

保 健 美 食 系 列

女性调养食谱

蒋金龙 编著



福建科学技术出版社



保 健 美 食 美 列



女性调养食谱

蒋金龙 编著

福建科学技术出版社

精致厨艺 佳肴料理

低价位，高品质，全彩印制
家常菜，自己做，简单易学



精致厨艺系列

美味鲜汤	12.80 元
美味羹煲	12.80 元
美味素菜	12.80 元
传统卤味	12.80 元
道地卤味	12.80 元
凉拌开胃菜	12.80 元
流行饮料杯饰	12.80 元
厨艺小窍门	12.80 元

福建科学技术出版社发行科 电话:(0591)7602964

保健美食 科学配方



低价位，高品质，全彩印制
家常菜，自己做，简单易学

保健美食系列

男性养精食谱
男性固气食谱
女性滋补食谱
女性调养食谱
坐月子食谱
婴幼儿食谱
减肥瘦身食谱
养颜润肤食谱
清凉开胃食谱
补益强身药膳
滋养调理药膳
健康花草茶

每种定价12.80元



保 健 美 食 系 列



女性调养食谱

蒋金龙 编著

福建科学技术出版社

著作权合同登记号:图字 13-1999-24

原书名:《女性食疗美味菜》

原出版者:唐代文化事业有限公司

本书中文简体字版权由台湾贺禧文化事业股份有限公司代理

图书在版编目(CIP)数据

女性调养食谱/蒋金龙编著. —福州:福建科学技术出版社,2000.1(2001.5重印)

(保健美食系列)

ISBN 7-5335-1602-8

I. 女… II. 蒋… III. 女性-食物养生-食谱
W. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 54697 号

- 书 名 女性调养食谱
保健美食系列
- 编 著 蒋金龙
- 责任编辑 何捷
- 出版发行 福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号,邮编 350001)
- 经 销 各地新华书店
- 制 版 北京利丰雅高长城电分制版中心
- 印 刷 福建彩色印刷有限公司
- 开 本 889 毫米×1194 毫米 1/32
- 印 张 2
- 版 次 2000 年 1 月第 1 版
- 印 次 2001 年 5 月第 2 次印刷
- 书 号 ISBN 7-5335-1602-8/TS·137
- 定 价 12.80 元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

目 录

玉竹豆腐	4	黄芪乌鸡汤	34
美容木耳羹	6	豆焖双肉	36
益肾板栗鸡	8	芪枣鹅肉	38
龙枣养颜	10	薏仁丰肌丸	40
润肺轻身盅	12	黄芪烩什锦	42
补血葡萄饮	14	人参莲肉	44
淮药金饼	16	甲鱼女贞汤	46
益颜馄饨	18	银耳鹌鹑蛋	48
祛斑羊肉面	20	双色同补汤	50
火腿炖蚝豉	22	鲢鱼丸汤	52
双补归参汤	24	橄榄萝卜汤	54
益气章鱼	26	牛肉五香粥	56
四君蒸鸭	28	冰糖西米	58
枣肉锅炸	30	麻花芋头	60
山药软炸鱼	32	太子毛豆	62

玉竹豆腐





① 猪肉剁成茸，竹笋、芹菜、水发香菇切成细粒。



② 加淀粉、米酒、盐、胡椒粉、味精，调匀成馅心。



③ 取油豆腐，填入馅心。



④ 油豆腐放入锅中，加入鸡汤、玉竹汁（玉竹加清水煎煮即成，取药汁100克）。



⑤ 加入酱油、米酒，焖烧至汤汁收稠时，起锅即可。

材料

玉竹50克
油豆腐10个
猪肉50克
水发香菇、芹菜各20克
米酒、味精、盐、胡椒粉
酱油、淀粉各适量
鸡汤300克

功效

益阳润燥，补肾泽肤，久服温暖身体，消除疲劳，消除颜面斑点，美容润肤。

美容木耳羹





① 黑芝麻、核桃仁放入锅中炒熟。



② 取出，用刀压成粉末。



③ 白木耳加水，用小火烧至软烂(30分钟)。



④ 加入黑芝麻、核桃仁末、蜂蜜。



⑤ 用小火炖至汁稠即成。

材料

白木耳30克
黑芝麻50克
核桃仁50克
蜂蜜150克

功效

养皮肤，增美容。适用于皮肤日渐干燥，面容呈现黯淡的症状。

益肾板栗鸡





① 板栗去外壳，洗净；姜拍碎，葱打结。



② 鸡去毛和内脏洗净，用开水余烫，捞出。



③ 加清水，葱姜，米酒，用小火烧至七成熟。



④ 再加入盐、板栗。



⑤ 续用小火烧至鸡肉熟透即可。

材料

板栗150克
鸡1只
姜块20克
葱3根
盐12克
米酒15克

功效

补肾气，强筋力，生
气血，滋容颜。

龙枣养颜





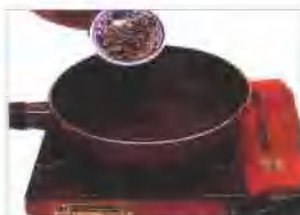
①将首乌、当归洗净，放入锅中炒熟。



②取出，用力研成粉末。



③红枣去核切粒，龙眼肉剥细。



④净锅置中火上，加清水750克，首乌及当归粉。



⑤煮开后下龙眼肉、红枣、冰糖。



⑥熬成300克的汤时即可。

材料

龙眼肉20粒
首乌15克
当归6克
红枣6颗
冰糖50克

功效

补产后血虚，适用于产后精神不振的症状，较长期服用可美容颜、润肌肤。服用一段时间需停几天，再继续服用。

润肺轻身盅





① 将西瓜洗净，在六分之一处削盖(盖留用)。



② 挖出瓜瓤，取汁留用。



③ 葡萄洗净，去皮，去核。



④ 番茄、猕猴桃烫一下，撕去皮，切片。



⑤ 在西瓜盅内放入银耳、葡萄、猕猴桃、番茄片、西瓜汁、蜂蜜，拌匀后加盖入冰箱放置，食时上桌。

材料

西瓜1颗(2500克)
葡萄300克
罐头银耳200克
番茄2颗
猕猴桃2颗
蜂蜜50克

功效

滋阴润肺，强骨轻身、清热消暑，美容润肤。凡寒湿者忌服。