

健康营养食谱系列



NÜ XING BAO JIAN MEI RONG CAN

女性保健 美容餐

刘鸿锋 主编



江苏科学技术出版社

健康营养食谱系列

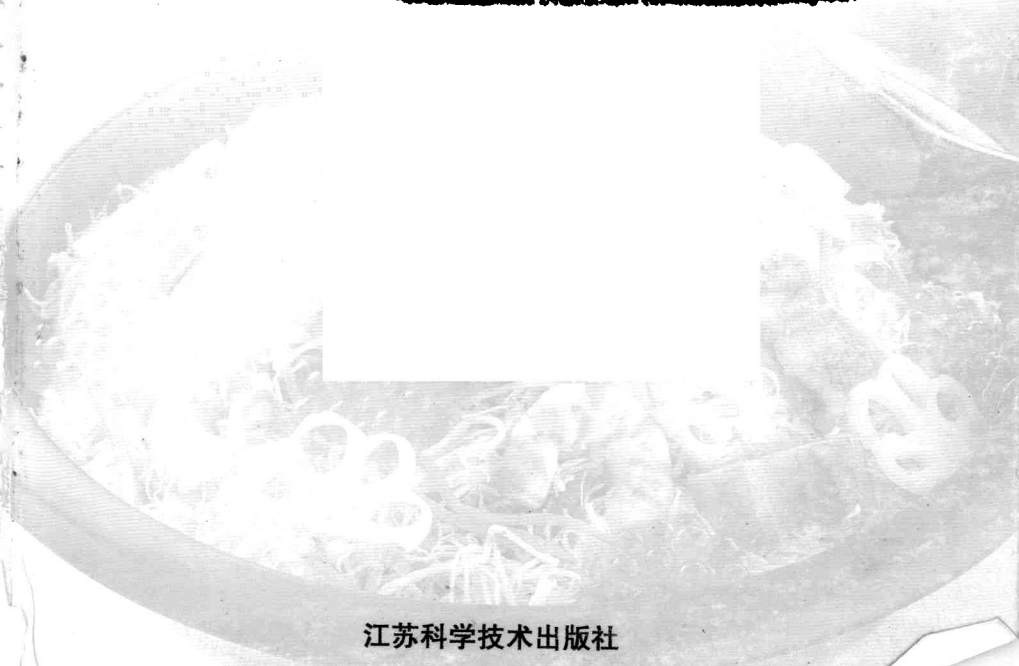


WOMEN'S HEALTH AND BEAUTY

女性保健 美容餐

江苏工业学院图书馆
藏书章

刘雪峰 主编



江苏科学技术出版社

115090

图书在版编目(CIP)数据

女性保健美容餐 / 刘鸿锋主编. —南京:江苏科学技术出版社,2004.2

(健康营养食谱系列)

ISBN 7-5345-4138-7

I. 女... II. 刘... III. ①女性—保健—食谱②女性—美容—食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 008385 号

健康营养食谱系列

女性保健美容餐

主 编 刘鸿锋

责任编辑 金宝佳

出版发行 江苏科学技术出版社

(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 江苏新华印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 12.25

插 页 1

字 数 250000

版 次 2004 年 2 月第 1 版

印 次 2004 年 2 月第 1 次印刷

印 数 1—4000 册

标准书号 ISBN 7-5345-4138-7/R·771

定 价 18.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

前言

吃出健康是我们每个人的心愿。但如何合理膳食,才能保证儿童正常发育、青少年精力旺盛、老年人健康长寿;如何通过饮食调整,有针对性地提高人体某些营养素摄入量,以预防婴幼儿营养不良,防止成年人、老年人慢性病的发生和发展,这并非易事。从食物中摄取多少营养素,如钙、铁、碘、维生素 A 等等才能满足人体的需要,缺乏时有什么表现,补充多少量是适宜的,而摄入多少就会导致中毒,其中包含着许多道理和学问。

随着人民生活水平的不断提高,人们的生活已由温饱型向小康型转化,对于饮食的营养、安全等问题也日益受到人们的关注。与这种形势形成鲜明对比的是,广大消费者在饮食健康方面的知识还比较缺乏。

一个人的一生,若以平均寿命 70 岁计算,要吃进 60~70 吨饮食,其中除大量饮水外,其余多为植物食品和动物食品。人们通过一日三餐将食物吃进去,经过口腔的咀嚼,胃肠的消化、吸收,摄入食物中的各种营养素来维持人体的生命活动。一个人的身体就是由他所摄入的营养素组成的,他所表现出来的身高、体重、健康与疾病都与他日常的饮食行为有密不可分的关系,这就是“你即你所食”,它概括了食物营养对于人体成长和健康的作用。一个营养不良、骨瘦如柴的人,其主要原因是吃得太少、太差。同样,一个大腹便便、为肥胖而发愁的人,这又是因为营养过剩、营养不均衡所致。当你预测自己将来会长成什么样子,是否会出现冠心病、高血脂、糖尿病、脂



肪肝等多种常见病时,营养学专家可以郑重地提醒各位,未来的你,就是从你现在所吃的食物开始形成的,也就是说通过一口一口的吃,你正在塑造着你自己的身体与健康。所以,请你认真学习营养知识,管好自己的嘴,养成科学的饮食习惯,合理地安排好自己的一日三餐。

我们组织有关营养专家编写了这套健康营养食谱系列丛书,包括《家庭全营养指南》、《宝宝聪明健康餐》、《少年成长营养餐》、《女性保健美容餐》、《男性强壮活力餐》、《老人长寿滋补餐》、《现代疾病康复餐》、《幸福家庭配套餐》。通过专家深入浅出的讲解,使读者了解什么是每日必需的营养摄入量,不同的人群、在不同的生理阶段所需要的营养素和营养量是什么,是多少。在书中,我们还通过向读者介绍各种营养食谱,使读者可以有的放矢地选择适合自己的营养餐,能够知道更丰富的食品知识,调整自己的膳食结构,做到:稳定粮食,保证蔬菜,增加奶类,调整肉类,即把粮食摆在养生之本的地位,保证各种维生素及多种矿物质的重要来源——蔬菜,增加优质蛋白质和钙的重要来源——奶类,调整以猪肉为主的肉食结构,从而使我们每个人都生活得健康、快乐。

参与本系列丛书编写的人员有:赵晴、何林玉、沈力匀、刘怡、王玉敏、孟朝阳、高敏、戴京、李森等。



目 录

第一篇 女性保健美容营养指南

录

一、女性的营养和饮食	2
1. 妇女每日需要的营养素	2
2. 营养素功用及主要食物来源	5
3. 女性食谱“一至七”	9
4. 吃避孕药女性的营养需要	11
5. 女性的经期饮食保健	12
6. 人工流产后的饮食原则	13
7. 提高女子性兴奋作用的食物	14
8. 更年期妇女的饮食安排	20
9. 压力之下女性容易饮食紊乱	21
10. 有色食物帮你找回好心情	23
11. 职业女性要学会与压力快乐相处	24
12. 压力过大可能带来的十种疾病	24
13. 工作压力可使身体产生三种症状	25
14. 十种解除压力的干预方法	26
附:中国妇女身高、体重正常生理值	26
二、少女的营养和饮食	27
1. 少女的生理特点	27
2. 发育期女孩不宜多吃快餐	28
3. 少女情绪波动应及时补铁	28
4. 战“痘”的青春	29
5. 少女不必怕脂肪	30



三、孕妇的营养和饮食	31
(一) 孕妇的生理特点	31
(二) 妊娠期间的营养需要	32
1. 营养对孕前妇女的影响	32
2. 营养对孕妇的影响	33
3. 孕妇对各种营养素需求的改变	36
4. 孕妇对营养素需要的特点	39
5. 妊娠期营养的需求量	45
(三) 妊娠期间需要的特殊食品	48
1. 叶酸	48
2. 铁	49
3. 钙	49
4. 液体	49
(四) 孕妇的膳食特点和食谱设计	50
1. 妊娠初期(孕 1~3 个月)	50
2. 妊娠中期(孕 4~6 个月)	52
3. 妊娠后期(孕 7~9 个月)	52
(五) 孕妇的合理饮食	53
1. 妊娠前期与后期合理饮食	53
2. 合理的饮食搭配	54
(六) 孕妇身体不适时的饮食选择	55
1. 妊娠呕吐	55
2. 妊娠中毒症	57
3. 妊娠水肿	58
4. 先兆流产	59
5. 妊娠期便秘	59
6. 贫血	60
7. 妊娠合并心脏病	61
8. 妊娠合并糖尿病	62
9. 手足抽搐	62
10. 骨质软化症	62



11. 高危妊娠时的膳食供给	63
(七) 不同类型孕妇的营养	63
1. 不同体重孕妇的饮食	63
2. 不同年龄孕妇的饮食	65
3. 怀双胞胎妇女的饮食	66
4. 素食者的妊娠饮食	67
5. 易过敏者的妊娠饮食	67

四、产褥期、哺乳期妇女的营养和饮食	68
1. 产妇、乳母的生理特点	68
2. 产褥期、哺乳期妇女的膳食特点和食谱设计	68
3. 产褥期的饮食注意事项	71
4. 影响母亲乳汁优劣的因素	72
5. 保持良好的生活规律	72

五、食物美容法	73
1. 芦荟	74
2. 大豆卵磷脂	75
3. 鱼鲨烯	77
4. 维生素 E 加硒	79
5. β -胡萝卜素	80
6. 复合维生素与矿物质	81
7. 铁加维生素 C	82
8. 养血的维生素	83
9. 吃出美肤	83
10. 吃掉雀斑	85
11. 白癜风的饮食防治	86
12. 脂溢性皮炎的食疗	87
13. 吃出“曲线”	88
14. 丰乳、预防乳腺癌与饮食	88



15. 一扫“难言之隐”	90
16. 迎接“季候风”	91

第二篇 女性保健美容营养食谱

一、孕妇食谱	94
1. 银耳鹌蛋	94
2. 鲜奶蒸鸡蛋	94
3. 甜脆银耳盅	94
4. 酥炸甜核桃	95
5. 虎皮核桃仁	95
6. 核桃明珠	96
7. 银耳豆苗	96
8. 百花酿蜜糖豆	97
9. 香菇红枣	97
10. 椰汁奶糊	98
11. 生姜橘皮	98
12. 冰糖姜汁甘蔗露	98
13. 红果茶	98
14. 蜜烧红薯	99
15. 炒胡萝卜酱	99
16. 粟米丸子	100
17. 生扁豆粉	101
18. 糖渍鲜柠檬	101
19. 柿蒂灶心土	101
20. 甘蔗汁	101
21. 生姜韭菜生菜汁	101
22. 梨丁香	102
23. 红枣北芪炖鲈鱼	102
24. 银鱼青豆松	102
25. 红烧海参	102
26. 碧绿鱼肚	103
27. 三鲜烩鱼唇	103
28. 银耳肉蓉羹	104
29. 蟹肉冬蓉羹	104
30. 豉椒贵妃蚌	105
31. 豆芽生鱼片	105
32. 砂仁鲫鱼	106
33. 糖醋脆皮鱼	106
34. 糖醋黄鱼	107
35. 家常焖鳊鱼	108
36. 芥菜黄鱼卷	108
37. 红枣黑豆炖鲤鱼	109
38. 清蒸大虾	109
39. 碧绿青鱼片	110
40. 淮山莲子煲乳鸽	110
41. 清蒸冬瓜熟鸡	111
42. 西芹鸡柳	111
43. 贵妃牛腩	111
44. 香酥凤卷	112
45. 酸菜炒杂烩	112
46. 奶油双珍	113
47. 什锦鸡丁	113
48. 菠萝鸡肾	114
49. 炒鸡胗肝粉	114
50. 玉树藏珍宝	115



- | | | | |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 51. 瑶柱鲜笋 | 116 | 82. 琵琶豆腐 | 130 |
| 52. 椒盐排骨 | 116 | 83. 拌豆腐干丝 | 131 |
| 53. 京糕肉片 | 117 | 84. 什锦烧豆腐 | 131 |
| 54. 炒腰脑 | 117 | 85. 虾仁炒豆腐 | 131 |
| 55. 牛肉炒菠菜 | 118 | 86. 蟹肉烧豆腐 | 132 |
| 56. 酸菜炒牛肉 | 119 | 87. 香椿芽拌豆腐 | 132 |
| 57. 玻璃肉 | 119 | 88. 腐竹银芽黑木耳 | 133 |
| 58. 软炸枸杞猪肝 | 119 | 89. 蛋醋止呕汤 | 133 |
| 59. 猪肝炒油菜 | 120 | 90. 养血安胎汤 | 134 |
| 60. 香肠炒油菜 | 120 | 91. 枸杞牛肝汤 | 134 |
| 61. 豆芽炒猪肝 | 121 | 92. 营养牛骨汤 | 134 |
| 62. 猪肝拌菠菜 | 121 | 93. 枝竹小肚汤 | 135 |
| 63. 梅干菜瘦猪肉 | 122 | 94. 健胃萝卜汤 | 135 |
| 64. 虾皮烧冬瓜 | 122 | 95. 雪菜肉丝汤面 | 135 |
| 65. 虾米炒芹菜 | 122 | 96. 糯米粥 | 136 |
| 66. 甜椒牛肉丝 | 123 | 97. 猪肝粥 | 136 |
| 67. 鸭块白菜 | 123 | 98. 排骨粥 | 137 |
| 68. 冬菇油菜 | 124 | 99. 牛奶粥 | 137 |
| 69. 柿椒炒嫩玉米 | 124 | 100. 虾片粥 | 138 |
| 70. 川冬菜炒鲜蚕豆 | 125 | 101. 皮蛋瘦肉粥 | 138 |
| 71. 香菇盒 | 125 | 102. 人参粥 | 139 |
| 72. 松仁海带 | 125 | 103. 菠菜粥 | 139 |
| 73. 糖醋莲藕 | 126 | 104. 甜菜粥 | 139 |
| 74. 什锦沙拉 | 126 | 105. 鸡汁粥 | 139 |
| 75. 素烧三圆 | 127 | 106. 红枣粥 | 139 |
| 76. 青芹拌香干 | 127 | 107. 芝麻粥 | 140 |
| 77. 黑木耳炒黄花菜 | 128 | 108. 枸杞粥 | 140 |
| 78. 牛肉末炒芹菜 | 128 | 109. 竹菇止呕粥 | 140 |
| 79. 奶油玉米笋 | 129 | 110. 草莓绿豆粥 | 140 |
| 80. 雪映红梅 | 129 | 111. 什锦果汁饭 | 141 |
| 81. 素火腿 | 130 | 112. 炸肉末饭 | 141 |



113. 海带焖饭	142	116. 三鲜水饺	143
114. 小米粉发糕	142	117. 猪肉荠菜馅水饺	144
115. 二米面发糕	143		

二、产妇、乳母食谱

1. 蛋奶炖布丁	145	27. 茄汁鳊鱼	155
2. 牛奶炖花生	145	28. 松鼠黄鱼	155
3. 柠檬汁拌苹果	146	29. 茄汁草鱼片	156
4. 苹果寿司	146	30. 枸杞烧鲫鱼	156
5. 三汁饮	146	31. 砂仁蒸鲫鱼	157
6. 肉末蒸蛋	146	32. 奶油鲫鱼	157
7. 五彩鸳鸯蛋	147	33. 羊肉烧鱼	158
8. 炒葱头	147	34. 爆鱿鱼卷	158
9. 炒豆角	148	35. 荸荠鱼卷	159
10. 炒黄瓜片	148	36. 炸芝麻虾	159
11. 炒雪冬	148	37. 黄鱼参羹	160
12. 炒萝卜丝	149	38. 红烧甲鱼	160
13. 炒芹菜	149	39. 珍珠三鲜	161
14. 炒茄丝	150	40. 龙眼贵妃翅	162
15. 金针炒肉丝	150	41. 蜜汁羊肉	162
16. 绿豆芽炒肉丝	150	42. 烤羊肉	163
17. 肉丝炒鸡蛋	151	43. 羊肝排叉	164
18. 榨菜炒肉片	151	44. 炒羊肉丝	164
19. 白扒四宝	151	45. 葱爆羊肉	165
20. 白菜肉卷	152	46. 烧牛蹄筋	165
21. 茭白炒毛豆米	152	47. 炸牛里脊	166
22. 韭菜炒干丝	153	48. 红烧蹄膀(清炖蹄膀)	166
23. 虾米炒黄瓜	153	49. 花生炖猪蹄	167
24. 清蒸鳊鱼	153	50. 酱烤猪肝	167
25. 锅熠鳊鱼	154	51. 鱼香肝片	168
26. 奶汁鳊鱼	154	52. 淡菜腰花	168



- | | | | |
|------------------|-----|-------------------|-----|
| 53. 炒腰花 | 169 | 84. 大排蘑菇汤 | 184 |
| 54. 元宝肉 | 169 | 85. 清炖猪肚汤 | 184 |
| 55. 东坡肉 | 170 | 86. 腰花木耳汤 | 185 |
| 56. 小酥肉 | 170 | 87. 三丝汤 | 185 |
| 57. 锅巴肉片 | 171 | 88. 三片汤 | 186 |
| 58. 松花猪肉 | 171 | 89. 海参羊肉汤 | 186 |
| 59. 葱爆三样 | 172 | 90. 糟鱼肉圆汤 | 187 |
| 60. 炒肚片 | 173 | 91. 龟肉汤 | 187 |
| 61. 炒狗肉丝 | 173 | 92. 甲鱼汤 | 188 |
| 62. 炒肉丝 | 174 | 93. 鲫鱼豆腐汤 | 189 |
| 63. 青鸭羹 | 174 | 94. 清炖鸡参汤 | 189 |
| 64. 炖柠檬鸭 | 174 | 95. 乌鸡白凤汤 | 190 |
| 65. 清蒸鸭子 | 175 | 96. 芪归炖鸡汤 | 190 |
| 66. 栗子黄焖鸡 | 175 | 97. 清鲜鸡肉汤 | 191 |
| 67. 月母鸡 | 175 | 98. 对虾通草丝瓜汤 | 191 |
| 68. 腐乳鸡 | 176 | 99. 羊肉怀牛膝汤 | 192 |
| 69. 油泼仔鸡 | 176 | 100. 黄豆排骨汤 | 192 |
| 70. 荷叶包鸡 | 177 | 101. 黄芪虾仁汤 | 193 |
| 71. 黄焖仔鹅 | 177 | 102. 木耳豆腐汤 | 193 |
| 72. 红烧仔鹅 | 178 | 103. 鲜滑鱼片粥 | 193 |
| 73. 五香烤麸 | 178 | 104. 牛肉粥 | 194 |
| 74. 三鲜豆腐 | 179 | 105. 绿豆粥 | 194 |
| 75. 鸡蛋豆腐 | 180 | 106. 空心菜粥 | 195 |
| 76. 虾仁火腿豆腐 | 180 | 107. 马齿苋粥 | 195 |
| 77. 肉末豆腐 | 181 | 108. 海带粥 | 195 |
| 78. 核桃豆腐丸 | 181 | 109. 豆腐皮粥 | 196 |
| 79. 金银豆腐 | 181 | 110. 冬苋菜粥 | 196 |
| 80. 白糖豆浆 | 182 | 111. 陈皮海带粥 | 197 |
| 81. 西红柿炖豆腐 | 182 | 112. 百合红枣粥 | 197 |
| 82. 鸡蛋黄花汤 | 183 | 113. 豆浆大米粥 | 197 |
| 83. 余生鸡片汤 | 183 | 114. 苹果通心面 | 197 |



- | | | | |
|------------------|-----|-----------------|-----|
| 115. 鸡蛋枣汤 | 198 | 118. 糖饊红枣 | 198 |
| 116. 荔枝大枣汤 | 198 | 119. 南瓜蒂茶 | 199 |
| 117. 乳鸽枸杞汤 | 198 | 120. 桑寄生茶 | 199 |

三、美容、美肤食谱

- | | | | |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 1. 瓜仁桂花饮 | 199 | 27. 矿泉水茶 | 206 |
| 2. 西红柿黄瓜玫瑰饮 | 199 | 28. 葡萄茶 | 207 |
| 3. 果梨美容饮 | 200 | 29. 珍珠茶 | 207 |
| 4. 白果奶饮 | 201 | 30. 姜枣茶 | 207 |
| 5. 美肤去皱饮 | 201 | 31. 生姜红枣养颜茶 | 207 |
| 6. 无花果汁 | 202 | 32. 蜜糖普洱茶 | 207 |
| 7. 西红柿汁 | 202 | 33. 金莺羹 | 208 |
| 8. 番茄柠檬汁 | 202 | 34. 木瓜牛奶羹 | 208 |
| 9. 柠檬冰糖汁 | 203 | 35. 苹果雪梨羹 | 208 |
| 10. 去斑美肤汁 | 203 | 36. 莲实美容羹 | 208 |
| 11. 油菜柠檬雪梨汁 | 203 | 37. 银耳枸杞羹 | 209 |
| 12. 柠檬蜂蜜汁 | 203 | 38. 银耳樱桃羹 | 209 |
| 13. 胡萝卜汁 | 203 | 39. 银耳莲子糖羹 | 209 |
| 14. 萝卜汁 | 204 | 40. 银耳肺羹 | 210 |
| 15. 果菜美肤汁 | 204 | 41. 龙眼首乌羹 | 210 |
| 16. 豆粉香蕉汁 | 204 | 42. 茶香银耳羹 | 210 |
| 17. 海带果菜汁 | 204 | 43. 百合红枣银杏羹 | 211 |
| 18. 奇异果汁 | 205 | 44. 莲枣四味羹 | 211 |
| 19. 三味美颜汁 | 205 | 45. 玉竹润肤膏 | 211 |
| 20. 木瓜鲜奶 | 205 | 46. 雪耳炖木瓜 | 211 |
| 21. 杏花露 | 205 | 47. 美肤散 | 212 |
| 22. 蜂蜜水 | 206 | 48. 芝麻盐 | 212 |
| 23. 美肤茶 | 206 | 49. 鲜奶炖蛋 | 212 |
| 24. 护眉茶 | 206 | 50. 桂圆炖蛋 | 213 |
| 25. 灵芝茶 | 206 | 51. 白杨皮蜜丸 | 213 |
| 26. 何首乌茶 | 206 | 52. 桑葚葡萄粥 | 213 |



53. 薏米萝卜缨粥 214
54. 薏米山药粥 214
55. 薏米莲子百合粥 214
56. 红枣百合粥 214
57. 银耳菊花糯米粥 215
58. 黄瓜粥 215
59. 葳蕤粥 215
60. 扁豆粥 216
61. 仙人粥 216
62. 黄芪红糖粥 216
63. 银耳樱桃粥 217
64. 红枣菊花粥 217
65. 枣仁桂圆粥 217
66. 补血美颜粥 218
67. 山药莲子薏米白茯苓芡
实粥 218
68. 麦皮牛奶粥 218
69. 阿胶白皮粥 219
70. 龙眼枸杞粥 219
71. 人参黄芪粥 219
72. 绿豆猪肝粥 219
73. 苁蓉羊肾粥 220
74. 羊脊骨粥 220
75. 香蕉奶糊 220
76. 杏仁牛奶芝麻糊 220
77. 芝麻白糖糊 221
78. 十全护甲汤 221
79. 美颜鸡蛋汤 221
80. 灵芝猪蹄汤 222
81. 红白果仁汤 222
82. 百合鸡汤 222
83. 红果汤 223
84. 红颜汤 223
85. 黑木耳红枣汤 223
86. 燕窝蜜枣汤 224
87. 红枣香菇汤 224
88. 红枣猪油汤 225
89. 菊花胡萝卜汤 225
90. 乌豆圆肉红枣汤 225
91. 绿豆老鸭汤 226
92. 海带绿豆汤 226
93. 白果腐竹炖汤 226
94. 木瓜鲜鱼汤 227
95. 燕窝瘦肉汤 227
96. 牛肉清汤 227
97. 龙莲鸡蛋汤 228
98. 薏米粉黑芝麻牛奶汤
..... 228
99. 何首乌鸡蛋汤 228
100. 豉椒墨鱼球 228
101. 白芷炖鱼头 229
102. 黄精煮肘子 229
103. 玉兰皮肚片 230
104. 海参肉片炖竹笋 230
105. 九月肉片 231
106. 清蒸枸杞鸽 231
107. 枸杞黄精炖白鸽 232
108. 枸杞炒瘦肉 232
109. 枸杞银芽鸡丝 233
110. 枸杞翡翠豆腐 233
111. 番茄拌三丝 234
112. 梨楂美容丝 234



113. 芥末白菜墩	235	119. 姜汁蒸饼	237
114. 栗子炖白菜	235	120. 苜蓿饼	237
115. 炒双菇	235	121. 熙春酒方	237
116. 醋黄豆	236	122. 桃花酒	237
117. 茴香豆	236	123. 白酒香油	238
118. 黄鸡馄饨	236	124. 苹果汉堡餐	238

四、乌发、明目、润喉、美齿、美唇食谱

1. 乌发糖	238	23. 猪眼桂圆汤	244
2. 核桃糖	239	24. 乌鸡肝粥	245
3. 黑芝麻核桃糖	239	25. 菊花粥	245
4. 蒲公英黑豆糖	239	26. 玉米仁粥	245
5. 核桃粘	239	27. 猪肝蛋粥	245
6. 首乌鸡	240	28. 桑芽粥	246
7. 生发黑豆	240	29. 羊肝粥	246
8. 桑葚蜂蜜膏	241	30. 苦瓜荠菜猪肉汤	246
9. 美发乌发粉	241	31. 鳗鱼荸荠汤	246
10. 桑葚黑芝麻粉	241	32. 甜蛋药汤	246
11. 芝麻糊	241	33. 冰糖梨水	247
12. 乌发晨粥	242	34. 橄榄梅茶汤	247
13. 枸杞黑芝麻粥	242	35. 胖大海糖水	247
14. 黑豆核桃桑葚粥	242	36. 金针汤	247
15. 黑芝麻龙眼肉	242	37. 猪皮汤	248
16. 豆腐干海带丝炒蒜苗	243	38. 白萝卜汤	248
17. 炒黑豆	243	39. 萝卜生姜汁	248
18. 乌发汤	243	40. 罗汉果饮	248
19. 乌鸡油	243	41. 青龙白虎汤	248
20. 首乌黑芝麻丸	244	42. 银耳汤	249
21. 美发果菜汁	244	43. 鸭肉汤	249
22. 银杞明目汤	244	44. 蜜酿白梨	249
		45. 山药炖鹅肉	249



46. 藿香粥	250	50. 麦门冬粥	251
47. 薄荷粥	250	51. 凉拌生菜	251
48. 荔枝粥	250	52. 清茶饮	251
49. 生芦根粥	250	53. 洁齿果菜汁	251

五、减肥食谱

1. 茅根甘蔗水	252	26. 酱油冬瓜	261
2. 柠檬薏米水	252	27. 辣子炒白菜	261
3. 消脂茶	253	28. 炒白菜帮	261
4. 五仁面茶	253	29. 炒冬瓜皮	262
5. 灯心苦瓜饮	253	30. 醋熘白菜	262
6. 葡萄煎	254	31. 脆熘海带	263
7. 双菇凉瓜丝	254	32. 炒杂素	263
8. 凉拌发菜	254	33. 腐竹鲜蘑	263
9. 清蒸凤尾菇	255	34. 辣爆粉皮	264
10. 佛手海蜇	255	35. 熘藕片	264
11. 黄瓜拌蜇丝	255	36. 榨菜烧梅豆	264
12. 麻辣莴笋叶	256	37. 椿芽焖蛋	265
13. 马蹄木耳	256	38. 虾米烧白菜	265
14. 白菜拌荷鲜	256	39. 虾米烧茄子	266
15. 鲜拌三皮	257	40. 虾米鲜蘑	266
16. 红焖萝卜海带	257	41. 千张炒肉丝	266
17. 怪味海带	257	42. 山药炖鸽	267
18. 糟烩鞭笋	258	43. 酸姜炒鸡片	267
19. 干煸冬笋	258	44. 鲜菇扒鸭掌	268
20. 鲜蘑丝瓜煲	259	45. 红煮牛蛙	268
21. 炒黄豆芽	259	46. 炒鹤鹑松	269
22. 炒合菜	259	47. 双色虾仁	269
23. 炒韭菜	260	48. 肉皮冻	270
24. 炒绿豆芽	260	49. 肉末炒粉丝	270
25. 酱炒苦瓜	260	50. 炒猪肝	270



51. 葱椒兔肉丝	271	65. 冬瓜汤	277
52. 葱爆羊肉	271	66. 鸡蓉葵花汤	277
53. 桂花羊肉	272	67. 雪菜豆腐汤	278
54. 红椒牛肉丝	272	68. 丝瓜香菇汤	278
55. 青椒牛肚梗	272	69. 蒲公英地丁绿豆汤	278
56. 清汤鱼圆	273	70. 谷芽麦芽煲鸭脆汤	279
57. 烧带鱼	273	71. 甜浆粥	279
58. 家常熬鱼	274	72. 荷叶粥	279
59. 熬黄花鱼	274	73. 赤小豆粥	279
60. 羊肉烧鱼	275	74. 燕麦片粥	280
61. 蝴蝶豆腐	275	75. 栗子糕	280
62. 香菇豆腐	275	76. 豌豆黄	280
63. 泥鳅豆腐煲	276	77. 茯苓饼	281
64. 炒豆腐脑	276		

六、更年期食谱

1. 冬瓜蚕豆饮	281	16. 附片鲤鱼汤	284
2. 甘麦饮	281	17. 杞枣汤	284
3. 玫瑰花茶	281	18. 清牛肉汤	284
4. 姜枣茶	281	19. 雪耳鸭脆汤	284
5. 当归茶	282	20. 莲藕圆肉汤	285
6. 当归益母茶	282	21. 雪梨瘦肉汤	285
7. 大黄山楂茶	282	22. 椰子鸡肉汤	285
8. 卷柏茶	282	23. 清补凉汤	285
9. 扁豆山药茶	282	24. 丝瓜瘦肉汤	286
10. 白果茶	282	25. 紫菜瘦肉汤	286
11. 金樱子茶	283	26. 赤小豆粥	286
12. 十全大补汤	283	27. 鲤鱼粥	286
13. 冬瓜羊肉汤	283	28. 枣仁粥	287
14. 山药扁豆糕	283	29. 茯苓红枣粥	287
15. 黑豆大蒜红枣汤	284	30. 莲子百合粥	287

