

专家指导版

权威营养师分享健康饮食理念

女性饮食重调养：补内养外，健康美丽吃出来！

男性饮食重保健：防病强身，健康自信吃出来！

科技文献
科学养生
19.9元

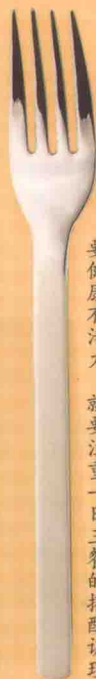
女性调养食谱 男性保健食谱

大全集

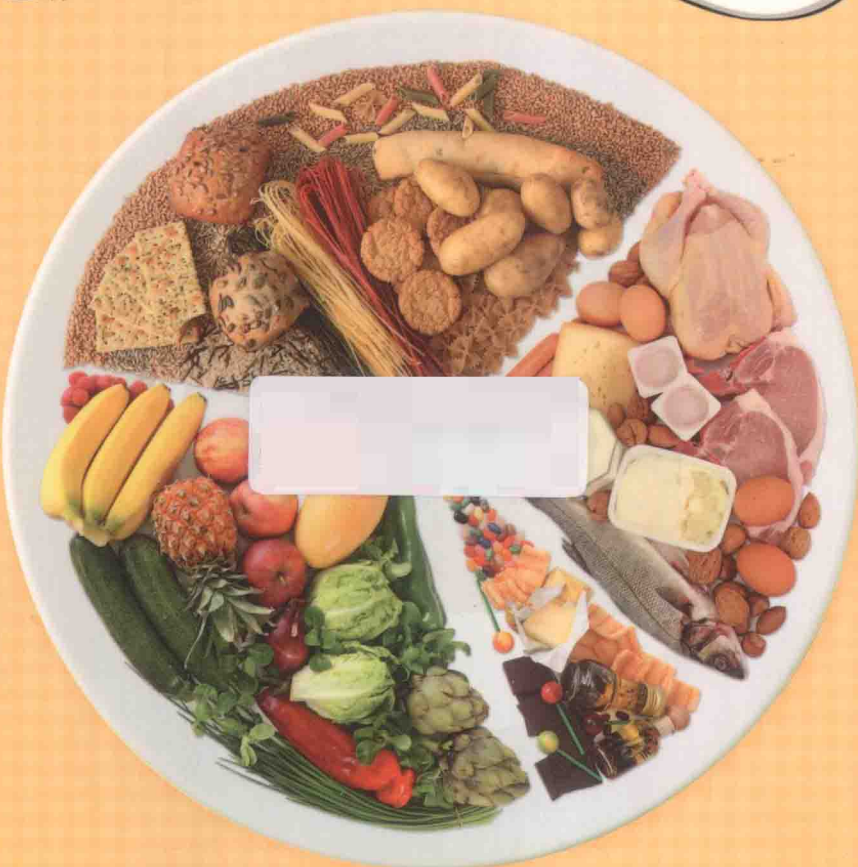
【科学饮食，保持健康远离疾病】

权威制定
男女健康饮食方案

李宁◎主编



■ 女人要保持苗条，但不必「谈脂色变」；
要健康有活力，就要注重一日三餐的搭配调理。



■ 男人要保持强健，但不能过度饮食；
合理营养，才能预防男性高发疾病，吃出抗压力。



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

女性调养食谱
男性保健食谱
大全集

对于女人，
基于健康的美丽才能持久，
科学饮食是通向健康的重要途径。

对于男人，
身心强健才能承担更多的责任，
合理膳食、均衡营养要趁早。



ISBN 978-7-5023-7427-3



9 787502 374273 >

定价：19.90元

日知图书
创造阅读享受

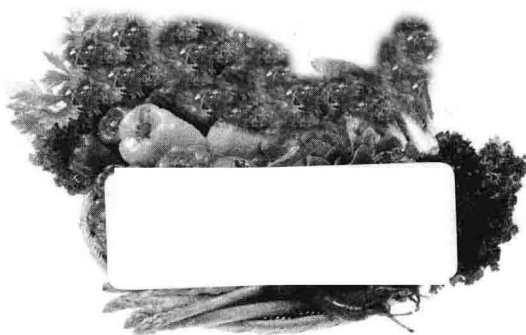
特别
推荐
BooksChina.com
中国图书网

科学技术文献出版社
首批养生保健类出版资质单位
官方网址：<http://www.stdp.com.cn>
淘宝旗舰店：<http://stbook.taobao.com>



女性调养食谱 男性保健食谱 大全集

李宁◎主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

女性调养食谱 男性保健食谱大全集 / 李宁主编. —北京:
科学技术文献出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5023-7427-3

I. ①女… II. ①李… III. ①保健—食谱 IV. ① TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 167102 号

女性调养食谱 男性保健食谱大全集

李 宁 主编

策划编辑: 张炙萍 责任编辑: 张炙萍 责任校对: 张叫噪

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编 务 部 (010)58882938, 58882087(传真)

发 行 部 (010)58882868, 58882866(传真)

邮 购 部 (010)58882873

官方网址 <http://www.stdp.com.cn>

淘宝旗舰店 <http://www.stbook.taobao.com>

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京德富泰印务有限公司

版 次 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

开 本 787×1092 1/16 开

字 数 300 千字

印 张 14

书 号 ISBN 978-7-5023-7427-3

定 价 19.90元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

前言

对于女性朋友来说，不仅要面对来自社会的压力，还要应对家庭、自我的压力。每日奔波于上班下班，苦恼于月经期、孕产期、更年期，操劳于家务、爱人和孩子，岁月逐渐在身体上留下痕迹：肌肤不再温润白皙，痘痘、色斑、皱纹开始出现在脸上；腹部肌肉弹性逐渐减弱，出现了小肚腩，甚至“游泳圈”，曼妙的身材开始走形；身体活力和代谢力逐渐减退，毒素开始在身体内积累，健康一点点被侵蚀，于是，内分泌开始紊乱了，月经不调、卵巢早衰、更年期提前、失眠、抑郁找上门了……很多人开始做美容、买昂贵保养品去调理，问题却得不到根本解决，因为这些都是外在因素，女人更需要的是由内而外散发的活力美、健康美！

本书上篇结合女性的生理特点以及女性在不同时期对营养的需求，以及女性对美的追求，列举了相对应的美容养颜、减肥塑形、排毒瘦身食谱；针对不同年龄段、月经期、孕产期、更年期的特殊营养需要，推荐相应的调养食谱；考虑到女性工作状态的不同，推荐了防晒、抗辐射、缓解疲劳食谱；针对女性易得的乳腺疾病、妇科疾病，推荐了食疗方，全方位呵护女性健康，让美丽由内而外散发光彩！

对于男性朋友来说，来自社会和工作的压力更重，时常要为工作应酬，抽烟、喝酒、吃过多高脂肪食物在所难免。于是，男性会面临各种健康问题：因过度劳累肾虚了；因过量饮酒伤胃伤肝了；因过量抽烟肺部的抗病能力减弱了；因长期饮食不规律或吃过多高脂肪食物带来身体负担，高血压、高血脂、高血糖、心脑血管疾病不请自来了；因各种不良因素的侵蚀，曾经引以为豪的强壮身体也出现了尴尬的一面，阳痿、早泄、前列腺疾病削弱了男人的自信。

本书下篇结合男性的生理特点以及男性对营养的需求，推荐了营养补充食谱、养胃食谱、护肝食谱、润肺食谱、强筋壮骨食谱；根据男性的工作特点，推荐了健康解酒食谱、抽烟人群调理食谱、缓解情绪紧张食谱等；对男性补肾这一重要方面进行详细论述，并推荐了补肾食谱；针对男性易得的生理性疾病，也推荐了相应的调理食谱。



目录

上篇

女性调养食谱——补内养外，健康美丽吃出来

1

第一章▶

2

懂点营养学，女人健康一生的资本

▶ 女人保持健康的平衡膳食法 / 2

- 食物多样，谷类为主 / 2
- 多吃蔬菜、水果和薯类 / 2
- 每天吃奶类、豆类或豆制品 / 2
- 适量吃禽、蛋、鱼、瘦肉，少吃肥肉和荤油 / 3
- 食量与体力活动要平衡，保持适宜体重 / 3
- 吃清淡少盐的膳食 / 3
- 一定要吃早餐 / 3
- 晚餐要吃得科学 / 3

▶ 与女人健康美丽有关的营养素 / 4

- 女性补充蛋白质可防衰老 / 4
- 不要谈脂色变，脂肪可以让女人更丰腴 / 5
- 让女人更快乐的糖类 / 6
- 补充维生素A，保持精明眼亮 / 7
- 补充B族维生素，增添活力少生病 / 8
- 正确补充维生素C，做漂亮女人 / 9
- 做阳光女人，补充维生素D / 10
- 补充维生素E，防止容颜衰老 / 11
- 女人要酸（磷、氯）碱（钠、钾、镁）平衡 / 12
- 女人最容易缺乏的营养素——钙 / 12
- 补铁是女人一生的功课 / 13
- 抗氧化的新秘密：硒 / 13

营养补充食谱 / 14

- 清蒸鲈鱼 / 14
- 豆芽排骨豆腐汤 / 14
- 清炒虾仁 / 14

- 莲子百合瘦肉汤 / 14
- 香菇炒油菜 / 14
- 菜心炒鸡肝 / 15
- 素炒四季豆 / 15
- 清蒸龙虾 / 15
- 芦笋鸡柳 / 15
- 酸甜西兰花 / 15
- 西芹凉拌花生 / 16
- 盐水黄豆 / 16
- 核桃杏仁粥 / 16
- 豆腐皮拌青椒丝 / 16
- 凉拌苦瓜猪肝 / 16
- 蒜汁茼蒿 / 16
- 柠檬西兰花 / 17
- 猕猴桃肉丝 / 17
- 芦笋鲜奶汤 / 17
- 苹果樱桃粥 / 17
- 猕猴桃蜂蜜汁 / 17
- 咸蛋黄山药 / 17
- 玉米沙拉 / 18
- 核桃枸杞拌菠菜 / 18
- 莴笋瘦肉汤 / 18
- 冬笋牛肝汤 / 18
- 绿豆芽粉丝汤 / 18
- 丝瓜酿豆腐 / 19
- 小白菜虾肉丸 / 19
- 黑芝麻糙米粥 / 19
- 葵瓜子燕麦粥 / 19

- 香菇焖鸡翅 / 19
- 沙丁鱼肉扒 / 20
- 孜然羊肉 / 20
- 鹌鹑蛋炖银耳 / 20
- 薏仁酸奶粥 / 20
- 牡蛎蛋炒饭 / 20
- 菠菜鸭血豆腐 / 21
- 香菜鹅蛋 / 21
- 沙茶牛肉 / 21
- 五花肉茶树菇 / 21
- 淡菜海带冬瓜汤 / 21

第二章▶

22

吃出健康好体态

▶养颜，散发由内而外的美 / 22

- 拒绝黑色素，吃出润白 / 22
- 美白应多吃的水果 / 22
- 美白应多吃蔬菜 / 23
- 抵抗干燥皮肤 / 23
- 轻松吃掉黑眼圈 / 23

美容养颜食谱 / 24

- 瘦肉炒南瓜丁 / 24
- 玫瑰琉璃肉 / 25
- 金针菇拌三丝 / 25
- 番茄豆腐羹 / 25
- 洋葱海鲜汤 / 25
- 圆白菜墨鱼卷 / 26
- 木耳清蒸鲫鱼 / 26
- 黄豆玉米猪蹄汤 / 26
- 桂圆鸡蛋羹 / 26
- 牡蛎香粥 / 26
- 番茄柠檬汁 / 27
- 燕麦牛奶粥 / 27
- 香蕉木瓜汁 / 27
- 百合香蕉银耳羹 / 27
- 冬瓜美白汤 / 27

自制纯天然美白面膜 / 28

▶减肥塑身，要身材也要健康 / 32

- 女性完美体态的衡量标准 / 32
- 女性标准体重怎样计算 / 32
- 肥胖不是营养过剩，而是热量过剩 / 32
- 减肥最重要的是营养均衡 / 33
- 减肥要保证蛋白质的充分摄入 / 33
- 吃高纤维食物可帮助减肥 / 34
- 减肥期间要保证足量的水果、蔬菜 / 34
- 两餐之间吃水果有利于减肥 / 34
- 汤汤水水变苗条 / 35
- 讲究烹调方法，降低膳食热量 / 35
- 不可一味靠节食减肥 / 36
- 有助于减肥的食物有哪些 / 36
- 女性发育期、孕产期、更年期不宜素食减肥 / 37
- 促进胸部发育的天然食物 / 38
- 乳酸菌对付腹部赘肉 / 38
- 远离煎炸食品，告别“水桶腰” / 39
- 消除下半身水肿的食物 / 39

减肥塑形食谱 / 39

- 鸡丝炒魔芋 / 39
- 绿茶糯米卷 / 40
- 香菇蒜香油菜 / 40
- 竹荪烧海参 / 40
- 芹菜炒肉丝 / 40
- 肉焖草菇 / 40
- 木耳炒腐竹 / 41
- 雪梨炖鸭 / 41
- 老醋洋葱 / 41
- 双豆汤 / 41
- 黄豆炒雪里红 / 41
- 红小豆蒸鲤鱼 / 42
- 黄瓜丝凉拌海蜇 / 42
- 白菜猪骨汤 / 42
- 冬瓜排骨汤 / 42
- 木瓜西米露 / 42

▶排毒，消灭病原的最好方式 / 43

- 毒是何物 / 43

- 毒素积累的危害 / 43
- 通便排毒 / 44
- 利尿排毒 / 44
- 排除看不见的毒素：放射性物质危害 / 44

排毒食谱 / 45

- 菊花茄子 / 45
- 鸡杂炒黄瓜 / 45
- 丝瓜炒面筋 / 45
- 鸡肉炒芦荟 / 45
- 洋葱炒猪肝 / 46
- 苦瓜滑炒肉片 / 46
- 松仁拌茼蒿 / 46
- 青红椒拌莲藕 / 46
- 陈醋菠菜花生仁 / 46
- 冰糖绿豆汤 / 47
- 白萝卜鲫鱼汤 / 47
- 鸡肉芦笋蛋汤 / 47
- 冬瓜芥菜汤 / 47
- 冬笋豌豆羹 / 47
- 香菇白菜羹 / 47

第三章 ▶

48

用心膳食，特殊时期要特别呵护

▶ 20~29岁女性健康饮食，让青春留久一点 / 48

- 及时补充维生素，促进肌肤健美 / 48
- 饮食缓解压力，远离都市抑郁症 / 48

20~29岁健美食谱 / 49

- 番茄鸡丁 / 49
- 素烧南瓜 / 49
- 清蒸带鱼 / 49
- 油菜豆腐 / 49
- 黑芝麻红薯面包 / 49

▶ 30~39岁女性健康饮食，呵护女性真正的黄金期 / 50

- 及时补充钙、铁、锌、硒，保证精力充沛 / 50
- 补充大豆异黄酮，留住青春 / 50

30~39岁活力食谱 / 51

- 肉丁黄豆汤 / 51

- 苦瓜炖牡蛎 / 51
- 大蒜烧肚条 / 51
- 茶香鲫鱼 / 51
- 番茄炒鸡蛋 / 51
- 鲜蘑烩豆腐 / 51

▶ 40~49岁女性健康饮食，保持身心健康 / 52

- 及时补充钙质，创造健康好心情 / 52
- 适当补充雌激素 / 52

40岁以后抗衰食谱 / 52

- 什锦五香黄豆 / 52
- 海带炖鸡 / 53
- 金针黄豆排骨汤 / 53
- 红枣枸杞炖羊腩 / 53
- 洋葱拌木耳 / 53
- 鸡腿菇乳鸽汤 / 53
- 银耳鸽蛋糊 / 53

▶ 月经期饮食原则 / 54

- 月经期饮食宜温热、清淡 / 54
- 月经期间注意补铁，防止贫血 / 54
- 痛经的饮食疗法 / 54
- 怎样通过饮食缓解经前期紧张综合征 / 55
- 经血过多怎样饮食调养 / 55
- 月经期间饮食的“要”与“不要” / 55

月经期调养食谱 / 56

- 姜丝炒羊肉 / 56
- 胡萝卜牛肉丝 / 56
- 杜仲排骨汤 / 56
- 小米鳝鱼粥 / 56
- 桂圆芡实粥 / 56
- 八宝粥 / 57
- 鸭血豆腐 / 57
- 番茄炖牛腩 / 57
- 蜜汁山药南瓜 / 57
- 腐竹银杏猪肚汤 / 57
- 萝卜片炒猪肝 / 57

▶ 孕产期饮食调养原则 / 58

- 保障成功受孕的饮食调养法 / 58

- 减轻孕早期妊娠反应的食养法则 / 58
- 警惕孕期铁缺乏 / 58
- 怎样通过饮食缓解妊娠高血压综合征 / 59
- 孕晚期的饮食调养 / 59
- 产褥期合理膳食 / 59

孕产期调养食谱 / 60

- 干贝炒芦笋 / 60
- 姜汁莴笋 / 60
- 菠萝汁鸡块 / 60
- 蜜枣烧冬瓜 / 60
- 猪骨炖猪脑 / 60
- 猪蹄炖茭白 / 61
- 草鱼炖黑豆 / 61
- 鲤鱼浓汤 / 61
- 薏米鸡汤 / 61
- 玉米乌鸡汤 / 61

坐月子催乳食谱 / 62

- 鲫鱼通乳汤 / 62
- 生姜羊肉汤 / 62
- 黄花菜瘦肉羹 / 62
- 鸡蛋虾仁豆腐羹 / 62
- 鱼片核桃粥 / 62
- 核桃桂圆小米粥 / 63

产后恢复食谱 / 63

- 冰糖荔枝 / 63
- 水果沙拉 / 63
- 丝瓜熘肉片 / 63
- 蒜蓉空心菜 / 63
- 口蘑烧冬瓜 / 64
- 番茄炒玉米粒 / 64
- 油菜拌海米 / 64
- 西蓝花炒鸡块 / 64
- 脆爽鲜藕片 / 64
- 黄芪茯苓鸡汤 / 64
- 清炒冬瓜片 / 64

►更年期饮食调养原则 / 65

- 延缓衰老应适当补充雌激素 / 65

- 如何正确服用雌激素 / 65
- 防止身体发胖 / 65
- 更年期防止心血管疾病的饮食调养 / 66

更年期调养食谱 / 66

- 莲子百合粥 / 66
- 枸杞肉丝冬笋 / 66
- 杞枣桑葚汤 / 66
- 合欢花粥 / 67
- 黄豆雪里红炒肉丁 / 67
- 荠菜烧冬笋 / 67
- 柠檬拌牛肉 / 67
- 菠菜酸枣粥 / 67

第四章 ►

68

►特效饮食，从容应对特定状态

►防晒，延缓皮肤衰老的关键 / 68

- 防晒主要是防紫外线 / 68
- 通过饮食提高抗紫外线的能力 / 68

防晒食谱 / 69

- 西蓝花炒肉片 / 69
- 南瓜糊 / 69
- 柑橘鸡柳 / 69
- 草莓拌生菜 / 70
- 番茄炒西蓝花 / 70
- 番茄鸡蛋粥 / 70
- 猕猴桃炒饭 / 70
- 芝麻益肤汤 / 70

►抗辐射，预防电磁波对皮肤的伤害 / 71

- 抗辐射从眼睛做起 / 71
- 抗辐射的食物有哪些 / 71
- 绿茶：抗辐射最佳饮品 / 71

抗辐射食谱 / 72

- 绿茶豆腐团 / 72
- 凉拌海带丝 / 72
- 虎皮尖椒 / 72
- 滑炒虾仁 / 72
- 黑豆雪梨汤 / 72

► 夏天谨防办公室空调病 / 73

- 预防空调病的饮食要点 / 73
- 生姜对抗空调病 / 73

预防空调病食谱 / 74

- 丝瓜炒荔枝 / 74
- 香菇莲子鸡 / 74
- 枸杞炖豆腐 / 74
- 冬瓜绿豆汤 / 74
- 薏米绿豆百合粥 / 74

► 久站、久坐，防止身体走形 / 75

- 控制总热量摄入，防止脂肪堆积 / 75
- 多吃纤维，告别难言之隐 / 75
- 良好的站姿、坐姿有助于保证骨骼健康 / 75

促进血液循环食谱 / 76

- 白芷炖鳊鱼 / 76
- 杜肿猪骨汤 / 76
- 二瓜消肿汤 / 76
- 酸甜拌芹菜 / 76
- 猪肝炒韭菜 / 76

► 熬夜加班，调整饮食预防过度疲劳 / 77

- 拒绝伪提神食品 / 77
- 提高晚餐热量 / 77
- 注意补充蛋白质和B族维生素 / 77
- 补充维生素C / 77
- 补充维生素A，缓解视疲劳 / 77

提神抗疲食谱 / 78

- 苹果鲤鱼煲 / 78
- 荸荠番茄汁 / 78
- 荠菜瘦肉粥 / 78
- 山药胡萝卜粥 / 78
- 茄汁蛋包饭 / 78
- 菊花玫瑰茶 / 79
- 黄瓜炒肉片 / 79
- 虾仁酿尖椒 / 79
- 青椒鸡丁 / 79
- 西蓝花炒猪肝 / 79
- 山药胡萝卜羊肉汤 / 79

第五章 ►

80

身体问题对症食疗

► 女性疾病预防调养 / 80

- 及时关注身体亮起的警戒灯 / 80
- 危害女性健康的杀手 / 80
- 妇科肿瘤的饮食预防 / 81

月经病调理食谱 / 81

- 香菇炖鲈鱼 / 81
- 韭菜炒羊肝 / 82
- 马齿苋炒肉丝 / 82
- 干姜艾叶鸡 / 82
- 黄瓜拌干丝 / 82
- 乌鸡茯苓汤 / 82
- 鹌鹑香菇汤 / 83
- 益母草鸡蛋羹 / 83
- 核桃枸杞粥 / 83
- 黄芪山药粥 / 84
- 荔枝红糖饮 / 84

妇科炎症调理食谱 / 84

- 豇豆烧猪肚 / 84
- 玉米须炖蚌肉 / 84
- 绿豆芽炒海带丝 / 85
- 海米苋菜 / 85
- 黄芪炖乳鸽 / 85
- 白萝卜凉拌海蜇皮 / 85
- 鸡丝拌黄花菜 / 86
- 芹菜拌白菜梗 / 86
- 枸杞猪腰汤 / 86
- 当归煲老母鸡 / 87
- 莲藕瘦肉冬瓜汤 / 87
- 冬瓜乌鱼汤 / 87
- 柴胡桃仁羊肉汤 / 87
- 佛手丝瓜粥 / 88
- 菠菜木耳羹 / 88
- 冬瓜薏米粥 / 88
- 西瓜番茄汁 / 88
- 蜜枣糯米饭 / 89

◎马齿苋粥 / 89

不孕症调养食谱 / 89

◎虫草炖鸡 / 89

◎温补鹌鹑汤 / 89

◎乌鸡归芪汤 / 90

◎双皮炖鸽肉 / 90

◎扁豆山楂薏米粥 / 90

◎黑豆炖羊肉 / 90

◎牛肉蔬菜浓汤 / 90

►贫血的预防调养 / 91

●补血是女人一生的功课 / 91

●缺铁及贫血的危害 / 91

●女性应该如何补铁补血 / 91

●铁强化食品有哪些 / 91

贫血调养食谱 / 92

◎蛋黄南瓜 / 92

◎素炒鲜莲 / 92

◎莲子炖鸭块 / 92

◎甜豆炒牛肉 / 92

◎香菇胡萝卜炖鸡 / 92

◎山药炖老母鸡 / 93

◎莲子菠萝汤 / 93

◎人参红枣汤 / 93

◎花生红枣银耳汤 / 93

◎银耳牛肉红枣汤 / 94

◎豆豉焖驴肉 / 94

◎当归羊肉汤 / 94

◎花生糯米粥 / 94

◎桂圆蛋羹 / 95

◎菠菜瘦肉粥 / 95

◎五谷杂粮粥 / 95

◎荔枝西米露 / 95

◎松仁核桃汁 / 95

►慢性疲劳的预防调养 / 96

●白领女性防慢性疲劳 / 96

●慢性疲劳的身体信号 / 96

●女人慢性疲劳、肾虚的补益食疗药疗 / 96

女性补肾食谱 / 97

◎胡萝卜松仁鸡丁 / 97

◎胡萝卜苦瓜焖鸭 / 97

◎黄瓜炒鱼片 / 97

◎瘦肉芹菜玉米粒 / 97

◎淡菜炖黄豆 / 98

◎菜心炒鲜贝 / 98

◎胡萝卜茭白炒螺肉 / 98

◎益母草丹参炖蛋 / 99

◎猪肝益肾汤 / 99

◎双耳鸡肝汤 / 99

◎竹荪乌鸡汤 / 100

◎牛奶猪腰汤 / 100

◎青红椒爆鳗鱼 / 100

◎干贝小白菜 / 100

►失眠的预防调养 / 101

●失眠的危害 / 101

●睡前不宜吃的几种食物 / 101

●精心选择晚餐，助你好梦 / 101

●睡好“美容觉” / 102

失眠调养食谱 / 103

◎鸡汁土豆泥 / 103

◎杏仁芝麻粥 / 103

◎香蕉燕麦粥 / 103

◎葵花子土豆泥 / 103

◎菊花奶茶 / 103

◎草莓牛奶燕麦粥 / 104

◎西芹炒杏仁 / 104

◎丝瓜炒毛豆 / 104

◎洋葱芦笋爆鸡心 / 104

◎鱼米什锦豆 / 104

◎糯米酒香鸡汤 / 104

►骨质疏松的预防调养 / 105

●骨质疏松的早期判定 / 105

●饮食补钙预防骨质疏松 / 105

●维生素D和雌激素——预防骨质疏松的两大卫士 / 105

壮骨食谱 / 106

- ◎口蘑烧豆腐 / 106
- ◎木耳炒鸡蛋 / 106
- ◎银鱼鸡丝汤 / 106
- ◎虾皮紫菜汤 / 106
- ◎干贝猪骨汤 / 106
- ◎牛奶青豆番茄汁 / 107
- ◎韭菜豆腐丝 / 107
- ◎脆皮鳝丝 / 107
- ◎红烧蹄筋 / 107
- ◎拔丝山药 / 107

►便秘的预防调养 / 108

- 认识便秘对容颜与身体的双重危害 / 108
- 女性便秘的原因 / 108
- 注意食物搭配治疗便秘 / 108

- 朝盐晚蜜，助你一身轻快 / 108

润肠通便食谱 / 109

- ◎绿豆芽拌蛋丝 / 109
- ◎枣蜜红薯 / 109
- ◎香蕉苹果沙拉 / 109
- ◎芝麻拌菠菜 / 109
- ◎豆干炒芹菜 / 109
- ◎海参油菜炒肉片 / 110
- ◎凉拌青豆木耳 / 110
- ◎豆芽炒香芹 / 110
- ◎银菊山楂汤 / 110
- ◎薏米海带双仁粥 / 110
- ◎仙人掌橙子汁 / 110

下篇

男性保健食谱——防病强身，健康自信吃出来

111

第一章►

112

男性保健不可忽视的营养素

►黄金营养，男性健康的基础 / 112

- 补充维生素A，预防前列腺癌 / 112
- 补充B族维生素，预防男性高发病 / 113
- 维生素C增强男性生殖力 / 113
- 让男人更轻松的膳食纤维 / 114
- 维生素E，前列腺和美好生活的“护卫使者” / 114
- 锌，让男人更“性福” / 115
- 铬，预防中老年男性高发疾病 / 115
- 镁，让男人更有活力 / 116

营养补充食谱 / 117

- ◎胡萝卜丝拌海蜇 / 117
- ◎番茄牛骨汤 / 117
- ◎腐乳炒空心菜 / 117
- ◎蟹肉苋菜羹 / 117

- ◎荔枝红枣汤 / 117
- ◎蟹黄虾仁羹 / 118
- ◎梨桃糖水 / 118
- ◎鸡蛋炒泥鳅 / 118
- ◎豆芽蒸肉 / 118
- ◎青豆软饼汤 / 118
- ◎红小豆鲈鱼汤 / 119
- ◎羊杂汤 / 119
- ◎紫菜肉丸汤 / 119
- ◎羊肝炒韭菜 / 119
- ◎蛋炒甘蓝 / 120
- ◎奶油西兰花 / 120
- ◎肉片蒸白菜 / 120
- ◎黄花菜拌黄瓜 / 120
- ◎糖汁萝卜丝 / 120
- ◎椒味莴笋 / 120

- 腰果鸡丁 / 121
- 炆炒油菜 / 121
- 菠菜年糕汤 / 121
- 油炸花生仁 / 121
- 木耳芹菜炒肉 / 121
- 红薯冬笋焖鸡块 / 122
- 口蘑蕨菜豆腐汤 / 122
- 松蘑炖鹌鹑 / 122
- 燕麦鳕鱼羹 / 122
- 虾仁海参冬瓜 / 123
- 蛤蜊胡萝卜汤 / 123
- 银杏炒扇贝 / 123
- 青红椒瘦肉丝 / 123
- 麦冬白萝卜炖猪骨 / 123
- 丹参猪肝汤 / 124
- 牡蛎瘦肉粥 / 124
- 蘑菇烩蛋白 / 124
- 苹果咖喱肉片 / 124
- 平菇鸡翅汤 / 125
- 奶酪汉堡包 / 125
- 韭菜炒鸡蛋 / 125
- 圆白菜炒肉丝 / 125
- 啤酒洋葱鸭 / 126
- 蒜薹凉拌黄豆 / 126
- 淡菜鸡肝汤 / 126
- 芦笋鲑鱼片 / 126
- 鸡蛋豆腐羹 / 126
- 小米燕麦粥 / 127
- 沙茶鱿鱼羹 / 127
- 豌豆辣牛肉 / 127
- 红薯粉猪肚 / 127

- 男人补肾的六大误区 / 129
- 肾虚，药补不如食补 / 131
- 补肾应注意健脾养胃 / 131
- 肾虚应忌口 / 131

男性补肾食谱 / 132

- 山药烧鸡块 / 132
- 双子鸡丁 / 132
- 蚝油炒墨鱼 / 132
- 核桃鹌鹑肉 / 132
- 蜜汁鳕鱼片 / 133
- 洋葱炒虾仁 / 133
- 肉焖海参 / 134
- 羊肉炒刀豆 / 134
- 蚝油猪肚 / 134
- 羊肉炒蒜薹 / 135
- 排骨焖黑豆 / 135
- 猪耳炒豆苗 / 135
- 虾仁爆腰花 / 136
- 山药扁豆炒肉丝 / 136
- 香菇焖牛鞭 / 136
- 杏仁拌瓜条 / 136
- 炸牡蛎豆腐 / 136
- 杏仁拌瓜条 / 136
- 豆腐蚬肉 / 137
- 平菇肉丝蒜薹 / 137
- 海带鱿鱼汤 / 138
- 生姜肚片汤 / 138
- 冬笋菠菜海参汤 / 138
- 紫菜牡蛎汤 / 139
- 花生炖鲤鱼 / 139
- 带鱼炖豆腐 / 139
- 山药枣泥羹 / 140
- 枸杞核桃猪腰粥 / 140
- 芹菜干贝小米粥 / 140
- 羊肉麦仁粥 / 141
- 黑豆鱼丁炒饭 / 141
- 白果芡实糯米粥 / 141
- 牛骨白菜汤 / 141

第二章

128

男人补肾要科学

► 补肾，呵护男人先天之本 / 128

- 哪些人容易肾虚 / 128
- 造成男人肾虚的原因有哪些 / 128
- 你属于哪种类型的肾虚 / 129

第三章▶

142

日常饮食有讲究, 吃出男人精气神

▶护肝/142

- 男人易得哪些肝病/142
- 患脂肪肝的男士怎么补/142

护肝食谱/143

- ◎黄瓜焖泥鳅/143
- ◎雪梨红烧肉//143
- ◎酥焖海带/143
- ◎干煸苦瓜/143

▶润肺/144

- 吸烟伤肺/144
- 润肺食物知多少/144

润肺食谱/144

- ◎西芹百合/144
- ◎素蒸山药/145
- ◎荸荠西米羹/145
- ◎蜂蜜鸡蛋汤/145
- ◎川贝雪梨润肺汤/145
- ◎润肺银耳羹/145

▶健脾养胃/146

- 男性易患胃病的原因/146
- 胃炎患者怎样通过饮食调养/146
- 胃溃疡患者的饮食注意事项/146

养胃食谱/147

- ◎八宝健胃饭/147
- ◎姜汁烧鸭/147
- ◎清蒸虾/148
- ◎胡萝卜炖羊肉/148
- ◎甜酒煮鸡蛋/148
- ◎香菇酒酿鸡/148
- ◎百合鱼肚汤/148
- ◎草菇鸡片汤/149
- ◎番茄菜花牛肉煲/149
- ◎鸡肉姜汁粥/149
- ◎桂花糯米藕/149
- ◎上汤娃娃菜/149

- ◎香菇鸡丝汤面/150
- ◎什锦鸡蛋面/150
- ◎蒜香竹荪牛肉/150
- ◎家常肚丝汤/150

▶强筋壮骨/151

- 不同人群的锻炼要点/151
- 强筋骨更要合理膳食/151
- 易引起骨质疏松的食物有哪些/151

强筋壮骨食谱/152

- ◎虾仁烧蹄筋/152
- ◎干煸驴肉/152
- ◎杜仲炒腰花/152
- ◎鹿茸烧冬笋/152
- ◎参片蒸鸡肉/153
- ◎红烧鲤鱼/153
- ◎蒜香酱牛肉/153
- ◎黄瓜炒羊肉/153
- ◎蘑菇鱿鱼卷/154
- ◎酸菜粉丝炖牛尾/154
- ◎西洋参炒乳鸽/154
- ◎节瓜煲牛骨/154

▶增强记忆力/155

- 提高记忆力的食物/155
- 增强记忆力的下午茶/155

增强记忆力食谱/156

- ◎黄鱼炖豆腐/156
- ◎黑木耳炒黄花菜/156
- ◎山药虾仁/156
- ◎金银蛋炒小白菜/156
- ◎麻酱菠菜/156

▶减脂轻身/157

- “发福”对男性健康的影响更大/157
- 给血液减脂也很重要/157
- 肥胖型高脂血症要适度加强体力活动/157

减脂食谱/158

- ◎蘑菇冬瓜烧牛肉/158
- ◎酸辣魔芋丝/158

- ◎红油木耳 / 158
- ◎豉汁苦瓜 / 158
- ◎香椿拌豆腐 / 159
- ◎芹菜萝卜拌腐竹 / 159
- ◎瘦肉韭菜炒豆芽 / 159
- ◎芝麻菠菜拌金针菇 / 159

►保护心脑血管 / 160

- 男性易得的心脑血管疾病 / 160
- 有效保护心脑血管的食物 / 160

保护心脑血管食谱 / 161

- ◎参片炒鳝鱼 / 161
- ◎海参枸杞拌鱿鱼 / 161
- ◎青豆肉末豆腐 / 161
- ◎油菜红枣瘦肉汤 / 161
- ◎蜜汁鸡翅 / 162
- ◎核桃萝卜炖鱼头 / 162
- ◎牛骨山药茯苓汤 / 162
- ◎黑芝麻酸枣瘦肉汤 / 162
- ◎玉米糊饼 / 162
- ◎香蕉牛奶玉米糊 / 163
- ◎核桃桂圆粥 / 163
- ◎洋葱丝瓜 / 163
- ◎三瓜干贝羹 / 163
- ◎椰汁芋头鸡汤 / 163

第四章 ►

164

有的放矢，吃出抗压力

►饮酒 / 164

- 经常过量饮酒会导致哪些危害 / 164
- 健康解酒方法 / 164
- 长期饮酒者的饮食调养法 / 165

健康解酒食谱 / 165

- ◎醋熘茭白 / 165
- ◎香糟田螺 / 166
- ◎芹菜拌白萝卜 / 166
- ◎橘梅醒酒汤 / 166
- ◎菠萝葡萄羹 / 166

- ◎山楂酸枣汁 / 166

►抽烟 / 167

- 别让吸烟腐蚀你的身体 / 167
- 长期抽烟者的饮食调养 / 167

吸烟人群食谱 / 168

- ◎豆芽炒豆腐皮 / 168
- ◎黑豆鲑鱼煲 / 168
- ◎绿茶杏仁汤 / 168
- ◎海带猪肺汤 / 168
- ◎鸡肝粥 / 169
- ◎番茄洋葱炒饭 / 169
- ◎香菇花生章鱼粥 / 169
- ◎香蕉玉米羹 / 169

►熬夜 / 170

- 体力透支会导致过劳 / 170
- 加班族需要减压 / 170
- 熬夜者晚餐进食需注意 / 170
- 补充蛋白质和B族维生素不可少 / 170

缓解疲劳食谱 / 171

- ◎甜椒炒牛柳 / 171
- ◎茄子炖鲫鱼 / 171
- ◎乌梅山楂汁 / 171
- ◎提神鸡汤 / 171

►情绪紧张 / 172

- 情绪紧张诱发疾病 / 172
- 情绪紧张时的饮食调理 / 172
- 缓解情绪紧张的其他方法 / 172

稳定情绪食谱 / 173

- ◎醋熘海带 / 173
- ◎油焖大虾 / 173
- ◎南瓜炒牛肉 / 173
- ◎炆炒绿豆芽 / 173
- ◎黄豆芽紫菜汤 / 173

►男人也有更年期 / 174

- 男人更年期不容忽视 / 174
- 男人更年期饮食调理 / 174