

100% 百分百营养食典
NUTRITIVE
FOOD BOOK

营养
食谱
经期

营养师教你怎样吃, 名厨师教你如何做

脆弱期 (第1~6天) 饮食调理

愉悦期 (第7~13天) 饮食调理

烦躁期 (第14~20天) 饮食调理

易怒期 (第21~28天) 饮食调理

44种生理期科学食谱, 体现爱心呵护, 解除身心烦恼



懂得吃什么

学会怎样吃的智慧食典

广东人民出版社
广东新华书店

图书在版编目(CIP)数据

经期营养食谱 / 黄春生编著, —广州: 广东经济出版社, 2006. 1
(百分百营养食谱丛书)
ISBN 7-80728-221-5

I. 经… II. 黄… III. 月经—保健—食谱
IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第153202号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/40
印 张	4
版 次	2006年1月第1版
印 次	2006年1月第1次
印 数	1~10 000册
书 号	ISBN 7-80728-221-5/TS·93
定 价	全套(1~8)定价: 80.00元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020)83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4—5号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020)83781210

图书网址: <http://www.gebook.com>

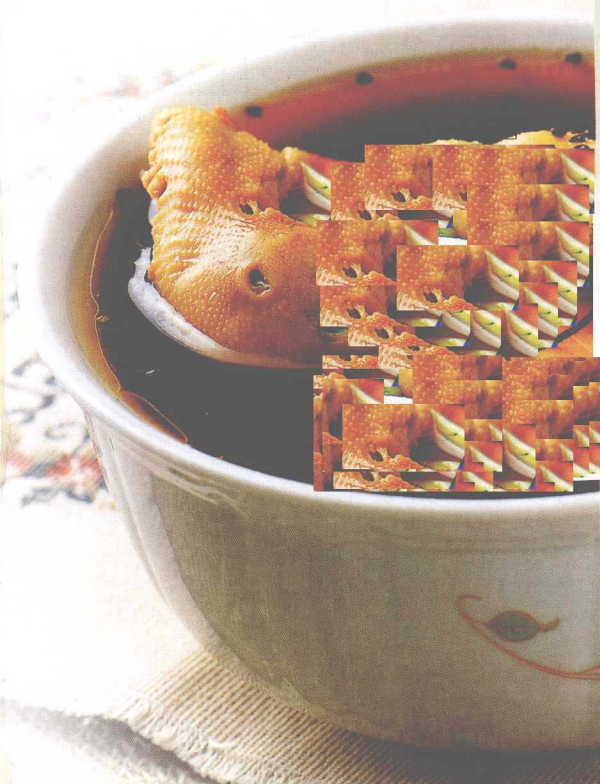
• 版权所有 翻版必究 •

100% 百分百营养食典
NUTRITIVE
FOOD BOOK

营养
食
谱

黄春生 编著

经期



广东人民出版社

前言

P r e f a c e



吃进健康 吃去疾病 吃出未来

世界医药之父希波克拉底有一句名言：“智者应视健康为人类的最大福祉。”健康就好比快乐，很难有准确的定义，在日常生活中，人们往往会忽略它，非到身体出现了“警告”信号，以致这里痛、那里痒或是一病不起时，才知道健康原来是生命里胜过一切财富名利的东西。当人们意识到拥有健康体魄的必要性时，健康的生活方式和科学的营养膳食就显得越来越重要了。

人类很早就懂得饮食与健康之间有密切的关系。古希腊智者毕达哥拉斯就曾告诫世人说：“不要忽略你的身体健康，饮食、动作均须有节制。”由于现代医学及公共卫生的进步，人类寿命普遍延长，正确的饮食观念对现代人的健康起着重要的作用。目前从政府机构到专家学者都十分重视科学的、健康的饮食文化的宣传和推广。本套丛书即是一套符合现代人日常饮食需求的健康饮食百科食典，全书共分为8个分册，分别为《婴儿营养食谱》、《儿童营养食谱》、《考生营养食谱》、《经期营养食谱》、《孕期营养食谱》、《产后营养食谱》、《美容塑身食谱》、《常见病自疗食谱》。这套十分实用的营养食典，针对婴儿、儿童、考生的饮食需求和女性经期、孕期、产后及女性美容塑身以及特定人群常见病症对应的营养美食要求，由营养学专家、临床医师、特级厨师共同推荐出一系列科学实用、对症食补的家庭营养食谱，全书材料易得，制作简便，功效不凡，不失为一套集营养、医学、美食为一体的现代家庭必备之食典力作，同时也是广东经济出版社同期出版的《饮食宜忌》丛书的补充实用读本。

拥有这套不一样的智慧食谱，可以藉此吃进健康，吃去疾病，吃出未来。这样物超所值的食典，读者诸君是不是迫不及待地想一同来分享呢？

赖咏

乙酉年冬于穗“汗牛膳书坊”

目 录

Contents

百
分
百

营
养
食
典



脆 弱 期

P4

(第1~6天) 营养食谱

- | | |
|------------|-------------|
| 6 桂花红豆粥 | 36 当归生姜羊肉汤 |
| 8 伍圆乌鸡粥 | 38 枸杞烧鲫鱼 |
| 10 归芪炖土鸡 | 40 菠菜猪肝汤 |
| 12 鸽肉参芪汤 | 42 丝瓜蒸羊肉 |
| 14 合味羊肉粥 | 44 杜仲赤小豆排骨汤 |
| 16 茴香通经汤 | 46 山药乌鸡汤 |
| 18 陈皮乌鸡汤 | 48 首乌黄芪乌鸡汤 |
| 20 花生猪骨莲藕汤 | 50 枸杞玉米羹 |
| 22 白菜墨鱼卷 | 52 韭菜炒南瓜子 |
| 24 花生烧泥鳅 | 54 红枣猪肚汤 |
| 26 黑豆鲫鱼汤 | 56 龙眼芡实粥 |
| 28 虫草红枣炖甲鱼 | 58 归地烧羊肉 |
| 30 山楂葵花子汤 | |
| 32 核桃仁炒韭菜 | |
| 34 红枣莲藕排骨汤 | |



愉 悦 期

P60

(第7~13天) 营养食谱

- 62 归参鳝鱼羹
- 64 八宝粥
- 66 芹菜炒牛肉
- 68 鲫鱼糯米粥
- 70 姜丝烧墨鱼
- 72 茴香烧猪腰

烦 燥 期

P74

(第14~20天) 营养食谱

- 76 豆浆粥
- 78 玫瑰花粥
- 80 人参芡实羊肉汤
- 82 雪耳炖木瓜
- 84 银耳樱桃羹

易 怒 期

P86

(第21~28天) 营养食谱

- 88 龙眼小米粥
- 90 鹌鹑蛋煲粥
- 92 葵花子鸡汤
- 94 黑豆蛋酒汤
- 96 菠萝炒鸡片
- 98 草菇烧丝瓜

脆弱期 第1~6天

营养食谱

脆弱期指月经来潮的这段时间，一般为7天左右。这段时间内，女性血液中的孕激素和雌激素会逐渐降到最低水平，因此情绪容易脆弱不安。同时，身体在这个阶段会出现一些敏感的特征，皮肤也会变得干燥，所以身体需要精心的呵护，尤其要加强身体的保暖工作，避免进行刺激性的保养。



- **日期** ● 第1~6天。
- **心情状况** ● 容易疲惫，心情抑郁，情绪低落。
- **身体状况** ● 腹胀，腹痛，体温偏低，手脚温度偏低，觉得体重增加，容易便秘或腹泻。
- **颜面状况** ● 皮肤变得敏感、干燥、粗糙，容易长青春痘及色斑。
- **护肤重点** ● 加强保湿护理，为干燥敏感的肌肤补充水分，避免使用具有刺激性的护肤产品。
- **运动要点** ● 尽量避免做耐力运动及水中运动，但可以做一些基本的瑜伽运动，能起到缓解痛经症状的作用。月经是女人的正常生理周期，在经期我们虽有诸多的“不方便”，但适量的运动能提高我们的机体水平，改善血液循环，帮助腹肌和盆底肌的收缩和放松，利于经血的排出，所以经期适度健身是可行的。但这毕竟是个“特殊时期”，我们也不能忽略它的特殊性，比如说经期子宫内膜脱落出血、盆腔出血、生殖器官抗感染力下降等身体变化，特别是月经期间去健身房要注意以下细节：在健身房的时候远离空调；经期的第一、二天应减少运动量及运动强度，运动时间不宜过长；运动过后可以热水淋浴，但不要进行桑拿浴和按摩。
- **饮食原则** ● 可多吃一些补血食品，如红枣、黑木耳、生姜、蜂蜜等。这样不仅可以补充损失的营养素，还可以滋润保养肌肤。但要注意：不能吃生冷及性味寒凉的食物，以免引起血塞凝滞、气血不通，如冷饮、汽水、绿豆、螃蟹、海带等；也不能吃辛辣的食物，如白酒、辣椒、胡椒、肉桂等。
- **针对问题** ● 痛经。



桂花红豆粥





功效

调经养血。

原料 ● 大米 80 克，红豆 25 克。

调料 ● 桂花糖 15 克，红糖 15 克。

制作过程

1. 将大米用清水洗净，红豆用温水泡透。
2. 取瓦煲一个，加入清水，置于炉火上，用中火烧开，下入大米、红豆，改用小火煲至大米开花。
3. 然后调入桂花糖、红糖，续煲 15 分钟即可食用。



操作要点：干红豆难以煲烂，为了与大米一致，在煲前一定要用温水泡透。



红豆

HONGDOU

题解

红豆又名赤豆、朱赤豆，为蝶形花科红豆树的种仁。红豆既可作粥、饭，也可炖汤或煮食，作茶饮也很合适。

功效

中医认为，红豆具有利尿消肿、利尿、消热解毒、健脾止泻、改善脚气浮肿的功效。它富含铁质，能使人气色红润，多吃红豆还有补血、促进血液循环、强化体力、增强抵抗力的效果，同时还能补充经期营养、舒缓经痛，是女性健康的良好伙伴。

禁忌

红豆有利尿效果，所以尿多的人要避免食用。不宜久食或一次食用过量，否则会令人生燥热。



伍圆乌鸡粥





功 效

补肝益肾，滋阴健脾，增进食欲，可用于贫血、心悸、失眠等症。

原 料 ● 乌鸡 150 克，粳米 260 克，红枣、桂圆肉、莲子、核桃肉、花生仁各适量。

调 料 ● 白糖适量。

制 作 过 程

1. 将乌鸡起肉去骨，切成小块，粳米洗净，红枣、桂圆肉、莲子泡透，核桃肉、花生仁用清水洗净。
2. 取瓦煲一个，加入清水，置于炉火上用中火烧开，放入粳米、乌鸡、红枣、桂圆肉、莲子、核桃肉、花生仁，改小火煲约 40 分钟。
3. 然后调入白糖，再煲 15 分钟即可食用。



操作要点：莲子肉苦芯要去掉，煲的时间要足够。



功 效

乌鸡性味甘、平，入肝、肾经，具有补血益阴、退热除烦的功效，它入血调经，是妇科良药，可专治女性虚劳所致的月经不调、腰膝酸软等疾病，对女性白带症、不育症、产后虚损均有良效。

乌鸡肉

W U J I R O U

题 解

乌鸡又名乌骨鸡、药鸡，是一种对女性大有益处的食物。

宜 用

一般人都可以食用，尤其适合一切体虚血亏、肝肾不足、脾胃不健的人食用。

禁 忌

感冒发热、咳嗽多痰及患急性菌痢肠炎初期时忌食乌鸡肉。



归芪炖土鸡





功效

补气血，用于月经不调、经量过多。

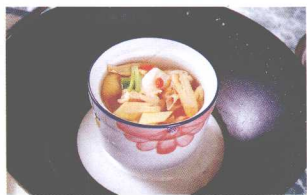
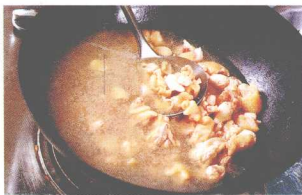
原料 ● 土鸡肉 250 克，黄芪 20 克，当归 10 克，生姜 10 克，葱 10 克，枸杞子 5 克。

调料 ● 盐 5 克，鸡粉 3 克，绍酒 3 克。



制作过程

1. 将土鸡砍成块，黄芪、当归洗净，生姜去皮切片，葱切成段，枸杞子洗净。
2. 锅内烧水，待水开后，投入土鸡块，用中火煮尽血水，捞起待用。
3. 取炖盅一个，加入鸡块、黄芪、当归、枸杞子、生姜、葱，调入盐、鸡粉、绍酒，注入适量清汤，加盖，用大火隔水炖约 2 小时后即可食用。



操作要点：鸡以买农家土鸡为佳，比较营养，同时炖出的汤质要清香些。



黄 芪

H U A N G Q I

题 解

黄芪又名戴糝、戴椹、百本、箭芪、百药绵、二人抬等，为豆科多年生草本植物蒙古黄芪或膜荚黄芪的干燥根，是一味古老的中药。

功 效

中医认为，黄芪能补一身之气，兼有固表止汗、排脓生肌、利水消肿、安胎益血的作用，对于贫血、浮肿、体虚多汗、胎动不安、子宫脱垂、气血两亏、阴虚不足等症都有显著的疗效。常服可令人精神焕发、体质增强、养颜润肤、延年益寿。

禁 忌

凡有感冒发热、胸腹满闷等症者，不宜服用黄芪。



鸽肉参芪汤





功效

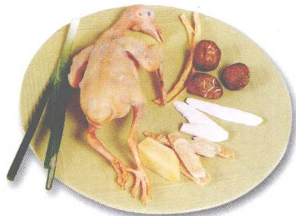
补脾养胃，滋肾益气。

原料 ● 白鸽1只（杀好），党参15克，黄芪15克，淮山10克，
生姜5克，葱10克，冬菇20克。

调料 ● 盐8克，绍酒2克，胡椒粉少许。

制作过程 →

1. 将白鸽洗净，党参切成段，黄芪洗净，生姜去皮切片，葱切成段，冬菇洗净。
2. 锅内烧水，待水开后，投入白鸽，用中火煮尽血水，捞起待用。
3. 用炖盅一个，加入白鸽、党参、黄芪、淮山、生姜、葱、冬菇，注入清汤，调入盐、绍酒、胡椒粉，加盖炖约2.5小时即可。



操作要点：白鸽要购稍老点的，炖出的汤质才会清香可口，炖时以大火为佳。



党参

DANGSHEN

题解

党参又名潞党参、纹党、炒党参，是一味很好的中药。

功效

党参具有补中益气、生津养血的功效，对各种原因引起的衰弱症及缺铁、营养不良性贫血、慢性咳嗽等症有很好的改善作用。因其基本性能与人参相似，但效力比人参低，因此许多需要使用人参的药剂，常用党参来代替人参。

禁忌

不可与藜芦一同服用。
阴虚阳亢及实邪热盛的人忌服党参。



合味羊肉粥





功 效

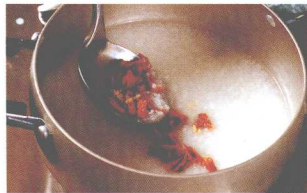
主治体虚怕冷、腰酸腿软、肾虚阳痿、遗精早泄、月经不调、血虚经痛。

原 料 ● 羊肉 150 克，粳米 250 克，生姜 4 克。

调 料 ● 盐 5 克，鸡粉少许。

制 作 过 程

1. 将羊肉用开水煮烂，撕成丝，粳米用清水洗净，生姜去皮切成米。
2. 用瓦煲一个，注入清水适量，置于炉火上，用中火烧开，加入粳米、生姜，改用小火煲约 20 分钟。
3. 然后，加入羊肉，盐，鸡粉，续煲 20 分钟即可食用。



操作要点：羊肉一般都有异味，在煲粥前要用酒去其异味。



羊 肉

YANG ROU

题 解

羊肉是我国人民食用的主要肉类之一，其肉质细嫩，脂肪及胆固醇的含量都比猪肉和牛肉低，因此历来被人们当作冬季进补的佳品。

宜 用

一般人都可以食用，尤其适合体虚胃寒者食用。

禁 忌

羊肉属于大热食品，因此有发热、牙痛、口舌生疮、咳吐黄痰等上火症状者都不宜食用；患有肝病、高血压、急性肠炎或其它感染性疾病者也不宜食用。

夏秋季节气候燥热，不宜吃羊肉。

功 效

中医认为羊肉性味甘温，入脾、肾二经，有助元阳、补精血、疗肺虚之功效，对气喘、气管炎、肺病及虚寒的病人相当有益。现代医学则认为，羊肉大补，可以生气血，冬季吃羊肉可益气补虚，促进血液循环，增强御寒能力；增加消化酶，保护胃壁，帮助消化。