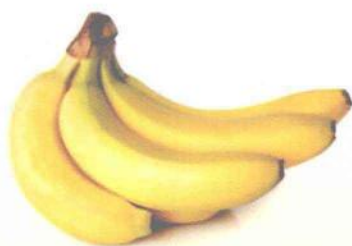


美体丰乳

宜吃的食物

MEITI FENGRU
YI CHI DE SHIWU

程朝晖 谢英彪 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

美体丰乳宜吃的食物

主 编

程朝晖 谢英彪

副主编

郑黎明 白红珍

编著者

吴丹尼 任莉莉 赵洪双

王 敏 杨 珂 韩珈淇

沈红卫 沈婷婷 高 珊

滕 敏

金盾出版社

内 容 提 要

本书根据我国丰富的医药典籍和大量的科研资料,以通俗易懂、深入浅出的语言,介绍了美体丰乳的基础知识及 53 种确有疗效的天然食物,并运用这些天然食物配制成 419 个食疗验方和菜肴食谱,包括茶剂、豆奶、汁饮、羹露、饭粥、小吃、凉菜、热菜、菜汤。其内容丰富,科学实用,取材方便,价格低廉,适合广大女性朋友美体丰乳者、医务工作者和餐饮行业人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

美体丰乳宜吃的食物/程朝晖,谢英彪主编.--北京:金盾出版社,2013.5

ISBN978-7-5082-8086-8

I. ①美… II. ①程…②谢… III. ①女性—保健—食谱②乳房—保健—食谱 IV. ①TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 017035 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.25 字数:181 千字

2013 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6000 册 定价:18.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



拥有一对丰满圆润、高耸白皙、对称而外形漂亮的乳房是女性健康美、青春美、成熟美、自然美的标志。随着时代的发展,社会的进步与开放,当今的人们越来越关注美体健胸丰乳这个话题,昂首挺胸地做女人也成了女性朋友追求的目标。为了乳房的丰满、好看、诱人,首先要保护好女性乳房的“上司”——卵巢,让它在青春期正常地分泌雌激素,并在体内其他激素的共同作用下,促使乳房的正常发育。在此期间,千万不要穿紧身内衣,还应合理使用胸罩,保持心情愉快和良好的体态。不少富含植物性雌激素的摄入,蛋白质食物的补充,适量的脂肪类食物的滋养,可保护乳房发育的营养和补充,使乳房变得丰满好看。为了乳房丰满诱人,您不必上美容院,跑药房、上厨房,更不用挨上几刀,填充容易产生变异反应的填充物。美体丰乳的瓜果蔬菜、水产畜肉、五谷蛋奶,不仅随手可得,俯首皆是,而且可让胸部逐渐地“挺起来”。

为了满足女性朋友企盼乳房丰满好看的愿望,本书从健美学、医学生理学、病理学、营养学入手,首先介绍了有关美体健胸丰乳的基本科学知识,选介了 53 种美体健

胸丰乳宜吃的食物。按照茶剂、豆奶、汁饮、羹露、粥饭、小吃、凉菜、热菜、菜汤九大类,分为原料、制作、用法、功效。选介了 419 个取材方便,制作简单,价廉物美,安全有效的食疗验方,供美体丰乳的女性朋友日常选择食用,以达到美体健胸丰乳的目的。

本书内容实用,文字通俗易懂,深入浅出,是广大女性朋友美体健胸丰乳爱好者的科普读物,也是医学专业、美容专业人士的参考书。

作 者



CONTENTS



录

一、美体丰乳的基础知识

(一)乳房有何特点·····	(1)
(二)乳房的内部结构是怎样的·····	(2)
(三)乳腺发育分为几期·····	(4)
(四)乳房的生长发育过程是怎样的·····	(5)
(五)乳房有何生理功能·····	(6)
(六)乳房为什么会分泌乳汁·····	(6)
(七)青春期乳腺是如何发育的·····	(7)
(八)月经周期对乳房有什么影响·····	(8)
(九)妊娠期和哺乳期乳房有什么变化·····	(9)
(十)绝经期和老年期的乳房有何变化·····	(10)
(十一)女性各个时期的乳房如何进行保护·····	(10)
(十二)影响乳房生理功能的内分泌激素有哪些·····	(12)
(十三)精神及情感因素会对乳房产生什么影响·····	(14)
(十四)如何正确选用胸罩·····	(15)
(十五)束胸束腰有什么害处·····	(16)
(十六)性爱让乳房更健美吗·····	(16)
(十七)性冷淡诱发乳房疾病吗·····	(17)
(十八)理想乳房的保养原则是什么·····	(18)
(十九)怎样才能使乳房发育丰满·····	(19)
(二十)如何按摩平坦的乳房·····	(20)



- (二十一)乳头内陷及乳房太小怎么办 (21)
- (二十二)如何做乳房健美操 (22)
- (二十三)如何做简易乳房健美操及瑜伽功 (23)
- (二十四)乳房切除后的心理调适 (23)

二、美体丰乳需摄入的食物

- (一)猪蹄 (25)
- (二)猪肝 (26)
- (三)牛肉 (27)
- (四)甲鱼 (28)
- (五)泥鳅 (29)
- (六)黄鱼 (30)
- (七)带鱼 (30)
- (八)牡蛎 (31)
- (九)蛤蜊 (32)
- (十)海参 (33)
- (十一)章鱼 (34)
- (十二)鱿鱼 (34)
- (十三)海带 (35)
- (十四)虾米 (36)
- (十五)牛奶 (37)
- (十六)豆浆 (38)
- (十七)鸡蛋 (39)
- (十八)木瓜 (40)
- (十九)桃 (40)
- (二十)香蕉 (41)
- (二十一)苹果 (42)
- (二十二)樱桃 (43)



(二十三) 柿子	(43)
(二十四) 李子	(44)
(二十五) 橄榄	(45)
(二十六) 大枣	(45)
(二十七) 核桃	(46)
(二十八) 桂圆	(47)
(二十九) 花生	(48)
(三十) 莲子	(49)
(三十一) 芝麻	(49)
(三十二) 枸杞子	(50)
(三十三) 葵花子	(51)
(三十四) 莴苣	(51)
(三十五) 番茄	(52)
(三十六) 茄子	(54)
(三十七) 大蒜	(54)
(三十八) 洋葱	(55)
(三十九) 黄瓜	(57)
(四十) 苦瓜	(57)
(四十一) 丝瓜	(58)
(四十二) 菜花	(59)
(四十三) 萝卜	(60)
(四十四) 胡萝卜	(60)
(四十五) 山药	(62)
(四十六) 小麦	(63)
(四十七) 玉米	(63)
(四十八) 黄豆	(64)
(四十九) 豌豆	(65)
(五十) 赤小豆	(67)



美体丰乳宜吃的食物

- (五十一) 薏苡仁 (67)
(五十二) 红薯 (68)
(五十三) 马铃薯 (69)

三、美体丰乳的食疗验方

(一) 美体丰乳茶剂验方 (71)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 核桃牛奶茶 (71) | 9. 大枣绿豆茶 (73) |
| 2. 牛奶红茶 (71) | 10. 橄榄茶 (73) |
| 3. 大枣绿茶 (71) | 11. 莲子茶 (73) |
| 4. 黑芝麻茶 (72) | 12. 莲心枣仁茶 (73) |
| 5. 桃花冬瓜子仁茶 ... (72) | 13. 莲子葡萄干茶 (73) |
| 6. 香蕉酸奶茶 (72) | 14. 桂圆大枣茶 (74) |
| 7. 柿饼百合枣茶 (72) | 15. 牛骨髓油茶 (74) |
| 8. 大枣糖茶 (72) | 16. 豆浆杏仁奶茶 (74) |

(二) 美体丰乳豆奶验方 (75)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 人造乳 (75) | 14. 三仁豆浆 (79) |
| 2. 甜味豆浆 (75) | 15. 冰镇草莓豆浆 (80) |
| 3. 芝麻豆奶 (75) | 16. 牛奶花生酪 (80) |
| 4. 白萝卜豆奶 (76) | 17. 鹌鹑蛋牛奶 (80) |
| 5. 鲜豆浆 (76) | 18. 黄豆粉面糊 (80) |
| 6. 蜂蜜黑豆浆 (76) | 19. 盐水黄豆 (81) |
| 7. 果味豆浆 (76) | 20. 糖酥黄豆 (81) |
| 8. 胚芽豆奶 (77) | 21. 五香黄豆 (81) |
| 9. 咸豆浆 (77) | 22. 五香辣味黄豆 (82) |
| 10. 银耳豆浆 (78) | 23. 咸酥黄豆 (82) |
| 11. 豆腐脑 (78) | 24. 怪味豆 (82) |
| 12. 鸡丝豆腐脑 (79) | 25. 药制黑豆 (83) |
| 13. 核桃仁蛋奶 (79) | 26. 腊八豆 (83) |



(三) 美体丰乳汁饮验方 (83)

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1. 牛奶蛋黄果汁 (83) | 19. 樱桃汁 (88) |
| 2. 牛奶葡萄汁 (84) | 20. 苹果乳蛋蜜汁 (88) |
| 3. 牛奶甜瓜汁 (84) | 21. 核桃仁黄酒汁 (89) |
| 4. 刺梨奶蛋蜜汁 (84) | 22. 花生冰激凌 (89) |
| 5. 杏仁牛奶汁 (84) | 23. 柿饼山药饮 (89) |
| 6. 冷牛奶咖啡 (85) | 24. 香菇大枣牛奶饮
..... (89) |
| 7. 绿色豆汁 (85) | 25. 芝麻杏仁饮 (90) |
| 8. 花生豆汁 (85) | 26. 豆浆二皮饮 (90) |
| 9. 木瓜牛奶汁 (86) | 27. 豆浆葡萄干姜
汁饮 (90) |
| 10. 鲜桃子汁 (86) | 28. 豆浆核桃山楂饮 ... (90) |
| 11. 蛋奶橙子汁 (86) | 29. 豆浆雪梨百合饮 ... (91) |
| 12. 鹿胶牛奶汁 (86) | 30. 豆浆核桃仁大
枣饮 (91) |
| 13. 豆浆芹菜西瓜汁 ... (87) | 31. 莲子鲜奶饮 (91) |
| 14. 豆浆西瓜皮汁 (87) | 32. 柿子汁牛奶饮 (92) |
| 15. 香蕉茶汁 (87) | 33. 橄榄白萝卜饮 (92) |
| 16. 李子苹果汁 (87) | |
| 17. 奶味香蕉汁 (88) | |
| 18. 苹果枸杞叶蜜汁 ... (88) | |

(四) 美体丰乳羹露验方 (92)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. 牛奶杏仁露 (92) | 9. 太子参银耳羹 (94) |
| 2. 牛奶珍珠鲜果露 (92) | 10. 羊肉牛奶山药羹 ... (95) |
| 3. 牛奶荸荠花生露 (93) | 11. 牛奶芝麻蜂蜜羹 ... (95) |
| 4. 姜韭牛奶羹 (93) | 12. 牛奶香蕉羹 (95) |
| 5. 八宝莲羹 (93) | 13. 黄芪姜枣蜂蜜羹 ... (95) |
| 6. 荔枝桂圆羹 (94) | 14. 樱桃三豆羹 (96) |
| 7. 枸杞子鱼鳔羹 (94) | 15. 香蕉羹 (96) |
| 8. 姜椒鲫鱼羹 (94) | 16. 奶味豆浆羹 (96) |



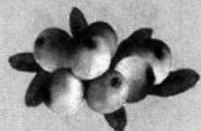
美体丰乳宜吃的食物

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 17. 牛肉末豆腐羹 (96) | 25. 猪脊髓羹 (99) |
| 18. 香菇海参羹 (97) | 26. 山药羊髓羹 (99) |
| 19. 香菇豆腐羹 (97) | 27. 猪皮大枣羹 (100) |
| 20. 银鱼海带羹 (97) | 28. 萝卜排骨羹 (100) |
| 21. 海参黄鱼羹 (98) | 29. 猪肉鳝鱼羹 (100) |
| 22. 虾仁羊肉羹 (98) | 30. 猪蹄羹 (101) |
| 23. 海参虾仁猪肉羹 ... (98) | 31. 芝麻栗子羹 (101) |
| 24. 猪脊骨羹 (99) | |
| (五)美体丰乳饭粥验方..... (101) | |
| 1. 麦片牛奶粥 (101) | 19. 银鱼羊肉糯
米粥 (106) |
| 2. 牛奶苹果粥 (102) | 20. 鲜虾干贝粥 (107) |
| 3. 莲子大枣山药
糯米粥 (102) | 21. 海参粳米粥 (107) |
| 4. 牛奶枣粥 (102) | 22. 蟹肉莲藕粥 (107) |
| 5. 豆浆粟米粥 (102) | 23. 干贝鸡肉秫
米粥 (108) |
| 6. 黄豆粥 (103) | 24. 羊脊骨粥 (108) |
| 7. 腐竹豌豆粥 (103) | 25. 山药羊肉粥 (109) |
| 8. 荞麦绿豆粥 (103) | 26. 芝麻桃仁粥 (109) |
| 9. 豆浆粳米粥 (104) | 27. 糯米大枣羊
骨粥 (109) |
| 10. 猪骨腐竹粥 (104) | 28. 鸡肉麦仁粥 (109) |
| 11. 黑豆大枣粥 (104) | 29. 葱白鸡粥 (110) |
| 12. 红豆花生粥 (104) | 30. 牛肉麦仁粥 (110) |
| 13. 核桃仁大枣粥 ... (105) | 31. 猪肝绿豆粥 (110) |
| 14. 八宝粥 (105) | 32. 骨髓芝麻粥 (111) |
| 15. 香菇火腿肉粥 ... (105) | 33. 甲鱼猪肚粥 (111) |
| 16. 香菇干贝粥 (105) | 34. 牡蛎芹菜粥 (111) |
| 17. 虾皮菠菜粥 (106) | |
| 18. 蚌肉秫米粥 (106) | |



目 录

35. 牛奶梨片粥	(112)	52. 葛根粉粥	(117)
36. 豆浆玉米粥	(112)	53. 大枣桑椹粥	(117)
37. 豆浆薏苡仁粥 ...	(112)	54. 鹿茸粉粥	(117)
38. 豆浆南瓜粥	(113)	55. 绿豆葛根粥	(118)
39. 豆浆小米桂 圆粥	(113)	56. 山药猪肚粥	(118)
40. 豆浆海带粥	(113)	57. 泥鳅粥	(118)
41. 橄榄萝卜粥	(113)	58. 桂花赤小豆粥 ...	(119)
42. 桂圆桑椹粥	(114)	59. 平菇黑米饭	(119)
43. 桑椹葡萄干粥 ...	(114)	60. 平菇什锦饭	(119)
44. 脊髓五味粥	(114)	61. 鲜虾饭	(119)
45. 核桃仁乌鸡粥 ...	(115)	62. 金银饭	(120)
46. 八宝大枣粥	(115)	63. 茄汁豌豆炒饭 ...	(120)
47. 羊骨汤大枣粥	(116)	64. 肉丁豌豆饭	(121)
48. 枸杞叶羊肉粥 ...	(116)	65. 大枣白鸽饭	(121)
49. 花生大枣黑 米粥	(116)	66. 大枣猕猴桃饭 ...	(121)
50. 腊八粥	(116)	67. 牛奶大米饭	(122)
51. 花生猪骨粥	(117)	68. 蛋皮什锦饭	(122)
52. 葛根粉粥	(117)	69. 豆浆什锦饭	(122)
53. 大枣桑椹粥	(117)		
54. 鹿茸粉粥	(117)		
55. 绿豆葛根粥	(118)		
56. 山药猪肚粥	(118)		
57. 泥鳅粥	(118)		
58. 桂花赤小豆粥 ...	(119)		
59. 平菇黑米饭	(119)		
60. 平菇什锦饭	(119)		
61. 鲜虾饭	(119)		
62. 金银饭	(120)		
63. 茄汁豌豆炒饭 ...	(120)		
64. 肉丁豌豆饭	(121)		
65. 大枣白鸽饭	(121)		
66. 大枣猕猴桃饭 ...	(121)		
67. 牛奶大米饭	(122)		
68. 蛋皮什锦饭	(122)		
69. 豆浆什锦饭	(122)		
(六)美体丰乳小吃验方	(123)		
1. 牛奶鸡蛋糕	(123)	9. 松子仁肉饺	(127)
2. 烤椰汁软糕	(123)	10. 草菇羊肉饺	(127)
3. 牛奶杏仁糕	(124)	11. 核桃仁薄荷饺 ...	(127)
4. 牛奶煎肉饺	(124)	12. 牡蛎水饺	(128)
5. 五丁饺	(124)	13. 青梅核桃仁饺 ...	(128)
6. 香菇猪肉饺	(125)	14. 五仁蒸饺	(129)
7. 枸杞虾米饺	(125)	15. 芝麻酱蒸饺	(129)
8. 五子登科饺	(126)	16. 龙宫探宝饺	(130)



美体丰乳宜吃的食物

- | | | | |
|-----------------|-------|-----------------|-------|
| 17. 三鲜蒸饺 | (130) | 44. 枣泥蒸饼 | (142) |
| 18. 干贝牛肉饺 | (131) | 45. 蜜汁山药饼 | (142) |
| 19. 海米水饺 | (131) | 46. 豆腐粉丝锅贴 ... | (143) |
| 20. 虾仁肉丁蒸饺 ... | (132) | 47. 香菇海参包 | (143) |
| 21. 乌龙蛋清饺 | (132) | 48. 香菇肉包 | (143) |
| 22. 海参蒸饺 | (133) | 49. 莲枣包子 | (144) |
| 23. 白菜牡蛎水饺 ... | (133) | 50. 蘑菇肉包 | (144) |
| 24. 蛤蜊蒸饺 | (134) | 51. 什锦素包 | (145) |
| 25. 豆腐鸡蛋汤面 ... | (134) | 52. 四仁包子 | (145) |
| 26. 口蘑鸡蛋汤面 ... | (135) | 53. 松子仁豆沙包 ... | (146) |
| 27. 虾仁紫菜汤面 ... | (135) | 54. 枣泥包 | (146) |
| 28. 海米菜花汤面 ... | (135) | 55. 苹果牛奶春卷 ... | (146) |
| 29. 虾仁鳝鱼汤面 ... | (136) | 56. 豆腐面粉卷 | (147) |
| 30. 海参炒面 | (136) | 57. 鱿鱼春卷 | (147) |
| 31. 虾酱抻面 | (137) | 58. 鸡蛋牛奶面包 ... | (148) |
| 32. 鲜虾肉炸面条 ... | (137) | 59. 猪蹄芝麻糊 | (148) |
| 33. 酸奶薄煎饼 | (137) | 60. 牛奶冲鸡蛋 | (148) |
| 34. 核桃豆腐饼 | (138) | 61. 补髓蜜膏 | (148) |
| 35. 美味虾饼 | (138) | 62. 芝麻粽子 | (149) |
| 36. 猪肉蛋黄虾饼 ... | (139) | 63. 黑芝麻四合泥 ... | (149) |
| 37. 翡翠虾饼 | (139) | 64. 酸甜牛奶花 | |
| 38. 红豆馅烤饼 | (140) | 生酪 | (150) |
| 39. 黄豆粉鸡蛋饼 ... | (140) | 65. 酸奶什锦果 | (150) |
| 40. 蘑菇鸡蛋饼 | (140) | 66. 蜜汁枣莲 | (150) |
| 41. 牛奶烧饼 | (141) | 67. 蜜桃冻 | (151) |
| 42. 芝麻肝饼 | (141) | 68. 樱桃冻 | (151) |
| 43. 豆浆核桃仁鸡 | | 69. 豆腐花生仁 | (151) |
| 蛋饼 | (141) | | |



(七)美体丰乳凉菜验方.....	(152)		
1. 小葱拌豆腐	(152)	16. 姜醋猪肉皮	(156)
2. 香菜拌豆腐	(152)	17. 凉拌双鲜	(157)
3. 鱼松拌豆腐	(152)	18. 拌猪肝菠菜	(157)
4. 莴苣火腿肉		19. 芝麻鸭肝	(157)
拌豆腐	(153)	20. 拌首乌鸡丝	(158)
5. 黄瓜红油拌		21. 拌三鲜	(158)
豆腐	(153)	22. 莴苣拌花生	(158)
6. 枸杞子拌豆腐	(153)	23. 茶叶鸽蛋	(159)
7. 豆腐拌皮蛋	(153)	24. 蜂乳番茄	(159)
8. 肉末拌豆腐	(154)	25. 凉拌山药丝	(159)
9. 甜面酱豆腐	(154)	26. 排骨香菜冻	(160)
10. 虾仁拌豆腐	(154)	27. 桂花核桃仁冻 ..	(160)
11. 海蜇皮拌虾仁 ..	(155)	28. 樱桃杏仁冻	(160)
12. 拌麻辣猪皮丝 ..	(155)	29. 莲蓉冰冻	(161)
13. 凉拌牛蹄筋	(155)	30. 海带丝肉冻	(161)
14. 猪皮羊肉冻	(156)	31. 香椿豆腐卷	(161)
15. 猪皮芝麻冻	(156)	32. 豆腐蟹肉卷	(162)
(八)美体丰乳热菜验方.....	(162)		
1. 奶汁冬瓜	(162)	10. 大枣煲猪蹄	(165)
2. 牛奶萝卜	(162)	11. 奶汤核桃仁	(166)
3. 奶汁洋葱头	(163)	12. 豆腐狮子头	(166)
4. 牛奶茄子	(163)	13. 葡萄鱼	(167)
5. 牛奶花菜	(164)	14. 橘子奶豆腐	(168)
6. 牛奶菠菜	(164)	15. 奶油卷心菜	(168)
7. 酸奶芝麻茄子	(164)	16. 牛奶炒蛋清	(168)
8. 牛奶白菜头	(165)	17. 蛋奶虾球	(169)
9. 鲜奶萝卜球	(165)	18. 虾蟹鲜奶	(169)

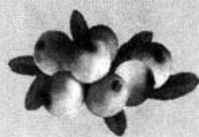


美味丰乳宜吃的食物

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| 19. 蛋肉鲍鱼 (170) | 44. 三鲜鸡蛋豆腐 ... (180) |
| 20. 枸杞虾仁 (170) | 45. 鸡蛋煨泥鳅 (180) |
| 21. 板栗烧鲤鱼 (170) | 46. 六味豆腐 (180) |
| 22. 百合桂圆煲
鸡蛋 (171) | 47. 枣泥豆腐 (181) |
| 23. 冰糖蛤士蟆油 ... (171) | 48. 凤眼豆腐 (181) |
| 24. 枸杞海参鸽蛋 ... (171) | 49. 海棠豆腐 (181) |
| 25. 八宝鸽子 (172) | 50. 四喜豆腐 (182) |
| 26. 百合熘鱼片 (172) | 51. 洋葱豆腐 (182) |
| 27. 参杞鸡腿 (173) | 52. 麻辣豆腐肉末 ... (183) |
| 28. 豉汁蒸排骨 (173) | 53. 瘦肉猪血豆腐 ... (183) |
| 29. 海带牡蛎鸡蛋 ... (174) | 54. 扇贝蒸豆腐 (184) |
| 30. 鸭蛋黄拌豆腐 ... (174) | 55. 鱼片熘豆腐 (184) |
| 31. 鱼虾杂烩 (174) | 56. 花生仁豆腐 (184) |
| 32. 海鲜什锦 (175) | 57. 鸳鸯豆腐 (185) |
| 33. 猪脊髓焖油
菜心 (175) | 58. 双虾豆腐 (185) |
| 34. 芝麻蛋黄虾仁 ... (176) | 59. 海带豆腐 (185) |
| 35. 芝麻鱼饼 (176) | 60. 桂花肘 (186) |
| 36. 参精鹌鹑蛋 (177) | 61. 参乌黄鳝 (186) |
| 37. 太子参炖乌鸡 ... (177) | 62. 豉汁牛蛙 (187) |
| 38. 丁香鸡翅 (177) | 63. 枸杞滑熘里脊片 (187) |
| 39. 桂皮香酥鸡 (178) | 64. 香椿豆腐煲 (187) |
| 40. 汽锅乳鸽 (178) | 65. 松子腐皮卷 (188) |
| 41. 清蒸白参甲鱼 ... (178) | 66. 山楂排骨 (188) |
| 42. 清蒸山药鸭 (179) | 67. 松仁香菇 (189) |
| 43. 核桃杞子鹌
鹌蛋 (179) | 68. 酸梅肉排 (189) |
| | 69. 酱爆鸭丁 (189) |
| | 70. 美味豆腐 (190) |



71. 扁豆烧豆腐 (190)	82. 鲜奶哈士蟆油 ... (195)
72. 甲鱼腐竹煲 (191)	83. 桂圆肉饼 (195)
73. 素海参 (191)	84. 枸杞鸡卷 (195)
74. 口蘑烩牛脊髓 ... (191)	85. 桂圆葡萄纸
75. 核桃煲瘦肉 (192)	包鸡 (196)
76. 杏干猪肉 (192)	86. 五圆全鸡 (196)
77. 山药杞枣炖	87. 栗子炖猪蹄 (196)
牛肉 (192)	88. 冰糖蹄膀 (197)
78. 猪肉皮烧白菜..... (193)	89. 虫草山药牛
79. 八宝全鸭 (193)	骨髓 (197)
80. 龙眼纸包鸡 (194)	90. 蚝油牛筋煲 (197)
81. 菊花煲鸡丝 (194)	91. 烩猪皮 (198)
(九)美体丰乳菜汤验方..... (198)	
1. 海参奶汤 (198)	16. 鹿茸鸡汤 (203)
2. 鲢鱼奶汤 (199)	17. 养血丰乳汤 (203)
3. 泥鳅虾肉汤 (199)	18. 兔肉紫菜豆
4. 牛蹄筋汤 (200)	腐汤 (204)
5. 鳝鱼蹄筋汤 (200)	19. 黄豆干贝兔
6. 菜豆猪皮汤 (200)	肉汤 (204)
7. 黄豆排骨汤 (200)	20. 珍珠汤 (204)
8. 黑豆大枣猪尾汤 ... (201)	21. 虾仁疙瘩汤 (205)
9. 补髓汤 (201)	22. 牛奶鸡蛋汤 (205)
10. 羊骨核桃汤 (202)	23. 海带牡蛎汤 (206)
11. 羊肉虾米汤 (202)	24. 三鲜鱿鱼汤 (206)
12. 桑椹乌骨鸡汤 ... (202)	25. 章鱼木瓜汤 (207)
13. 枸杞海参鸽蛋汤 ... (202)	26. 瘦肉海参汤 (207)
14. 虫草鸽肉汤 (203)	27. 蛤士蟆油火
15. 参枣老鸽汤 (203)	腿汤 (207)



姜体丰乳宜吃的食物

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| 28. 蛤士蟆油莲
子汤 (207) | 41. 木瓜绿豆汤 (211) |
| 29. 鸭肉海参汤 (208) | 42. 三七木瓜猪
蹄汤 (212) |
| 30. 白术鲈鱼汤 (208) | 43. 豆浆芒果鸡
蛋汤 (212) |
| 31. 参杞鹌鹑汤 (208) | 44. 甲鱼羊肉汤 (212) |
| 32. 泥鳅牡蛎汤 (209) | 45. 蜆肉鸡蛋汤 (213) |
| 33. 泥鳅大枣汤 (209) | 46. 鲍鱼鸡蛋汤 (213) |
| 34. 泥鳅山药汤 (209) | 47. 四仁蛋汤 (213) |
| 35. 双耳甲鱼汤 (209) | 48. 鸡蛋豆腐汤 (214) |
| 36. 牛肉大枣汤 (210) | 49. 大枣羊肉汤 (214) |
| 37. 猪蹄香菇汤 (210) | 50. 花生猪尾汤 (214) |
| 38. 枸杞甲鱼汤 (210) | 51. 赤小豆冬瓜乌
龟汤 (215) |
| 39. 灵芝河蚌冰
糖汤 (211) | 52. 赤小豆乌鸡汤 ... (215) |
| 40. 墨鱼猪蹄汤 (211) | |