

生活·艺术

女性滋补养颜食谱

冰晶



女性滋补养颜食谱

冰晶



广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性滋补养颜食谱 / 冰晶编著, — 广州: 广东旅游出版社, 1995. 2
(生活饮食系列丛书)

ISBN 7-80521-554-5

I. 女… II. 冰… III. 女性—美容—食谱 IV. TS 972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 14376 号

女性滋补养颜食谱

冰 晶 编著

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)

皖南海峰印刷包装有限公司

(安徽省绩溪县扬溪镇)

850×1168 毫米 32 开 5.25 印张 120 千字 4 插图

2001 年 1 月第 1 版第 8 次印刷

印数: 81401—91400 册

ISBN 7-80521-554-5 / Z · 41

定价: 12.00 元



芝麻鸡甫



姜葱乌鸡



黑豆鸡蛋糖水





枸杞炖鸡

海参炖瑶柱



焗田鸡饭



橙蜜糯米饭



紫菜虾卷



黑豆焖鲮鱼腩



芝麻花生糖



凉拌海带

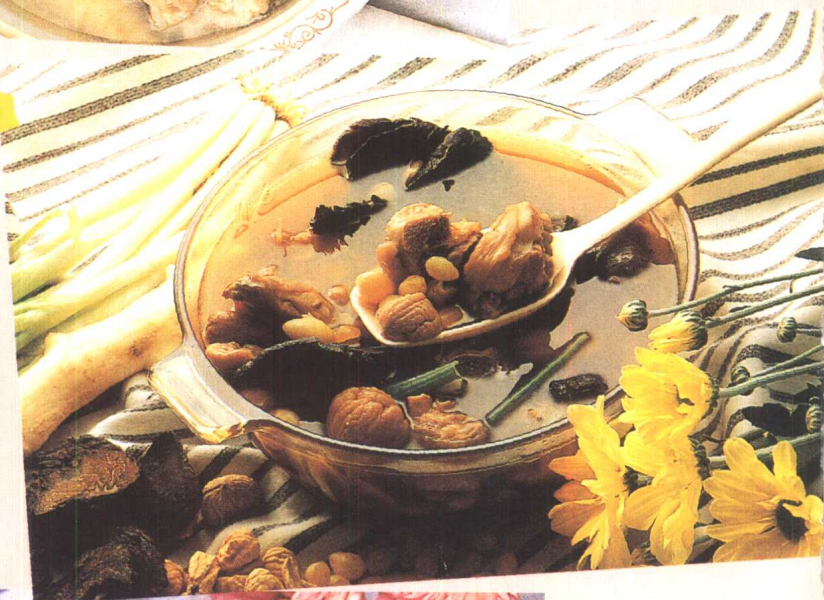


紫菜芋茸卷

竹笋鲫鱼汤



红烧苡蓉鸡块



炒三冬



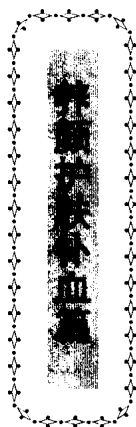
如何吃出健康和美丽

健康的身体，窈窕的身材，美丽的容颜，是每个现代女性梦寐以求的。在生活节奏加快，工作繁忙及精神压力加重的今天，如何才能使自己永远保持迷人的风采？这就必须在日常生活中注意饮食的科学调配，通过食补达到健康美丽的目的。

女性以血为本；如血海充盈，则月事按时而行。而通过调补气血、精津，调理脏腑，使气血、精津充盛，脏腑功能正常，血脉和畅贯通，则可获健美养颜，延缓衰老之功效。正是基于女性这些特别需要，我们精心挑选了 350 多个食谱，编成了这本《女性滋补养颜食谱》。分为“养颜护肤补血篇”“滋阴调经止带篇”及“养阴补益抗衰老篇”。每个食谱列有功效，用料名称及分量、制作过程以及注意事项等说明，您可以根据个人体质、饮食习惯从中选择烹制。

愿您吃出健康，吃出美丽！

○目 录○



- (3) 健胸食疗法
- (3) 龙虱养颜酒
- (3) 当归珍珠河车汤
- (4) 冰糖燕窝羹
- (4) 花胶养颜汤
- (4) 增颜猪骨汤
- (5) 圆肉莲子炖猪脑
- (5) 墨鱼花生排骨汤
- (6) 归地首乌脊骨汤
- (6) 黑木耳红枣瘦肉汤
- (6) 芝麻茯苓瘦肉汤
- (7) 发菜冬菇瘦肉汤
- (7) 丝瓜猪肝瘦肉汤
- (8) 冬瓜薏米瘦肉汤
- (8) 芹菜肉片汤
- (8) 养颜猪肝汤
- (9) 三子猪腰汤
- (9) 菊花猪肝汤

- (10) 金蝉地黄猪肝汤
- (10) 黑豆眉豆猪皮汤
- (11) 双豆百合猪腩汤
- (11) 鲍鱼瘦肉汤
- (11) 瑶柱粉肠瘦肉汤
- (12) 健脑汤
- (12) 黄豆肉骨汤
- (13) 花生眉豆猪腩汤
- (13) 栗子百合猪手汤
- (13) 金针木耳猪脚汤
- (14) 薏仁猪脚汤
- (14) 归芪猪脚汤
- (15) 枸杞子猪腰汤
- (15) 补血养颜汤
- (15) 养血乌发汤
- (16) 女贞子牛腩汤
- (16) 首乌核桃煲牛腩
- (17) 当归玉竹牛腩汤

- | | |
|---------------|--------------|
| (17) 玉竹牛膝汤 | (29) 三乌塘虱鱼汤 |
| (18) 粟米蛋花牛肉羹 | (29) 苹果瘦肉炖生鱼 |
| (18) 当归熟地羊肉汤 | (29) 参芪红枣生鱼汤 |
| (18) 虫草苡蓉炖羊肉 | (30) 栗子百合煲生鱼 |
| (19) 杞子胡桃羊肾汤 | (30) 红苹果煲生鱼 |
| (19) 金针木耳鸡丝汤 | (31) 红枣糯米鲤鱼汤 |
| (20) 人参炖竹丝鸡 | (31) 人参鹿茸炖乌龟 |
| (20) 枸杞炖鸡 | (32) 杞子炖田鸡 |
| (21) 当归荔枝炖乌鸡 | (32) 淮山圆肉炖水鱼 |
| (21) 冬菇鸡汤 | (32) 当归北芪煲响螺 |
| (21) 仙莲鸡肉汤 | (33) 归芪红枣汤 |
| (22) 归圆炖鸡肉 | (33) 首乌寄生鸡蛋汤 |
| (22) 淮杞海参鸡汤 | (34) 灵芝鹌鹑蛋汤 |
| (23) 花胶冬菇煲鸡脚 | (34) 香菇炒豆苗 |
| (23) 明蚝煲鸡脚 | (35) 炒三冬 |
| (24) 首乌黑豆煲鸡脚 | (35) 木耳鲜鱿 |
| (24) 花生猪蹄筋鸡脚汤 | (36) 花生肉丁 |
| (24) 暗疮食疗汤 | (36) 韭菜炒豆芽 |
| (25) 黑豆凤爪汤 | (37) 金针云耳炒肉片 |
| (25) 鸡翅黄豆 | (37) 人参鸡粥 |
| (26) 杏圆雪耳炖乳鸽 | (38) 生菜鲮鱼球粥 |
| (26) 椰子雪耳煲乳鸽 | (38) 猪红鱼片粥 |
| (26) 鲜奶炖鹌鹑 | (39) 蚝豉皮蛋咸肉粥 |
| (27) 燕窝炖鹌鹑 | (39) 豆苗猪腰粥 |
| (27) 参芪雪蛤汤 | (40) 柴鱼花生猪骨粥 |
| (28) 黄芪鳝鱼汤 | (40) 牛百叶粥 |
| (28) 芝麻黑豆泥鳅汤 | (41) 燕窝粥 |

滋阴调经止带篇

- (41) 首乌红枣粥
- (41) 牛奶杏仁粥
- (42) 白果牛奶菊梨汤
- (42) 枸杞银耳汤
- (43) 白果薏米羹

- (43) 冰花炖双雪
- (43) 木瓜鲜奶昔
- (44) 西瓜汁
- (44) 芝麻糊

- (47) 党参枸杞子胎盘汤
- (47) 胡桃瘦肉汤
- (47) 首乌海参瘦肉汤
- (48) 风栗煲猪瘦肉
- (48) 白带食疗方
- (49) 痛经食疗方
- (49) 月经过多食疗方
- (49) 枸杞猪肝瘦肉汤
- (50) 生地海藻瘦肉汤
- (50) 参果炖瘦肉
- (50) 肉苁蓉海参炖瘦肉
- (51) 干贝瘦肉汤
- (51) 金针粉丝排骨汤
- (52) 草决明海带煲猪肉
- (52) 杏仁瘦肉汤
- (52) 圆肉红枣猪心汤
- (53) 黑豆当归煲猪心
- (53) 腰花核桃
- (53) 柏子仁炖猪肝

- (54) 淮山杞子炖猪脑
- (54) 白果薏苡仁猪肚汤
- (54) 章鱼煲猪脚
- (55) 马鞭草炖猪蹄
- (55) 马鞭草蒸猪肝
- (56) 生姜猪脚煲甜醋
- (56) 牛膝炖猪蹄
- (56) 鱼鳔炖猪蹄
- (57) 升麻芝麻炖大肠
- (57) 莲子枸杞酿猪肠
- (58) 巴戟炖猪大肠
- (58) 金樱子炖猪皮
- (58) 车前草煲猪小肚
- (59) 当归牛肉汤
- (59) 清牛肉汤
- (59) 当归黑豆炖羊肉
- (60) 当归生姜羊肉汤
- (60) 红枣炖羊心
- (61) 圆肉红枣羊肉汤

- | | |
|---------------|---------------|
| (61) 当归杞子羊肝汤 | (73) 红枣鹿胶炖鸡肉 |
| (62) 当归羊肉羹 | (73) 生地黄鸡 |
| (62) 淮山羊肉汤 | (74) 参归鸡 |
| (63) 肉苁蓉炆羊肉 | (74) 栗子鸡 |
| (63) 杞子羊肉汤 | (75) 水鸭益脑汤 |
| (63) 黄芪羊肉汤 | (75) 水鸭鹿筋汤 |
| (64) 川芎白芷羊头汤 | (76) 淮山圆肉煲老鸭 |
| (64) 杜仲爆羊腰 | (76) 红枣炖兔肉 |
| (65) 韭菜炒羊肝 | (76) 虫草花胶炖乳鸽 |
| (65) 党参杞子兔肉汤 | (77) 淮山芡实老鸽汤 |
| (65) 黄豆瑶柱兔肉汤 | (77) 鳖甲炖鸽肉 |
| (66) 清炖老母鸡 | (78) 参归炖鸽肉 |
| (66) 墨鱼炖鸡 | (78) 二仙红枣炖乳鸽 |
| (67) 莲子仙茅炖乌鸡 | (79) 淮杞炖山瑞 |
| (67) 乌贼骨炖鸡 | (79) 升麻煲龟肉 |
| (67) 首乌黄芪乌鸡汤 | (79) 川芎当归炖山甲肉 |
| (68) 北芪乌骨鸡 | (80) 乌豆炆塘虱 |
| (68) 当归黄芪乌鸡汤 | (80) 圆肉杞子炖塘虱 |
| (69) 瑶柱红枣鸡汤 | (80) 泽兰水鱼汤 |
| (69) 椰子炖鸡 | (81) 金针炖水鱼 |
| (69) 三才炖鸡 | (81) 桃仁墨鱼 |
| (70) 猴头菇炖竹丝鸡 | (82) 当归墨鱼汤 |
| (70) 升麻黄芪炖鸡肉 | (82) 桃仁墨鱼羹 |
| (71) 首乌炖乌鸡 | (82) 茜草乌龟汤 |
| (71) 阿胶炖鸡肉 | (83) 龟苓汤 |
| (71) 雪莲花炖鸡肉 | (83) 杞龟汤 |
| (72) 冬虫草鸡汤 | (84) 木耳鳝鱼汤 |
| (72) 归芪竹丝鸡汤 | (84) 金针鳝鱼汤 |
| (73) 白果莲子炖竹丝鸡 | (84) 淮山玉竹炖白鳢 |

- | | |
|---------------|---------------|
| (85) 芪枣黄鳝汤 | (96) 当归补血汤 |
| (85) 参归鳝鱼汤 | (96) 四物汤 |
| (85) 当归党参鳝鱼羹 | (97) 归脾汤 |
| (86) 赤小豆冬瓜煲生鱼 | (97) 芹菜藕片汤 |
| (86) 红枣黑豆炖鲤鱼 | (97) 当归艾叶老姜汤 |
| (87) 核桃炖鲤鱼 | (98) 姜枣花椒汤 |
| (87) 糯米炖鲤鱼 | (98) 生姜炒墨鱼 |
| (88) 烫鲜蚶肉 | (99) 韭菜炒青虾 |
| (88) 鱼胶炖水鸭 | (99) 姜汁炒章鱼 |
| (88) 鹿肾阿胶汤 | (99) 章鱼田鸡饭 |
| (89) 川芎白芷炖鱼头 | (100) 姜汁黄鳝饭 |
| (89) 花生鱼头汤 | (100) 当归粥 |
| (90) 带子淮山汤 | (101) 牡蛎糯米粥 |
| (90) 生地水蟹汤 | (101) 海蛎芡实粥 |
| (90) 白果蒸鸡蛋 | (102) 马齿苋粥 |
| (91) 川芎煮鸡蛋 | (102) 墨鱼香菇冬笋粥 |
| (91) 首乌莼肉煮鸡蛋 | (103) 桃仁粥 |
| (92) 寄生鸡蛋茶 | (103) 鸽肉姜葱粥 |
| (92) 芹菜益母草鸡蛋汤 | (103) 龟肉姜葱糯米粥 |
| (92) 鸡冠花鸡蛋汤 | (104) 莲子圆肉红枣粥 |
| (93) 三七藕蛋羹 | (104) 薏苡仁薄荷粥 |
| (93) 当归鸡蛋汤 | (105) 红枣糯米粥 |
| (93) 乌豆蛋酒汤 | (105) 糯米阿胶粥 |
| (94) 玄胡益母草煮鸡蛋 | (106) 玫瑰花樱桃粥 |
| (94) 大艾生姜煲鸡蛋 | (106) 姜艾薏苡仁粥 |
| (94) 黄精党参煲鸭蛋 | (107) 羊肉粥 |
| (95) 发菜蚝豉汤 | (107) 人参升麻粥 |
| (95) 姜汁米酒蚌肉汤 | (107) 白果腐竹粥 |
| (96) 枸杞煎 | (108) 养胎粥 |

- | | |
|---------------|---------------|
| (108) 竹菇粥 | (114) 鲜藕柏叶汁 |
| (109) 益母草汁粥 | (115) 荸荠茅根汁 |
| (109) 芡实核桃粥 | (115) 鲜山楂汁 |
| (109) 十全大补糕 | (116) 清心止血饮 |
| (110) 归脾蜜膏 | (116) 黑豆红花饮 |
| (110) 玫瑰膏 | (116) 白菜绿豆芽饮 |
| (111) 芝麻核桃糖 | (117) 薏米芡实酒 |
| (111) 姜枣红糖汤 | (117) 黄精酒 |
| (111) 月季花汤 | (118) 玫瑰山楂酒 |
| (112) 天冬红糖饮 | (118) 八珍酒 |
| (112) 木耳红枣汤 | (118) 蚕砂酒 |
| (113) 红枣炖猪皮 | (119) 当归酒 |
| (113) 乌豆圆肉大枣汤 | (119) 归芪酒 |
| (113) 乌豆益母草糖水 | (120) 核桃酒 |
| (114) 金樱子炖冰糖 | (120) 枸杞当归葡萄酒 |
| (114) 桑椹汁 | (120) 丹参酒 |

养阴补益抗衰老篇

- | | |
|----------------|----------------|
| (123) 返老还童汤 | (127) 生地黄芪猪横脷汤 |
| (123) 慢性气管炎食疗方 | (127) 栗子淮山煲猪脰 |
| (123) 闪挫腰痛食疗方 | (127) 麻仁当归猪脰汤 |
| (124) 小便血尿食疗方 | (128) 杏仁胡桃猪脰汤 |
| (124) 老人咳喘食疗方 | (128) 川断杜仲煲猪尾 |
| (125) 便秘食疗方 | (128) 罗汉果雪耳煲猪蹄 |
| (125) 川贝雪梨润肺汤 | (129) 白菜干腐皮红枣汤 |
| (125) 南杏桑白煲猪肺 | (129) 北芪党参牛脰汤 |
| (126) 白菜干猪肺汤 | (130) 杞子炖牛鞭 |
| (126) 姜汁北杏猪肺汤 | (130) 淮山芡实煲牛百叶 |

- | | |
|----------------|---------------|
| (130) 参芪鹅汤 | (141) 椰子煲田鸡 |
| (131) 党参茯苓八宝鸡汤 | (141) 香菇萝卜母鸭煲 |
| (131) 胡椒根炖鸡 | (142) 龙虎济会 |
| (132) 鹿茸鸡汤 | (142) 冬瓜板栗水鱼煲 |
| (132) 鸡肝炖燕窝 | (143) 猴头菇菜海参煲 |
| (133) 柚子肉炖鸡 | (143) 枸杞核桃鸡丁 |
| (133) 淮杞炖兔肉 | (144) 食盐炒龙虱 |
| (133) 胡椒根煲蛇肉 | (144) 核桃炒僵蚕 |
| (134) 北芪煲南蛇肉 | (145) 灵芝粉蒸肉饼 |
| (134) 滋补营肺汤 | (145) 补虚正气粥 |
| (135) 淮山杞子煲老鸭 | (145) 海参粥 |
| (135) 当归北芪煲鸭掌 | (146) 羊脊骨粥 |
| (135) 水鸭鹿茸汤 | (146) 脂鸭颈菜干粥 |
| (136) 西洋菜鸭翼汤 | (147) 木耳粥 |
| (136) 灵芝陈皮老鸭汤 | (147) 枸杞粥 |
| (136) 止咳虫草汤 | (148) 栗子粥 |
| (137) 人参莲肉汤 | (148) 黄精粥 |
| (137) 姜附羊肉汤 | (148) 桂圆肉粥 |
| (137) 青白萝卜煲羊肉 | (149) 莲子百合粥 |
| (138) 鹌鹑玉竹疗肺汤 | (149) 益血和胃粥 |
| (138) 百合柿饼鸽蛋汤 | (150) 牛膝杜仲汤 |
| (138) 二冬炖鲍鱼 | (150) 燕窝滋肺汤 |
| (139) 粉葛鲮鱼汤 | (151) 雪梨止咳饮 |
| (139) 参归银鲳汤 | (151) 淮山炖蔗汁 |
| (140) 参芪泥鳅汤 | (151) 番薯糖水 |
| (140) 党参田鸡汤 | (152) 乌鸡酒 |