

中国食疗药疗精华丛书

俞小平 黄志杰 主编

中国女性保健食谱



 科学技术文献出版社

中国食疗药疗精华丛书

中国女性保健食谱

主 编 俞小平 黄志杰
编 者 俞小平 黄志杰 金栋姬
郑珉永 钱 非 刘绍安
程菊银 杨 琴 龚艳秋



科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书是中国食疗药疗精华丛书中的一个分册,分青春期、月经期、妊娠期、产褥期、更年期、老年期保健食谱,女子性保健食谱,美容养颜食谱,健美减肥食谱,疾病防治食谱等十章编写。食谱均取材方便、制法简单、易学易会、效果明显等特点,适合广大妇女阅读。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

言

该书分青春期保健食谱、月经期保健食谱、女子性保健食谱、妊娠期保健食

谱、产褥期保健食谱、更年期保健食谱、老年期保健食谱、美容养颜食谱、健美减肥食谱、疾病防治食谱等十章编写。每章分别介绍适宜的食物和食谱,每一食谱分原料、制法、功效、用法、应用等五项编写,读者可根据自己体质特点选用食谱。

食谱具有取材方便,制作方法简单,易学易会,效果明显等特点。若你能选准适合自己体质特点的食谱,并坚持服用,你一定会永葆青春。



录

第1章 青春期保健食谱
..... (1)

一、青春期生理特点
..... (2)

(一)什么是青春期 … (2)

(二)青春期的生理变化
..... (2)

二、青春期饮食保健…… (5)

(一)补充营养素 …… (5)

(二)青春期的合理膳食
..... (9)

三、青春期食谱…………… (10)

参芪焖青豆 …………… (10)

苡仁丰肌丸 …………… (11)

香菇煲瘦肉 (12)

黄花菜炖肉 (12)

山药芝麻肉 …………… (12)

芝麻肝片 (13)

淮山炖猪脑 …………… (14)

萝卜炖羊肉 …………… (14)

卤羊肝 (15)

龙枣炖羊心 …………… (15)

板栗炖鸡 (16)

胡桃龙眼鸡丁 …………… (16)

桑葚鸡 (17)

巴苡炖鸽 (17)

清蒸枸杞鸽 (18)

松子蛋汤 (18)

菠菜猪血汤 (19)

牛尾番茄汤 (19)

羊排海带汤 (20)

羊肉大枣汤 …………… (20)

白芷鲤鱼汤 (21)

虾草丝瓜汤	(21)
龙眼葡萄汤	(22)
肉末面包	(22)
红枣益脾糕	(22)
芝麻胡桃粥	(23)
板栗龙眼粥	(23)

第2章 月经期保健食谱

.....	(25)
-------	------

一、月经期的生理特点

.....	(26)
-------	------

二、月经期的饮食保健

.....	(27)
-------	------

(一)必须禁忌的食物

.....	(27)
-------	------

(二)宜食食物

三、月经期保健食谱

.....	(28)
-------	------

益母草粥	(28)
------------	------

艾叶粥	(28)
-----------	------

当归粥	(29)
-----------	------

米酒煮蚌肉	(29)
-------------	------

雪梨扶桑花	(30)
-------------	------

黑豆蛋酒	(30)
------------	------

牡丹花熘鱼片	(31)
--------------	------

月季花肉丝	(31)
-------------	------

野蔷薇花炖猪肉	(32)
---------------	------

黄鳝焗饭	(32)
------------	------

月季花冰糖水	(33)
--------------	------

厚朴煨猪肘	(33)
-------------	------

鲜荸荠汁	(34)
------------	------

茄子丝瓜肉丝	(34)
--------------	------

黄花芹菜汤	(35)
-------------	------

牡丹花饮	(35)
------------	------

牡丹花粥	(35)
------------	------

红花黑豆饮	(36)
-------------	------

月季花烧大虾	(36)
--------------	------

鸡冠花猪肉汤	(37)
--------------	------

苡米扁豆粥	(37)
-------------	------

姜丝炒墨鱼	(37)
-------------	------

红花里脊	(38)
------------	------

牛膝炖猪蹄	(38)
-------------	------

木耳红枣煲母鸡	(39)
---------------	------

血竭黄酒煮白鸽	(39)
---------------	------

通经酒白鸽	(39)
-------------	------

益母草调经汤	(40)
--------------	------

桂圆莲子粥	(40)
-------------	------

杜仲核桃炖猪腰	(40)
---------------	------

苡米扁豆山楂粥	(41)
---------------	------

首乌煲鸡蛋	(41)
-------------	------

山楂内金散	(41)
-------------	------

鳖甲炖白鸽	(42)
-------------	------

当归竹丝鸡汤	(42)
--------------	------





黄花当归猪肉汤 (43)	山楂梗米粥 (53)
当归黑鱼汤 (43)	韭菜粥 (53)
猪皮煲猪蹄 (43)	山楂酒 (54)
当归生姜羊肉汤 (44)	绿豆芽汁 (54)
木耳红枣母鸡汤 (44)	归参香附鸡 (55)
藕节瘦肉汤 (44)	首乌猪肝 (55)
莲藕花生猪骨汤 (45)	姜枣花椒汤 (56)
阿胶鸽蛋汤 (45)	黑豆红花饮 (56)
木耳红枣汤 (46)	调经汤 (56)
木耳粥 (46)	生姜花椒红枣汤 (57)
香菇蒸蚌肉 (46)	桃仁炖墨鱼 (57)
鹿茸炖羊肾 (47)	
当归墨鱼汤 (47)	第3章 女子性保健食谱
艾叶炖鸡 (48)	 (58)
归地烧羊肉 (48)	一、女性的性卫生 (59)
虫草甲鱼汤 (49)	二、影响性欲的食物 (59)
黄芪淮山粥 (49)	(一)提高性欲的食物
藕汁田七羹 (49)	 (59)
芍药花粥 (50)	(二)减低性欲的食物
芋头粥 (50)	 (61)
枣柿饼 (50)	
双核汤 (51)	第4章 妊娠期保健食谱
双姜粥 (51)	 (62)
羊肉粥 (52)	一、妊娠期妇女的生理变化
泽兰茶 (52)	 (63)
月季花烧鱼肚 (52)	(一)早孕现象 (63)

(二)妊娠中期的生理变化	(64)	扒奶汁白菜	(77)
(三)妊娠晚期的生理变化	(64)	白干炒菠菜	(78)
二、妊娠期妇女的饮食	(64)	青椒里脊片	(78)
(一)一般需求	(64)	干烧豇豆	(79)
(二)对四大营养素的需 求	(65)	奶油冬瓜	(79)
(三)对矿物质及微量元 素的需求	(68)	糖醋黄瓜	(80)
(四)妊娠各期的膳食需 求	(69)	白烧腐竹	(80)
(五)妊娠期的饮食禁忌	(70)	雪里蕻炖豆腐	(81)
三、妊娠期保健食谱	(72)	清炖牛肉	(82)
紫菜虾皮蛋汤	(72)	菠菜拌猪肝	(82)
枸杞西瓜鸡	(72)	樱桃虾仁	(83)
虾仁蘑菇奶	(73)	肉丁豌豆饭	(83)
猪肝菠菜汤	(73)	玉米面蒸饺	(84)
泡菜炒肉末	(74)	胡萝卜蜜	(85)
鸳鸯鹌鹑蛋	(74)	甘蔗生姜汁	(85)
醋椒鱼	(75)	白糖米醋蛋	(85)
奶汤鲫鱼	(76)	绿豆粥	(86)
鸡蛋家常饼	(76)	柚皮饮	(86)
牛奶大米饭	(77)	姜汁糯米	(86)
		橄榄汤	(87)
		煨姜粥	(87)
		阿胶奶	(87)
		洋参西瓜汁	(88)
		生姜乌梅饮	(88)
		紫苏姜橘饮	(88)
		伏龙肝姜鸡	(89)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 凤凰展翅····· (107) | 桂花糯米酒酿····· (120) |
| 归地炖羊肉····· (108) | 芝麻杏仁糊····· (120) |
| 当归羊肉火锅····· (108) | 麻油糖茶····· (121) |
| 三仙羊肉····· (109) | 麻油拌菠菜····· (121) |
| 黄芪软炸里脊····· (109) | 蜂蜜牛奶芝麻饮····· (121) |
| 黄芪炖母鸡····· (110) | 蜂蜜芝麻茶····· (122) |
| 小米红枣粥····· (110) | 当归茯苓猪血羹····· (122) |
| 牛奶麦片粥····· (111) | 芝麻胡桃羹····· (123) |
| 排骨汤面····· (111) | 首乌蜂蜜饮····· (123) |
| 挂面卧鸡蛋····· (112) | 鲜蘑炒肉····· (123) |
| 龙眼鸡翅····· (112) | 猪排猪蹄鸡骨汤····· (124) |
| 猪血烧豆腐····· (113) | 猪蹄通草粥····· (124) |
| 板栗烧鸡块····· (113) | 黄酒丝瓜····· (125) |
| 奶油焖鸡····· (114) | 莴苣汁····· (125) |
| 梅花鸡味鱿鱼羹····· (114) | 莴苣粥····· (125) |
| 兰片烧海参····· (115) | 豌豆粥····· (126) |
| 枣莲蛋糕····· (116) | 花生粥····· (126) |
| 糖渍龙眼····· (116) | 花生杏仁黄豆饮····· (126) |
| 猪肝炒菠菜····· (117) | 花生红枣烧猪蹄····· (127) |
| 红杞蒸鸡····· (117) | 花生炖猪脚····· (127) |
| 黄芪羊肉汤····· (118) | 花生鱼头汤····· (128) |
| 豆浆粥····· (118) | 归芪鲤鱼汤····· (128) |
| 花生红枣汤····· (118) | 章鱼炖猪脚····· (129) |
| 山楂红糖饮····· (119) | 清蒸带鱼····· (129) |
| 当归红糖蛋····· (119) | 鲫鱼通乳汤····· (129) |
| 酒煮白鸽····· (120) | 蹄汁芝麻糊····· (130) |



黄花猪蹄汤…………… (130)	猪肾粥…………… (140)
金针菜黄豆煨猪蹄 …………… (131)	地黄蒸鸭…………… (141)
莲藕猪脊骨汤…………… (131)	桂圆大枣炖羊心…………… (141)
金橘饮…………… (132)	阿胶枣麻露…………… (142)
公英粥…………… (132)	驻春丹…………… (142)
蟹肉黄酒饮…………… (132)	首乌茯苓膏…………… (143)
乳鸽炖绿豆…………… (133)	沙参苡仁心肺膳…………… (143)
	雪耳蛤士蟆汤…………… (144)
第6章 更年期保健食谱 …………… (134)	冰糖燕窝汤…………… (144)
一、更年期生理特点 … (135)	枸杞子炖羊脑…………… (145)
二、更年期饮食保健 … (136)	板栗炖猪蹄…………… (145)
(一)更年期饮食原则 …………… (136)	大枣粥…………… (146)
(二)更年期食物选择 …………… (136)	甘麦红枣汤…………… (146)
(三)更年期饮食禁忌 …………… (137)	酸枣汤…………… (146)
三、更年期保健食谱 … (137)	蒸淡菜…………… (147)
胡桃莲肉猪骨粥…………… (137)	栗子枸杞羊肉汤…………… (147)
麻雀粥…………… (138)	蚝豉发菜瘦肉汤…………… (147)
黑芝麻山药糕…………… (138)	海参羊肉粥…………… (148)
清炖鳖肉…………… (139)	王浆蜂蜜…………… (148)
海松仁什锦饭…………… (139)	凉拌海蜇…………… (149)
麦皮牛奶粥…………… (140)	鹌鹑蛋奶…………… (149)
	桑葚牛骨汤…………… (149)
	黄精山药炖鸡…………… (150)
	龙眼肉双仙羊肉汤 …………… (150)
	首乌黄芪乌鸡汤…………… (151)

黄酒核桃汤·····	(151)
冬菇海参瘦肉汤·····	(151)
生地枣仁粥·····	(152)
龙眼枣仁炖猪心·····	(152)

第7章 老年期保健食谱

·····	(154)
一、老年期生理特点 ···	(155)
二、老年期饮食保健 ···	(155)
(一)坚持做到“三多三少” ·····	(156)
(二)坚持做到平衡饮食 ·····	(158)
(三)经常食用抗衰延年的食物 ·····	(159)
三、老年期保健食谱 ···	(160)
黄精膏·····	(160)
女贞子桑葚丸·····	(161)
核桃保健方·····	(161)
桑芝膏·····	(161)
女贞子茶·····	(162)
核桃仁鸡丁·····	(162)
韭菜炒海虾·····	(163)
杏仁豆腐·····	(163)
虫草老鸭汤·····	(164)
八宝鸡汤·····	(164)

核桃仁粥·····	(165)
红薯粥·····	(165)
红薯黑豆粥·····	(166)
黄精粥·····	(166)
莲子粥·····	(166)
松子粥·····	(167)
人参大枣粥·····	(167)
鲜奶玉液·····	(167)
冬瓜鳖裙羹·····	(168)
黄精猪肘·····	(168)
人参黄芪粥·····	(169)
四季豆猪肝碎·····	(169)
蜂乳番茄·····	(170)
延寿丹·····	(170)
清蒸羊肉·····	(171)
山药鱼片汤·····	(171)
清蒸猪脑·····	(172)
山药烧墨鱼①·····	(172)
山药黑芝麻糊·····	(173)
天麻鸡肉饭·····	(173)
天麻脑花汤·····	(174)
黑芝麻冻糕·····	(174)
发菜枸杞汤·····	(175)
青豆焖双肉·····	(175)
美髯蛋糕·····	(176)
固齿蛋糕·····	(177)



- | | |
|--------------------|-------------------------|
| 强身壮体饮料····· (177) | 鹌鹑除痰汤····· (188) |
| 地黄金龟····· (178) | 金银花煲瘦肉····· (189) |
| 米酒海虾····· (178) | 茭白炸瘦肉丝····· (189) |
| 山药烧墨鱼②····· (179) | 郁金大枣瘦肉汤····· (189) |
| 牛髓蒸鹌鹑蛋····· (179) | 玉米须蚌肉汤····· (190) |
| 二黑散····· (180) | 鸡内金橘皮汤····· (190) |
| 麦门冬粥····· (180) | 荸荠内金饼····· (190) |
| 苡蓉羊肉粥····· (181) | 过路黄绿茶····· (191) |
| 龟肉膏····· (181) | 柿叶山楂茶····· (191) |
| 猪骨粉····· (181) | 大蒜粥····· (192) |
| 莲子粥····· (182) | 玉米粉粥····· (192) |
| 五仁粥····· (182) | 黑木耳烩豆腐····· (192) |
| 牛乳麻油芝麻膏····· (183) | 菠菜炒洋葱····· (193) |
| 益寿丸····· (183) | 百合芦笋汤····· (193) |
| 淮杞甲鱼汤····· (183) | 紫菜海带汤····· (194) |
| 核桃补肾粥····· (184) | 海带木耳瘦肉汤····· (194) |
| 姜附狗肉煲····· (184) | 菊花决明子饮····· (194) |
| 乌豆猪骨汤····· (185) | 清宫减肥茶····· (195) |
| 猪皮汤····· (185) | 菊花龙井茶····· (195) |
| 鲤鱼汤····· (185) | 夏枯草猪瘦肉汤····· (195) |
| 鲫鱼汤····· (186) | 苦瓜芹菜汤····· (196) |
| 花生煲鹿筋····· (186) | 玉米须龟汤····· (196) |
| 冰糖杏仁糊····· (187) | 决明子海带汤····· (197) |
| 川贝雪梨煲猪肺····· (187) | 芥菜芹菜海蜇皮汤
····· (197) |
| 紫菀猪肺汤····· (187) | 天麻炖鲤鱼····· (197) |
| 桔梗止咳汤····· (188) | |

决明子夏枯草煲肉丝	(198)
菠菜麻油拌芹菜	(198)
天麻菊花饮	(199)
全蝎酒	(199)
人参田七炖鸡	(199)
葱姜黄瓜酒	(200)
双耳汤	(200)
大蒜玉米粥	(200)
黑芝麻桑葚糊	(201)
蜜饯山楂	(201)
石斛绿茶煎	(202)
牛奶鸡蛋	(202)
熙春酒	(202)
海松子仁什锦饭	(203)
板栗炖鸡	(204)
容颜糊	(204)

第8章 美容养颜食谱

一、皮肤的生理功能	(206)
(一)重要的屏障	(206)
(二)分泌和排泄	(206)
(三)吸收作用	(206)
(四)表情作用	(207)
二、皮肤的类型	(207)

(一)中性皮肤	(207)
(二)干性皮肤	(207)
(三)油性皮肤	(207)
三、美容养颜食物	(208)
四、防治面部皮肤病的食物	(209)
(一)粉刺	(209)
(二)雀斑	(210)
(三)蝴蝶斑	(210)
五、美容养颜食谱	(211)
红颜汤	(211)
润肤汤	(212)
松子鸽蛋汤	(212)
黄芪黑豆蜂乳汤	(213)
黄花紫菜丝瓜汤	(213)
芥菜赤豆瘦肉汤	(213)
薏仁虾米猪脚汤	(214)
冬瓜薏米瘦肉汤	(214)
花生陈皮猪脚汤	(215)
金针冬菇鸡丝汤	(215)
薏米冬瓜鸡肉汤	(215)
悦泽面容方	(216)
粟米杏仁散	(216)
樱桃美容散	(217)
盐拌三仁	(217)
参莲冰糖汤	(218)



- | | |
|--------------------|--------------------|
| 玉竹烧豆腐…………… (218) | 栗子红枣粥…………… (231) |
| 山药瓢苹果…………… (219) | 猪蹄粥…………… (231) |
| 健身西瓜盅…………… (219) | 百合粥…………… (232) |
| 乌龙戏珠…………… (220) | 黄精瘦肉粥…………… (232) |
| 杞子圆肉炖白鸽…………… (220) | 黄芪粥…………… (233) |
| 清炖栗子白鸽…………… (221) | 燕窝粥…………… (233) |
| 桂圆枣煎鹌鹑蛋…………… (221) | 山药薏米柿饼粥…………… (233) |
| 板栗烧鸡…………… (221) | 西瓜粥…………… (234) |
| 牛奶炖鸡…………… (222) | 海松仁什锦饭…………… (234) |
| 丝瓜魔芋烧鸡块…………… (222) | 美颜茶…………… (235) |
| 水鸭猪骨汤…………… (223) | 慈禧珍珠茶…………… (235) |
| 荷花荔枝鸭…………… (223) | 人参茶…………… (235) |
| 五香麻鸭…………… (224) | 牛乳红茶…………… (236) |
| 枸杞子炖牛肉…………… (225) | 八仙茶…………… (236) |
| 淮杞炖牛肉…………… (225) | 美容甜瓜饮料…………… (237) |
| 牛乳丸…………… (226) | 美容葡萄饮料…………… (237) |
| 牛乳饼…………… (226) | 美容橘子饮料…………… (238) |
| 牛髓鹌鹑蛋…………… (227) | 美容桃汁饮料…………… (238) |
| 桂圆人参羹…………… (227) | 猪肤汤…………… (238) |
| 莲香蒸甲鱼…………… (227) | 五色汤…………… (239) |
| 美肤菜花鲜贝肉…………… (228) | 大枣萝卜猪蹄汤…………… (239) |
| 兰片烧海参…………… (228) | 天门冬猪瘦肉汤…………… (240) |
| 羊肾苁蓉羹…………… (229) | 润肤红颜汤…………… (240) |
| 杞圆膏…………… (229) | 消皱纹美容汤…………… (241) |
| 骨髓养颜糕…………… (230) | 细腻肌肤饮料…………… (241) |
| 软炸双参虾糕…………… (230) | 养颜抗皱膏…………… (241) |

猪蹄浆·····	(242)	胡桃牛乳茶·····	(253)
脊肉粥·····	(242)	桃花白芷酒·····	(254)
何首乌芝麻糊·····	(243)	五白汤·····	(254)
鸡子饼·····	(243)	竹笋焖鲍鱼·····	(254)
润肤美容糕·····	(244)	海带汤·····	(255)
莲子桂圆汤·····	(244)	黑豆坤草汤·····	(255)
百合肉片·····	(245)	西瓜汁·····	(256)
杞藕烧肉皮·····	(245)	香身丸·····	(256)
瓜子仁丸·····	(246)	杞子胡桃羊肾汤·····	(257)
大豆黄卷·····	(246)	芝麻黑豆泥鳅汤·····	(257)
鸡蛋羊肉面·····	(246)	养血乌发汤·····	(258)
姿容美味饮料·····	(247)	首乌鸡肉汤·····	(258)
养颜苹果饮料·····	(247)	糯米黑大豆乌发糕 ·····	(258)
润肤膏·····	(248)	八宝枣糕·····	(259)
美容羹·····	(248)	黑芝麻美发饮·····	(260)
珍珠粥·····	(249)	菟丝子粥·····	(260)
胡桃粥·····	(249)	桂圆莲子粥·····	(260)
粟米鸡粥·····	(249)	芝麻粥·····	(261)
菊花草鱼·····	(250)	何首乌粥·····	(261)
增白玉容粉·····	(250)	九蒸黑豆·····	(261)
清热除斑汤·····	(251)	黑豆补肾方·····	(262)
银耳粥·····	(251)	芝麻核桃糖·····	(262)
黑木耳红枣汤·····	(251)	山药芝麻丸·····	(263)
八宝除湿粥·····	(252)	芝麻红枣丸·····	(263)
猪肾粳米粥·····	(252)	返老还童茶·····	(264)
净面茶·····	(253)		

