

# 女性健康美丽食谱

● 黄苡菱 编著 ● 浙江科学技术出版社

**抗压力 抗感冒 抗失眠 纤体 排毒**

养生食谱系列





养生食谱系列

# 女性健康 美丽食谱

● 黄苕菱 编著



浙江科学技术出版社

养生食谱系列

# 女性健康 美丽食谱

● 黄苕菱 编著



浙江科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

女性健康美丽食谱 / 黄苡菱编. - 杭州: 浙江科学技术出版社, 2002.7

(养生食谱系列)

ISBN 7-5341-1824-7

I. 女… II. 黄… III. 常见-食物养生-食谱  
IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第012767号

本书由优质文化事业有限公司授权发行, 原书名为《懒女人美丽健康餐》

## 养生食谱系列

### 女性健康美丽食谱

作 者 黄苡菱  
原出版社 优质文化事业有限公司  
责任编辑 朱 园  
封面设计 孙 菁  
审核登记号 图字: 11-2002-20号  
印 刷 杭州富春印务有限公司  
发 行 浙江省新华书店  
开 本 889 × 1194 1/24  
印 张 全彩3.34印张  
版 次 2002年7月第1版  
2002年7月第1次印刷  
书 号 ISBN 7-5341-1824-7/TS·305  
定 价 18.00元



# 自序 ZIXU

在读书的时候，流行了一句话“上帝创造美女，美女永远不懒惰”。那时候刚学会如何保养皮肤，经常涂涂抹抹，倒也觉得乐趣十足。现在是三个孩子的妈，有时候忙得连乳液都忘了擦，对皮肤的保养也简化成对身体健康的维护，因为我知道身体不好、气色不佳对外表美所造成的损害，远比不上涂抹保养品来得严重。目前许多女性，执着于保养品的选择，什么擦了不会太干，什么擦了不会太油，反倒忘了只有身体真正的健康，才会有真正的美丽，由内而外的保养，才会健康亮丽。

在竞争激烈的经济社会中，女性跟男性一样，都有自己的事业，有时候做起事来，甚至要比男人更拼命。工作压力变大，生活形态改变，饮食忽略，缺乏运动……都是现代女性健康问题的根源。便秘、失眠、臃肿、肥胖、免疫力差、经前综合征……等等问题，经常困扰许多女性，这些问题通常也是使得皮肤肤质变差、长黑斑、长痘痘的元凶。要解决这些问题，除了生活作息要改变，经常运动之外，最重要还是饮食合理。如果有做法简单、营养均衡的菜肴，可以帮助解决这些问题，那就太好了！所以就有这本食谱的诞生。

能写这本食谱，要感谢刘润惠小姐有这么棒的企划案，并且给我这个机会。另外还要感谢我的学姐龚载润小姐，除了热情帮忙这本食谱的构思，还感谢她在其他日常生活中种种的照顾。当然我亲爱的老公和伟大的婆婆不能忘，没有他们帮忙照顾小孩，写食谱、拍照就不会如此顺利。最后希望使用这本食谱的读者能得到最大的助益。

# 如何使用本书

这本食谱根据女性常见的问题，分成抗感冒、肠道通畅、纤体美容排毒、经期健康、抗失眠 5 个部分。每一个部分有一个常见的状况，并且有状况分析。每一道菜除了有材料、做法之外，还有食用方式的建议、营养分析与说明。在做法上，省略了一些食材前处理的解说，像洗净、削皮、切丁、切末……的动作，这些步骤只要依一般处理方式处理即可。另外，这本食谱使用了部分特殊材料，像洋车前子种皮粉、啤酒酵母粉、亚麻仁油……等，下面就特殊食材部分一一做说明。



●●●●●——一种膳食纤维，可以有效地使粪便软化，帮助清肠道。一般建议泡水喝，不可以干的吞服。洋车前子种皮粉泡在水中容易快速凝固，所以最好泡了马上喝下。刚开始吃洋车前子种皮粉时，不可一次吃太多，以免造成腹泻或腹痛，一天大约吃 1~2 小匙即可。洋车前子种皮粉必须到药房才买得到。

●●●●●——用啤酒花培养出来的酵母菌，又叫做营养酵母。其中含丰富的维生素和矿物质，尤其是 B 族维生素和矿物质铬，有助于抗压，所以可以作为平日的营养补充。但其中磷的含量也很高，所以不适合肾脏病人使用。



●●——一种神奇的植物，外用时对皮肤的保湿、柔软相当有效。当食用时，则对胃溃疡、便秘、痔疮……有相当的疗效。芦荟生吃时有苦味及特殊气味，必须加以适应。煮过苦味会消失，但胶质也会不见，不过仍有清热解毒的功效。

# RUHE SHIYONG BENSHU



●●●●●——是 $\omega$ -3脂肪酸含量较高的食物。通常亚麻仁油用冷压法制造，所以不适合高温烹调，可以在凉拌的食物上。 $\omega$ -3脂肪酸是容易被忽略的营养素，所以平常可吃深海鱼补充，吃素的人就最好吃点亚麻仁油。

●●●●●——蜂胶是天然的抗生素，有很强的抗菌力，本身有种特殊的气味。液态蜂胶多用酒精萃取，但也有不用酒精萃取的，品质、口感较好，可选用这种。蜂胶的用量不宜过多，一般建议为，每10千克体重滴1滴。



●●●●●——是天然维生素E的良好来源，其中也含有二十八烷醇，有助于细胞的氧化作用，特别可增加运动时的肌耐力。小麦胚芽粉容易被氧化，所以应尽量买新鲜的，注意其保存期和保存条件。

●●——有帮助肠道中有益菌生长的功效，使肠道环境呈酸性，不利有害菌的生存，使这些有害菌数目减少，所以有改善便秘症状、整肠的效果。而果糖的甜味和蔗糖类似，热量要比蔗糖低得多，可以作为控制热量时的甜味剂。



\*以上说明为食材一般性特点，非特指为图片上的商品。

# 目录 MULU

## 抗感冒健康餐 8

番薯姜汤	9
小麦胚芽糙米粥	10
超级梨汁	12
蜜蒸百合梨	12
甜蜜香菜汁	14

冰糖香蕉	14
麦芽金枣露	16
香菇鸡汤	18
辛香蛤蜊	19
牡蛎浓汤	20

## 肠道通畅健康餐 22

炒空心菜	23
高纤牛肉面	24
彩色蔬菜松	26
香蒸卷心菜卷	27
苹果香米饭	28

鲜果酸奶	30
芦荟红莓酱	30
亚麻红绿沙拉	32
加州阳光苏打	34
高纤西米露	34



## 纤体美容排毒健康餐 36

红豆蒸鸡	37	芝麻奶糕	43
西式鲜蔬汤	38	番茄镶饭	44
台式番茄浓汤	40	清凉黄瓜汁	46
南瓜米粉汤	40	玫瑰苹果露	46
豆香鳕鱼	42	抗臃肿蔬菜汤	48

## 经期健康餐 50

黄豆烧肉	51	山药糙米甜粥	56
清香鲑鱼	52	小鱼燕麦粥	58
糖醋鱼片	52	豆渣炒饭	60
干拌素面	54	鱼香炒饭	60
胚芽甜奶粥	56	蜜糖肉桂苹果	62

## 抗失眠健康餐 64

金针炒肉丝	65	酒酿芋圆	72
干贝小鱼汤	66	桂圆莲子汤	72
葵花香蕉蜜	68	枸杞莲子鸡汤	74
烤洋葱圈	68	红枣麦茶	76
南瓜浓汤	70	红酒百合	76

# 抗感冒健康餐

## 状况分析：

感冒是现代人常见的疾病，经常发生在季节交替、气温变化较大的时候。感冒有普通感冒和流行性感冒两种，两者的症状类似，都有头痛、喉咙痛、发烧、流鼻涕、鼻塞、全身无力……等症状。流行性感冒具有较强的传染性，症状会比普通感冒严重。要对抗感冒，首先要使身体有良好的免疫力，如果平常精神压力大，饮食不当，作息不正常，都会使免疫系统功能失调，使感冒病毒有机可乘。当患有感冒时，要多喝水，一天至少喝2000毫升~3000毫升的水。在饮食摄取上，可选择富含锌、维生素A和维生素C的食物。有些研究指出，感冒时喝些热饮，可以减轻一些鼻塞、流鼻涕、喉咙痛……等症状。而吃些辛辣的食物，则有利于一些鼻涕和痰排出。在天然营养品的选择中，可用蜂胶、姜、大蒜……等。

富含锌的食物：南瓜子、葵花子、海鲜、牡蛎、香菇、啤酒酵母、黄豆、蛋、小麦胚芽。

富含维生素A的食物：肝脏、蛋黄、牛油、牛奶、黄绿色蔬菜及水果(如青菜、胡萝卜、菠菜、番茄、木瓜等)、鱼肝油。

富含维生素C的食物：深绿及黄红色蔬菜、水果(如青辣椒、石榴、柑橘类、番茄、柠檬等)。

# 番薯姜汤

## 材料

番薯 120 克、姜 3~5 片、红糖 1 大匙、水 3 碗

## 食用方法

感冒时一天可吃 2~3 次。食欲不振时，可当做餐与餐之间的点心。

## 做法

1. 番薯洗净、去皮、切块，姜切片备用。
2. 水煮滚，放入番薯和姜片，煮至番薯变松软，加入红糖，搅拌均匀，再熬成 1 碗的量即可。

## 营养分析

分析单位	热量(千焦)	糖类(克)	脂肪(克)	蛋白质(克)
1 碗	830	45	0	4

## 营养说明

番薯含有丰富的  $\beta$ -胡萝卜素，可以增强免疫力。红糖、姜汁有帮助发汗祛寒的功效，红糖中含有类胡萝卜素、叶绿素、铁、锰、钙等元素，也有助于免疫力提升。此汤可在感冒发烧时饮用。





# 小麦胚芽糙米粥

## 材料

油1小匙, 红葱头末1大匙, 瘦绞肉末70克, 糙米饭1碗, 小麦胚芽粉1大匙, 香菇50克, 枸杞20克, 水300毫升

## 食用方法

感冒时当正餐吃。

## 做法

起油锅, 爆香红葱头末, 加入瘦绞肉末和香菇、枸杞拌炒, 加水煮滚, 再加入糙米饭煮成粥, 最后再加上小麦胚芽粉即可。

## 营养分析

分析单位	热量(千焦)	糖类(克)	脂肪(克)	蛋白质(克)
1份	2180	67.5	15	24

## 营养说明

糙米饭、小麦胚芽粉是维生素E的良好来源, 小麦胚芽粉还含二十八烷醇, 可加强细胞的耐力, 使感冒时不会体力不济。香菇、枸杞则有增强身体免疫力的效果, 使身体尽快复原。





*Kangganmao Jiankang*



# 超级梨汁

## 材料

水蜜梨1个，蜂蜜1小匙，液体蜂胶2滴

## 食用方法

一天可喝1~2次。

## 做法

1. 先将液体蜂胶溶于蜂蜜中。
2. 将水蜜梨磨碎，挤出果汁，加入做法1的料搅拌均匀即可。

## 营养分析

分析单位	热量(千焦)	糖类(克)	脂肪(克)	蛋白质(克)
1杯	580	20	0	0

## 营养说明

水蜜梨润肺止咳、清热化痰，蜂胶则是天然的抗生素，将两者调成果汁喝，除了可以减轻感冒咳嗽的症状，还可加速感冒的痊愈。1岁以下小朋友不适合加蜂胶，蜂胶的用量最好以每10千克体重滴1滴。

# 蜜蒸百合梨

## 材料

蜂蜜1大匙，百合40克，梨1个

## 食用方法

在感冒时可当零食吃。

## 做法

1. 梨去皮去核，切片备用。
2. 百合洗净用水泡软，放在梨片上，淋上蜂蜜，在锅中蒸约30分钟。

## 营养分析

分析单位	热量(千焦)	糖类(克)	脂肪(克)	蛋白质(克)
1份	1080	60	0	4

## 营养建议

蜂蜜可抗菌，百合则滋阴润肺，加上梨含钾、铁，可改善感冒痰少的干咳。





*Kanggamao Jiankang*

# 甜|蜜|香|菜|汁

## 材料

香菜 10 克，红糖 1 大匙，姜 3~5 片，水 300 毫升

## 食用方法

感冒咳嗽，或声音嘶哑时可喝 1 杯，一天喝 3~4 杯。

## 做法

香菜洗净切段。将水煮沸，加入姜、红糖熬煮剩 1 碗的量，冲到有香菜的盖杯中，焖约 3 分钟即可。

## 营养分析

分析单位	热量(千焦)	糖类(克)	脂肪(克)	蛋白质(克)
1 杯	250	15	0	0

## 营养说明

香菜和姜都有发汗的功能，对于感冒头痛、咳嗽等症状有舒缓的效果。

# 冰|糖|香|蕉

## 材料

冰糖 100 克，香蕉 2 根，竹签 2 支

## 食用方法

不管平时或是感冒时都可以吃，一天吃 1 根香蕉的量。

## 做法

1. 香蕉切块，串成一串串备用。
2. 将冰糖放入锅中煮溶，将香蕉串放入沾满糖浆，取出冷却似糖葫芦即可。

## 营养分析

分析单位	热量(千焦)	糖类(克)	脂肪(克)	蛋白质(克)
1 支	418	25	0	0

## 营养建议

香蕉含丰富的维生素C和钾，可对抗感冒，与冰糖一起吃，则可以润肺止咳。





# *Kangganmao Jiankang*