

保

健

美

食

系

列

女性滋补食谱

蒋金龙 编著



福建科学技术出版社



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



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
地道卤味	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

保 健 美 食 系 列



女性滋补食谱

蒋金龙 编著

福建科学技术出版社

著作权合同登记号:图字 13-1999-23

原书名:《女性滋养调理餐》

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

女性滋补食谱/蒋金龙编著. —福州:福建科学技术出版社, 2000. 4(2001. 1 重印)

(保健美食系列)

ISBN 7-5335-1601-X

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 54696 号

- 书 名** 女性滋补食谱
保健美食系列
- 编 著** 蒋金龙
- 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 4 月第 1 版
- 印 次** 2001 年 1 月第 2 次印刷
- 书 号** ISBN 7-5335-1601-X/TS·136
- 定 价** 12.80 元

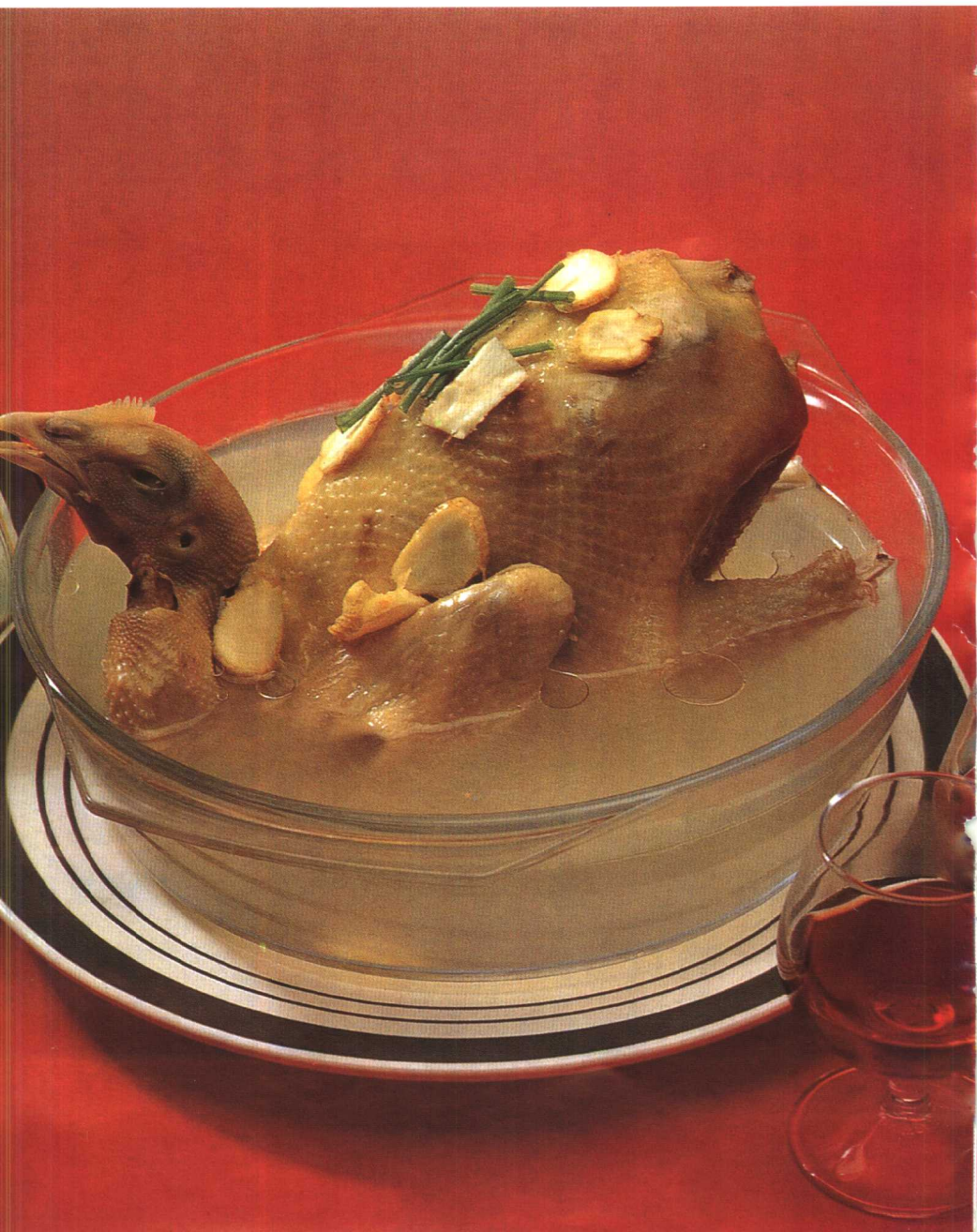
书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

目 录

女性滋补食谱

砂锅人参汤	4	红枣蛋汤	34
当归猪蹄汤	6	巴戟炖肠	36
猪蹄黄豆汤	8	海马鸡条	38
酒酿鸡蛋	10	益寿银耳汤	40
龙眼莲子羹	12	八宝鸡汤	42
墨鱼羹	14	补气蹄汤	44
何首乌煲鸡	16	桂圆大枣汤	46
花生炖猪爪	18	银耳鸡汤	48
天冬红糖茶	20	蜂蜜龙眼汤	50
海参白凤	22	首乌红枣	52
黄酒煮蛋黄	24	人参胡桃饮	54
归姜羊肉汤	26	小米人参饮	56
姜枣桂圆	28	美容牛乳	58
虾肉月饼	30	薏仁面条	60
枣参桂圆汤	32	参芪焖青豆	62

砂锅人参汤

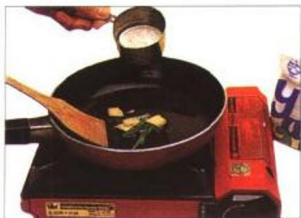




❶ 人参洗净，切成薄片；鸡去内脏，剥下鸡爪，洗净待用。



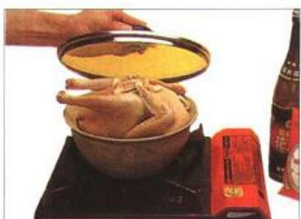
❷ 将鸡入开水锅中烫一下(即烫去血水)，捞出。



❸ 起油锅，投入葱姜爆香，加汤、盐，烧开后倒入砂锅。



❹ 将鸡、参放入砂锅。



❺ 用小火炖至肉烂，烹入米酒、撇去浮油，放入味精即成。

材料

嫩母鸡1只(约1250克)

人参3克

上汤1500克

精油75克

米酒、味精、盐各适量

葱段20克

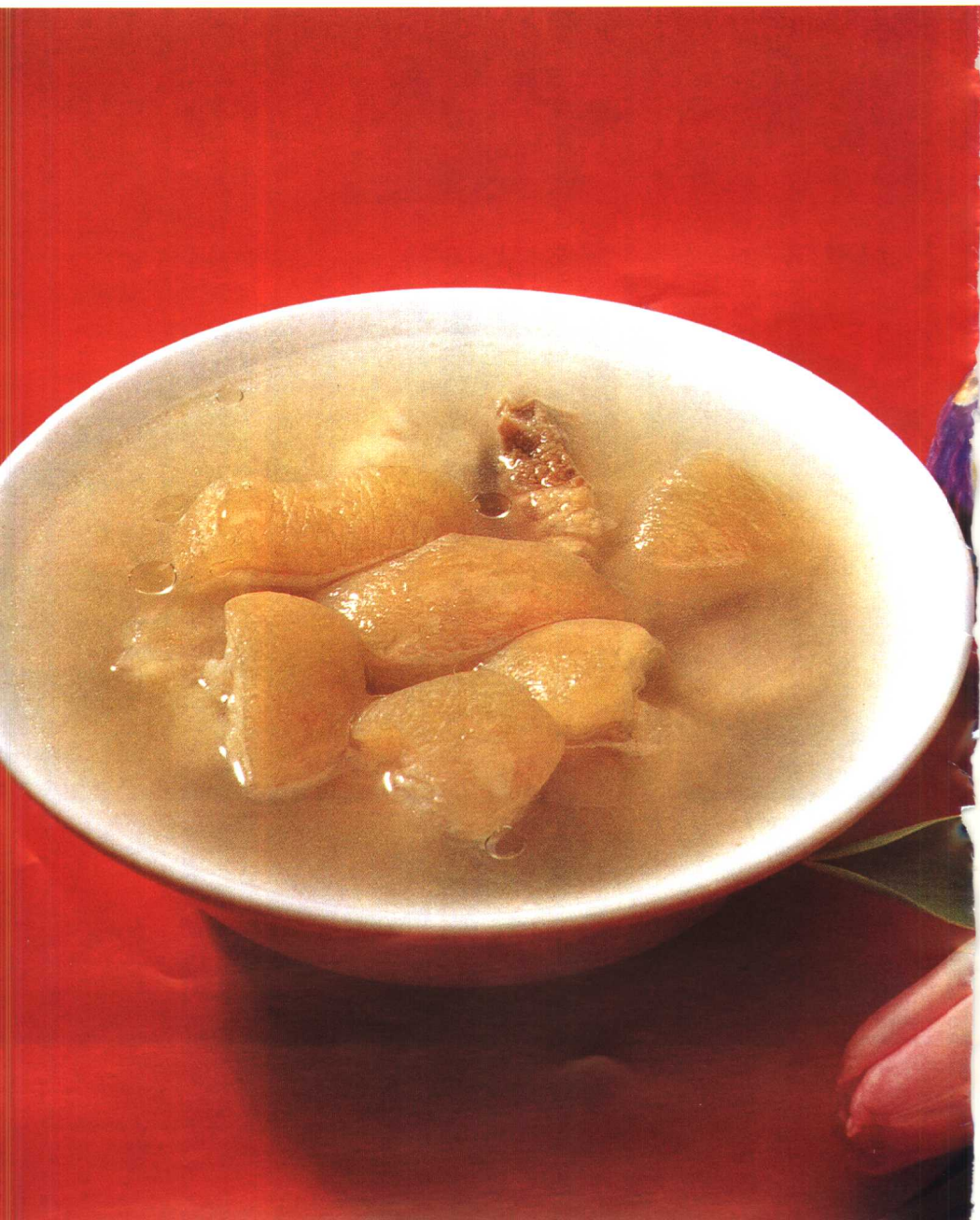
姜块10克

功效

益气补虚，适用于健忘、失眠、产后乳少、小便过频等症。

保健美食

当归猪蹄汤





❶ 猪蹄去毛、剖开、剥成块，洗净。

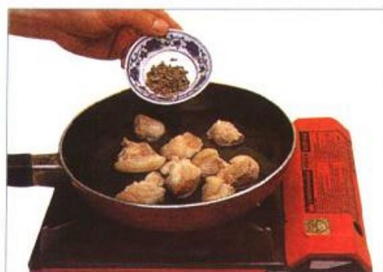
材料

猪蹄1对
当归30克
清水1500克

功效

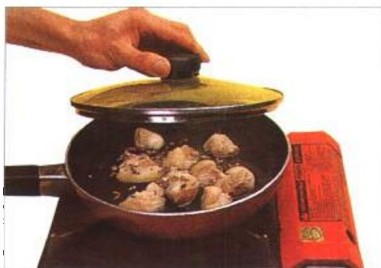
养血通乳，适用于产后血虚，乳少或乳汁不下者。

❷ 将猪蹄块放入开水锅中余烫，捞出。



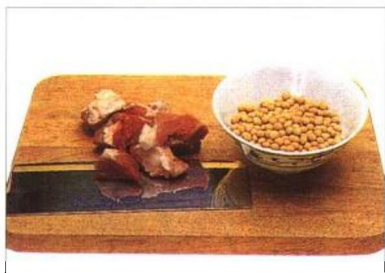
❸ 猪蹄块、当归放入锅内，加水煮沸。

❹ 用小火煨烂后去当归即可。



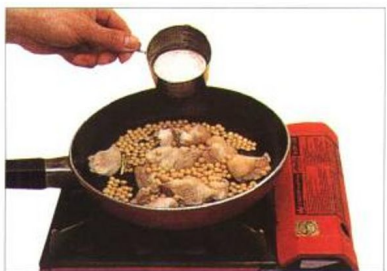
猪蹄黄豆汤





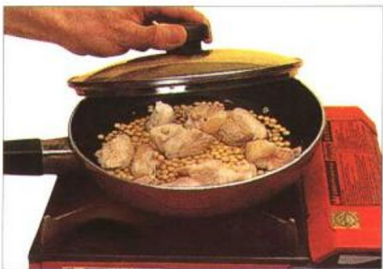
❶ 猪蹄去毛剥成块，洗净；黄豆拣洗干净。

❷ 猪蹄块入开水中余烫，捞出。



❸ 猪蹄块，黄豆一同放入锅中，加水、葱姜。

❹ 用小火煨烂即可。



材料

猪蹄1只
黄豆100克
葱姜适量
清水1500克

功效

适用于产后乳少，食用后乳汁仍少者，可加中药王不留行15克、木通10克同煮，以增强通乳功效。

酒酿鸡蛋





❶ 锅内放水烧开。

材料

酒酿100克

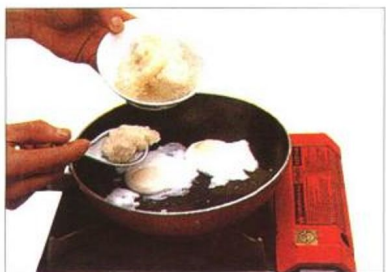
鸡蛋2只

清水1000克

功效

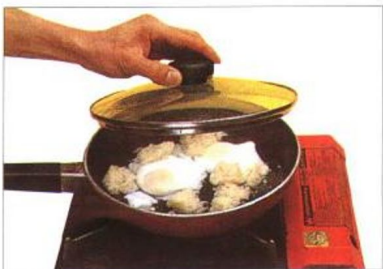
通乳, 适用于产后乳少。

❷ 打入鸡蛋。



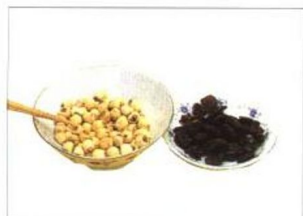
❸ 待鸡蛋煮至半熟时放入酒酿。

❹ 再用火烧沸即可。

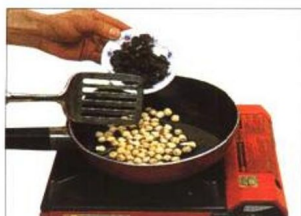


龙眼莲子羹

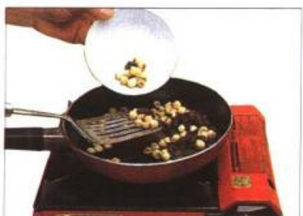




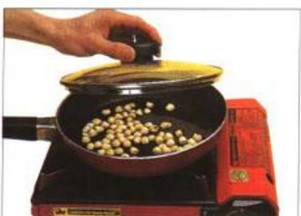
❶ 龙眼肉洗净捏干，莲子去心，待用。



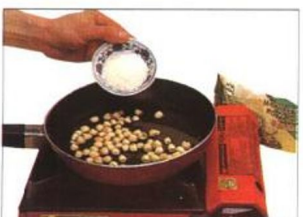
❷ 龙眼肉、莲子放入开水锅中。



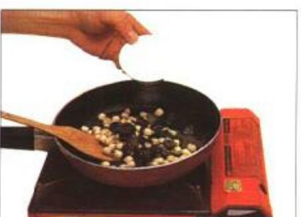
❸ 余烫后，捞出漂清，备用。



❹ 莲子加水煮烂。



❺ 接着加冰糖、白糖烧开。



❻ 再放入龙眼肉，用太白粉勾芡即成。

材料

龙眼肉100克
莲子200克
冰糖50克
白糖50克
清水1000克
太白粉适量

功效

养心安神，益气健脾。
适用于妇女气血两虚
引起的病症。

墨鱼羹

