

老凤食谱

女性滋阴美容 食谱

广东人民出版社



女性滋阴美容食谱

吴纯子 编

广东人民出版社

粤新登字 01号

责任编辑:何燕屏

封面设计:关 萍

龙凤食谱
女性滋阴美容食谱

吴纯子 编

广东人民出版社出版发行

广东省新华书店经销

江门日报印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 7印张 100,000字

1994年1月第1版 1994年1月第1次印刷

印数1—10,000册

ISBN 7-218-01301-5/R·10

定价:4.90元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

出版说明

今天，我们不但生活在科技日新月异、经济日益富裕的时代，也生活在节奏加快、工作繁忙及精神压力重的时代，现代人类为自己制造了这样一种紧张的生活环境，尽管如此，女士们大多要求还我一副容光焕发、婀娜多姿的女儿风采。

她们讲究健康之道，追求自然饮食。

为了适应现代女性的要求，我们出版了这本《女性滋阴美容食谱》，希望青春常驻的容颜及健美窈窕的身材始终陪伴着你——每一位女性读者。

目 录

一、滋阴·调经·止带篇

益母草粥·····	(4)
鹿茸猪胞汤·····	(4)
桃仁牛血汤·····	(5)
牛肉胡萝卜汤·····	(5)
马齿苋鸡蛋汤·····	(5)
玄胡益母草煮鸡蛋·····	(6)
川芎白芷羊头汤·····	(6)
糯米阿胶粥·····	(7)
白果腐皮(竹)粥·····	(7)
七叶莲蔷薇根蛋汤·····	(8)
芋头粥·····	(9)
当归生姜羊肉汤·····	(9)
乌豆蛋酒汤·····	(10)
乌梅红糖汤·····	(10)
当归粥·····	(10)
韭菜炒羊肝·····	(11)
乌贼骨炖猪皮·····	(11)
当归墨鱼汤·····	(12)
牡蛎糯米粥·····	(12)
益母草地黄藕汁粥·····	(13)

天冬红糖饮	(13)
紫石英粥	(14)
木耳红枣汤	(14)
桃仁粥	(15)
红枣炖猪皮	(15)
红烧栗子山药	(15)
鸽肉姜葱粥	(16)
浮小麦粥	(16)
玫瑰花樱桃粥	(17)
苎麻粥	(17)
姜汁米酒蚌肉汤	(18)
蛋花粥	(18)
姜枣红糖汤	(18)
当归牛肉汤	(19)
芹菜益母草鸡蛋汤	(19)
白狗骨粥	(20)
龙眼肉粥	(20)
莲子龙眼红枣粥	(20)
枸杞仁炖猪肝	(21)
川芎煮鸡蛋	(21)
谷白皮粥	(22)
泽兰炖甲鱼	(22)
苋菜大蒜粥	(23)
龟肉粥	(23)
鸡子粥	(24)
人参升麻粥	(24)
麦门冬粥	(24)

龟肉姜葱糯米粥	(25)
白果莲子炖竹丝鸡	(25)
熟地粥	(26)
生芦根粥	(26)
首乌粥	(27)
姜艾薏苡仁粥	(27)
吴茱萸粥	(27)
升麻煲龟肉	(28)
巴戟炖猪大肠	(28)
生姜炒乌贼鱼	(28)
淡菜黑豆饮	(29)
金樱子炖冰糖	(29)
韭汗童便饮	(29)
寄生鸡蛋茶	(30)
乌豆益母草糖水	(30)
小麦鸡血粥	(31)
鸡肉姜葱粥	(31)
鳖甲炖鸽肉	(32)
益母香附鸡饮	(32)
韭菜炒青虾	(32)
生姜当归羊肉汤	(33)
当归鸡蛋汤	(34)
十全大补糕	(34)
墨鱼香菇冬笋粥	(35)
地黄粥	(35)
牛膝炖猪蹄	(36)
鸭脚菜乌鸡汤	(36)

雪莲花炖鸡肉	(36)
胡桃瘦肉汤	(37)
海蛎芡实粥	(37)
章鱼田鸡焗饭	(38)
川芎当归炖山甲肉	(38)
天冬红糖饮	(39)
阿胶炖鸡肉	(39)
麻雀粳米粥	(40)
黑木耳煲红枣	(40)
马鞭草煮猪肝	(41)
苦菜猪肉粥	(41)
黄芪羊肉汤	(42)
海参瘦肉汤	(42)
荠菜虾米香菇粥	(43)
水蛭散	(43)
参归炖鸽肉	(44)
鲮鱼姜葱粥	(44)
金樱糯米粥	(45)
木耳菜心虾米粥	(45)
猪皮冻胶	(46)
归芪竹丝鸡汤	(46)
番石榴炒桂圆肉	(47)
山楂粥	(47)
芡实粥	(47)
豆豉粥	(48)
腐皮白果粥	(48)
养胎粥	(49)

升麻黄芪炖鸡肉	(49)
首乌炖雌鸡	(49)
天冬红糖水	(50)
乌梅红糖汤	(51)
乌贼骨炖鸡肉	(51)
莲须猪尾汤	(51)
豆腐煮米醋	(52)
乌梅红糖水	(52)
猴头菇炖竹丝鸡	(53)
芹菜卷柏鸡蛋汤	(53)
莲子芡实粥	(54)
豆浆韭汁饮	(54)
益母草乌豆糖水	(55)
附片羊肉汤	(55)
附片当归生姜羊肉汤	(56)
肉桂红糖粥	(56)
川芎鱼头汤	(57)
墨鱼汤	(57)
火血藤炖河蟹	(57)
调经去瘀水鱼汤	(58)
带子淮山汤	(59)
马鞭草炖猪蹄	(59)
鸡冠花鸡蛋汤	(60)
卷柏芹菜鸡蛋汤	(60)
香花菜蛋花汤	(60)
参归乌鸡汤	(61)
山楂桂枝红糖汤	(62)

姜枣红糖汤	(62)
杞鱼汤	(62)
荠菜蜜枣汤	(62)
冬瓜子冰糖汤	(63)
“五子”胎盘汤	(63)
桑叶苦丁茶	(63)
豆腐咸鱼头汤	(64)
乌豆红花红糖汤	(64)
青蒿丹皮茶	(65)
大芥菜咸鱼头汤	(65)
首乌黄肉煮鸡蛋	(66)
橘叶苏梗茶	(66)
金针炖水鱼	(66)
桃花蜂蜜糯米粥	(67)
荔枝陈米酒	(67)
月季花茶	(68)
月季花粥	(68)
桃仁白糖高粱米粥	(68)
黑白茶	(69)
蚕砂米酒	(69)
地丁败酱糖茶	(70)
鲜石榴花粥	(70)
黑豆羹	(70)
淡菜韭菜萝卜粥	(71)
韭菜胡桃烩	(71)
龙眼白莲芡实粥	(72)
荞麦香菇糊	(72)

三鲜汁	(73)
粉葛鲮鱼汤	(73)
酿禾花雀	(74)
归地姜羊肉	(74)
鱼鳔炖猪蹄	(75)
三七藕蛋羹	(75)
白果蒸鸡蛋	(75)
益母草煲鸡蛋	(76)
鸡血藤煲鸡蛋	(76)
扁豆淮山糯米粥	(76)
枸杞煎	(77)
葛菜生鱼汤	(77)
红枣薏仁粥	(78)
清心止血饮	(78)
发菜蚝豉汤	(78)
兰花瘦肉汤	(79)
黄豆瑶柱兔肉汤	(79)
莲子枸杞酿猪肠	(80)
向日葵茎饮	(80)
枸杞猪肝瘦肉汤	(80)
金樱子炖猪皮	(81)
三豆饮	(81)
鱼胶炖水鸭	(82)
金樱子鸡蛋汤	(82)
姜糖饮	(83)
昆布海藻瘦肉汤	(83)
何首乌煮鸡蛋	(84)

四汁饮	(84)
清炖蚌肉	(84)
马齿苋蛋清饮	(85)
淡菜紫菜瘦肉汤	(85)
阿胶红糖糯米粥	(86)
芡实杞圆龟苓汤	(86)
升麻芝麻炖大肠	(87)
玫瑰膏	(87)
淮山玉竹炖白鳝	(88)
鹿肾阿胶汤	(88)
归脾蜜膏	(89)
生地水蟹汤	(89)
山楂葵籽红糖汤	(90)
姜葱茺萸粥	(90)
姜丝炒墨鱼	(91)
山楂酒	(91)
泽兰炖水鱼	(92)
韭汁红糖饮	(92)
乌雌鸡羹	(92)
香花菜煮蛋汤	(93)
姜枣花椒汤	(93)
花椒姜葱粥	(94)
生地黄鸡	(94)
参归鸡	(95)
生姜艾叶煲鸡蛋	(95)
酒糖皮胶冻	(96)
红烧鸡块肉苁蓉	(96)

益母草炒芥菜	(97)
狗肉豆豉糯米粥	(97)
何首乌煲鸡	(98)
米酒煮蚌肉	(98)
山萸白糖粥	(99)
山药薏仁柿饼粥	(100)
鳖甲炖白鸽	(100)
葡萄蜜枣秫米粥	(100)
棉花子煲鸡蛋	(101)
苏木煲鸭蛋	(101)
豆腐锅巴煮鲫鱼	(102)
石榴花炖鸡肉	(102)
车前草煲猪小肚	(103)
大艾生姜煲鸡蛋	(103)
艾叶煲鸡蛋	(103)
冰糖煲鸡蛋	(103)
虾仁海马童子鸡	(104)
玉米须炖猪瘦肉	(105)
甲鱼姜葱粥	(105)
红枣炖蚕蛹	(106)
荔枝干肉炖莲子	(106)
马鞭草蒸猪肝	(106)
红糖茶	(107)
升麻芝麻煲猪大肠	(107)
乌豆苏木红糖汤	(108)
车前草煲猪小肚	(108)
天香炉煲猪瘦肉	(108)

雪莲花鸡肉汤·····	(109)
红枣当归粥·····	(109)
石栗生姜煲瘦肉·····	(110)
当归生姜炖羊肉·····	(110)
北芪炖乌鸡·····	(111)
巴戟炖猪大肠·····	(111)
马鞭草蒸猪肝·····	(111)
鸡冠花藕汁白糖饮·····	(112)
川芎白芷炖鱼头·····	(112)
马齿粥·····	(113)
艾叶红糖梗米粥·····	(113)
鸡蛋白糖粥·····	(114)
鸡鸽鹑蒸高丽参·····	(114)
北芪炖乌骨鸡·····	(115)
韭菜淡菜汤·····	(115)
苎麻根煲鸡·····	(116)
八珍酒·····	(116)
当归酒·····	(117)
丹参酒·····	(117)
红花酒·····	(117)

二、美容·护肤·养颜篇

隆胸食疗法·····	(120)
黑木耳红枣瘦肉汤·····	(122)
芹菜肉片汤·····	(123)
西瓜汁·····	(123)

素菜罗汉斋·····	(124)
龙虱养颜酒·····	(124)
冬瓜粥·····	(124)
豆苗猪腰粥·····	(125)
柴鱼花生猪骨粥·····	(125)
山蒜浆·····	(126)
苎麻苓菊瘦肉汤·····	(126)
山楂决明瘦肉汤·····	(127)
草决明丹参瘦肉汤·····	(127)
苎麻黑豆泥鳅汤·····	(128)
女贞子牛膝汤·····	(129)
鳖甲散·····	(129)
三稔芥菜汤·····	(129)
冬瓜车前草汤·····	(130)
芝麻糊·····	(130)
厚肉冬菇鸡汤·····	(131)
仙莲鸡肉汤·····	(131)
归圆炖鸡肉·····	(132)
何首乌煲牛肉·····	(132)
天冬生地猪肝汤·····	(133)
双豆百合猪蹄肉汤·····	(133)
首乌寄生鸡蛋汤·····	(134)
杞子胡桃羊肾汤·····	(134)
猪红鱼片粥·····	(135)
蚝豉皮蛋咸肉粥·····	(135)
腊鸭颈头菜干粥·····	(136)
八参鸡粥·····	(136)

牛百叶粥·····	(137)
生菜鲛鱼球粥·····	(137)
杞子炖田鸡·····	(138)
胡萝卜红枣猪胰汤·····	(138)
冰糖燕窝羹·····	(139)
灵芝鹌鹑蛋汤·····	(139)
归芪红枣鸡蛋汤·····	(140)
生地红枣猪骨汤·····	(140)
金针鸡丝汤·····	(141)
熟地黄芪羊肉汤·····	(141)
冬瓜薏米瘦肉汤·····	(142)
萝卜汁·····	(142)
黄芪鳝鱼汤·····	(142)
健脑骨髓汤·····	(142)
益母草鸡蛋汤·····	(143)
蛋豆猪皮汤·····	(144)
木瓜粥·····	(144)
玉竹牛膝汤·····	(145)
茯苓粥·····	(145)
八参炖竹丝鸡·····	(146)
扁豆粥·····	(146)
丝瓜猪肝瘦肉汤·····	(147)
花生陈皮猪脚汤·····	(147)
茶叶粥·····	(148)
芡实粥·····	(148)
胡桃仁粥·····	(149)
肉苁蓉粥·····	(149)

牛奶粥·····	(150)
杏仁粥·····	(150)
苏子粥·····	(151)
八参鹿茸炖乌龟·····	(151)
白果菊梨淡奶汤·····	(152)
百合糯米糖粥·····	(153)
海带绿豆粥·····	(152)
南瓜粥·····	(153)
燕窝粥·····	(154)
首乌红枣粥·····	(154)

三、中老年益阴抗衰篇

海参粥·····	(158)
车脊骨粥·····	(158)
八参粥·····	(159)
菠菜粥·····	(159)
大蒜粥·····	(159)
木耳粥·····	(160)
枸杞粥·····	(160)
百合粥·····	(161)
栗子粥·····	(161)
荔枝干粥·····	(162)
龙眼肉粥·····	(162)
莲实粥·····	(162)
益血和胃粥·····	(163)
补虚正气粥·····	(163)