

厨房里的 养生经

主 编 吴 皓



对于女性来说，保养最为重要
聪明的女人则是由内而外进行保养
无论在生活中还是在工作中
都可以将食物与养生紧密联系在一起
吃出美丽容貌，吃出健康身体



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



厨房里的 养生经

主 编 吴 皓
编 者 (以姓氏笔画为序)

才永发	王 帅	刘 伟
李小宁	杨 忠	吴 皓
张国超	陈 畅	周云炜
赵周霞	赵宝海	赵海云
袁志玺		



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

厨房里的养生经 / 吴皓主编. -- 北京: 人民军医出版社, 2014. 1
ISBN 978-7-5091-6825-7

I. ①厨… II. ①吴… III. ①女性—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 239971 号

策划编辑: 任海霞 文字编辑: 闫 峰 刘新瑞 责任审读: 陈晓平

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300-8201

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装: 京南印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 12 字数: 160 千字

版、印次: 2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—4500

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



内 容 提 要

一个聪明的女人，要懂得如何养生，了解自己该吃什么，怎样吃才能更健康，若是饮食混乱，就会让自己处于一种“慢性自杀”的状态，严重时甚至会引发食物中毒，危及生命。本书针对女性朋友详细介绍了各种食物的作用与功效，以及烹饪的技巧和注意事项。此外，每一节还附带养生食谱，其中还介绍了通过饮食治疗疾病和美容的一些方法。因此，如果你是一个聪明的女人，那么就快来阅读本书吧，让自己的饮食更加营养、健康。



对于女性来说，保养最为重要，有些女性只去美容院做一些表面的保养，但是这样的美容方法只是治标不治本。聪明的女人则是由内而外进行保养，这样的养生方法不但不会对女人的身体和容貌产生负作用，还会让女人的身体更加健康。

无论在生活中还是在工作中，都可以将食物与养生紧密联系在一起。有时候女性的气色不好，就会用化妆品来增加自己的光鲜亮丽，但这只是表面的美丽，真正的有害物质正在一点一点地侵蚀着女性的五脏六腑，身体功能也随之下降，因此，由内向外的保养才是最佳的保养方法。

女性想要保养自己的身体，就要由内向外排毒，因此，女性要注意自己的饮食，吃什么、吃多少、什么时候吃、怎样搭配食物……这一系列问题就成为了女性们思考的事情，因为这关系着女性的身体健康。

在女人的一生中，厨房也是女人们的朋友。因为女人们每天都会在厨房中劳作，大多数女性都喜欢不停地吃东西，仿佛吃是女性的天性。如果能够同时吃出美丽的容貌来，吃出健康来，又何乐而不为呢？从烹饪技巧到饮食观念，最后提升到饮食养生，这才是一个能够将厨房运转于手中的“十全女人”。

正如莱布尼茨所说：“世界上没有两片完全相同的叶子。”同理，女性的体质也是不相同的，所以，所吃的食物也应有所差别。正是因为体质的差别，导致了有些食物并不是每一位女性都可以食用，因此就要十分注意养生的细节。一个聪明的女人，要熟悉自己的身体，了解自己该吃什么，怎样吃才能更健康，若是饮食混乱，就会让自己处于一种“慢性自杀”的状态，严重时甚至会引发食物中毒，危及生命。那么在这种

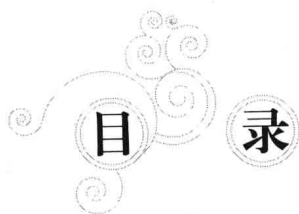


时候，女性让自己有一个了解饮食方法的帮手，是非常重要的。

本书详细介绍了各种食物的作用与功效、烹饪的技巧和注意事项。每一个章节附带养生食谱，还介绍了通过饮食治疗疾病和美容的一些方法，教授一些厨艺的同时还告诉女性朋友如何养生。因此，如果你是一个聪明的女人，那么就快来阅读本书吧，让自己的饮食更加营养健康。

编 者

2013 年 10 月



上篇 食材的选择



第1章 女人最好的零食——水果

浆果之王——蓝莓	2
智慧之果——香蕉	4
长寿之果——山楂	6
果中水晶——葡萄	8
水果之王——苹果	10
排毒佳果——火龙果	12
天然滋补品——白果	14
养血佳品——大枣	16
美容养颜——樱桃	18
夏日消暑——西瓜	19
百果之宗——梨	21
百益之果——木瓜	22
保健之果——菠萝	24

第2章 厨房中不可缺少的食材——蔬菜

红宝石——番茄	26
美容蔬菜——油菜	28
黄色小人参——胡萝卜	30
晶莹剔透的蔬菜——绿豆芽	32
蔬菜皇后——洋葱	34



蔬菜之王——芦笋	35
人体的“清道夫”——魔芋	37
滋阴补血——玉竹	40
生长良品——菠菜	41

第3章 介于荤素之间的烹调佳品——菌类

益智菇——金针菇	45
素中之荤——黑木耳	46
菌类皇后——香菇	48
菌中美人——银耳	50

第4章 女人的最爱——肉类

生命的保鲜剂——海参	53
妇科圣药——乌鸡	55
肉中骄子——牛肉	57
补铁高手——猪肝	59

第5章 厨房中女人们的营养品

驻颜之豆——黑豆	61
五谷之首——小米	62
补气之王——芝麻	65
补血佳品——花生	67
长寿健脑果——核桃	69
植物肉——豆腐	71
返老还童的“珍珠”——芡实	73
不会腐败变质的金色液体——蜂蜜	75
维持能量平衡的谷物——糙米	77
秋后的人参——萝卜	78
土人参——红薯	80
补血排毒的妙品——南瓜	82



中篇 美丽是可以吃出来的

第6章 素食养颜

美白祛斑的素食食谱	86
减肥的素食食谱	89
排毒的素食食谱	95
治疗便秘的素食食谱	97

第7章 女人，吃得营养才能美丽

厨房里的养生粥	100
蒸菜营养更全面	105
煲汤锁住食物中的养分	107
荤素搭配吃出你的气色来	110

第8章 五脏健康，容颜才美

从厨房中找出养心食谱	114
学会烹饪清肺、养肺食谱	116
要适当地吃补肾、养肾的菜肴	118
排肝毒、养肝从厨房中找方法	120
让美味的食物调养好你的胃	122

第9章 会吃的女人肤如凝脂

怎样吃让皮肤无疾病	126
怎样吃让皮肤更柔嫩	127
怎样吃让皮肤更白皙	129
怎样吃让皮肤更光洁	130

第10章 上班族的女人怎么吃

缓解上班族女性疲劳的食谱	133
--------------------	-----



改善上班族女性头晕头痛的食谱	134
为上班族女性提神醒脑的茶	136
加班熬夜后的调养食谱	139
未老先衰的饮食误区或不良习惯	141



下篇 特殊时期女人要这样吃



第11章 调经也靠“吃”

调经，当选阿胶糯米粥	144
行经发热，当选当归补血汤	146
滋阴、清热、固冲，当选生地黄甲鱼汤	148
通引经络，当选丝瓜汤	149

第12章 通过“吃”来呵护特殊时期的女人

按年龄来吃才能让女人更有风韵	152
孕后用合理饮食驻容颜	154
更年期症状要靠美食来缓解	157
会吃的女人美丽度过更年期	159

第13章 会吃让你告别恼人的病痛

白带有异常吃什么	162
阴道炎患者怎么吃	164
女性雌激素下降吃什么	167
女人不孕应当怎样吃	169
性冷淡的食疗秘方	171
叶酸摄入量充足，才能远离宫颈癌	173
高钙食物，让女性远离卵巢癌	176
女人吃好，帮你杜绝乳腺癌	179

上
篇

食材的选择



第1章

女人最好的零食——水果

浆果之王——蓝莓



蓝莓又称之为越桔、蓝浆果，属于杜鹃花科，是一种常绿的植物，呈灌木状。果实属于浆果，上面会有一层白色的果粉，是圆形蓝色的果实，一个果实的重量为 0.5 ~ 2.5 克，果肉很细腻，种子也非常小，果味酸甜，有一种很清香的气味，可以直接食用，也可以加工成罐头或者是酒饮等。

蓝莓中维生素 C 的含量比苹果多十几倍，所以说蓝莓果实中的营养成分很丰富，是一种高营养的保健食品。并且具有良好的保健养生作用，还能够防治心血管疾病。蓝莓的营养价值要远远高于其他水果，被称为“浆果之王”，是世界上营养价值较高的一种水果，也是一种上等的水果，在欧洲各个国家都很流行，是人们心中比较完美的保健水果。

目前已经有很多国家都开始建设蓝莓生产基地。他们的产品不仅仅是在国内出售，还大量的向国外出口。因为蓝莓的价钱很高，因此是一种罕见的奢侈食品。

据测定，每 100 克蓝莓鲜果中含有 400 ~ 700 毫克蛋白质、500 ~ 600 毫克脂肪、12.3 ~ 15.3 克糖类（碳水化合物）、81 ~ 100U 维生素 A，还存在一些特殊的营养化合物。由此可见，蓝莓的果实是营养价值非常高的水果，并且能够抗癌和防止脑退化。

蓝莓出产到现在还不到 100 年，最早起源于美国。1906 年美国人

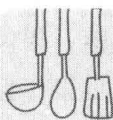


就开始了蓝莓的选种育苗工作，经过了30年的精心培育，1937年终于培育出了15种蓝莓的品种。到20世纪80年代末，蓝莓的优良品种已经多达100余种，在美国的南部、东部还有北部都有大量的蓝莓生产基地。目前，蓝莓已经是美国主要栽培出口的水果之一。

在美国种植了蓝莓之后，世界上的很多国家也开始种植，其中，日本的种植业十分发达。

在我国的大兴安岭，也有野生蓝莓的生产基地，在大兴安岭和小兴安岭，野生的蓝莓要生长在天然的环境中，是一种纯天然的食品。每年生产的野生蓝莓除了会被做成果冻、罐头之外，还会从中提取花青素。

但是由于每年都会出现掠夺性的采摘，国内野生蓝莓的产量也越来越少，所以每年的野生蓝莓的价格也在上升。现在中国正在学习美国等国家的先进种植技术，以提高蓝莓的产量。



蓝莓乳酪杯

原料：蓝莓100克，全麦饼干一包、酸奶适量。

做法：

1. 将饼干装进食品袋中，放在面板上，用擀面杖压碎。
2. 将蓝莓洗干净，放在搅拌机中搅拌成果酱。
3. 将碎饼干放进一个玻璃杯中。
4. 在杯中倒入适量的酸奶。
5. 然后倒入蓝莓酱。
6. 再放一些碎饼干。
7. 再放进去适量的酸奶。
8. 最后上面放一些新鲜的蓝莓做装饰。

食疗功效：蓝莓的营养丰富，可以保护我们的眼睛，用眼过度的人可以多食用一些。

美

人

厨

房



智慧之果——香蕉



经常服用保泰松的人，很容易发生胃溃疡出血。但是在服用保泰松之后，适当地吃一些香蕉，就会防止胃溃疡出血的发生，这是因为香蕉中含有一种化学物质 5-羟色胺，这种物质能够有效防止胃溃疡的发生，还能够刺激胃黏膜的生成，胃黏膜增多就可以保护我们的胃。

一、挑选香蕉的小窍门

一般来说，香蕉在不成熟的情况下是皮厚肉少的，待完全成熟后，就变得皮薄肉多了。成熟香蕉皮的颜色是鲜亮的，两端微微有点青色，自身有弹性，柔软香甜；而不成熟的香蕉果皮呈青色，不容易剥离，果肉很硬，没有甜味。

在挑选的时候，我们应该买果实大而圆润的，并且表皮光泽鲜亮。此外，新鲜香蕉的表面是光滑的，没有黑色的斑点，果皮也容易剥落，果肉稍硬，不会很瘫软，口感香甜、不涩，没有一些其他的怪味。如果果皮发黑，枯干皱缩，则提示这样的香蕉有可能已经腐坏了，不可以购买。

香蕉买回家以后要放在通风阴凉的地方，不能够放进冰箱里。

二、香蕉可以当早餐

早餐可以吃香蕉和一些纤维含量很高的谷类食物。香蕉中含有大量的维生素 B₆，是人体进行新陈代谢不可缺少的一种物质。由于消化系统不能够承受很大的压力，很容易受到影响，所以身体中需要大量的纤维来缓解消化系统的压力。

香蕉中含有丰富的膳食纤维，因此当早餐能够很好地补充人体的需求。

三、防治高血压

当人的身体中“钠多钾少”的时候，就容易出现高血压和心血管疾病，香蕉中的钾离子含量非常丰富，钾离子能够调节钠离子舒缩心血管作用。香蕉的作用是控制体内钠离子浓度和酸碱平衡，使肌肉的神经保



持正常。所以每天吃3根香蕉，对心血管病患者的调理是非常不错的。

四、治疗忧郁症

最近发现，香蕉中含有一种物质，这种物质可以帮助人脑产生5-羟色胺，还可以让人们的心情愉快，所以，患有忧郁症的病人适合多吃一些香蕉，可以将身体中影响情绪的激素减少，悲观的情绪也就会相对减少。

五、防治皮肤瘙痒症

用香蕉皮治疗由真菌引起的一些疾病，效果也是非常好的。患者可以将香蕉皮捣烂敷在皮肤上，然后用清水清洗，连续几日之后，就可以看见效果了。

六、防治痔（疮）及便血

每天可以空腹吃两根香蕉，或者将香蕉连皮一起炖熟吃。

七、减肥

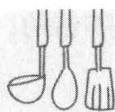
香蕉中含量最多的是淀粉，食用之后容易使人体产生饱的感觉，因此就不想吃别的东西了，淀粉想要转换成糖类需要一定的时间，所以香蕉并不会让身体中的糖含量变高，身体中也不会积蓄很多的能量，从这个角度看，香蕉就是减肥的良品。

八、面膜

将香蕉捣成泥状，再加入适量的牛奶，调成糊状，敷在脸上。一刻钟左右洗掉。就可以使皮肤变得清爽嫩滑，对预防脸部痤疮有一定效果。

九、吃香蕉的注意事项

香蕉属于寒性，脾胃虚寒、胃痛腹泻的人应该少吃。香蕉中的镁含量非常丰富，多吃可以增加身体中镁的含量，对人的身体代谢有抑制的作用，身体的肌肉就会产生麻木感，并且会出现全身乏力、嗜睡等症状，开车的时候精神也不集中，因此开车之前不宜空腹吃香蕉。



油炸香蕉

原料：香蕉，花生油，豆沙馅，鸡蛋清，白糖，京糕。

做法：

1. 先将香蕉的皮去掉，然后切成长方形的片，将京糕碾成泥，备用。
2. 香蕉片铺平，用京糕泥将香蕉片的 1/3 均匀地抹匀，并且在上
面盖上一片香蕉片，抹上豆沙馅，再盖上一层香蕉片，然后用手
将这三层香蕉轻轻地压实，即成香蕉夹。
3. 将鸡蛋清放进碗中，然后用筷子沿着一个方向不断地搅拌，之
后放入淀粉，搅拌成蛋清糊。
4. 将锅放在火上，加入适量的油，烧至六成熟后，把香蕉夹放入
蛋清糊中涮一下，投入锅中，炸成金黄色，然后捞出来，摆入盘
内，撒上一些白糖即可。

食疗功效：能够健脾胃、润肠。脾胃虚弱、饮食减少、肠燥便秘、痔（疮）出血等病症者适宜食用。高血压、动脉硬化症患者食用也会有一定的效果。

美

人

厨

房

长寿之果——山楂



关于山楂，还有一个传说，这个传说与四大美女之一杨贵妃有关。传说，唐太宗的宠妃杨贵妃经常脘腹胀满，不想吃饭。唐太宗为此坐立不安，请了很多的名医，用了很多的药材，但是杨贵妃的病并不见好转，反而更加严重了。有一天，一位道士路过皇宫，说能够为杨贵妃治好这种病症。唐玄宗立即将此入迎进宫中。道士牵线把脉后说：“此乃脾胃柔弱，饮食不慎，积滞中脘所致。”于是，他开了一个药方：“棠棣子 10 枚，红糖 15 克，熬成汁在饭前服用，每日服用 3 次。”然后就离开了。唐玄宗就将这个药方试了试，只用了半个月，杨贵妃的病就痊愈了。

棠棣子，就是现在我们所说的山楂。



山楂是我国特有的一种水果，其中的营养成分十分丰富，尤其是含有大量的有机酸和维生素C，若是经常服用，就可以增进食欲，延长寿命，为此山楂也被世人称为“长寿之果”。

营养功效

1. 山楂中有机酸的种类非常多，即使在加热的情况下，山楂中维生素C的结构也不会被破坏，并且还能够促进胃中食物的消化。所以人们在吃了油腻的食物或者是吃得过饱的时候，就可以吃些山楂糕或是山楂片等，可以有效地消食解腻。

2. 山楂中的果胶含量也是非常丰富的。果胶能够帮助身体吸收放射性元素，因此有很好的防辐射作用，并且果胶还是人体中的“清道夫”，可以有效地清除身体中的垃圾，起到清毒排脂的作用。

3. 山楂对防治心血管疾病有一定的作用，因为它的营养成分中含有能够将脂肪消耗掉的酶类，因此，可以加快胆固醇的转化，软化血管，降低血糖。

4. 山楂中含有丰富的钙质，能够保护心脏，降低心血管疾病的发生率。

注意事项

1. 山楂的味道很酸，因此胃酸的人要慎用，脾胃虚弱及消化性溃疡的人也最好不要多吃。即便身体健康，也要节制。

2. 儿童在换牙期间不要过多地食用山楂，并且吃完山楂一定要漱口，否则就会对牙齿有伤害。

保存方法

新鲜成熟的山楂，表面是深红色的，并且有光泽，果实也很饱满。只要放在干燥阴凉的地方，不要受潮就可以了。