



巧厨娘的健康搭配新选择

妙手全家餐

制作简单 美味营养 老少皆宜

张奔腾◎主编



妙手全家餐

张奔腾◎主编

MI AOSHOU QUANJIA CAN



图书在版编目(CIP)数据

妙手全家餐 / 张奔腾主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5384-4865-8

I. ①妙… II. ①张… III. ①菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第160968号



主 编 张奔腾
出 版 人 李 梁
选题策划 郝沛龙
责任编辑 郝沛龙 王运哲
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 263千字
印 张 15
印 数 1—15 000册
版 次 2013年9月第1版
印 次 2013年9月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635176

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4865-8

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

妙手全家餐

张奔腾◎主编

MI AOSHOU QUANJIA CAN



作者简介



张奔腾 中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国管理科学研究院特约高级研究员，辽宁创新菜联盟主席。曾参与和主编饮食类图书近200部，被誉为“中华儒厨”。2010年被世界御厨协会授予“远东区御厨最高骑士荣誉勋章”，中国饭店协会授予“中国名厨状元”荣誉称号，并获“中国餐饮业十大职业经理人”；2011年被聘为法国蓝带烹饪艺术学院亚太区分院名誉教授，并获“法国蓝带最高骑士荣誉勋章”。

编委:	石纪友	许仲友	高 玮	申同斌	董一增	吴青均	李建新
	王永强	龚云桃	徐晓辉	王 震	韩继成	万志杰	王明刚
	孙长鹏	张 鹏	刘克东	郝清华	齐玉水	于学仁	宋长江
	朱保国	咸树勇	殷海鹰	王文娟	赵国宁	王秋亮	储之光
	郭久隆	张明亮	蒋志进	崔晓东			

“饮食”对不同的人有着不同的意义和感受。对厨师而言，“饮食”是对厨艺的探索；对食客而言，“饮食”是一种品位和生活享受；对家庭主妇（夫）来说，“饮食”有时候会是一种责任与负担。

在我们日益精致的生活中，“饮食”所要承载的内容越来越丰富，人们对“饮食”的要求也越来越高。于是，更多的人们热衷于到餐馆中品尝各种美味，有时候这样的确能够满足人们对“饮食”以及“美味”的追求，但无论是从健康，还是从经济的角度出发，餐馆都不是人们的最佳选择。那么，能不能在家里做出既经济又美味的佳肴呢？为此，我们特地编写了《原味小厨》系列图书，希望能帮助喜爱“饮食”的朋友们提高烹饪水平，并且在美味中享受无穷的乐趣。

《原味小厨》系列图书既有介绍美味川菜 of 《川味家常菜》，按照季节和营养不同编写的《四季家常菜》，选料讲究、制作精细、味道独特的《品味私房菜》，按照家庭常见烹饪技法而成的《新编大众菜》，针对家庭每个人口味、营养的不同而编写的《妙手全家餐》，又有《美味家常炒菜》《精品家常菜》《超人气家常菜》《滋补养生汤》《花样主食秀》，可帮助您烹饪出色香味形俱佳、营养健康的各种美味。

自然、健康、清爽的口味，当然是我们下厨最大的目的。本系列图书中所介绍的烹饪方法、原料、调料等，都可以给我们加以参考，您可以依自己或家人的口味、营养、习惯等加以变化，再加上简单、便捷，就能让亲自主厨成为一种享受操作的愉快过程了。



Contents 妙手全家餐



10 全家人的营养食材

18 人体所需营养素

Part 1 儿童 成长发育菜

香菇烧海螺肉	20
香橙酿鳕鱼	21
虾干笋尖猪心汤	21
蛋黄熘豆腐	22
虾爬肉炒时蔬	22
红烧狮子头	23
香菇鸡脚汤	24
肉末苦瓜	25
素炒卷心菜	25
金沙冬瓜	26
干炸银鱼	26
红蘑土豆片	27
银耳烩菜心	28
蒜苗炒肉片	29



白炒虾	29
腰果拌肚丁	30
五彩鱼皮	30
黄焖羊肉	31
肉丝黄豆汤	32
海带炒肉丝	33
沙参玉竹老鸭汤	33
山药豆腐汤	34
南肉外婆包	34
鱼子焖豆腐	35
松仁拌油菜	36
烧青鱼块	37
鸡蓉鹌鹑蛋	37
绣球鸡胗	38
山楂炒羊肉	38
莴笋炒鸡胗	39
虾仁炒鲜奶	40
牙签羊肉	41
清汤羊肉	41
油爆螺片	42
胡萝卜烧兔肉	42
丝瓜鲜虾汤	43
肉片炒莲藕	44
清炒豌豆荚	45
蘑菇烩腐竹	45
麻酱空心菜	46
葱香豆豉鸡	46

鸡脯松花卷	47
烧酿茄子	48
荠菜炒里脊丝	49
南瓜牛肉汤	49
口蘑扁豆	50
苦瓜炒虾仁	50

Part 2 学生 健脑益智菜

珊瑚西蓝花	52
沙茶牛肉	53
凉拌茄泥	53
烤鱿鱼	54
丸子冬瓜汤	54
香煎羊肉豆皮卷	55
炸凤尾大虾	56
野山菌	57
香菇时蔬炖豆腐	57
海皇豆腐	58
金盏南瓜泥	58
洋葱豆腐饼	59
如意鸭卷	60
鱼香菜心	61
清炒四角豆	61
蛤仁菠菜炒鸡蛋	62
炸腰果虾仁	62
海米锅塌豆腐	63
肉末炒芹菜	64
炭烧豆腐	65
青笋拌鲜鱿	65
烧蒸扣肉	66
牛腩烧海带	66
芙蓉菜胆鸡	67
牛肉萝卜汤	68
奇味猪肘	69



粉皮黄瓜	69
红烧大鱼头	70
豌豆烩鸡粒	70
糟熘鸡片	71
什锦鳝丝	72
酱香鳝背	73
苦瓜镶肉环	73
排骨焖带鱼	74
豇豆炒牛肉	74
奶油鲜蔬鸡块	75
百合银杏炒蜜豆	76
酱爆四季豆	77
豌豆炒腊肉	77
鲜虾墨鱼蒸豆腐	78
牛肉炒苋菜	78
樱桃炒三脆	79
酸菜炒肉丝	80
荷包蛋焖蟹	81
炸芝麻鱼片	81
茼蒿爆墨鱼	82
翡翠虾仁	82



Part 3 孕妇 营养滋补菜

草菇海鲜汤	84
鲍汁扣猪手	85
干煸牛肉丝	85
清炒荷兰豆	86
人参枸杞炖鹌鹑	86
清汤鲍鱼丸	87
鲜莲银耳汤	88
猪肝黄豆汤	89
白炒刀鱼丝	89
萝卜肉	90
煨里脊	90
卤水金钱肚	91
酸辣鳝鱼汤	92
莴笋海鲜汤	93
芦笋炒北极贝	93
清炖排骨汤	94
白鸡	94
三圆煲老鸭	95
锅焖黑椒猪手	96
麻辣鱿鱼圈	97
蛤蜊瘦肉海带汤	97
豉椒蒸扇贝	98
冬笋鸳鸯鱿	98
千层羊肉	99
猪肝炒菠菜	100



椒香海参	101
什锦烩蹄筋	101
炸萝卜丸子	102
山东海参	102
清蒸甲鱼	103
首乌鸭肝汤	104
党参黑豆煲乌鸡	105
玉米猪蹄煲	105
葱拌八带	106
人参枸杞煲乳鸽	106
清炒牛肚片	107
萝卜海带煲牛肉	108
腐皮韭黄卷	109
鸡汁土豆泥	109
香菇木耳豆腐汤	110
钱江溜肉片	110
猪蹄瓜菇汤	111
回锅肘片	112
软烧豆腐	113
烧竹笋	113
家常带鱼煲	114
柳绒鸡	114

Part 4 产妇 补虚调养菜

萝卜丝干贝汤	116
多宝菠菜	117
毛豆莲藕汤	117
姜汁芸豆丝	118
里脊丝拌四季豆	118
香辣萝卜干	119
山药猪肚汤	120
糟香番茄	121
荸荠冬瓜汤	121
扒栗子白菜	122

白菜豆腐汤	122
萝卜丝炒蕨根粉	123
海味芹菜	124
绿茶娃娃菜	125
培根白菜汤	125
油焖菜心	126
芹菜叶土豆汤	126
肉丁炒黄瓜	127
滑炒豌豆苗	128
上汤浸菠菜	129
奶汤藕块	129
香菜黄瓜汤	130
三丝黄瓜卷	130
萝卜海蜇汤	131
莲藕骨头汤	132
腊肉南瓜汤	133
糖醋鳕鱼	133
蒜蓉蒸粉丝虾	134
彩椒鲜虾仁	134
人参乌鸡汤	135
葱油黄鱼	136
河蟹煲冬瓜	137
河虾时蔬汤	137
萝卜煮河虾	138
带子蔬菜汤	138
花生眉豆煲鸡爪	139
海带拌粉丝	140
豆干拌四季豆	140

Part 5 女性 美容养颜菜

清炒黄瓜片	142
清炒四角豆	143
奇妙玉米棒	143
笼蒸螃蟹	144



卤水手抓虾	144
家常素丸子	145
小白菜炒猪肝	146
木樨鲜贝	147
干煸土豆片	147
醋熘白菜	148
蓝花泡椒贝	148
双瓜熘肉片	149
鲜芦笋炒腊肉	150
辣炒肉皮	151
鲜贝丁炒雪里蕻	151
烟熏脆耳	152
红椒炒花腩	152
煎酿豆腐	153
茄子煮花甲	154
煎焖肉饼	155
酱香蒸羊排	155
麻辣鸡串	156
老南瓜煲精肉	156
香辣藕丝	157
榨菜鸡蛋汤	158
凉拌芦笋	159
麻油拌双花	159
苦瓜煎蛋	160
酸菜一品锅	160
翡翠拨鱼	161
虾干冬瓜煲	162
八宝菠菜	163
酱肉拌豇豆	163

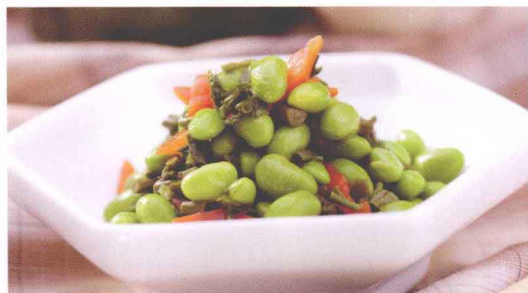
腰果爆鸡丁·····	164	熘肝尖·····	180
香菇炒荷兰豆·····	164	油渣蒜黄蒸鲈鱼·····	181
参须枸杞炖老鸡·····	165	香辣牛肉丁·····	182
五色炒玉米·····	166	麻辣牛肉干·····	183
蒜薹炒腊肉·····	167	川香回锅肉·····	183
土豆片炒番茄·····	167	麻辣猪肝·····	184
什锦干丝·····	168	香辣肉丝·····	184
清炒空心菜·····	168	家常干捞粉丝煲·····	185
香辣美容蹄·····	169	东北汆白肉·····	186
甜椒炒肉丝·····	170	生拌牛肉·····	187
素炒鲜芦笋·····	171	砂锅老豆腐·····	187
酸辣鸡蛋汤·····	171	咸鱼茄子煲·····	188
树椒土豆丝·····	172	土豆萝卜汤·····	188
辣爆蛭子·····	172	芹菜炒腊肉·····	189
		丝瓜牛筋煲·····	190
		茼蒿炒豆腐·····	191
		豆豉蒸排骨·····	191
		蚝油仔鸡·····	192
		什锦凉粉·····	192
		辣豉平鱼·····	193
		肉末蔬菜汤·····	194
		红烧豆腐丸子·····	195
		清蒸茶鲫鱼·····	195
		豉椒蒸草鱼·····	196
		金菇煲肥牛·····	196
		秘制拉皮·····	197
		玻璃鱿鱼·····	198
		蛤蜊疙瘩汤·····	199
		豆豉拌鸭舌·····	199
		夫妻肺片·····	200
		川味牛肉·····	200
		咸鱼茄子豆腐煲·····	201
		红油腰花·····	202
		飞蟹粉丝煲·····	203
		鱼香鸡茄煲·····	203
		水煮鱼·····	204
		萝卜干炒腊肉·····	204

Part 6 男性 滋补强身菜

腊肉银丝芹菜·····	174
香辣土豆丁·····	175
蚌肉炒丝瓜·····	175
泡椒炒魔芋·····	176
干煸冬笋·····	176
鸡米豌豆烩虾仁·····	177
蒜薹炒五花肉·····	178
麻辣爆烤虾·····	179
鱼香小滑肉·····	179
开边酸辣虾·····	180



Part 7 中老年 养生益寿菜



大虾炖白菜·····	206
滑溜白肚·····	207
火腿扒菜心·····	207
莼菜蛋皮羹·····	208
海米萝卜丝汤·····	208
醪糟腐乳翅·····	209
白菜叶汤·····	210
咖喱牛筋煲·····	211
杭椒牛柳·····	211
熟炒牛肚丝·····	212



白蘑田园汤·····	222
冰镇芦笋·····	223
蓝花冬笋·····	223
红油拌四丝·····	224
风味鸡片汤·····	224
焦熘口袋虾·····	225
豆豉鲮鱼油麦菜·····	226
椿芽蚕豆·····	227
脆皮拌肠头·····	227
合川肉片·····	228
葱爆肉片·····	228
苦瓜蘑菇松·····	229
发菜豆腐汤·····	230
干煸四季豆·····	231
瓜片夏贝黄·····	231
酥卤鲫鱼·····	232
荷叶粉蒸鸡·····	232
焖炒蛋饼·····	233
鸡丝拌蒜薹·····	234
芥菜咸蛋汤·····	235
花椒鱼片·····	235
芥末扁豆丝·····	236
椒麻猪舌·····	236
红果鸡·····	237

肉片炒青笋·····	212
八宝山药·····	213
盐爆羊里脊·····	214
八宝豆腐·····	215
文思豆腐·····	215
干煸南瓜条·····	216
小炒黄花菜·····	216
海带焖肉松·····	217
荷兰豆炒白果·····	218
炒香菇白菜·····	219
草菇鸡心·····	219
凤尾鸽蛋·····	220
红烧猪蹄·····	220
炆三丝·····	221

本书计量单位：

1 小匙 ≈ 5 克

1 大匙 ≈ 15 克



Quanjia rende Yingyang Shicai

全家人的营养食材

儿童健康食材推荐

番茄含有可产生维生素A的类胡萝卜素，主要是 α -胡萝卜素和 β -胡萝卜素。医学研究证明，番茄以及番茄制品，可以提高学龄前儿童的免疫力，并降低儿童因严重腹泻而导致的死亡率，并且可以减少咳嗽、呼吸道感染和麻疹疾病的发生。

番茄



苹果



苹果中锌含量特别丰富，其含锌量高出人们过去公认的富含锌的牡蛎。锌不仅是人体生长发育必需的微量元素之一，而且可以增强食欲，治疗厌食症，帮助学龄前孩子消化，并可治疗感冒引起的头痛、鼻塞、流涕等症状，使孩子感冒康复。

学龄前儿童需要补充丰富的钙元素。人体中1%的钙存在于软组织和细胞外液中，这部分钙量虽小，作用却很大。如果血液中游离钙离子偏低，神经肌肉的兴奋就会增高，此时，肠壁的平滑肌受到轻微的刺激就会产生强烈收缩，即肠痉挛而引起腹痛。为防止学龄前儿童缺钙性腹痛，平时要多让孩子吃些富含钙的食物，如海鱼、乳类等。

海鱼



胡萝卜



胡萝卜是小学生不可缺少的蔬菜品种之一，对身体成长以及健康发育都有很好的食疗功效。胡萝卜有红、白、黄等多种颜色，其中以红、黄两种居多。胡萝卜含有丰富的胡萝卜素及大量的淀粉、碳水化合物和B族维生素、维生素C等多种营养成分。胡萝卜根的颜色越深、越红说明它含胡萝卜素就越多，颜色越淡、越白则说明胡萝卜素的含量越少。

鸡蛋中含有大量的维生素、矿物质和蛋白质。对人而言，鸡蛋的蛋白质品质最佳，仅次于母乳。据分析，每百克鸡蛋含蛋白质12.8克，主要为卵白蛋白和卵球蛋白，其中含有人体必需的8种氨基酸。蛋黄中含有丰富的卵磷脂、固醇类、蛋黄素以及钙、磷、铁、维生素A、维生素D及B族维生素。这些成分对增进神经系统的功能大有裨益。因此，鸡蛋又是较好的健脑食品。

鸡蛋



菠菜



菠菜中含有较多的蛋白质、无机盐和各种维生素，其维生素A、维生素C的含量较高，这些物质对小学生机体的生长发育和维持正常生理机能有一定作用。此外，菠菜还含有丰富的铁、钙、胡萝卜素等微量元素，能维护正常视力和上皮细胞的健康，增加预防传染病的能力，促进儿童生长发育。

鱼肉中含有丰富的蛋白质，而且是人体所需的优质蛋白质，其中谷氨酸、甘氨酸、组氨酸最为丰富，且很易被人体吸收，非常适于生长发育中的小学生食用，并且有很好的食疗功效。

鱼肉



萝卜



萝卜含有丰富的碳水化合物和维生素，其中维生素C的含量很多，且不含草酸，有利于儿童对钙的吸收。并且可以消食、化痰定喘、清热顺气、有消肿散瘀之功能，对学龄前儿童出现喉干咽痛，反复咳嗽等上呼吸道感染等症状有非常好的食疗功效。

谷类食物就是我们平常所说的主食，如米饭、馒头、面条、窝窝头、烧饼、玉米、红薯等，这类食物主要为人体提供碳水化合物、蛋白质和B族维生素。小学生每天应吃300~400克，具体吃多少，请根据小学生的活动量而定。

谷类食物



学生健康食材推荐

猕猴桃



猕猴桃因其维生素C含量在水果中名列前茅，被誉为“水果之王”。猕猴桃还含有良好的可溶性膳食纤维，作为水果最引人注目的地方当属其所含的具有出众抗氧化性能的植物性化学物质sod，猕猴桃的综合抗氧化指数在水果中名列居前，远强于苹果、梨、西瓜、柑橘等日常水果。

糙米富含营养且具生命力，比我们日常食用的大米营养要高2~4倍。糙米含有丰富的维生素和矿物质，这些营养素具有帮助人体清除氧自由基、活化机体酶活性、保持体内环境平衡、抗衰老等作用。此外，糙米还含有大量的膳食纤维，可以促进肠蠕动，使大便变软畅通，对于青春期学生，是最佳的减肥、健脑和美容食材。

糙米



豆芽菜



豆芽菜除了含有大量活性矿物质、蛋白质、维生素和微量元素之外，其分子成分结构与人的血液分子极为相似，可以清除体内铅、镉、汞、铝、铜等有毒金属，促进血液流通，增强毛细管作用及心脏功能，对青春期学生有良好的保健作用。

黄豆含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、B族维生素等,因而被誉为“植物肉”。此外,黄豆中含量丰富的异黄酮和卵磷脂,对防治青春期骨质疏松,保护肝功能,保持血管通畅有很好的食疗功效。



干果



干果如核桃、松籽、榛子、杏仁等,含有丰富的植物纤维,有利于帮助消化和防治便秘。对于青春期学生,食用干果的好处还在于不会增加人的体重,不必担心发胖,并有提高精力,健脑益智的食疗效果。

香菇、草菇、木耳等菇菌,除含有较多的风味成分,如氨基酸、甾醇类以及谷氨酸钠外,还含有较多的矿物质或维生素。对于青春期的青少年,可以降低血凝作用,减少血液凝块,防止血栓形成,还具有抑菌抗炎、保肝、降血脂等食疗功效。



肉皮



猪肉皮中含有大量的胶原蛋白质,它在烹调过程中可转化成明胶。明胶能够增强细胞生理代谢,有效地改善机体生理功能和皮肤组织细胞的储水功能,因此有护肤的效果。此外,肉皮还含有大量的赖氨酸,可以促进激素生成,有助于青春期的生长发育。

孕妇健康食材推荐

全麦制品包括麦片粥、全麦饼干、全麦面包等,其可以提供丰富的铁和锌,可以使孕妇保持较充沛的精力,还能降低体内胆固醇的水平。此外,用全麦制作而成的各种饼干类小零食,细细咀嚼能够非常有效地缓解孕吐反应。

全麦制品



鱼肉



鱼肉含有优质蛋白,便于消化吸收,而且其脂肪低、无机盐丰富、钙量高、维生素多。鱼的磷质和大量氨基酸可促进胎儿中枢神经系统发育。此外,鱼肉也被称为最佳防早产食品,常吃鱼有防止早产的作用。

瘦肉富含铁,易于被人体吸收。怀孕时孕妇血液总量会增加,为的是保证供给胎儿足够的营养,因此,孕妇对铁的需求就会成倍地增加。如果体内储存的铁不足,孕妇会感到极易疲劳,通过饮食特别是瘦肉补充足够的铁就极为重要。

瘦肉



玉米



玉米中蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质都比较丰富,对胎儿的智力、视力都有好处。玉米的氨基酸组成中以健脑的天冬氨酸、谷氨酸含量较高,脂肪中的脂肪酸主要是亚油酸、油酸等聚不饱和脂肪酸,这些营养物都对智力发展有利。

黄豆芽



黄豆芽中含有大量蛋白质、维生素C、纤维素等，蛋白质是生长组织细胞的主要原料，能修复生孩子时损伤的组织，维生素C能增加血管壁的弹性和韧性，防止产生出血，纤维素能通肠润便，防止产妇发生便秘。

产妇健康食材推荐

小米不需精制，所以营养成分流失较少，保存了许多维生素和无机盐，另外，小米中还富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、B族维生素和钙、磷、铁等成分，这些都是人体必需的营养素，容易被消化吸收，所以小米被营养专家誉为“保健米”。而用小米熬粥营养丰富，有“代参汤”之美称。

小米



豆腐



豆腐营养丰富，且高蛋白，低脂肪，具有降血压，降血脂，降胆固醇的功效，是生熟皆可，老幼皆宜，养生摄生、益寿延年的美食佳品。其蛋白质可消化率在90%以上，因而豆腐是老人、孕妇、产妇的理想食品。

乌鸡内含丰富的黑色素、蛋白质、B族维生素等18种氨基酸和18种微量元素。其中，维生素E、磷、铁、钾、钠的含量均高于普通鸡肉，胆固醇和脂肪含量却很低。乌鸡肉中含氨基酸高于普通鸡，而且含铁元素也比普通鸡高很多，是营养价值极高的滋补品。所以，乌鸡是补虚劳、养身体的上好佳品，有补虚劳，制消渴，益产妇，治妇人崩中带下及一些虚损诸病的功用。

乌鸡



猪血



猪血中含有人体不可少的无机盐，如钠、钙、磷、钾、锌、铜、铁等，特别是猪血含铁丰富，铁是造血所需要的重要物质，是能为人体吸收的血色素型铁，具有良好的补血功能。因此，女性分娩后膳食中要常食用猪血，既防治缺铁性贫血，又增补营养，对身体大有益处。

红枣具有养血安神、补中益气之功。红枣的营养价值颇高，虽含铁量不高，但它含有大量的维生素C和维生素A，而缺铁性贫血患者往往伴有维生素C缺乏。所以分娩妇女在吃富含铁的食物时，还要吃富含维生素C的食物，红枣正是起着这种非凡的作用。

红枣



猪蹄



猪蹄中的胶原蛋白被人体吸收后，能促进皮肤细胞吸收和贮存水分，防止皮肤干涩起皱，使面部皮肤显得丰满光泽。胶原蛋白还可促进毛发、指甲生长，保持皮肤柔软、细腻，指甲有光泽。经常食用猪蹄，还可以有效地防止进行性营养障碍，对消化道出血、失血性休克有一定疗效。猪蹄汤还具有催乳作用，对于哺乳期妇女能起到催乳和美容的双重作用。

女性健康食材推荐

南瓜

南瓜是一种极富营养的健康食品，其含有的 β -胡萝卜素，可由人体吸收后转化为维生素A。所含果胶可以保护胃肠道黏膜免受粗糙食品刺激，促进溃疡面愈合。此外，南瓜能通便润肤，令大便通畅，所以也有美容的功效。

黑木耳

黑木耳中含有丰富的纤维素和一种特殊的植物胶原，这两种物质能够促进胃肠蠕动，促进肠道脂肪食物的排泄、减少食物中脂肪的吸收，从而防止肥胖。



魔芋

魔芋是我国传统的植物性食材，从营养的角度看，魔芋是一种低热能、低蛋白质、低维生素、高膳食纤维的食品。对于中年女性而言，食用魔芋不仅可以预防便秘，而且还具有降血糖、降血压、降血脂、减肥等功效。

瘦肉

贫血是中年女性的常见病，多发病。铁质和蛋白质摄入不足是致病的一个重要原因。因此中年女性应多吃瘦肉等含有丰富蛋白质和铁质的食材，可以有效补充营养，预防贫血。

柠檬

柠檬的高度碱性能止咳化痰、生津健脾，有效地帮助肺部排毒。而柠檬含有抗氧化功效的水溶性维生素C，能有效改善女性血液循环不佳的问题，帮助血液的正常排毒。

胡萝卜

胡萝卜中含有丰富的 β -胡萝卜素， β -胡萝卜素是类胡萝卜素之一，也是橘黄色脂溶性化合物，它是自然界中最普遍存在也是最稳定的天然色素，有解毒作用，是维护人体健康不可缺少的营养素，对预防女性子宫癌、卵巢癌有明显作用。

芦笋

芦笋含多种营养素，所含的天门冬素与钾有利尿作用，能排除体内多余的水分，对于女性有非常好的排毒效果。此外，绿芦笋的笋尖富含维生素A，维生素A可以保持皮肤、骨骼、牙齿、毛发健康生长，还能促进视力和生殖机能良好的发展。

木瓜

木瓜中含有维生素C、维生素E、蛋白质、胡萝卜素等，木瓜性味平、稍微有点寒，木瓜有助消化之外，还能消暑解渴、润肺止咳。它特有的木瓜酵素能清心润肺，还可以帮助消化、治胃病，它独有的木瓜碱具有抗肿瘤功效，对淋巴性白血病细胞具有强烈抗癌活性。

豆制品

豆制品含有丰富的植物蛋白和多种其他营养素，如异黄酮等，可以强壮骨骼。中年妇女食用豆制品，发生腰痛和关节疼痛的可能性比较少，而且可以增加女性的骨骼密度，有助于预防中年妇女常见的骨质疏松等症状。