



云南中医学院教授、云南省烹饪协会常务理事
高级药膳食疗师、全营养辨证施膳专家

尚云青
于雅婷

主编

女人 养生 这样吃就对了

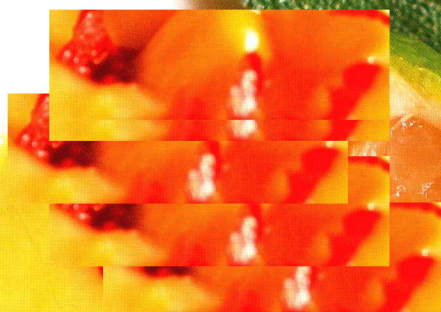
食在好健康
百姓餐桌上的
膳食指南
—权威畅销—

吃不胖，吃不老，吃出健康，吃出女性美丽人生



尚云青 于雅婷 主编

女人养生 这样吃就对了



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

女人养生这样吃就对了 / 尚云青, 于雅婷主编. --
南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.3
(含章·食在好健康系列)
ISBN 978-7-5537-3796-6

I. ①女… II. ①尚… ②于… III. ①女性—食物疗
法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第209113号

女人养生这样吃就对了

主 编	尚云青	于雅婷
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	16	
插 页	4	
字 数	250千字	
版 次	2015年3月第1版	
印 次	2015年3月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-3796-6
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

尚云青 于雅婷 主编

女人养生 这样吃就对了



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

女人养生这样吃就对了 / 尚云青, 于雅婷主编. --
南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.3
(含章 · 食在好健康系列)
ISBN 978-7-5537-3796-6

I. ①女… II. ①尚… ②于… III. ①女性—食物疗
法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第209113号

女人养生这样吃就对了

主 编	尚云青	于雅婷
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	16	
插 页	4	
字 数	250千字	
版 次	2015年3月第1版	
印 次	2015年3月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-3796-6
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

靠食疗养生 做极致女人

——吃出健康与美丽

爱美是女人的天性，拥有美丽的容颜和优雅的体态更是女性普遍的追求。每个时代对美的定义虽有不同，但健康却一直都是其中的主旋律。众所周知，花朵需要精心的呵护，才能美丽绽放，女人也是如此。随着保健意识的增强，越来越多的女性意识到：真正的美丽不能单单依靠化妆品的修饰和掩盖，而应该由内而外焕发出健康与靓丽。现代女性工作繁忙、生活压力大、精神紧张、缺乏锻炼，容易产生免疫力下降、内分泌紊乱、毒素积存等多种导致皮肤问题的内因。从中医角度讲，这是脏腑损伤、功能失调、气血异常、阴阳失衡而致的肌肤不养。

中医美容健体药膳来源于生活的实践，充分结合了传统医药学、养生学和现代医药学、营养学，是女性调养身体、保持优美体态必不可少的方法。药膳食疗所用食物和药物多属补品，形为食品，性则为药品；它取药物之性，用食物之味，共同配伍，相辅相成，能起到食借药力、食助药威的协同作用，达到药物治疗和食物调养的双重功效。在防病治病上，与单纯的药物治疗具有异曲同工之妙，却又兼顾了美食的好滋味。

尽管食疗药膳种类繁多、疗效确切，但并非每一种食疗药膳方均适合于任何人。女性天生柔弱，在体质、体力各方面都与男性有很大的差别，因此其养生的侧重点也与男性不同。即使缩小到女性这个范畴，每人的体质也各不相同，临床表现各异。因此在选择和应用食疗时，应该按照中医辨证施膳的原则，根据自己的证型加以甄选，注重药膳搭配的营养性、安全性。

本书的编写参考了《黄帝内经》《本草纲目》这两本医学著作，全书对《黄帝内经》里所讲的女性养生观点进行了扩充、讲解，再结合《本草纲目》里的药材和食材功效，将对女性有益的养生药膳推荐给读者。此外，本书还分别从女性常见的亚健康症状、女性孕产期的特有症状以及常见妇科杂病这三个角度出发，对86种保健食材、39种常见的女性病症进行了总结和分析，同时列举了对症的药膳供广大女性患者选择。

谨以此书献给所有热爱生活、热衷美好的女性朋友，希望广大女性读者能够从中受益，做好日常营养搭配，远离疾病的困扰，保持健康与美丽。

我们在此特别制作了阅读导航这一单元，对于全书各章节的部分功能、特点等做一大概说明，这必然会大大提高读者阅读本书的效率。

成分、功效及应用

介绍食材的主要成分、养生功效及应用小偏方。

食材解读

用牵线的方式为读者注解食材的性味、归经。

功效标注

以直接简单的方式标注食材重要的功效。

黑米

滋补肝肾
补血养精

● 归经
归脾、胃经

● 性味
性平，味甘

② 主要成分

蛋白质、碳水化合物、B族维生素、维生素E、钙、磷、钾、镁、铁、锌等。

② 功能主治

体质虚弱、头昏贫血、白发、眼疾、腰酸膝软、四肢乏力等症。

③ 适宜人群

一般人群均可食用，尤适于妇女产后虚弱、病后体虚以及贫血、肾虚者食用。

③ 实用小偏方

① 利于产后组织恢复，滋阴润燥、丰肌泽肤：选黑米80克，瘦肉50克，红椒、芹菜各适量。黑米用清水煮开，加入瘦肉、红椒同煮至浓稠状，再加芹菜稍煮，调入调料即可。

② 针对女性滋阴补肾、益气活血：黑米70克，党参5克。锅内放入清水，入黑米煮至米粒开花，入党参煮至浓稠状，调入白糖即可。

健康药膳

健康药膳

每个食材均配以2个推荐药膳菜谱，并配有精美的图片，以供读者烹制食用。

黑糯米糕

原料 黑糯米500克，白砂糖150克，莲子4个。

制法 ① 用温水将黑糯米浸泡3小时左右；② 黑糯米中加入糖，拌匀；③ 再装入锡纸杯（模具），放上莲子，蒸40分钟，至熟即可。

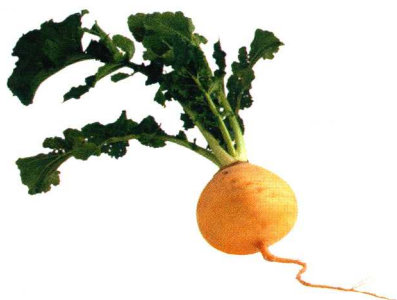


黑米红豆椰汁粥

原料 黑米60克，红豆30克，椰汁、陈皮各适量，冰糖适量。

制法 ① 黑米、红豆均洗净泡发，陈皮洗净、切丝；② 锅置火上，倒入清水，放入黑米、红豆煮至开花；③ 注入椰汁，加入陈皮、冰糖同煮至浓稠状即可。





- 12 女性阶段养生，应以“七”为律
- 12 “一七” “二七” ——合理饮食、营养均衡
- 14 “三七” “四七” ——调经丰胸、益气养血
- 16 “五七” “六七” ——养精补血、健脾益胃
- 18 “七七” “八七” ——补血安神、增加钙质
- 20 “八七” 之后 ——补脾健胃、增钙补肾

第一章

从《黄帝内经》话 女性养生

- 24 健康是一切美的根基
- 26 能吃会睡，不化妆的智慧
- 29 食养五脏，吃出美丽健康
- 32 用花草水果来为身体排毒
- 34 女性三个重要时期的食疗养护
- 37 因人施膳：九种女人九种养

第二章

从《本草纲目》解 析女性保健药食材

- 48 莲子 养心健脾 固肾止带
- 49 黑米 滋补肝肾 补血养精
- 50 薏米 美白养颜 利湿止带
- 51 小麦 养心安神 益气敛汗
- 52 红豆 健脾止泻 清热利尿

- 53 黑芝麻 补肝益肾 润肠通乳
- 54 板栗 养胃健脾 补肾强腰
- 55 核桃仁 温补肺肾 定喘润肠
- 56 白果 敛肺定喘 止带缩尿
- 57 花生 益智抗衰 延长寿命
- 58 松子 滋阴补肾 补益气血
- 59 腰果 润肠通便 润肤美容
- 60 桑葚 补血滋阴 生津润燥
- 61 橙子 健脾温胃 降低血脂
- 62 猕猴桃 生津解热 止渴利尿
- 63 葡萄 和胃健脾 舒缓疲劳
- 64 柠檬 生津祛暑 健脾消食
- 65 苹果 润肺健胃 生津止渴
- 66 杨桃 清热生津 止咳利水
- 67 草莓 生津润肺 养血润燥
- 68 西瓜 清热解暑 除烦止渴
- 69 山楂 健胃消食 活血化淤
- 70 桂圆 补心安神 养血益脾
- 71 红枣 补脾和胃 益气生津
- 72 甲鱼 益气补虚 滋阴润燥
- 73 银鱼 益脾润肺 补肾补虚
- 74 鳝鱼 补气养血 祛风除湿
- 75 鳊鱼 补虚益肾 祛风除湿
- 76 鲍鱼 调经止痛 清热润燥

77 鲫鱼 益气健脾 利水消肿
 78 三文鱼 补劳健脾 暖胃和中
 79 鱿鱼 补虚养气 滋阴养颜
 80 鲈鱼 健脾益肾 补气安胎
 81 牡蛎 敛阴止汗 化痰软坚
 82 蛤蜊 滋阴利水 化痰软坚
 83 海参 滋阴补肾 调中下气
 84 带鱼 补气暖胃 强心补肾
 85 干贝 滋阴补肾 调中下气
 86 虾 补肾补血 补虚通乳
 87 猪蹄 补虚益肾 滋润肌肤
 88 猪肚 补虚损 健脾胃
 89 牛肉 补脾胃 益气血
 90 羊肉 益气补虚 散寒祛湿
 91 鸭肉 养胃滋阴 清肺解热
 92 乌鸡 滋阴补肾 养血补虚
 93 鹌鹑 温肾补益 延年益寿
 94 鸽肉 补肾益气 养血美容

95 驴肉 补血养气 滋阴益肾
 96 韭菜 温肾助阳 益脾健胃
 97 芹菜 清热平肝 利水消肿
 98 山药 补脾养胃 生津益肺
 99 菠菜 增强免疫 延缓衰老
 100 菜花 润肺止咳 抗癌润肠
 101 苋菜 清热利湿 凉血止血
 102 白菜 通利肠胃 清热解毒
 103 海带 化痰软坚 清热解毒
 104 西红柿 降压利尿 凉血平肝
 105 荸荠 清热解毒 凉血生津
 106 洋葱 健胃散寒 发汗杀菌
 107 莲藕 滋阴养血 强壮筋骨
 108 莴笋 清热利尿 活血通乳
 109 马齿苋 清热解毒 消肿止痛
 110 茶树菇 健脾止泻 补肾滋阴
 111 金针菇 补肝益胃 防癌抗癌
 112 黑木耳 凉血止血 润肺益胃





- 113 燕窝 养阴润燥 益气补中
- 114 当归 补血活血 调经止痛
- 115 熟地 滋阴补血 益精填髓
- 116 何首乌 补肝益肾 养血祛风
- 117 阿胶 滋阴润燥 补血安胎
- 118 枸杞 滋肾润肺 补肝明目
- 119 益母草 活血化淤 调经利水
- 120 赤芍 清热凉血 散淤止痛
- 121 玫瑰花 理气解郁 和血散淤
- 122 红花 活血通经 化淤止痛
- 123 冬虫夏草 补虚损 益精气

- 124 灵芝 补虚损 安心神
- 125 党参 补中益气 健脾益肺
- 126 黄精 补气养阴 健脾益肾
- 127 白术 健脾益气 燥湿利水
- 128 艾叶 调理气血 调经安胎
- 129 芡实 固肾和中 补脾止泄
- 130 鸡蛋 益精补气 润肺利咽
- 131 鹌鹑蛋 强筋壮骨 补气益气
- 132 牛奶 补虚益肺 生津润肠
- 133 酸奶 生津止渴 补虚开胃

第三章

女性亚健康症状 药膳食疗

- 136 面色萎黄 补气健脾 补养气血
139 畏寒肢冷 少食寒凉 散寒温阳
142 性欲冷淡 疏肝解郁 调畅情志
145 烦躁易怒 清肝泄热 健脾理气
148 夜尿频多 补益肾气 多食蔬菜
151 眼眶发黑 滋补肝肾 活血化淤
154 便秘 调理脾胃 润肠通便
157 肥胖 控制饮食 促进代谢
160 乳房下垂 调补气血 补充胶原蛋白



第四章

女性孕产期药膳食疗

- 166 先兆流产 饮食温补 注重宜忌
169 习惯性流产 补虚强身 舒畅情志
172 妊娠呕吐 疏肝理气 和胃止呕
175 妊娠肿胀 健脾补肾 利水利气
178 妊娠高血压综合征 降压化痰
开窍醒神
181 产后血晕 补充元气 温阳固脱
184 产后腹痛 益气养血 温经散寒
187 产后恶露不绝 凉血止血 补益气血
190 产后汗证 收涩固汗 补虚生津
193 产后缺乳 益气养血 补虚通乳
196 产后抑郁 疏肝解郁 养心安神
199 急性乳腺炎 清热通乳 滋阴益气



第五章

常见妇科疾病 药膳食疗

- 204 月经先后不定期 调肝 理脾 益肾
- 207 月经过多 滋阴清热 温经固涩
- 210 月经过少 滋阴补肾 补益气血
- 213 经间期出血 健脾补肾 清热祛湿
- 216 痛经 健脾疏肝 调理气血
- 219 闭经 加强营养 补血补虚
- 222 乳腺增生 疏肝理气 活血化淤
- 225 卵巢早衰 调补肾阴 调补肾阳
- 228 更年期综合征 调理冲任 活血化淤
- 231 阴道炎 清热解毒 滋阴补肾
- 234 尿道炎 补肾健脾 利尿通淋
- 237 盆腔炎 健脾补肾 杀菌消炎
- 240 宫颈炎 补充营养 消炎抗菌
- 243 子宫肌瘤 活血化淤 散结消肿
- 246 子宫内膜异位症 活血化淤 散结止痛
- 249 子宫脱垂 补气益肾 升阳举陷
- 252 乳腺癌 理气散湿 饮食清淡
- 254 子宫内膜癌 补虚化淤 合理膳食



女性阶段养生，应以『七』为律

养生除了要遵循自然规律和生活规律之外，人体在生理变化规律也不容忽视。以人体生理变化规律为理论基础，根据人在每个周期内的变化而采取相应的养生方法，叫做阶段养生。《黄帝内经》中对于阶段养生，有『男八女七』的观点，以下依据《素问·上古天真论》中的分法，以『七』为律，介绍女性的阶段养生。

“一七” “二七” ——合理饮食、营养均衡

《黄帝内经》有云：“女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。”“一七”即7岁，“二七”即14岁。这两个阶段的女孩正值身体发育的时期，从长头发、换牙、骨骼发育到卵巢成熟、月经来潮，这些过程都要求日常饮食营养要均衡，多食富含蛋白质、维生素，以及钙、铁、锌、硒等矿物质的食物，以保证健康成长。

羊肉

性味归经 性温，味甘；入脾、肾经。

功效 暖中补虚、补中益气、开胃健身、补益肾气、养肝明目。

主要营养成分 蛋白质、脂肪、磷、铁、钙、维生素B₁、维生素B₂、胆固醇等。

选购与贮藏 正常的羊肉有一股很浓的羊膻味，有添加剂的羊肉的羊膻味很淡而且带有异味。一般无添加剂的羊肉呈鲜红色，有问题的羊肉肉质呈深红色。食用前可存放在冰箱的冷冻室内。



红豆

性味归经 性平，味甘、酸；入心、小肠经。

功效 利湿消肿、解毒排脓。

主要营养成分 蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维等。

选购与贮藏 应选择颗粒饱满、色泽自然红润、大小分布均匀的产品。家庭储藏可以将红豆装入塑料袋中，再放入一些剪碎的干辣椒，密封起来，并将密封好的塑料袋放在干燥、通风处。



牛肉

性味归经 性平，味甘，无毒；入脾经。

功效 补脾胃、益气血、强筋健骨。

主要营养成分 蛋白质、脂肪、B族维生素、钙、磷、铁、胆固醇等。

选购与贮藏 看肉皮有无红点，无红点的是好牛肉，有红点的是坏牛肉；看肌肉，新鲜牛肉有光泽，红色均匀，较次的牛肉，肉色稍暗；看脂肪，新鲜牛肉的脂肪呈洁白色或淡黄色，次品牛肉的脂肪缺乏光泽，变质牛肉脂肪呈绿色。贮藏应存放在冰箱的冷冻室内。



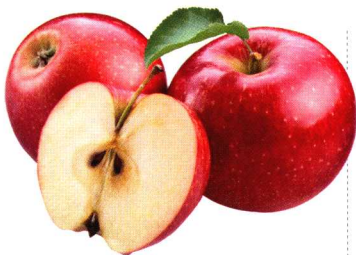
燕麦

性味归经 性平，味甘；入肝、脾、胃经。

功效 益肝和胃、养颜护肤、抗菌、抗氧化、增强人体的免疫力。

主要营养成分 粗蛋白、脂肪、淀粉、磷、铁、钙、水溶性膳食纤维、B族维生素、维生素E等。

选购与贮藏 选购时，要选择洁净、饱满、不含谷壳和杂物、无异味的产品；也可选择加工好的燕麦片。保存时要密封起来，放在阴凉、干燥的地方。



苹果

性味归经 性平，味甘；入脾、肺经。

功效 生津止渴、清热除烦、健胃消食。

主要营养成分 糖类、蛋白质、脂肪、磷、铁、钾、苹果酸、果胶、B族维生素、维生素C及各种微量元素等。

选购与贮藏 选择果柄有同心圆，身上有条纹且比较多、色红艳的苹果。可用家庭中常见的容器储存，纸箱、木箱均可。



香蕉

性味归经 性寒，味甘；入肺、大肠经。

功效 清热润肠、促进肠胃蠕动。

主要营养成分 碳水化合物、蛋白质、脂肪及多种微量元素和维生素等。

选购与贮藏 应选择果实丰满、肥壮，果形端正、体曲，整体排列成梳状，梳柄完整，无缺枝和脱落现象的香蕉。香蕉不能放冰箱里，若把香蕉放在12℃以下的地方贮存，会使香蕉发黑、腐烂。

茶树菇

性味归经 性平，味甘；入脾、胃、肾经。

功效 补肾、利尿、渗湿、健脾、止泻。

主要营养成分 18种氨基酸、B族维生素，以及铁、钾、锌、硒等多种矿物质。

选购与贮藏 在挑选茶树菇的时候要注意粗细、大小是否一致。粗大的、杆色比较淡或白的也不好。稍微有些棕色或闻着有清香味的比较好。最好现买现吃，不宜长时间储存。



榛蘑

性味归经 性温，味甘；入肺、胃经。

功效 益智开心、益气充饥。

主要营养成分 甘露醇、D-蔗糖醇、卵磷脂、麦角甾醇、甲壳质、维生素B₁、维生素B₂，以及钙、磷、铁等。

选购与贮藏 选榛蘑最重要的就是闻香气，要选择香味正、味道浓的产品。榛蘑储存应晒干后用袋装起来，或用线串起来，挂在阳台上。



“三七” “四七” ——调经丰胸、益气养血

“三七”，即21岁，随着肾气的平衡，女性逐渐发育成熟，具有可以繁衍后代、生出智齿等特点。“四七”，即28岁，此时女性停止长个，但是肾精和肾气仍然在往高处走，不断地充实她的内脏组织和器官。

“三七”阶段的女性，要注意丰胸，这个年龄阶段的女性应多吃些能促进体内激素分泌及富含维生素E的食物，以促进乳房发育。“四七”阶段的女性，身体盛壮，各方面功能良好；养生重在益气养血，让自己更加美丽动人。

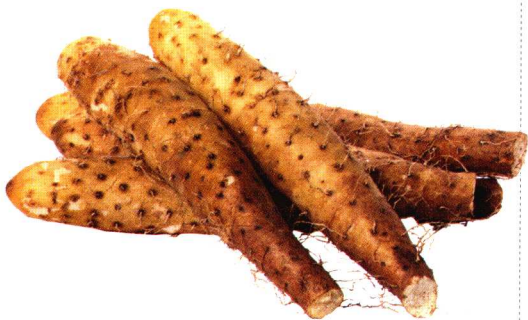
山药

性味归经 性平，味甘；归肺、脾、肾经。

功效 补脾养胃、生津益肺、补肾涩精。

主要营养成分 18种氨基酸、矿物质、蛋白质、葡萄糖、B族维生素、维生素C、维生素E等。

选购与贮藏 山药一般要选择茎干笔直、粗壮，拿到手中有一定分量的。如果是切好的山药，则要选择切开处呈白色的。新鲜的山药一般表皮比较光滑，颜色呈自然的皮肤颜色。如果需长时间保存，应该把山药放入木锯屑中包埋，短时间保存则只需用纸包好放入低温阴暗处即可。



梨

性味归经 性寒，味甘；入肺、胃经。

功效 降血压、养阴清热。

主要营养成分 蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维，以及钙、磷、铁等矿物质和多种维生素等。

选购与贮藏 应挑选大小适中、果皮薄细、光泽鲜艳、果肉脆嫩、无虫眼及损伤者。将鲜梨用2~3层软纸一个个分别包好，将单个包好的梨装入纸盒，放进冰箱内的蔬菜箱中。一周后取出来去掉包装纸，装入塑料袋中，不扎口，再放入冰箱0℃保鲜室，一般可存放2个月。



桂圆

性味归经 性温，味甘；入心、脾经。

功效 补心安神、养血益脾。

主要营养成分 含有丰富的葡萄糖、蔗糖、酒石酸、维生素A、B族维生素等物质。

选购与贮藏 桂圆以颗粒圆整、大而均匀、色泽黄亮者为上品。壳硬而脆，手捏易碎音干度高；手捏其壳，只起瘪而不碎者为潮。桂圆壳脆易碎，果肉易霉、易蛀，存放时应注意防潮、防热、防压、防虫。