

●●●

食疗智慧养生堂丛书

●●●

女人不衰老 的吃法

主编◎孙月娥 李瑜

**皱纹、暗沉、
黄脸婆通通吃走，**

拥有健康的身心、红润的容颜、
优雅的气质就这样简单！

中国医药科技出版社

食疗智慧养生堂丛书

女人不衰老的吃法

主 编 孙月娥 李 瑜
副主编 王卫东 王林芳 明 鸣

中国医药科技出版社



内 容 提 要

本书根据“药食同源，源同功异”的原理，介绍了关于美容、减肥、经期、妊娠和哺乳期的一些实用、易操作、有实效的食疗药膳，为广大女性读者根据自身的生理特点和身体状况，合理恰当的选择与摄取食物提供帮助，以达到延缓衰老、永葆青春的目的。本书适合广大女性朋友借鉴和关爱女性的人士阅读。

图书在版编目(CIP)数据

女人不衰老的吃法/孙月娥, 李瑜编著. —北京:
中国医药科技出版社, 2013.1
ISBN 978-7-5067-5379-1

I. ①女… II. ①孙…②李… III. ①女性—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第224547号

美术编辑 陈君杞
版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号
邮编 100082
电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938
网址 www.cmstp.com
规格 710×1020mm¹/₁₆
印张 16¹/₂
字数 265千字
版次 2013年1月第1版
印次 2013年1月第1次印刷
印刷 三河市腾飞印务有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978-7-5067-5379-1
定价 32.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

民以食为天，此语道破了吃在人们心目中的地位。自从有了人类，花草根叶、蔬菜瓜果、禽兽鱼虫、五谷杂粮就成了人们食用的基本物质。随着人们生活水平的提高，吃的学问、吃的智慧也在不断地升华。现代人不再单单以吃好、吃饱、维持生存为目的，他们更多地是关注如何才能吃出健康、吃出美丽、吃出长寿，简单说就是如何利用日常饮食来达到强身健体养颜的目的。

内调外养是人体保健的最佳选择。“养生之道，莫先于食。”在众多的养生方法中，食疗被誉为养生之首选。食物不仅可以为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，还具有强身健体、防治疾病、延缓衰老的作用。“药食同源”，智慧的人们将药物和食物这两者结合起来，将那些对健康的呵护，对疾病的防治悄无声息地融入到日常饮食中，贯彻到一日三餐之中。利用这些食物治病、养生、健身、美容也是中国传统医学的重要组成部分。

食疗真的这么厉害吗？说起食疗，或许有人会不屑，吃喝谁不会呀？其实，吃喝是需要智慧的，吃喝的学问很大。人类80%以上的疾病都与吃有关。以高脂肪、高蛋白饮食为主的人群，其胆结石的发病率是以蔬菜、碳水化合物类饮食为主的人群的5倍以上；摄入动物脂肪较多、盐过多、经常吃甜食、过度饱食是冠心病、糖尿病形成的诱发因素。几乎一切非传染性疾病，都可以从食物的营养学上找到原因。饮食，对于人类，不但是生存的第一需要，而且是防病治病的重要手段。饮食像水一样，既能载舟，亦能覆舟，既能营养身体，亦能招致疾病。懂得吃的智慧



的人能吃出美丽和健康，不懂吃的智慧的人则会吃出衰老和疾病。学会对症“下药”，懂得从众多食材中选择最适合自己的，多补充体内所缺乏的营养素，才能做到均衡膳食、健康美丽。合理的饮食，可以使人身体健壮，益寿延年；反之，则会病从口入。所以说，吃是一门大学问、大智慧，大家一定要学好这门学问、拥有这个智慧。

最好的医生是自己，最好的心情是宁静，最好的运动是步行，最好的药物是食物！如果说食疗为健康养生开辟了一条新的“出路”，那么，这套食疗智慧养生堂丛书就是巡行这一出路的“GPS 导航系统”。这套丛书遵循营养学基本原理，指导大家合理营养，平衡膳食，根据每个人的健康和身体情况科学安排日常饮食，通过改善饮食条件与食物组成，最大程度地发挥食物本身的生理调节功能以提高人类健康水平，达到延缓衰老、抵抗疾病的效果。让我们在饮食中享受快乐、享受健康吧！

手不释卷，生命的奇迹出现，生命的长度从此改变。养生，就让我们从此书出发！

余增丽

2012 年 10 月

前言

Preface

女人的一生，如花的周期一般，也许男人只能看到娇艳欲滴的开放期，更多的是默默无闻、含辛茹苦的奉献期……从女儿到妻子再到母亲，从奔波于竞争激烈的职场到里外忙碌的家庭，女性总是那么的勤劳。在竞争日益激烈的现代社会，女性不仅是半边天，甚至承受比男人更多的压力。现代女性必须善待自己，增强健康意识和保健意识，为了自己、为了亲人、为了事业，要特别关注自己的健康。

女性的身体是特殊而娇贵的。大部分女性生理上都要经历月经期、怀孕期、哺乳期、绝经期。稍有不慎，种种疾病或亚健康症状就会悄然而至，比如皮肤干燥、月经不调、黄褐斑、贫血、骨质疏松以及各种妇科肿瘤等。作为中国传统文化和中医组成部分的食疗药膳，具有防病治病、滋养强身、益寿延年的功效，可以帮助女性朋友生活得健康和美丽。

本书根据“药食同源，源同功异”的特点，将二者有机融合，广大女性读者可根据自身的生理特点和身体状况，合理恰当的选择与摄取食物提供帮助。书中介绍了美容、减肥、经期、妊娠和哺乳期的一些实用、易操作、有实效的食疗药膳。所有食疗药膳中的食材都是日常生活中常见的，容易获取，药材（包括药食同源的食物）都是国家卫生部批准用于食品的中药材或者药食两用的食物，也包括了部分新资源食品。对每一种食疗药膳都分别对原料配方，制作方法，食疗功效，各种食材和药材的特性、专家提示等逐一作了说明。衷心希望通过阅读本书，能使广大女性朋友保持年

轻、美丽、健康！

本书在编写过程中参考并引用了一些资料，谨在向原作者表示感谢。由于编者水平有限，在编写中有疏漏和不当之处请广大读者批评指正。

孙月娥

2012年10月

女人不衰老的吃法

NU REN BU SHUAI LAO DE CHI FA



目录

Contents

第一章 女性健康与食疗

一、女性生理与健康 002

青春期 002

月经期 003

妊娠期 004

产褥期 005

更年期 006

老年期 007

二、食疗药膳与健康 009

食疗药膳的起源和发展 009

食疗药膳的作用 010

食疗与药疗的区别 011

药膳的制作方法 011

三、如何运用食疗 012

体质 012

证候 016

药食的四性与五味 017

药品、食品与药膳 019

食疗药膳原则 020

第二章 四季养生食疗

◎ 春阳护肝 024

上汤竹荪银耳汤 025

荠菜馄饨 026

◎ 夏暑健脾 027

百合粥 028

莲子扁豆粥 029

◎ 秋燥润肺 029

百合莲子银耳羹 030

山药百合炖兔肉 030

◎ 冬寒藏阳 031

鹌鹑蛋羊肉汤 032

桑葚瘦肉粥 032



第三章 美容护肤

◎ 水润肌肤 034

- 参麦玉鸡清汤 035
- 芦荟西红柿汤 036
- 补血美颜粥 038
- 山药人参红枣汤 039
- 容颜不老方 040
- 胡萝卜粥 041
- 鸡子羊肉面 042
- 无花果杏皮排骨汤 043
- 红枣花生润肤蜜 044
- 百合罗汉果汤 045
- 莲子百合栗子煲鹌鹑蛋 046
- 莲子桂圆汤 047
- 薏仁牛奶粥 048
- 红枣炖仔鸭 050
- 花旗参绿豆百合炖白鸽 051
- 核桃仁牛奶芝麻糊 052
- 银耳菊花糯米粥 053
- 地黄抗皱粥 054
- 大枣百合粥 055
- 山药青笋炒鸡肝 056

◎ 消斑祛痘 057

- 雪梨柠檬饮 059
- 桃仁山楂茶 060
- 凉拌三菜 061
- 绿豆薏苡仁防痤汤 062
- 解毒丝瓜汤 063
- 黑豆坤草粥 064
- 双冬雪蛤汤 065
- 菟丝子淡菜汤 066
- 香附甲鱼汤 067
- 红白养颜饮 067
- 黑芝麻牛奶饮 068

◎ 护发乌发 068

- 何首乌煲鸡蛋 070
- 何首乌黑芝麻粥 071
- 杜仲核桃生发汤 072
- 乌发蜜膏 073
- 海带豆腐汤 074
- 黄精乌发益颜粥 075
- 花生大枣炖猪蹄 077

第四章 修身美体

◎ 健乳美胸 080

- 木瓜鱼头汤 081
- 山药排骨汤 082
- 红枣花生炖猪蹄 083
- 木瓜煲红枣莲子 084
- 凤爪汤 085
- 当归牛腩煲 086
- 蒲公英当归炖乌骨鸡 087
- 当归鲤鱼汤 088
- 黄芪虾仁汤 090
- 枸杞酒酿蛋 091

◎ 减肥瘦身 092

- 荷叶粥 093
- 贝芪五丁魔芋 094
- 火麻仁减肥茶 095
- 冬瓜鲤鱼汤 096
- 茯苓赤小豆粥 097
- 山药炒肉片 098
- 海带草决明汤 099
- 参芪鸡丝冬瓜汤 100
- 己芪粥 102
- 双苓黄瓜汤 103

第五章 温煦调经

◎ 经期护理 106

- 珠玉粥 108
- 补气玉米排骨汤 109
- 桂圆蛋 110
- 茱萸红枣养生汤 111
- 桑葚糯米粥 112
- 羊肉炖栗子 113

◎ 痛经 113

- 山楂桂枝汤 114
- 吴茱萸粥 116
- 益母草香附汤 117
- 姜艾红糖茶 118
- 三椒鸡 119
- 茯苓车前粥 119
- 化淤止痛煲 120
- 玄胡益母草煮鸡蛋 121
- 枸杞山药芸豆鸡 122
- 胡桃枸杞粥 123
- 归芪炖鱿鱼干 124
- 茱萸烧鸡块 125

◎ 月经不调 126

- 乌骨鸡归黄汤 127
- 青皮山楂归芍汤 129
- 归羊汤 130
- 生地黄粥 130
- 鸡汁粥 131
- 丝金肉 132
- 益母草陈皮煮鸡蛋 133
- 黑豆鸡蛋米酒汤 135
- 黑豆大枣汤 136
- 核桃板栗粥 136
- 姜汁米酒蚌肉汤 137
- 木耳红枣汤 138
- 当归枸杞蛋花汤 139
- 归芪炖乌鸡 140
- 枸杞首乌猪骨汤 141

白术猪肚粥 142

肉桂粥 143

◎ 闭经 144

- 乌豆双红汤 146
- 鸽肉葱姜粥 147
- 桃仁墨鱼煲 148
- 牛膝炖猪蹄 149
- 薏米扁豆粥 150

◎ 崩漏 151

- 苎麻粥 151
- 红米生地粥 152
- 两山粥 153
- 乌雄鸡粥 154
- 猪皮胶冻 155
- 甲鱼虫草汤 156
- 乌贼骨炖乌鸡 158

◎ 倒经 159

- 三鲜粥 160
- 藕节猪肺汤 161

◎ 白带异常 162

- 芡实粥 162
- 鸡冠茯苓龟汤 163
- 金樱猪腰煎 164
- 附桂鸡蛋汤 165

◎ 贫血 166

- 四物鸡汤 168
- 阿胶粥 169
- 红枣枸杞茶 170
- 菠菜瘦肉粥 171
- 参须杞子炖牛腩 172
- 人参大枣炖乌鸡 173
- 生血牛筋汤 174
- 红归参汤 175
- 当归生姜羊肉汤 176
- 红枣乌鸡汤 177

第六章 滋阴补肾

◎ 肾虚 180

- 鹿茸枸杞猪肾汤 181
- 冬虫夏草淮山鸭汤 182
- 枸杞参苓粥 183
- 双耳益肾粥 184
- 桂圆胡桃汤 185

◎ 性冷淡 185

- 鸽蛋百莲汤 186
- 核桃仁炒韭菜 187
- 泥鳅虾仁汤 188
- 淡菜饼 189
- 肉苁蓉羊肉粳米粥 190

第七章 孕期滋补

◎ 安胎 194

- 安胎鲤鱼粥 195
- 党参杜仲糯米粥 196
- 糯米山药粥 197

砂仁鲫鱼汤 198

- 麦门冬汤 199
- 糖煮金橘 200

第八章 产后药膳

◎ 流产保养 204

- 荔枝大枣汤 205
- 豆浆大米粥 206
- 乳鸽枸杞汤 206
- 参芪母鸡 207

◎ 月子养护 208

- 陈皮生姜粥 211
- 萝卜黄芪瘦肉粥 212
- 参芪蛋汤 213
- 红枣菊花粥 213
- 淮山瘦肉煲乳鸽 215
- 何首乌粳米红枣粥 215
- 苏木益母草煲鸭蛋 216
- 天麻当归水鱼汤 217
- 海参烩鲜蘑 218
- 十全大补乌鸡汤 219
- 阿胶大枣粥 220

鸡蛋枣汤 221

◎ 产后出血 222

- 田七红枣炖鸡 222
- 桃仁红糖粥 223

◎ 产后恶露 224

- 山楂粥 225
- 莲草茅根瘦肉汤 225
- 黄芪粥 226
- 马齿苋饮 227

◎ 产后便秘 228

- 柏子仁粥 229
- 三仁芝麻粥 229

◎ 通乳催奶 230

- 炖豆腐猪蹄香菇 232
- 葱烧鲫鱼 233
- 芡实薏仁排骨汤 234
- 三鲜汤 235

木瓜煲鳅鱼汤 236
猪蹄通草汤 237
通草丝瓜草虾汤 238

药煮肘子汤 239
鲜虾老姜汤 240

- ◎ 附录1 常见食物性味归经 241
- ◎ 附录2 药食两用物品名单 248
- ◎ 附录3 可用于保健食品的名单 249
- ◎ 参考文献 250



第一章

女性健康与食疗



一、女性生理与健康

今天看到的女性形象，与过去的贤妻良母不同，既有“女性”的身体特征和角色特点，同时又具备一定的“男性”精神。

女性，这个独特而又熟悉的群体，向来都是社会的焦点。女性的一生是一个充满传奇的过程，生理上有月经、胎孕、孕育和哺乳等特有时期，病理上有经、带、胎、产、杂等特有的疾病，女性都会经历青春期、妊娠期、产褥期、更年期，各个阶段都需要女性付出数倍于男性的艰辛。

◆ 青春 期 ◆

专家解说

青春期是指个体的性机能从还没有成熟到成熟的阶段，在生物学上是指人体由不成熟发育到成熟的转化时期，也就是一个孩子由儿童到成年的过渡时期。

青春期是人体迅速生长发育的关键时期，是人的身体发育完成的时期，也是继婴儿期后，第二个生长发育的高峰，在生理上会产生很多变化。一般来说，女孩子的青春期比男孩子早，大约从10~12岁开始，而男孩子则从12~14岁才开始。

健康提示

进入青春期的女孩子，月经开始来潮，身体变化较男孩更明显。青春期少女正处于快速生长期，尤其在经期后对铁的需要量最高，如不注意补铁，易发生贫血。很多女孩子不吃肉类食品，膳食过于清淡，这样极易发生铁缺乏。青春期少女的膳食中应有适量的猪血、鸡血、动物肝脏、牛肉等。此外，维生素C可以协助胃肠道吸收铁质，故可多吃一些富含维生素C的食品。

不少女孩子进入青春期后，因爱美、害怕发胖而盲目节食、减肥，极易由于吃得太少或膳食营养不合理，造成营养不良。保持良好体形的唯一好办法，是合理的平衡营养和适当的体力活动。同时还要注意少吃高能量的肥肉、糖果、油炸食品和其他零食，使机体的摄入与支出达到平衡，这样就能拥有

一副完美的体形。

◆ 月 经 期 ◆

专家解说

青春期的女子由于卵巢分泌的雌性激素作用使子宫内膜发生周期性变化，每月脱落一次，脱落的黏膜和血液经阴道排出体外，这种流血现象就是来潮。因多数人是每月出现1次而称为月经。经期是女性的一个特殊时期，很多女性在月经来潮前有乳房胀痛、腹胀、下腹胀痛、易疲劳、忧郁、失眠等症状。

健康提示

如果在经前和经期能注意饮食调理，就可减少这些不适感。由于在这段时期女性的生理情况比较特殊，因此应该避免食用一些食物，否则容易造成身体的损害。这些食物主要有三大类。

1. 生冷类

即中医中所说的寒性食物。如梨、香蕉、荸荠、石耳、石花、地耳。这些食物大多有清热解毒、滋阴降火的功效，平时食用是有益于人体的，但在月经期却应尽量不吃或少吃这些食品，否则容易造成痛经、月经不调等症状。

2. 辛辣类

如肉桂、花椒、丁香、胡椒等。这些食品都是佐料，平时加入菜中可以使菜的味道变得更好。可是在月经来潮期间的女性却不宜食用这些辛辣刺激性食品，否则容易导致痛经、经血过多等症状。

3. 咸食类

咸食会使体内的盐分和水分贮量增多。在月经来潮之前，女孩子体内的孕激素会增多，易出现水肿、头痛等症状。如果能在月经来潮前10天开始吃低盐食物，就不会出现上述症状。

月经来潮的前1周的饮食宜清淡、易消化、富营养。可以多吃豆类、鱼类等高蛋白食物，并增加绿叶蔬菜、水果的摄入。要多饮水，以保持大便通畅，减轻骨盆充血的程度。

月经来潮初期时，女性常会感到腰痛、不思饮食，这时不妨多吃一些开



胃、易消化的食物，如枣、面条、薏米粥等。

月经来潮期间会损失一部分血液，因此，女孩子在月经后期需要多补充富含蛋白质及铁、钾、钠、钙、镁等矿物质的食物，如肉、动物肝、蛋、奶等。

◆ 妊 娠 期 ◆

专家解说

妊娠，意味着新生命的开始。妊娠期包括的三个阶段：孕早期（1～3个月）、孕中期（4～6个月）、孕晚期（7～9个月）。

1. 孕早期（1～3个月）

怀孕早期，有些准妈妈不想吃饭，动不动还有点恶心、想吐。这都属于正常的生理现象。

2. 孕中期（4～6个月）

孕中期是胎儿生长最快的阶段，平均每天约长10g，是宝宝大脑、骨骼、牙齿、五官和四肢生长的重要时期。骨骼开始骨化，脑细胞增加到40亿个左右不再增加。此时，准妈妈的胃口也转好，胃口大增。

3. 孕晚期（7～9个月）

孕晚期胎儿骨骼近长成，神经系统已相当发达，皮下脂肪开始出现，皮肤皱纹逐渐展开变平。8个月前胎毛退化，皮肤角化，准妈妈胃口较好。

健康提示

1. 孕早期（1～3个月）

孕妇的饮食应满足胚胎对种种营养素的需要。此期胎儿的生长较慢，能量要求基本上与怀孕前相同。这时期由于早孕应少食多餐是最好的办法。尤其要多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物。膳食的原则是易消化、少油腻、味清淡。

2. 孕中期（4～6个月）

此时，准妈妈的胃口也转好，胃口大增。所以，孕妇在营养上应注意以下几点：①增加能量；②摄入足量的蛋白质，特别是优质蛋白质；③保证适量脂肪供给；④多吃富含矿物质的食物。增加维生素的摄入量。同时，孕中期应注意不要吃过咸，以免加重肾脏的负担或促发妊娠高血压综合征。



3. 孕晚期(7~9个月)

此时是胎儿体内大量蓄积蛋白质、钙、铁及其他营养素的时期。

准妈妈最后一个月应少吃主食和甜食。可以适当喝点粥,多吃蔬菜、水果和瘦肉,每天要喝水2000~2500ml,每天吃盐不超过5g。不少准妈妈会出现下肢水肿现象,应选择低盐饮食,饮水量适当减少,每天控制在1000ml左右。

◆ 产 褥 期 ◆

专家解说

产褥期是指从胎盘娩出至产妇全身各器官除乳腺外恢复或接近正常未孕状态所需的一段时期,一般为6周。在此期间,产妇心理、生理都处于脆弱阶段,需要很好地调适,需要额外的补充营养,以弥补因产时和产后所损失的蛋白质、脂肪、糖及微量元素等。如产后营养欠缺,易发生产后并发症,影响正常康复。因此,产褥期营养对于母儿的健康和妇女产后康复至关重要。

1. 产褥期的生理变化

(1) 生殖系统的变化

子宫复旧:胎盘娩出后,宫底在脐下一横指,以后每日下降1~2cm,随着宫体肌纤维缩复和宫内膜再生,子宫体复旧,子宫约在产后6周恢复至未孕大小。

恶露:产后经阴道排出的液体称恶露。最初3天为血性恶露,持续3~4天后,颜色渐淡转为浆液性恶露。浆液性恶露持续约7~10天,正常恶露持续4~6天。

(2) 乳房的变化

分娩后开始有乳汁分泌,吸吮刺激是乳汁不断分泌的关键。乳汁的质和量与产妇的身体状况、饮食营养、生活习惯及精神状态有密切关系。

2. 产褥期心理变化

在产褥期,各种生理、心理、经济和社会因素都较易影响产妇的心情。不良的情绪状态不仅会影响身体的康复,而且还会抑制乳汁的分泌。

健康提示

产褥期要做到营养平衡。