

• 补足气血，才能美丽动人
• 驱除寒气，才能暖身养身
• 补血驱寒，只吃对的，不吃贵的



女人补血驱寒 食疗全书

朱五红◎著

22种 温阳补虚食材，暖身更养身

25种 滋阴养血食物，补血又养颜

113道 简便食疗方，轻松变身温润小美人



● 补足气血，才能美丽动人
● 驱除寒气，才能暖身养身
● 补血驱寒，只吃对的，不吃贵的

女人补血驱寒 食疗全书

朱五红◎著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人补血驱寒食疗全书 / 朱五红著. — 北京:
中国妇女出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5127-0861-7

I. ①女… II. ①朱… III. ①女性—补血—食物疗法
②女性—保健—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第075667号

女人补血驱寒食疗全书

作 者: 朱五红 著

责任编辑: 宋 昱

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 11.5

字 数: 200千字

版 次: 2014年6月第1版

印 次: 2014年6月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0861-7

定 价: 25.00元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



随着年龄的不断增长，健康就成了女性越来越关心的话题。对她们来说，当芳龄以三字开头，当爱情已经尘埃落定，当事业渐入佳境，当身体进入了多事之秋，充分了解自己的身体，掌握自身特有的健康情况就变成了重中之重。其实，不论女性处在哪个年龄段，健康始终都应该作为头等大事来看待。

人体是“血肉之躯”。只有血足，才显得皮肤红润，面有光泽。只有肉实，才能肌肉发达，体型健美。对于女性来说，追求面容艳丽，身材窈窕，就应该把重点放在养血上。而由于女性生理有“周期”性耗血多的特点，以致很容易发生贫血的症状，有些人以为贫血就是面色苍白一些而已，不用过多在意，其实这是对贫血认识不深刻的表现。贫血对女性身体的危害是多方面的，它会导致如头昏、乏力、皮肤干燥，还有头痛、失眠、记忆力减退、月经不调等症状的发生，是绝对不能忽视的，所以，对于每位女性来说都要把补血当成是一生的必修课来看待。由于贫血大部分的表现就是缺铁，所以需要女性注意饮食结构，合理搭配，通过饮食来补血是最健康可行的方式。

还有一些女性经常会出现手脚冰凉的症状，但是也不以为意，认为没什么大不了的，多穿一些就可以了，其实这就是体寒的表现。什么才是体寒呢？这是由于体质和生活习惯的交错而引起的症状，它的危害是很大的，它能让人体的免疫力下降，同时还会对皮肤和头发产生较大的损害，让女性肤色晦暗、起痘痘、起斑、头发干枯、易脱发等，这些无不在影响着女性的身体健康以及外在形象，所以，有体寒症状的女性最好及时学习改善体质的方法，让自己健康起来，重新获得美丽。由内而外的调养方



式可以说是最健康根本的，通过食物来改善体质是最好不过的选择。那么女性具体该吃些什么？又该怎样吃呢？

《女人补血驱寒食疗全书》就是为了帮助女性朋友们能够获得健康的身体而编写成的，是改善气血亏虚以及体质虚寒的食疗全书。它主要分为两个篇章，第一篇章为补血食疗篇，具体介绍了女性需要补血的原因，如何让身体有效地补血、如何通过食物来吃出红润的脸色，加之为血虚女性专门打造的食疗方法。在食疗方中详细介绍了食材以及做法，有菜肴、补血汤以及粥膳，读者可以根据自己的喜好来制作，既满足了口腹之欲，又可以改善自己的缺血状况，为健康加分。第二篇是驱寒食疗篇，具体介绍了女性要驱寒的原因、何种方式才能让驱寒的效果最好、适合女性暖身驱寒的食材以及专门为体寒女性打造的食疗方法。通过查阅本书，可以让女性朋友方便快捷地做好一款自己爱吃的、有良好补血疗效或驱寒效果的佳肴，而且还可以根据自己的心情在菜肴、汤羹以及粥膳之间自由选择，既营养又美味。

女人的美丽源于健康。健康的女性才会拥有光滑润泽的肌肤、乌黑亮丽的秀发以及坚韧光泽的指甲。如果女性没有健康的身体，身体柔弱、骨瘦如柴，就不会有好的精神和体力，更不会有上佳的心情和心态。由于女性自身健康条件的限制，有许多美好的体验也会离你而去。健康的女人是美丽的，一个失去了健康的人，尽管想漂亮、自信、正常地工作、生活，却总会面临一些缺憾和不如意。女性要懂得经营健康，健康的身体会为美丽保驾护航，也只有健康才会让女性拥有更多的快乐。



导读

- “冷美人”，都是体寒血虚惹的祸…… 002
补血驱寒，食疗是最好的选择…… 004

补血食疗篇

第一章 女人为什么要补血

- 女人为什么需要补血…… 008
造成贫血的罪魁祸首…… 009
女人血虚有哪些症状…… 011
不同体质的女人补血有何讲究…… 013

第二章 吃对食物巧补血

- 有益于补血的营养素…… 016
女人应根据7大生理期来补血…… 017
经期女性补血的饮食结构…… 019
经期女性补血的有益食物…… 020
帮助孕妇补血的3种食物…… 022
月子中产妇的8种补血食物…… 024

第三章 补血食物吃出红润脸色

◎补血养血的肉食

- 猪肉——补血强身的妙品…… 027
猪血——美容补血效果佳…… 028
猪肝——养血保健营养高…… 029
乌骨鸡——补血抗衰的圣品…… 031
乌鱼——催乳补血消水肿…… 032
海参——滋阴生血养乌发…… 033

◎补血养血的蔬菜

- 南瓜——健脾抗癌好帮手…… 035
发菜——补血清热黑乌发…… 036
海带——保健止血有奇效…… 037
菠菜——补血滋阴葆青春…… 038



- 莲藕——益血生津能开胃…… 039
胡萝卜——养肝明目益处多…… 040
黑木耳——补气活血润肌肤…… 041

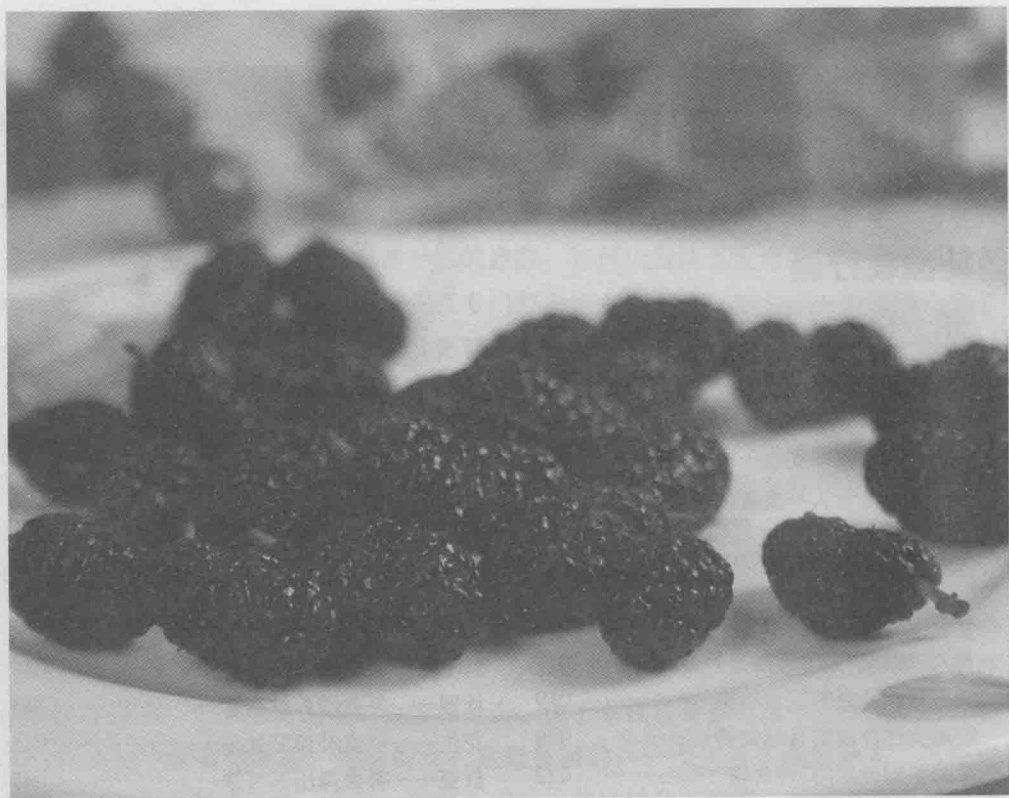
◎补血养血的豆果和其他食物

- 红枣——养血益智安心神…… 043
桂圆——补血滋养抗衰老…… 044
花生——养血补血好处多…… 045
红豆——补血降压不可缺…… 047
黑豆——强身补血长筋骨…… 048
黑芝麻——补肝益血益精血…… 049
红糖——暖胃养血润肌肤…… 050
枸杞子——滋阴补血益肾脏…… 051
核桃——补脑养血缓疲劳…… 053
葡萄——健胃补血味道好…… 054
桑葚——补血明目强筋骨…… 055
樱桃——健脑益智含铁高…… 056

第四章 为血虚女性专门打造食疗方

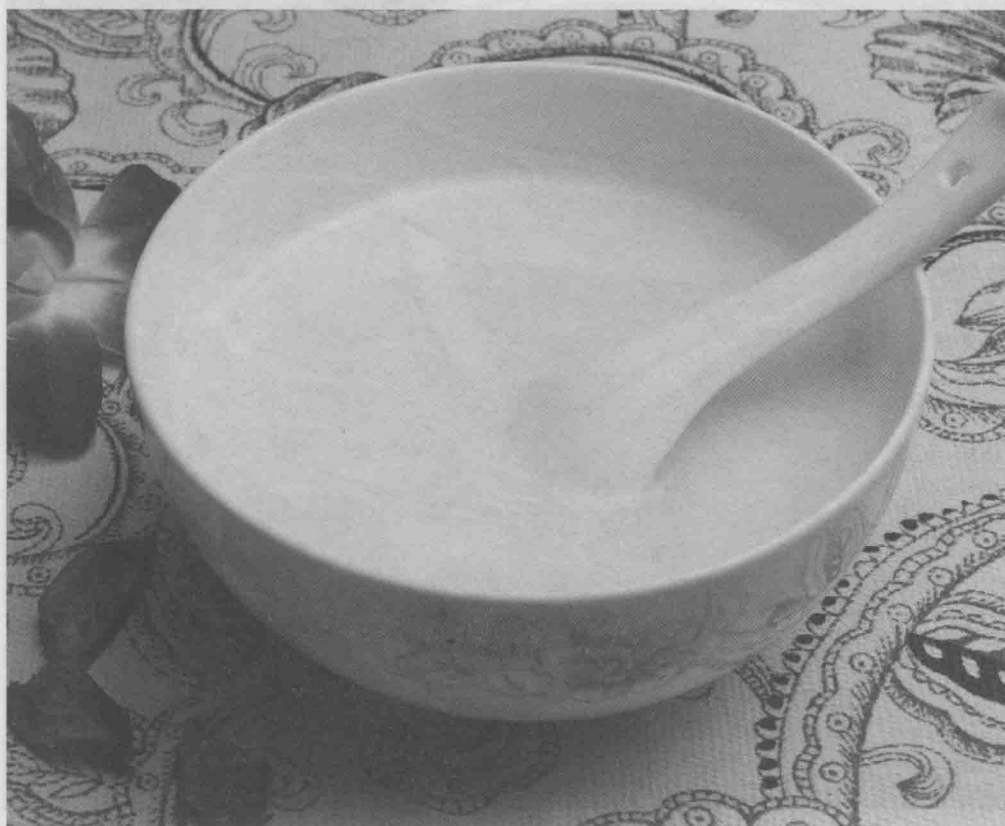
◎补血养血的菜肴

- 双鸽戏珠…… 059
凉拌金双耳…… 059
火腿烧蚝豉…… 060
香炆黄榆蘑…… 061



归参炖鸡·····	061	花生炖猪蹄·····	070
枣扣猪肘·····	062	蚕豆炖牛肉·····	070
虾子烧墨鱼·····	062	田七炖鹌鹑·····	071
猪皮红枣·····	063	当归生地烧羊肉·····	072
蒜香蒸麻虾·····	063	鹿茸烧猪蹄·····	072
圆白菜墨鱼卷·····	064	归芪炖土鸡·····	073
草菇烧丝瓜·····	065	参芪炖瘦肉·····	074
核桃炒韭菜·····	065	鸡血藤炖河蟹·····	074
芹菜炒牛肉·····	066	肉桂小茴香炖鸽肉·····	074
茴香烧猪腰·····	066	郁金煮鲫鱼·····	075
荷叶蒸红枣·····	067	◎补血养血的汤羹	
胡萝卜牛肉丝·····	067	当归生姜羊肉汤·····	076
姜丝炒墨鱼·····	068	红枣莲藕排骨汤·····	077
白果莲子炖乌鸡·····	069	陈皮乌鸡汤·····	077
豆豉炖猪心·····	069	红枣猪肚汤·····	078

黑豆鲫鱼汤.....	078	黑米阿胶粥.....	086
黄精鸡蛋汤.....	079	红枣兔肉养血粥.....	087
归参鲮鱼羹.....	080	菠菜美容粥.....	087
银耳樱桃羹.....	080	红枣菊花粥.....	088
枸杞子玉米羹.....	080	桂圆小米粥.....	089
菠菜猪肝汤.....	081	豆浆粥.....	089
人参芡实羊肉汤.....	082	桃花粥.....	090
首乌黄芪乌鸡汤.....	083	红枣核桃粥.....	090
黑豆红花汤.....	083	桂圆芡实粥.....	091
◎补血养血的粥品		黑豆粥.....	092
鹌鹑蛋煲粥.....	084	枸杞子粥.....	092
桂花红豆粥.....	085	桂圆肉粥.....	093
鲫鱼糯米粥.....	085	红枣百合粥.....	094
灵芝小麦粥.....	086	地黄首乌粥.....	094



◎补血养血的饮品

红枣枸杞子豆浆.....	095
冰糖银耳豆浆.....	095
灵芝豆浆.....	096
玫香薄荷茶.....	097
活血美颜茶.....	097

黑豆浆.....	098
桂圆静心茶.....	099
玫瑰花茶.....	100
葡萄红茶.....	100
鸡蛋糯米酒.....	100
鲜橙汁冲米酒.....	101



驱寒食疗篇

第五章 女性为何要驱寒

体寒的典型症状·····	104
造成体寒的原因·····	105
女性体寒会带来哪些疾病·····	106
如何有效防止体寒·····	109

第六章 饮食驱寒效果好

寒证体质4大暖身营养素·····	112
体寒的饮食调养法则·····	114
辣味食物祛春寒·····	115
体寒者应忌食的寒凉之品·····	118

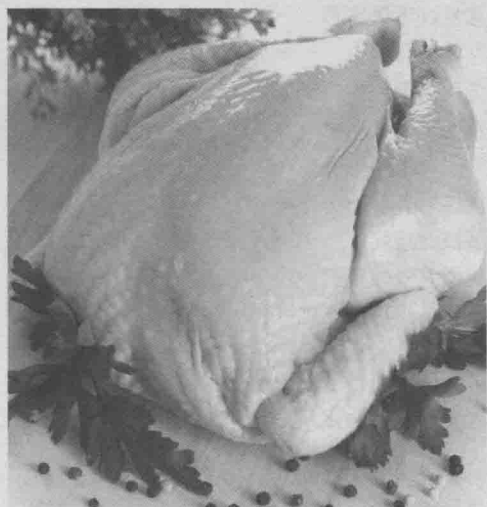
第七章 适合女性暖身驱寒的食材

◎暖身驱寒的肉食

羊肉——驱寒暖身味道好·····	121
狗肉——除寒益气营养高·····	122
牛肉——暖胃补虚强筋骨·····	123
鸡肉——强身驱寒好帮手·····	125
鹌鹑——耐寒健脾补五脏·····	126
鹿肉——手脚冰凉的克星·····	128
鲭鱼——刺少肉厚的暖身上品·····	129

◎暖身驱寒的调味料

大葱——驱寒暖胃效果好·····	131
生姜——祛寒的“呕家圣药”·····	132



大蒜——驱寒健身助开胃·····	133
辣椒——防癌祛寒抗衰老·····	134
花椒——健脾温胃有奇效·····	135
胡椒——健胃散寒利肠胃·····	136
茴香——暖胃理气除臭气·····	137
丁香——止痛温脾好帮手·····	138
肉桂——活血驱寒可止痛·····	139
红糖——益气温脾能活血·····	140
桂枝——解热驱寒抗病毒·····	141

◎暖身驱寒的水果

红枣——滋补暖胃除寒气·····	142
龙眼——驱寒健脑的珍品·····	143
荔枝——祛寒消肿美容颜·····	144
菠萝——止渴驱寒能健胃·····	145

第八章 为体寒女性专门打造的食物方

◎暖身驱寒菜肴

茴香胡椒焖牛肉·····	147
萝卜陈皮炖羊肉·····	148
冬虫夏草枸杞子炖鹌鹑·····	149
人参鹿茸炖乌龟·····	149

薏米红枣煲猪蹄·····	150	老姜墨鱼煲老鸡汤·····	163
黄芪炖乌鸡·····	150	淮杞羊骨汤·····	163
黄芪板栗炖牛肉·····	151	猪肚肉桂汤·····	164
熟地附子煲乌龟·····	152	胡椒排骨煲猪肚汤·····	164
黄芪煲牛尾·····	152	罗汉果鹌鹑汤·····	165
桂枝炖乌鸡·····	153	芋艿枸杞子鸭子汤·····	165
荔枝煲猪肚·····	154	滋补牛肉汤·····	166
胡椒大骨炖猪脑·····	155	海鲜冬瓜汤·····	167
何首乌黑豆炖老鸡·····	155	暖身南瓜汤·····	167
姜汁鸡块·····	156	花菇玉米排骨汤·····	168
牛腩炖萝卜·····	157	◎暖身驱寒粥品	
党参花胶炖鹿筋·····	158	四黄粥·····	169
◎暖身驱寒汤羹		牛奶花生粥·····	170
益母羊肉汤·····	159	双米地瓜粥·····	170
百合鹌鹑汤·····	159	红枣南瓜小米粥·····	171
当归姜片羊肉汤·····	160	鲜香排骨粥·····	171
雪耳鹌鹑汤·····	161	花生排骨粥·····	172
黄芪红枣黄鳝汤·····	161	红豆糯米莲子粥·····	172
姜桂猪肚汤·····	162	绿豆薏米芡实粥·····	173
参芪牛肉汤·····	162	山楂核桃饮·····	173



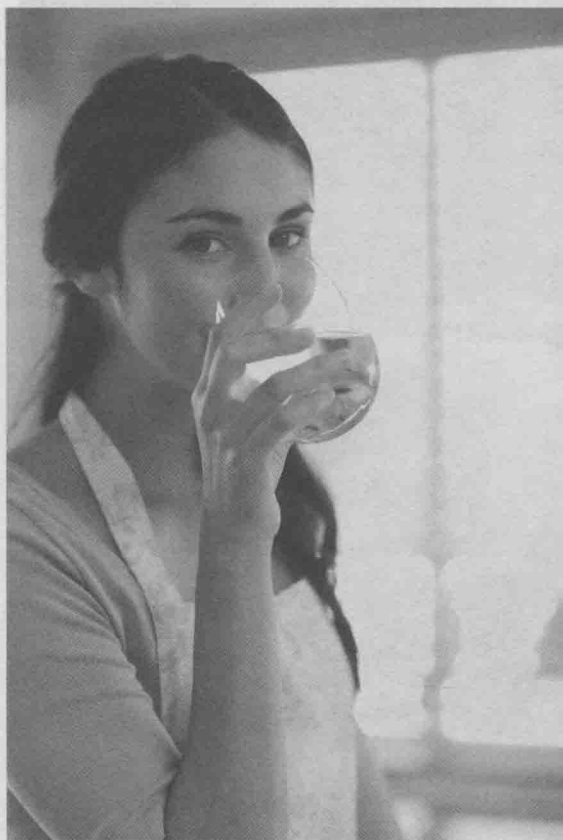


导读

DAO DU



○ “冷美人”，都是体寒血虚惹的祸



娇艳的花朵需要精心地呵护才能绽放美丽，都说女人如花，因此，女人的身体也需要像花朵一样得到精心地照顾才能让它自由盛开，绚丽芬芳。然而在生活中，有很多女人不懂得好好呵护自己的身体，本应是青春靓丽、如花般的年龄，脸色却常常苍白而没有血色，有时甚至长斑长痘，四肢也总感觉无力，稍稍活动就会头晕，还时常伴有痛经，比起别人更加怕冷，到了冬天更是手足冰凉，穿多少衣服都感觉不到温暖。因而总是被人戏称为“冷美人”。其实这都是体寒和血虚惹的祸。

说到体寒，人们首先想到的就是怕冷。的确，怕冷是体寒的最明显特征。中医认为，阳气有温煦人体肌肤、四肢、器官等功能，怕冷

则是因为人体阳气不足、气血不足、卫阳不固所致。女人本属阴柔之体，体内的阳气就像一团小火，只要小心呵护，那么还是足够温暖自身的，但是很多女性平时却不注意呵护自己的身体，春寒料峭之时就开始着短衣短裙，夏天长时间待在空调房，天凉了还穿着露脐装，经期暴饮冰品，寒气就会在体内一点点积聚。当寒气积聚过多，就好比在小小的火苗旁放上一大块冰，时间一长微弱火势必将会被强大的寒气压下去。当寒气在体内占据了主导地位，人就会特别怕冷。而冷是一切病症的根源，会导致血行不畅，出现痛经，也就是中医所说的“不通则痛”。血行不畅还会导致体内的能量不能润泽皮肤，皮肤暗沉没有光泽，看起来比实际年龄要老上好几岁，严重的还会导致脏腑、血气、经络凝滞，寒从内生，影响胞宫等功能，容易发生寒证妇科疾病，如痛经、闭经、产后腹痛、不孕等，所以体寒对女性身体的危害是十分严重的。

那么，女人又为什么会血虚呢？我们知道，女人经、孕、产、乳等特殊的生理因

素让女人一生都在失血耗血，这使得女性的体质更容易处于气血不足的状态。气血不足，血液就无法向四肢百骸输送，而处在末端的皮肤、毛发、指甲等得不到足够的气血滋养，就会出现面色苍白、唇色指甲淡白无华、肢体麻木、皮肤干燥、头发枯焦等。另外，女人们都怕长胖，常常为了减肥只吃青菜水果，而远离主食、肉类，从而导致气血生化之源不足，因而出现血虚。导致血虚还有一个方面的原因是慢性消耗，现代女性要兼顾工作与家庭，往往需要更多的精力，如果思虑劳神太过则易耗损气血阴津，最终就会导致血虚。

人体的脏腑组织都有赖于血液的濡养，血液充盛则肌肤红润有光泽，身体强壮有力；血虚则肌肤失养，面唇指甲舌体皆呈淡白色。血液充盛，脑髓得到滋养，则精神饱满，思维敏捷；血虚脑髓失养，睛目失滋，所以会出现头晕眼花。中医认为，心主血脉而藏神，血虚时，心失所养则会出现心悸，神失滋养就会导致失眠。经络失滋就易出现手足发麻，脉道失充则脉细无力。而女子以血为用，血液充盈，则月经按期而至；血液不足，则经血乏源，故血虚还会导致经量减少、经色变淡、经期迁延，甚则闭经等症状。所以，血虚带给女性的不仅是容颜上的影响，还有精神、活力以及生理等多方面的影响。

由此可见，女性无论是体寒还是血虚，都将导致身体一系列的问题。因此，女人要想保持面色红润、精力充沛、神清气爽，就要驱寒补血。把体内的寒气驱逐出去，把体内的气血养足，这样才能告别“冷美人”的称号，由内而外散发出青春的美感。



○ 补血驱寒，食疗是最好的选择

也许有的女性对于体寒血虚所致的面色苍白、头发干枯、指甲无华这些外部表现并不在意，但是对于体寒所致的畏寒怕冷和血虚所致的神疲无力等却无法淡定，因为这种苦楚是难以言表的。



体寒的女性可能有过这种体验，那就是在大冬天的时候，明明室内的温度足够高，衣服也穿得足够多，却还是感觉四面八方透着风，尤其是腰部以下，总感觉凉飕飕地。或者是在炎热的夏季，来月经时那种又胀又痛的感觉真的无法用言语形容，有时还会感觉像是小腹部有个冰窟向周身缓缓地散发着寒气。没有体寒症状的人可能永远都无法体会到体寒之人的苦楚，那种从骨髓里透出来的寒冷，是无论保暖工作做得多好都无法抵御的。而要解决这个问题，还得依靠身体的力量，也就是说要将体内的阳气像熄灭的篝火一样慢慢地点燃，将体内的寒气驱逐出体外，从而使身体变得温暖起来。

血虚的女性也有过这样的体验，那就是明明刚吃过饭，或是刚刚睡醒，但身体却像饿了三天一样没有力气；头脑也像睡眠严重不足一样不够清醒，反应迟钝。她们可能会想到喝点功能饮料来给自己增添一点能量，或是在头部抹点提神醒脑的精油之类的，但这些毕竟都只能维持短暂效果。要从根本上解决问题，还得补养身体内的气血，血气充足，就像运转的马达有了能量，不会出现熄火、运转无力的状况。

说到补血，大部分女性都会想到服用补血的药物；而对于驱寒，很多人可能是一头雾水。其实，无论是补血还是驱寒，最好最有效的选择还是食疗。因为，食物既不像补品需要花费过多的金钱，也不像药物一样有一定的毒副作用；是普通大众都可以承受的也是易为人们所接受的，并且它不是什么稀罕物，在生活中随处可见。那么，食物是如何实现驱寒补血的呢？

中医认为，食物有“寒、凉、温、热”四性，其中温性、热性的食物可以养人体的阳气，食用这些食物，就好像是给炉灶里加柴，慢慢地加，火就会越来越旺。身体内的阳气越聚越多，就会将体内的寒气慢慢地逼出体外。在我们的日常饮食中，具有很好的驱寒效果的食物有羊肉、牛肉、狗肉、鸡肉、大葱、生姜、辣椒、红枣、荔枝、龙眼等。因此，女性朋友在日常饮食中应注意增加这些食物的比例，尤其是在冬季，可以多食用这类食物，这是因为冬天气温较低，多食用这类食物有助于增加身体的热量，有暖身的效果。另外，冬季原本就是适合进补的季节，食用这类食物，可以培补身体的阳气，从根源上解决体寒怕冷的问题，并且不像其他季节出现易上火的症状。

食物根据其颜色可以分为红、黑、黄、绿、白五色，按照中医五行学说，红色为火，故红色食物进入人体后可入心、入血，具有益气补血和促进血液、淋巴液生成的作用。而且红色食物具有极强的抗氧化性，它们富含番茄红素、丹宁酸等，可以保护细胞，具有抗炎作用，还能人体提供蛋白质、无机盐、维生素以及微量元素，增强心脏和气血功能。红色的食物有红豆、红枣、猪血、枸杞子、樱桃等。而黑色的食物大都富含碘、钙、镁、铁等矿物质，经常食用，可利尿、消肿、清血热、降血压，具有补血、防治高血脂、冠心病、糖尿病及治疗甲状腺肿大的作用。最重要的是，黑色的食物入肾，有助于肾藏精纳气。中医认为，肾藏精，精生髓，髓能化血。因此，黑色的食物也具有一定的补血功效。这类食物有黑豆、黑芝麻、黑木耳、海带、桑葚、乌鸡、黑鱼、海参等。

另外，食物中的营养素，如铁元素和B族维生素都是造血的重要原料，而B族维生素中最重要的是维生素B₁₂和叶酸。如果人体内缺乏这些营养元素就会出现贫血。因此，富含铁元素和B族维生素的食物都是补血的良好来源。动物全血、肝脏、大豆等含有丰富的铁，瘦肉、鱼类、红糖、干果、鸡蛋等含铁量也较高，多食用这类食物可以预防和改善缺铁性贫血。不过，即使铁元素摄入足够，如果叶酸或维生素B₁₂摄入不足还是会导致贫血，这种贫血叫巨幼红细胞性贫血。因此，叶酸和维生素B₁₂也是不可缺少的。叶酸广泛存在于动植物性食物中，如动物的肝、肾，绿叶蔬菜、土豆、豆类、麦胚等食物中。人体自身肠的微生物群能生产一定量的维生素B₁₂。含维生素B₁₂较多的食物有肉类、鱼类、贝壳类、禽蛋等。豆腐乳、霉豆腐类食品经细菌发酵，也是维生素B₁₂的食物来源。

因此，需要驱寒补血的女性，可以从上面所介绍的食物中选择适合自己身体的食物，通过食物来驱除体内的寒气，补养身体的气血。当然，在日常饮食中，具有驱寒补血作用的食物远不止上面所提到的这些。详细的情况我们将在接下来的章节中为大家进行介绍，让女性朋友们从中快速找到适合自己身体的食物，可以轻松简便地通过饮食进行驱寒补血，做回曾经的“温润小美人”。



补血食疗篇

BUXUE SHILIAO PIAN

