、失眠等，祖国医学认为是肝气郁结，肝阳上亢所致。食物调养宜多食一些滋养肝肾、清虚火之品。如枸杞甲鱼汤（枸杞子25克，甲鱼1只，做法：将甲鱼杀后去内脏、洗净，枸杞子放入甲鱼腹中，入锅加姜、葱等调料炖烂。喝汤、食肉、嚼枸杞子）。常作为更年期食疗的药物有：何首乌、山药、益智仁、山萸肉、百合、决明子、菊花、黄芪、当归、红枣、莲子、核桃仁、桑葚子、蜂蜜、黑芝麻、茯苓、党参、龙眼肉、银耳、芡实、薏苡仁、白扁豆、胡萝卜、五味子、灵芝、枸杞子、栗子等。在日常膳食中可根据自己的喜好选择性地加入。

5. 多食鱼。

鱼肉结构松软、细嫩，结缔组织少，容易消化吸收，不但适合更年期女性消化力逐渐减弱的肠胃，还含有各种优质蛋白，其钙、磷及维生素A、D、B₁、B₂等的含量，比猪肉、鸡肉等肉类都高，吸收率也高达96%。同时，鱼类还含有一种只有水生动物才含有的多种不饱和脂肪酸，它能降低胆固醇和甘油三脂，防止血液凝固，对冠心病和脑溢血病有很好的防治作用。还能帮助生产大脑的神经递质，使人注意力集中，思维活跃。能够有效地防治更年期烦躁不安、精力、注意力不集中的现象。

6. 少食盐和糖类。

更年期妇女也应该控制食盐，少吃甜食。这是因为更年期妇女内分泌改变，水盐代谢紊乱，容易引起浮肿，甚至进一步引起血压升高，因此用盐量宜尽量控制，以淡盐、清蔬为主。更年期妇女的糖代谢、脂肪代谢也常紊乱，故易血糖升高，血脂升高，体趋肥胖，以及罹患糖尿病，因此应该控制糖的摄取。





滑蛋牛肉

原料:

牛肉200克, 鸡蛋2个, 料酒15毫升, 淀粉8克, 食用油12毫升, 葱、盐、酱油、味精各适量。

制作过程:

- 1. 牛肉切片放入碗内, 加料酒、盐、味精、酱油反复搅拌, 再加入淀粉拌匀, 鸡蛋打在大碗内, 加入盐和味精搅拌均匀备用。
- 2. 锅内倒入油放火上烧热后, 倒入牛肉片, 用菜勺迅速搅开, 熟后立即捞出。
- 3. 锅内留少许油, 倒入鸡蛋浆, 炒至半熟时, 加入牛肉片, 再炒至蛋熟透后撒上葱即可。

小贴士

滑蛋, 它是属于一种炒蛋的方法, 但是只用铲子在锅底下贴着锅底转动, 划圈, 只要转七八下就好; 其中三分之二的蛋汁是凝固的、熟的, 还有三分之一是有一点粘粘的, 而广东人就是欣赏这种滑滑嫩嫩的蛋。

营养功效:

鸡蛋蛋黄中含有丰富的卵磷脂、固醇类、蛋黄素以及钙、磷、铁、维生素A、维生素D及B族维生素。此菜具有强筋健骨、补精益智的功效。

爆牛肉

原料：

牛里脊肉250克，香油5毫升，水淀粉8克，料酒10毫升，酱油8毫升，青蒜、醋、葱斜段、姜末各适量。

制作过程：

1. 将牛里脊肉上筋膜剥除掉，切成薄片，加入酱油、水淀粉、清水拌匀；把青蒜切成长段。
2. 炒勺内倒入香油，在大火上烧到冒烟，倾入拌好的肉片，爆20秒钟后倒入漏勺里沥出油。
3. 炒勺再放回大火上，加入香油烧热，再加上葱斜段、姜末、蒜末，急炒成黄色，再将爆好的肉片倒入，随即放入料酒、酱油、醋、水（少许），再炒2分钟，撒上青蒜段即成。

营养功效：

牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，而且脂肪含量低。



小贴士

蒸制时要用旺火蒸，时间不宜过长，蒸出来的牛肉才细嫩爽滑。



清淡西瓜皮

原料:

西瓜皮200克, 食用油50毫升, 青豆100克, 红柿子椒25克, 盐、味精各适量。

制作过程:

1. 西瓜皮削去外皮, 切成条状; 青豆洗净, 剖开、去籽, 切成细丝状。
2. 半锅水烧开, 将切好的西瓜皮放入略烫后沥干, 接着放入青豆, 煮3分钟去除豆腥味, 捞出, 沥干水分。
3. 锅内放油烧热, 爆炒西瓜皮1分钟, 再放入青豆一起炒, 加入盐和味精, 撒上红柿子椒丝, 大火再炒2分钟即可盛出。

营养功效:

西瓜皮含有葡萄糖、枸杞碱、氨基酸、番茄红素及丰富的维生素C等营养物质, 食之能清热消暑、通利小便, 是夏天必吃的食物之一。

小贴士

炒西瓜皮的时间不宜太长(一共不超过5分钟), 以免失去部分营养和清脆的口感。

西芹百合炒腰果

原料:

百合50克, 西芹100克, 胡萝卜50克, 腰果50克, 盐4克, 糖2克。

制作过程:

1. 百合切去头尾, 分开数瓣, 西芹切丁, 胡萝卜切小薄片。
2. 锅内放油, 冷油小火放入腰果炸至酥脆捞起放凉。
3. 将锅内油倒出一半, 剩下的油烧热, 放入胡萝卜片及西芹丁, 大火翻炒约1分钟。
4. 放入百合, 加盐、糖, 大火翻炒约1分钟即可盛出, 洒上放凉的腰果即可。

营养功效:

百合含有淀粉、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、维生素C等营养成分。百合被当做美容滋补圣品常用于菜品中。它富含黏液质, 具有润燥清热的作用, 还有益于皮肤细胞的新陈代谢。



小贴士

炸腰果时, 一定要用冷油、小火, 一边炸一边要翻动以免烧焦。炸好后要彻底放凉才会酥脆。



小贴士

新鲜质优的菠菜色泽浓绿，根为红色，不着水，茎叶不老，无抽苔开花，不带黄烂叶。

鱼香菠菜

原料：

菠菜500克，泡椒20克，大葱5克，大蒜3克，姜3克，盐3克，糖2克，醋3毫升，酱油5毫升，料酒8毫升，淀粉5克，味精1克，食用油15毫升。

制作过程：

- 1. 菠菜洗净；大葱、姜、大蒜洗净切末；将盐、糖、醋、酱油、料酒、淀粉、味精混合调成味汁。
- 2. 锅内倒少量油烧热，下入菠菜稍炒后盛盘。
- 3. 锅内倒油烧热，放入泡椒、姜末、蒜末煸炒出香味，加兑好的味汁炒熟，放入菠菜炒匀，撒入葱末即可。

营养功效：

菠菜富含铁等矿物质，对缺铁性贫血者有良好的改善作用，令人气血十足、面色红润，女性常食还能抗衰老。菠菜中的大量B族维生素能预防夜盲症的发生，它所含营养成分还有保护视力、防止大脑老化等功效。

双冬油面筋

原料:

冬笋300克, 油面筋100克, 干香菇25克, 酱油45毫升, 盐2克, 糖15克, 食用油30毫升, 葱末2克, 红辣椒5克。

制作过程:

1. 香菇泡软, 去蒂; 冬笋去皮, 先煮熟再切条。
2. 锅内放入食用油烧热, 放入油面筋炸黄, 捞出沥油, 切成四等份。
3. 锅内倒入食用油, 放入香菇煸炒, 出香味后放入冬笋同炒, 再加入盐、酱油、糖调味, 放入清水250毫升烧入味, 加入油面筋同烧, 汤汁收干, 撒葱末、红辣椒即可盛出。

营养功效:

面筋属于高蛋白、低脂肪、低糖、低热量食物, 除了富含蛋白质, 还含钙、铁、磷、钾等多种微量元素, 营养不良和贫血者多吃高蛋白食物有补益作用, 面筋作为传统美食深受人们喜爱。



小贴士

可利用泡冬菇的水代替清水, 味道更好; 没有冬笋的季节, 可用绿竹笋代替, 但也要先煮熟再烧, 以去除生竹味。



素炒黑白菜

原料：

水发黑木耳100克，大白菜250克，葱花5克，食用油25毫升，盐3克，酱油15毫升，花椒粉2克，水淀粉5克。

制作过程：

1. 将水发黑木耳去杂洗净；大白菜选中帮、菜心，去菜叶，洗净，将帮切成小斜片备用。
2. 炒锅内放油加热，放入花椒粉、葱花炆锅，随即下白菜煸炒至油润透亮。
3. 放入黑木耳，加酱油、盐继续煸炒，快熟时，用水淀粉勾芡出锅即可。

营养功效：

黑木耳含蛋白质、多种微量元素、多种维生素等营养成分，其中对人体有益的胶质能清除残留在人体内的灰尘等杂质，丰富的铁含量为人体补充血气，女性多吃黑木耳能容颜焕发，青春永驻。

小贴士

用温水泡软黑木耳，加2勺淀粉搅拌，可去除黑木耳上细小的杂质。

彩色四季豆

原料:

四季豆250克, 胡萝卜150克, 鸡蛋4个, 盐3克, 番茄酱20克。

制作过程:

1. 将胡萝卜去皮, 四季豆去丝, 切成小丁。
2. 大碗中打入鸡蛋, 加入少许盐拌匀。
3. 锅内放油烧热, 将鸡蛋和其他材料倒入快炒。
4. 待快熟时加入番茄酱搅拌, 盛出放于盘中即可。

营养功效:

四季豆富含蛋白质和多种氨基酸, 常食可健脾胃, 增进食欲。夏天多吃一些四季豆有消暑的作用。

小贴士

烹四季豆时间宜长不宜短, 要保证熟透, 食用未熟透的四季豆会中毒。

