

天津科学技术出版社

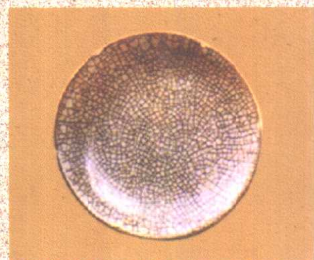
中华食疗

妙方佳肴

家常
良谱

女性养颜健美

主编
谭兴贵



女性养颜健美家常食谱

中华食疗妙方佳肴

女性养颜健美家常食谱

主 编 谭兴贵

编 著 周光优 陈兰玲



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性养颜健美家常食谱/周光优,陈兰玲编著. —天津:天津科学技术出版社,2002.1

(中华食疗妙方佳肴/谭兴贵主编)

ISBN 7-5308-3180-1

I. 女... II. ①周... ②陈... III. 女性-保健-食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 078176 号

责任编辑:赵玲玲

版式设计:雒桂芬

周令丽

责任印制:张军利

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话(022)27306314

天津市武清永兴印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 850×1168 1/32 印张 9 字数 211 000

2002 年 1 月第 1 版

2002 年 1 月第 1 次印刷

定价:11.00 元

《中华食疗妙方佳肴》

编委会名单

主 编	谭兴贵		
副主编	廖泉清	欧林德	
编 委	叶锦先	周光优	顾良伯
	朱传湘	黎敬波	胡献国
	马 力	胡方林	邹万成
	陈兰玲	谭兴贵	廖泉清
	欧林德	施恭炳	高益槐

延续生命的旋律

[代序]

如果说人的生命历程是一首歌,那么喜怒哀乐、生老病死就是她离不了的旋律。这个旋律的丰富多彩和隽永绵长,是人类永恒追求的主题。

随着人类文明的发展和社会的进步,人们对自身的健康状况给予了越来越多的关注。然而,尽管医药科学的发展日新月异,但对许多慢性疾病的治疗仍然没有找到特效的药物和方法。因此,寻找药物之外的治疗良方,就显得格外重要了。可以认为,延缓或阻断慢性疾病的发展进程,就是最好的治疗,饮食治疗、生活调理就是其中最简便、最有效、最需要的方法之一。

自神农尝百草开始,我们的祖先就开始了了对健康和延寿良方的苦苦追寻。“民以食为天”,“身以健得寿”,“物可益人,亦可损人”就是先人们饮食观和健康观的朴素写照。中华民族自古以来就非常重视饮食的服用和调配,不仅以食养生,还用食物治疗疾病,认为“药食同源,药食同理,药食同用”,更有“药疗不如食疗”之说。数千年来,中国历代医家对防病治病、益寿延年、强身健体、养颜健美等方面食物的开发、研究、运用都非常重视,并积累了丰富的内容和经验,形成了一个巨大的宝库。

为了深入发掘祖国这一丰富宝藏,并使之与现代医学的优秀成果相得益彰,造福人民,造福全人类;满足读者对科学的饮食观和健康的饮食方法的追求,回答病患者和某些特殊营养需求者如何选择食物,怎样利用食物才能既满足身体健康的需要,同时又能享受美味大饱口福,天津科学技术出版社策划了《中华食疗妙方佳肴》丛书的选题,建议由我担任主编,并邀请国内一些有影响的专家参与内容的设计和承担编写工作。目前已完成了《高血压家常

食谱》《高血脂家常食谱》《肥胖症家常食谱》《肾病家常食谱》《糖尿病家常食谱》《胃肠病家常食谱》《肝胆病家常食谱》《孕妇家常食谱》《产妇乳母家常食谱》《女性养颜健美家常食谱》《男性强身健体家常食谱》的编写。

本丛书师法古人,汲取了祖国医学的经典遗产;立足现代,利用了现代科学的杰出成果;古今结合,甄别了各类膳食的特点功效。各册分别就相关疾病或特殊生理状况的营养、保健知识进行了通俗易懂的阐释;按照主食、菜肴、药膳、药汤、药粥、药茶等分门别类地详细介绍了各类膳食的原料组成、制作方法、营养含量、营养特点、注意事项等,为读者提供了大量的、操作简易、营养美味的候选食谱;遵循辨证选膳的原则,对各类疾病的病因及病征进行细分,并据此列出了相应的膳食品种以帮助读者真正做到对症饮食。

我们怀着对祖国医药、饮食文化的敬仰和对人类生命的珍爱完成了这套书,愿以此书的出版对中华民族五千年来医药、饮食文化的继承和人类生命质量的提高贡献一分绵薄之力。

由于编者水平有限,书中错误难免。诚望在该书问世之后得到专家们的赐教和关注者的反馈,以求来日的丰富与完善。

此书的编写过程,得到了天津科学技术出版社的高度重视和关注;在编写中,我们参考了大量文献资料,请教了许多有丰富经验的专家教授,汲取了他们的宝贵经验,在此一并致以深切的谢意。

谭兴贵

目 录



概 述

[女性养颜健美是纯洁的高尚文明]/1

[女性养颜健美的七类营养要素]/2

蛋白质/3

脂类/3

碳水化合物/4

矿物质/5

维生素/6

纤维素/9

水和电解质/9

[膳食是女性机体营养的源泉]/9

[女性养颜健美的日常膳食法则]/11

[中医中药在女性养颜健美中的重要作用]/12

女性养颜健美日常食物

[粮谷类]/15

大米/15	玉米/18
糯米/16	高粱/19
小麦/16	小米/19
大麦/18	荞麦/19
燕麦/18	薏米/20

[豆类及其制品]/20

黄豆/20	绿豆/23
豆腐/21	豇豆/23
黑豆/22	蚕豆/23
红小豆/22	

[薯类及其制品]/24

甘薯/25	荸荠/26
土豆/25	冬笋/27
山药/25	生姜/27
芋头/26	百合/27
藕/26	

[蔬菜及其制品]/28

韭菜/29	茄子/31
苦瓜/30	西红柿/31
冬瓜/30	苋菜/32
丝瓜/30	空心菜/32
黄瓜/31	茭白/32

南瓜/32
菠菜/33
绿豆芽/33
扁豆/33
黄花菜/34
胡萝卜/34
白萝卜/34
蒜头/35

葱头/35
大白菜/35
小白菜/35
芹菜/36
大蒜/36
大葱/36
小葱/37

[水果类及其制品]/37

葡萄/37
柑橘/37
苹果/39
鸭梨/39
桃/39
红枣/39
香蕉/40
西瓜/40

柿/40
杏/41
李/41
柚/41
樱桃/42
菠萝/42
荔枝/42
桂圆/42

[硬果、菌藻类]/43

花生/43
核桃/44
栗子/44
莲子/45
芝麻/45

黑木耳/45
白木耳/46
香菇/46
海带/46
紫菜/47

[畜禽肉类及其制品]/47

猪肉/47
牛肉/49

羊肉/49
驴肉/49

兔肉/49

鸡肉/50

鸭/50

鹅/50

乳鸽/50

[蛋及蛋制品]/51

鸡蛋/51

鸭蛋/52

鹅蛋/52

[乳类及乳制品]/52

牛乳/53

羊乳/53

[鱼类及其制品]/53

黄鱼/54

带鱼/54

草鱼/54

鲤鱼/54

鲫鱼/55

黄鳝/55

白鲢/55

[软体动物虾蟹类]/56

田螺/56

牡蛎/56

墨鱼/56

海参/57

对虾/58

螃蟹/58

甲鱼/58

[其他制品]/59

白砂糖/59

蜂蜜/60

青年女性养颜健美膳食

[主 食]/61

八宝饭/61
玉米面蒸饺/62
芝麻包/63
鸡肉馄饨/63
枣泥锅饼/64

糯米烧卖/64
水晶蛋糕/65
肉丝打卤面/65
淮圆馄饨/66
金丝面/66

[菜肴]/

韭菜炒肉丝/67
溜腰花/67
清炒鳝糊/68
牛肉末烧豆腐/68
番茄炒鸡蛋/69
盐水虾/69
东安子鸡/69
青椒炒肉丝/70
葱烤鲫鱼/70

红烧菜花/71
生炒菠菜/71
炒西红柿/72
牛奶拌白菜/72
青椒炒鸡蛋/72
炒肚片/73
油炸马铃薯片/73
翡翠莲藕片/74

[药膳]/74

解暑酱包兔/74
枸杞肉丝/75
黄芪蒸彩珠/75
龙眼炖仔鸭/76

红枣腿丁/76
麦冬双米/77
砂仁陈皮肚/77
山药鹌蛋扇白/78

[药粥]/78

龙眼核桃粥/78
薏米糯米粥/78
梅花粥/79
山药蛋黄粥/79
百合花粥/79

粳米萝卜粥/80
枣皮猪肝粥/80
花生山药粥/80
补血养颜粥/81
猪肝瘦肉粥/81

参枣莲子粥/81

甜浆粥/82

[药 汤]/82

龙眼洋参益智汤/82

红枣莲子汤/82

猪脑黑木耳汤/83

紫菜枸杞瘦肉汤/83

黑豆苡蓉淡菜汤/84

茭白猪蹄汤/84

菠菜猪肝枸杞汤/85

猪血豆腐瘦肉汤/85

党参枸杞乌鸡汤/85

龙枣猪心汤/86

山药香菇墨鱼汤/86

[药 茶]/87

玉竹茶/87

薄荷蜂蜜茶/87

菖蒲茶/87

远志茶/88

龙眼枸杞茶/88

沙参茶/88

桑椹女贞茶/88

二参饮/89

中年女性养颜健美膳食

[主 食]/91

牡丹甜糕/91

羊肉水饺/91

姜汁黄鳝饭/92

麻酱面/92

煎饼盒子/92

薄荷糕/93

汤 包/93

盐菜小包/94

[菜 肴]/94

红烧带鱼/94

木耳兔肉汤/95

樱桃香菇/95

猪皮烧花生米/95

银耳鸽蛋汤/96

青豆炒虾仁/96

油淋香酥鸽/97

板栗子鸡丁/97

冬笋里脊片/98

家常豆腐/98

香菇藕夹/99

碧螺银鱼/99

金针菇炒鳝丝/100

[药膳]/100

肉苁蓉海参炖瘦肉/100

玉竹牛肉煲/101

灵芝河蚌煲/101

清蒸枸杞鸽/101

蟹肉鲜菇/102

梨楂美容丝/102

红杞小枣蒸鲫鱼/102

茯苓砂仁肚条/103

银杏腰花/103

[药粥]/104

肉苁蓉粥/104

木瓜薏米粥/104

沙参玉竹粥/104

大米当归粥/105

黄芪薏米粥/105

山药大枣粥/105

燕窝粥/106

核桃粥/106

合欢花粥/106

皮蛋猪肉粥/107

番薯粥/107

黄精粥/107

[药汤]/108

山杞兔肉汤/108

淮山肚片汤/108

天麻排骨汤/108

百合莲米山药猪骨汤/109

灵芝猪蹄汤/109

红颜汤/109

鸡蛋地骨皮汤/110

女贞羊肉汤/110

莲子肚片汤/110

红枣墨鱼瘦肉汤/111

杜仲腰片汤/111

淮山炖兔肉汤/112

[药茶]/112

珍珠茶/112

荷楂茶/112

当归熟地枣茶/113

桂圆大枣茶/113

香蕉茶/113

菟丝子茶/113

柏子仁茶/114

参须麦冬汤/114

黄精茶/114

老年女性养颜健美膳食

[主 食]/116

香菇面/116

香菇黑米饭/116

枣泥包子/116

炸酱面/117

鸡丝馄饨/117

翡翠包子/118

牛肉米粉/118

杂面素卷/119

海带芝麻饭/119

[菜 肴]/120

油煎带鱼/120

芹菜炒肉丝/120

虾籽炒芹菜/120

糖醋藕丝/121

炒三丁/121

清蒸甲鱼/122

豆汁蒸排骨/122

青椒炒香干/123

香油兔肉松/123

银鱼炒蛋/124

双菇炒肉丝/124

咸蛋烧黄瓜/124

香菇烧丝瓜/125

煎苦瓜/125

[药膳]/126

玉竹叶炒肉丝/126

韭黄炒羊肝/126

麦冬炒菠菜/127

软炸菊花鱼卷/127

当归虫草鸭/128

龙凤伴灵芝/128

红花鸭子/129

翠皮爆鳝丝/130

灵芝猪心/130

[药 粥]/131

玉竹养心粥/131

高粱粥/131

甘蔗粥/131

玉米粉粥/132

黄芪粥/132

麻雀粥/132

山药扁豆粥/133

麦门冬粥/133

银耳鸽蛋粥/133

黄花菜粥/134

决明子粥/134

燕麦粥/135

百合粥/135

[药 汤]/135

沙参玉竹心肺汤/135

山参鹤鹑汤/136

山杞鳖肉汤/136

双参大枣鸡汤/136

团鱼羊肉汤/137

百合党参猪肺汤/137

百合山药猪胰汤/137

牡蛎蘑菇紫菜汤/138

参芪乌鸡汤/138

[药 茶]/138

黄芪茶/138

党参茶/139

柿叶茶/139

薏米茶/139

槐米茶/140

莲心茶/140

安心茶/140

桑椹芝麻茶/140

木耳红枣茶/141

山楂茶/141

头发保健食疗方

[头发的生理与病理]/142

[脱发]/144

加减神应养真丹/146
 加味通窍活血汤/146
 加味道遥散/146
 黑豆芝麻泥鳅汤/147
 熟地旱莲草蜜饮/147
 蜂蜜桑椹膏/148
 首乌煲鸡蛋/148
 芪归芝麻炖乳鸽/148
 山药核桃炖猪脑/149
 龙眼人参炖瘦肉/149
 斑秃方/150
 归芪蒸鸡/150
 蒸鳝鱼猪肉/151

茯苓菊花茶/151
 补血益气酒/151
 枸杞桑椹猪肝粥/152
 黑豆莲藕鸡汤/152
 蜜汁芡实/153
 熟地枸杞沉香酒/153
 五味子首乌蜜露/153
 豆腐干海带丝炒蒜苗/154
 榧子核桃液/154
 生姜皮末/155
 辣椒酒/155
 桑叶大麻花/156

[白 发]/156

七宝美髯丹/157
 四物二至蛋/157
 牛骨髓炒面/158
 地黄甜鸡汤/158
 首乌肝片/159
 芝麻兔/160
 乌发汤/160
 桃酥豆泥/161
 淮山酥/162

金髓煎/162
 芝麻核桃糖/163
 枸杞柿饼丸/164
 乌发酒/164
 三仙酒/165
 乌须酒/165
 桑椹女贞酒/166
 补益杞圆酒/166

[头发干燥]/167

六味地黄汤/168
 紫菜猴头汤/168
 木瓜鲜奶饮/169

核桃粥/169
 银耳樱桃羹/170
 鲢鱼肉丸汤/170

黑芝麻茶/170

芦根茶/171

红枣汤/171

桑柏茶/171

淮山肉麻元/172

玉液酒/172

人参美容酒/173

首乌鸡/173

乌发晨粥/174

凉拌双耳/174

皮肤保健食疗方

[皮肤的生理与病理]/176

[痱 子]/177

海带绿豆汤/178

薏米粥/178

麦冬黄瓜羹/179

鱼腥草猪肚汤/179

苦瓜豆芽汤/179

清凉绿豆汤/180

绿豆乳鸽汤/180

西瓜翠衣茶/181

金银花茶/181

公英茶/182

六一散茶/182

忍冬藤浴/183

薄荷浴/183

菟丝藤浴/183

冰黄酒/184

[痼 疮]/184

枇杷清肺瘦肉汤/185

茵陈公英饮/185

参苓海带汤/186

荷叶冬瓜汤/186

马鱼丝瓜汤/187

绿豆百合汤/187

山楂荷叶香蕉汤/188

山楂马蹄糕/188

南瓜团/188

菜包肉/189

黄瓜炒青鱼片/189

蜜汁胡萝卜酱/190

鲜奶水晶香蕉/190

红白果仁汤/191

杏仁荸荠羹/191

八宝莲子粥/192