

● 董国成 主编

NÜXING
BAOJIAN SHIPU



女性 保健食谱

金盾出版社

女性保健食谱

主 编 董国成

副主编 张美花 黄玉女 刘红林 王迎娣

编 委 董国成 张美花 王迎娣 宦艳丽

黄玉女 王德朋 董国涛 刘彦红

谷秀娟 刘红林 宋朋朋 张海元

董国营 月 光

摄 影 月光海派厨艺文化工作室

金 盾 出 版 社



本书是一本专门介绍女性养生保健的食谱书。书中精选了女性美容减肥的调养、女性月经的调养、女性闭经的调养、女性减轻生活压力的调养、女性办公久坐的调养、女性痔疮的调养、女性内分泌失调的调养、女性更年期的调养、女性秋季暖胃的调养、女性冬季滋补的调养等十方面共计400余例调养食谱,以简洁的文字对每例菜肴的用料配比、制作方法及调养理由均作了具体的介绍。本书内容丰富,科学实用,非常适合广大女性朋友使用。

图书在版编目(CIP)数据

女性保健食谱/董国成主编.--北京:金盾出版社,2010.5
ISBN 978-7-5082-6311-3

I. ①女… II. ①董… III. ①女性—保健—食谱 IV. ①
TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 048334 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京金盾印刷厂印刷

装订:永胜装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.125 彩页:8 字数:145千字

2010年5月第1版第1次印刷

印数:1~8000册 定价:12.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



桂圆大枣粥



西红柿炒鹌鹑蛋



爽拌蛋皮





生姜炒鸭肉



浇油豆腐泥



生抽木耳



菠萝山楂蜜



麻花茄丝



炆拌牛肉丝





女性保健食谱



香菜炒肉丝

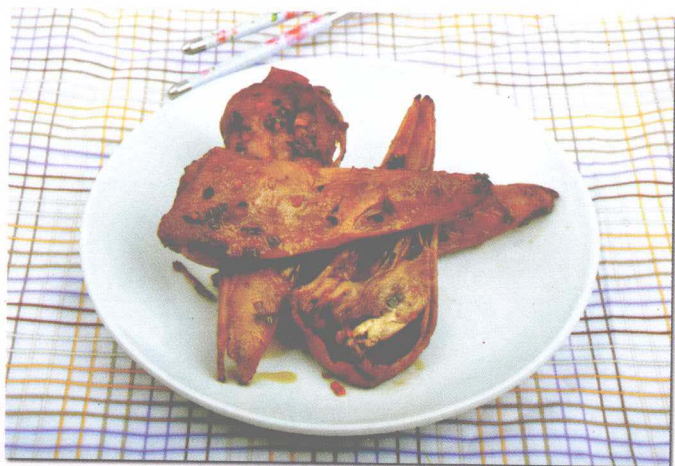


泼油鸡丝



补气清鸡汤

美极鸭头



鱼丸鲜汤



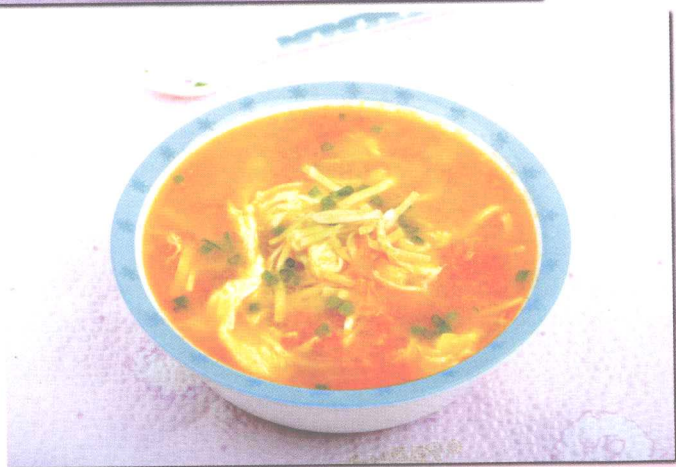
豆干炒肉丝





巧妇小拌菜

柿子腐皮蛋汤



清凉一夏



宫保豆腐丁

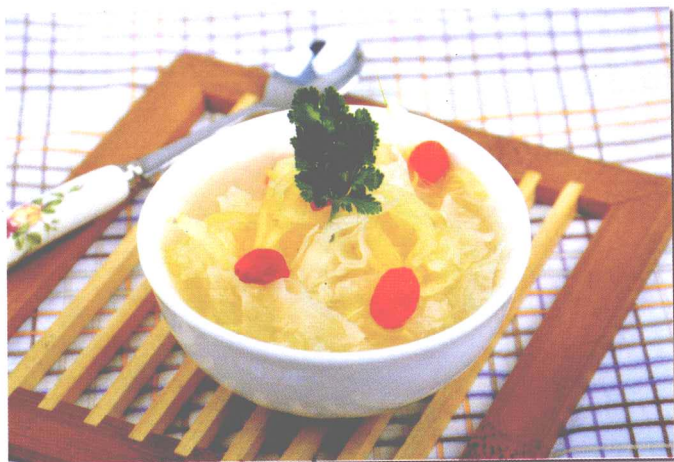


炒黑白菜



果香虾仁





果丝银耳汤

菠菜炒肉丝



水果掐菜

前 言

随着国家经济的迅速发展,人们的工作和生活节奏不断加快,忙忙碌碌容易使人忽略身体健康和饮食调养。

据调查,有的女性朋友由于工作节奏快,无暇顾及饮食营养,常吃快餐或方便食品,因而造成营养不平衡,时间长了必然会影响身体健康。还有的女性朋友为了保持苗条的身材,热量摄入常常处于较低水平,若活动量过大,又没有足够的营养补充,就会导致营养缺乏。女性有着与男性不同的营养需要。机体的正常活动在很大程度上取决于所需食物的质量。不平衡的营养对机体的活动力会产生不良的影响,甚至成为女性朋友某些疾病的诱因。因此,女性朋友应注意营养和膳食平衡,戒除烟、酒等不良嗜好,加强体育锻炼,使自己有充沛的精力和健康的身体,去胜任所担负的工作。

健康、美丽、快乐是每一位女性朋友的愿望。本书用通俗的语言介绍了女性美容减肥的调养、女性月经的调养、女性闭经的调养、女性减轻生活压力的调养、女性办公久坐的调养、女性痔疮的调养、女性内分泌失调的调养、女性更年期的调养、女性秋季暖胃的调养、女性冬季滋补的调养等十个方面,共计400余例营养食谱,引导广大女性朋友了解在什么情况下该吃什么,为女性朋友的健康和美丽保驾护航。

本书内容丰富,科学实用,非常适合女性朋友参考使用。

由于作者水平有限，书中不足之处在所难免，希望多
提宝贵建议，以便我们今后修订。

编 者

目 录

一、女性美容减肥的调养

1. 调养中的宜忌	(1)
2. 调养食材推荐	(1)
3. 调养食谱推荐	(2)
凉拌淮山丝	(2)
凉拌仙人掌	(2)
菊花美容粥	(3)
银耳润肤羹	(3)
莲子除皱羹	(3)
香甜脆耳	(4)
银耳炒蛋	(4)
花生银耳瘦肉羹	(4)
樱桃小拌	(5)
樱桃肉丁	(5)
樱桃甜汤	(6)
桂圆木瓜冻	(6)
桂圆香肝	(6)
桂圆大枣粥	(7)
橙汁甜枣	(7)
香甜蜜球	(7)
红枣鸡爪汤	(8)
粳米地瓜粥	(8)
双仁粳米粥	(9)
粳米红豆粥	(9)
菊花拌鸭肠	(9)
菊花鱼片	(10)
桂花粟米羹	(10)
大枣莲子汤	(11)
薏米莲子麦片粥	(11)
双子红豆粥	(11)
薏米瘦肉粥	(12)
薏米粥	(12)
薏米兔肉汤	(12)
飘香芝麻糊	(13)
芝麻鸡排	(13)
芝麻糯米粥	(13)

- 西红柿木瓜汁..... (14) 海米柿子汤..... (14)
西红柿炒鹌鹑蛋..... (14)

二、女性月经的调养

1. 调养中的宜忌 (16)
 2. 调养食材推荐 (16)
 3. 调养食谱推荐 (16)
- | | |
|-------------------|-----------------|
| 爽拌蛋皮..... (16) | 龙眼瘦肉汤..... (22) |
| 菜末炒蛋..... (17) | 甜椒泡鸡头..... (22) |
| 黄瓜蛋汤..... (17) | 绿豆鸡头煲..... (23) |
| 辣味炆肉丝..... (18) | 头爪合煲..... (23) |
| 生煨羊肉..... (18) | 红烧鱼尾..... (24) |
| 羊肉汤..... (18) | 清炖鱼腰..... (24) |
| 生姜炒鸭肉..... (19) | 鱼头豆腐煲..... (24) |
| 大枣枸杞生姜汤..... (19) | 生抽木耳..... (25) |
| 可乐参姜汤..... (20) | 肉末黑耳..... (25) |
| 浇油豆腐泥..... (20) | 双耳豆腐汤..... (26) |
| 香菇豆腐青菜汤..... (20) | 山楂肉片..... (26) |
| 海味豆腐汤..... (21) | 菠萝山楂蜜..... (27) |
| 龙眼煲米粥..... (21) | 酸甜山楂汤..... (27) |
| 龙眼小排汤..... (22) | |

三、女性闭经的调养

1. 调养中的宜忌 (28)
2. 调养食材推荐 (28)
3. 调养食谱推荐 (29)

目 录

菌菇煨甲鱼..... (29)	麻酱拌鸽蛋..... (32)
补身甲鱼汤..... (29)	海鲜小炒蛋..... (33)
双鱼煲..... (30)	椒盐鸽蛋..... (33)
风味炒甲鱼..... (30)	珍珠鸽蛋汤..... (34)
香辣酥鸽..... (31)	蒜泥茄条..... (34)
青椒炒乳鸽..... (31)	乡村茄盒..... (35)
当归红枣炖鸽汤..... (32)	麻花茄丝..... (35)
乳鸽瘦肉汤..... (32)	茄丝蛋花汤..... (35)

四、女性减轻生活压力的调养

1. 调养中的宜忌..... (37)	
2. 调养食材推荐..... (37)	
3. 调养食谱推荐..... (38)	
炆拌牛肉丝..... (38)	海带羊肉汤..... (43)
朝天牛柳条..... (38)	泼油鸡丝..... (44)
牛肉小炒..... (39)	灯笼鸡块..... (44)
金黄牛肉羹..... (39)	椒盐鸡肉饼..... (45)
酸辣肉丝汤..... (39)	补气清鸡汤..... (45)
凉拌猪腱子肉..... (40)	榛蘑炖鸡..... (45)
香菜炒肉丝..... (40)	美极鸭头..... (46)
蒜子爆肉片..... (41)	辣炒香脖..... (46)
雪梨肉片汤..... (41)	空心鸭肠..... (47)
地瓜瘦肉粥..... (42)	鸭肉祛火汤..... (47)
山椒炆羊肉..... (42)	老鸭小米粥..... (48)
干煸肉丝..... (42)	清蒸鲳鱼..... (48)
豆粒炒羊肉..... (43)	鱼丸鲜汤..... (48)
黄豆羊汤煲..... (43)	豆腐鲜鱼汤..... (49)

女性保健菜谱

腐皮鱼肉卷..... (49)	清凉一夏..... (61)
芝麻鱼条..... (50)	黄花拌腐皮..... (61)
橄榄虾干..... (50)	芹香肉豆腐..... (61)
海鲜小炒..... (50)	宫保豆腐丁..... (62)
青瓜蛤蜊汤..... (51)	肚片烧豆腐..... (62)
酸辣海鲜汤..... (51)	海米豆腐汤..... (63)
美容螺片汤..... (52)	豆泡烩饼..... (63)
奶香茼蒿..... (52)	豆腐泡汤..... (64)
豆奶莲子羹..... (52)	渔夫小炒..... (64)
清凉奶糕..... (53)	沙拉木瓜..... (64)
清晨小粥..... (53)	双瓜合炒..... (65)
芝士蛋卷..... (53)	木瓜银耳汤..... (65)
芝士焗海鲜..... (54)	番茄木瓜..... (65)
芝士南瓜饼..... (54)	冰爽橙汁..... (66)
玉米芝士羹..... (55)	蜂蜜果味橙..... (66)
豆干烩猪血..... (55)	菠萝鲜橙汤..... (66)
干煸豆干菜..... (55)	香蕉鲜橙粥..... (67)
豆干小炒..... (56)	小拌草莓..... (67)
豆干炒肉丝..... (56)	草莓小炒..... (67)
时蔬小炒..... (57)	草莓山楂片..... (68)
丝香豆干汤..... (57)	草莓冰糖饮..... (68)
酸辣双丝..... (58)	小拌绿色..... (68)
葱香两样..... (58)	炅拌油菜..... (69)
家常炒腐皮..... (58)	油菜炒豆芽菜..... (69)
香椿腐皮丝..... (59)	油菜鱼米汤..... (70)
巧妇小拌菜..... (59)	生菜荟萃..... (70)
金针腐皮..... (60)	鸡汁捞生菜..... (70)
柿子腐皮蛋汤..... (60)	生菜肉片..... (71)