

JINANXIONG FENGRU

健胸丰乳

JINANXIONG FENGRU
MOFANG

主编 林绶莲 谢英彪

魔方

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

独家介绍

100种
密验方



主编 林缎莲 谢英彪
编著 张璐璐 苏美玉 黄丽桦 劳艳芳
邱菊 夏竹 玫甲 蔡林

健胸丰乳 魔方



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

健胸丰乳魔方 / 林绶莲, 谢英彪主编. —北京: 人民军医出版社,
2006.7

ISBN 7-5091-0050-X

I. 健... II. ①林...②. 谢... III. 乳房-健美-食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 124658 号

策划编辑: 崔晓荣 闫树军 文字编辑: 张伏震 责任审读: 黄栩兵

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 后勤指挥学院印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 11.75 字数: 247 千字

版、印次: 2006 年 7 月第 1 版 第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

定价: 26.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

内 容 提 要

做女人“挺”好。时代发展到开明的今天，女人再也不必讳言健胸丰乳的话题，终于可以昂首挺胸地展现自己的青春美、自然美和成熟美了。为了“挺”好，其实您不必跑药店，上美容院，更不必在胸前划上几刀，只需回头看看您家的厨房，让您胸前“充实”起来的瓜果蔬菜俯首皆是，垂手可得。因此，本书从现代营养学和健美学入手，向女性朋友推荐合理的饮食结构、科学的营养及有针对性的食疗方法，介绍了日常生活中常用的各类健胸丰乳食物及食疗验方，以达到健胸丰乳的目的。

本书是广大女性朋友丰乳健体的科普图书，也是医学专业人士的参考用书。

责任编辑 闫树军 崔晓荣 张伏震

一、健胸丰乳的一般知识

(一) 乳房有何特点	2
(二) 乳房的内部结构是怎样的	3
(三) 乳腺发育可分为哪几期	5
(四) 乳房的生长发育过程是怎样的	6
(五) 乳房有何生理功能	7
(六) 青春期乳腺是如何发育的	8
(七) 妊娠期和哺乳期乳房有什么变化	8
(八) 绝经期和老年期的乳房有何变化	9
(九) 女性各个时期的乳房如何进行保护	10
(十) 影响乳房生理功能的内分泌激素有哪些	12
(十一) 精神及情感因素会对乳房产生什么影响	14
(十二) 如何正确选用胸罩	15
(十三) 束胸束腰有什么危害	16
(十四) 怎样使乳房丰满	17
(十五) 性爱让乳房更健美吗	18
(十六) 性冷淡诱发乳房疾患吗	19
(十七) 乳房为什么会分泌乳汁	20
(十八) 理想的乳房及其保养原则有哪些	21
(十九) 怎样才能使乳房发育丰满好看	22
(二十) 如何按摩平坦的乳房	23
(二十一) 月经周期对乳房有什么影响	24
(二十二) 乳头内陷怎么办	25

目录

(二十三) 乳房健美操如何做	26
(二十四) 简易乳房健美操如何做	26
(二十五) 如何做“瑜伽功丰乳法”	27
(二十六) 乳房太小怎么办	27
(二十七) 健胸丰乳的饮食原则有哪些	28

二、健胸丰乳的食物

(一)肉食类	30
(二)水产类	35
(三)蛋乳类	44
(四)水果类	48
(五)干果类	54
(六)蔬菜类	61
(七)粮食类	74

三、健胸丰乳的调养食方

(一)健胸丰乳茶剂方

桃花瓜仁茶	84
香蕉酸奶茶	85
柿饼百合枣茶	85
大枣糖茶	86
大枣绿豆茶	86
莲子茶	86
莲心枣仁茶	87
莲子葡萄干茶	87
核桃仁茶	87
桂圆大枣茶	88
牛骨髓油茶	88
豆浆杏仁奶茶	89

(二)健胸丰乳汁饮方

木瓜牛奶汁	90
鲜桃子汁	90
蛋乳橙子汁	91
鹿胶牛奶	91
牛奶葡萄汁	91
豆浆芹菜西瓜汁	92
豆浆西瓜皮汁	92
香蕉茶汁	92
奶味香蕉汁	93
苹果枸杞叶蜜汁	93
樱桃汁	94
苹果乳蛋蜜汁	94
核桃仁黄酒汁	94
芝麻杏仁饮	95
柿饼山药饮	95
豆浆二皮饮	96
豆浆葡萄干姜汁饮	96
豆浆核桃山楂饮	97
豆浆雪梨百合饮	97
豆浆核桃仁大枣饮	98
莲子鲜奶饮	98

(三)健胸丰乳豆奶方

三仁豆浆	99
冰镇草莓豆浆	99
黑芝麻豆浆	100
牛奶花生酪	100
鹌鹑蛋牛奶	100

目录

香蕉酸酪	101
(四)健胸丰乳粥饭方	
猪肝绿豆粥	102
骨髓芝麻粥	102
甲鱼猪肚粥	103
黄鱼菜粥	103
牡蛎肉芹菜粥	104
虾球粥	104
虾皮菠菜粥	105
牛奶梨片粥	105
麦片乳粥	106
豆浆玉米粥	106
豆浆薏苡仁粥	107
豆浆南瓜大米粥	107
豆浆小米桂圆粥	107
豆浆海带粥	108
橄榄萝卜粥	108
桂圆桑椹粥	109
核桃仁乌鸡粥	109
大枣黑木耳粥	110
茯神莲心大枣粥	110
八宝大枣粥	110
羊汁大枣粥	111
大枣粟米粥	111
米汤大枣粥	112
花生大枣黑米粥	112
花生猪骨粥	112
莲心梔仁粥	113

莲子薏苡仁粥	113
莲枣山药粥	114
银耳冰糖莲子粥	114
苦瓜粥	115
麦枣糯米粥	115
狗肉小麦仁粥	115
小麦大枣桂圆粥	116
玉米豆粉粥	116
泥鳅粥	117
玉米豆枣粥	117
黄豆山楂粥	117
玉米面豆粥	118
扁豆大枣玉米粥	118
百合杏仁赤小豆粥	119
桂花赤小豆粥	119
鸡金赤小豆粥	119
赤小豆内金荷叶粥	120
薏苡仁莲子百合粥	120
薏仁大枣粥	120
金银饭	121
茄汁豌豆炒饭	121
肉丁豌豆饭	122
大枣白鸽饭	122
大枣猕猴桃饭	123
牛奶大米饭	123
蛋皮什锦饭	123
柿饼糯米蒸饭	124
豆浆什锦饭	124

(五) 健胸丰乳小吃方

牛奶烧饼	126
芝麻肝饼	126
黄鱼汤面	127
牡蛎水饺	127
白菜牡蛎水饺	128
蛤蜊蒸饺	129
三鲜饺子	129
海参蒸饺	130
乌龙蛋清饺	131
鱿鱼炒面	132
海三鲜锅贴	132
鱿鱼春卷	133
对虾小笼包	134
对虾面	134
虾仁炒面	135
三鲜虾面	135
四喜虾饼	136
虾仁韭菜包子	137
鲜奶鱼虾馄饨	137
三鲜汤馄饨	138
韭菜虾皮饺子	138
虾肉蒸馄饨	139
虎皮虾包	140
贴虾饼	140
虾肉汤团	141
牛奶面衣饼	142
牛奶鸡蛋糕	142

豆浆黑芝麻汤圆	143
豆浆核桃仁鸡蛋饼	143
豆浆小米鸡蛋蒸糕	144
米豆浆萝卜饺	144
豆浆桑椹糯米糕	145
蜜豆浆	145
豆浆鸡蛋柿饼	145
豆浆苹果大麦面片	146
豆浆大麦面煎饼	146
豆浆荞麦葱油饼	147
豆浆大麦玉米煎饼	147
鸡蛋番茄面	147
鸡蛋虾籽面	148
鸡蛋家常饼	149
鸡蛋猪肉饼	149
三色鸡蛋糕	150
鸡蛋山楂糕	150
菠萝冻蛋糕	151
素三鲜饺子	152
柿糕	153
香脆甜饼	153
七仙炒面	154
玫瑰枣卷	154
芸豆卷	155
大枣煮南瓜	155
大枣山药扁豆糕	156
枣泥蒸饼	156
蜜汁山药饼	157

枣泥核桃仁酥	158
芝麻三合泥	158
薯面萝卜饺	159
红薯薄饼	160

(六)健胸丰乳冷菜方

凉拌双鲜	161
拌猪肝菠菜	161
凉拌牛蹄筋	162
拌蛤肉	162
拌三鲜	163
海带丝肉冻	164
樱桃冻	164
莲茸冰冻	164
樱桃杏仁冻	165
莴苣拼花生	166
黄瓜拌海蜇	166
豆腐拌黄瓜丝	167
海米拌黄瓜丝	167
凉拌山药丝	168

(七)健胸丰乳热菜方

木瓜煲大枣莲子	169
葱炖猪蹄	169
猪蹄煲黑豆	170
栗子炖猪蹄	170
黄豆黄花菜炖猪蹄	171
大枣花生炖猪蹄	171
薏苡仁炖猪蹄	172
白汁蹄筋	172

翡翠蹄筋	173
鸡肉烧蹄筋	173
扒烧蹄筋	174
参杞烩蹄筋	175
大枣炖猪肘	175
猴头蹄筋	176
肉桂炖蹄膀	176
猪肝炒荸荠	177
青椒炒猪肝	177
豇豆炒猪肝	178
苦瓜炒肝片	179
黑木耳炒猪肝	179
藕片炒猪肝	180
枸杞爆肝尖	180
猪肝煮黄豆	181
首乌黄豆烩猪肝	181
椒猪肝卷	182
炸猪肝卷	182
洋葱煎猪肝	183
洋葱炖牛肉	183
黄芪炖牛肉	184
山药杞枣炖牛肉	184
牛肉炒萝卜丝	185
桂圆牛心	185
栗子炖牛肉	186
肉桂牛尾	187
黑豆焖牛肉	187
山药炖牛肉	188

目 录

桂圆炖牛髓	188
牛骨髓蒸鸭蛋	189
枸杞牛肉片	189
番茄牛肉烧豆腐	190
枸杞炖牛尾	190
牛肝炖胡萝卜	191
爆牛肚	192
大蒜头炖甲鱼	192
山药桂圆炖甲鱼	193
虫草大枣蒸甲鱼	193
山药枸杞炖甲鱼	194
当归黄焖甲鱼	194
清蒸白参甲鱼	195
泥鳅炖豆腐	196
豆腐松子泥鳅煲	196
豆豉泥鳅	197
雪菜烧黄鱼	197
蒜苗小黄鱼	198
虾穿小黄鱼	198
清蒸黄花鱼	199
银芽黄鱼素翅	199
苔菜拖黄鱼	200
银丝全鱼	201
香菇蒸带鱼	201
红烧带鱼	202
木瓜煲带鱼	202
荔枝带鱼	203
芹菜豆瓣带鱼	203

珊瑚蛎黄	204
软炸蛎黄	205
发菜牡蛎猪脚煲	205
牡蛎熘豆腐	206
焖牡蛎	206
酸辣鲜牡蛎	207
葵菜西施舌	207
山药炖蛤蜊肉	208
香菇蒸蛤蜊	208
栗子焖蛤蜊	209
蛤蜊炒蛋	209
豌豆蛤蜊	210
冰糖炖海参	210
海参鹌鹑蛋	211
蟹黄烩海参	211
鸳鸯海参	212
葱烧大乌参	213
扒鱼肚海参	213
凤翅海参	214
香酥海参	215
蹄花海参	215
鸡块海参	216
雪山四宝	217
花酿海参	217
海参滑鱼	218
扒甲鱼海参	219
酸辣海参	219
家常海参	220

目录

鱼香瓦罐刺参	221
海参全鸭	222
乌龙炖乌鸡	223
竹荪刺参	223
乌参藏白凤	224
海参里脊	225
银丝章鱼	225
菊花鱿鱼	226
泡菜烩鱿鱼	226
鱼香鱿鱼	227
韭黄鱿鱼丝	228
荔枝鱿鱼卷	228
干煸鱿鱼丝	229
五彩鱿鱼	229
炆鱿鱼花	230
鱿鱼筒	230
海带炖豆腐	231
海带炖鸡	232
海带蛎黄蛋	232
茄汁对虾	232
菠萝对虾	233
酥炸虾排	233
茄汁虾片	234
软炸大虾	235
鱼香虾仁	235
水煮大虾	236
鸡肉虾仁	237
四味清蒸龙虾	237

清蒸龙虾	238
三色龙虾	239
番茄虾饼	239
海米炒芹菜	240
海米西兰花	240
海米烧白菜	241
白余大青虾	241
虾子海参	242
蒜蓉竹节虾	242
虾仁莴苣	243
咖喱虾卷	243
龙井虾仁	244
三鲜虾仁	244
双味明虾	245
烩木耳夹心虾	245
韭菜虾仁炒豆腐	247
鲜奶虾仁	247
芙蓉虾仁	248
杨梅虾球	248
玉翠虾仁	249
龙戏凤片	250
虾米珍球笋	250
金钩菜苔	251
虾米菠菜头	251
虾子蹄筋	252
虾子茭白	252
番茄虾仁锅巴	253
青虾炒韭苔	254