

# 《现代女性健康食谱600例》

## 图书基本信息

书名：《现代女性健康食谱600例》

13位ISBN编号：9787542723840

10位ISBN编号：7542723847

出版时间：2009-8

出版社：《天天家常菜》编委会 上海科学普及出版社 (2009-08出版)

作者：《天天家常菜》编委会 编

页数：189

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《现代女性健康食谱600例》

## 前言

当代女性在激烈的社会竞争和沉重的家庭压力下，健康在逐渐透支，加上女性自身的生理特点，很多人一生都不易摆脱疾病的缠绕。如何改变这一现状?本书从饮食入手，针对女性的生理和生活特点，告诉您如何通过日常饮食来调理身体，防治疾病，用点滴构筑健康防线，让您拥有美丽的容颜。饮食养颜，健康又美丽美丽是由内而外的，健康的身心是美丽的基础。除了要养成良好的生活习惯，食物的滋补就是女人最好的美容师。本书精选功能食谱，从补益气血、排毒养颜、美白护肤等方面甄选菜品，针对性强，功效显著，让您娇颜绽放，美丽常驻。女人的生要经历女性独有的经期、妊娠期、产后恢复期、更年期这四个特殊时期，特殊时期需要特殊的关爱和呵护。本书为您量身精选了丰富可口的调养菜品，只要通过饮食营养和自身起居及心态的多重调养，您就可以轻松度过特殊时期。女性与常见不适轻松说Bey-bey。黄褐斑、痛经、失眠.....这些疾患如阴影般常年困扰着女性的日常生活，如何抵御这些疾病的侵蚀，成为女性保健养生的第一要义。本书特别编排了常见病预防调养食谱，为广大女性朋友摆脱困扰、捍卫健康提供了科学的饮食指导!从细节入手，呵护女性健康女性一日三餐要讲究营养，要广泛摄入蔬菜、水果、肉类、五谷杂粮等多种食物，才能构建合理、稳固的营养“大厦”。怎样做到一餐中有荤有素，凉菜、热菜、汤羹和主食合理搭配，只要您稍加留心，参照我们的营养套餐搭配方案，一顿营养均衡、美味可口的饭菜即可轻松上桌。

# 《现代女性健康食谱600例》

## 内容概要

《现代女性健康食谱600例》讲述了：当代女性在激烈的社会竞争和沉重的家庭压力下，健康在逐渐透支，加上女性自身的生理特点，很多人一生都不易摆脱疾病的缠绕。如何改变这一现状？《现代女性健康食谱600例》从饮食入手，针对女性的生理和生活特点，告诉您如何通过日常饮食来调理身体，防治疾病，用点滴构筑健康防线，让您拥有美丽的容颜。

饮食养颜，健康又美丽

美丽是由内而外的，健康的身心是美丽的基础。除了要养成良好的生活习惯，食物的滋补就是女人最好的美容师。《现代女性健康食谱600例》精选功能食谱，从补益气血、排毒养颜、美白护肤等方面甄选菜品，针对性强，功效显著，让您娇颜绽放，美丽常驻。

女人的生要经历女性独有的经期、妊娠期、产后恢复期、更年期这四个特殊时期，特殊时期需要特殊的关爱和呵护。《现代女性健康食谱600例》为您量身精选了丰富可口的调养菜品，只要通过饮食营养和自身起居及心态的多重调养，您就可以轻松度过特殊时期。

女性与常见不适轻松说Bey-bey。

## 书籍目录

Part1 精选功能食谱补益气血香干拌花生仁黑木耳拌豆芽桂花笑口枣花生仁肉丁木耳炒肉片虎皮蛋烧肉  
红烧羊肉枸杞鸡丁枸杞子炒子兔鱼片蒸蛋葱扒海参豉葱豆腐汤红枣香菇汤红豆莲藕炖排骨莲子炖猪肚  
黄花猪心汤羊肉暖身汤山药奶肉羹双色老母鸡汤参须红枣汤枣香乌鸡汤乌鸡玉兰补汤酸枣仁老母鸡汤  
当归田七炖乌鸡鸭血木耳汤红小豆鲫鱼汤糯米红枣炖鲤鱼花生桂圆红枣汤百合二仁红枣汤粉葛红豆银  
耳汤红枣糯米粥花生牛奶红枣粥南瓜小米粥红豆山药粥松子酒桂圆补血酒党参枸杞补益酒葡萄干布丁  
冰淇淋红枣布丁排毒养颜凉拌木耳丝西芹泡菜凉拌咸蛋苦瓜凉拌魔芋丝蜇头拌白菜丝桂花蜜汁莲藕杏  
仁拌豌豆木耳炒西芹醋熘茭白酸辣藕丁番茄炒鸡蛋冬菇烧豆腐肉皮冻双丝炒肉牛蒡炒肉丝萝卜烧排骨  
小炒鸡米魔芋烧鸭海带炖鳕鱼滑炒鱼片虾仁黄瓜炒蛋红酒苹果丝瓜鸡蛋汤芹菜黄瓜素肉汤牛蒡炖鸡银  
菊山楂汤南瓜大麦粥罗汉燕麦粥番茄米粥杏仁牛奶芝麻粥莲实薏米美容羹苹果养颜汁苹果菠萝汁苹果  
香瓜汁芒果橙汁仙人掌鲜榨汁薏米绿豆汁玫瑰花茶降压番茄酒桃花美肤酒香蕉奶昔芦荟奶昔发酵乳红  
石榴汁冰沙美白明眸圣女果沙拉海鲜圣女果沙拉圆白菜煎鸡蛋蒜蓉蒸丝瓜枸杞炒丝瓜洋葱炒肉丝番茄  
炖牛腩韭菜炒羊肝苹果炒鸡柳松仁炒鸭丁红烧鲫鱼生炒苦瓜鲢鱼雪菜鱼肉蒸豆腐鲜白萝卜汤莲子豆腐  
汤木樨肝片汤飘香羊肉白萝卜汤羊肝菠菜羹鳕鱼猪肝首乌汤柠檬蟹肉汤香芋芡实薏米汤鲜奶玉米羹苹  
果桂花粥荔枝莲药粥菊花双米粥牛奶粥牛奶馒头苹果蛋饼桑葚三明治美肤芹菜汁西柚汁苹果番茄汁牛  
奶番茄汁芦荟蜂蜜汁原味胡萝卜汁胡萝卜苹果汁康乃馨花茶玫瑰薄荷茶瘦身减肥凉拌菠菜松菇拌菠菜  
酱芹菜叶马齿苋拌豆芽黄瓜拌绿豆芽凉拌菜花五彩笋丝酸甜白菜拌双耳泡椒鸭掌鲜蘑圆白菜鱼香油菜  
心熏干炒芹菜丝瓜扒竹荪冬菜苦瓜清炒洋葱油焖茭白素焗扁豆春笋豌豆辣味冬笋干煸藕丝茯苓豆腐宫  
保豆腐红烧腐竹苦瓜炒鸡蛋黄瓜花生肉丁茼蒿煮肉片空心菜炒牛肉芹菜鳕鱼西葫芦汤口蘑竹荪汤雪菜  
豆腐羹苦瓜瘦肉汤胡萝卜炖羊肉冬瓜炖羊肉丸冬瓜鱼尾汤莼菜鱼丝羹红薯粥薏米薄荷粥姜汁冬瓜粥鸡  
肉皮蛋粥薄荷黄瓜汁丰胸美体水捞甘蓝凉拌番茄生菜香干拌花生蒜薹拌黄豆什锦黄豆杏仁蔬菜沙拉炆  
拌菜花蘑菇油菜珊瑚菜花黄豆炒雪里红果味豆腐怪味核桃仁核桃仁土豆球青椒炒鸡蛋花生炖猪蹄炆腰  
片洋葱炒猪肝炒五彩牛肉丝青豆牛肉末宫保鸡丁腰果炒鸡丁木瓜鱼煲家常海参黄花菜炖排骨海带排骨  
黄豆汤猪尾汤雪梨蹄花汤豆浆炖羊肉党参羊肉汤木瓜鲫鱼汤丝瓜鲜虾汤木瓜海鲜汤红枣粟米羹红枣莲  
子羹木瓜红枣莲子煲茄虾饼牛奶炖花生鲜奶炖蛋白蜜汁红枣木瓜汁鲜奶木瓜木瓜奶昔乌发护发醋黑豆  
酸辣芥菜麻酱菠菜核桃拌芹菜琥珀核桃仁空心菜炆玉米粒什锦豆腐木耳炒山药青椒木耳海带焖木耳香  
芹炒瘦肉洋葱炒肉丝芝麻里脊鱼香肝尖番茄炖牛肉黑豆炖羊肉香椿炒鸡片首乌蒸蛋温胃韭菜鹌鹑蛋鸡  
蛋炒菠菜韭菜炒河虾炒芝麻海带豆腐汤海带海米炖豆腐杏仁豆腐紫菜鸡蛋汤首乌鸡蛋汤首乌炖肝片萝  
卜枸杞炖鸭肝核桃薏米粥芝麻大米粥核桃芝麻粥黑芝麻粥乌发粉菠萝汁蜂蜜萝卜汁核桃土豆奶冰糖核  
桃酪女性必吃的15种食物Part02 特殊时期调理食谱月经期调养凉拌丝瓜姜汁菠菜清炒佛手瓜玉米猪排  
菠菜炒猪肝红椒牛肉丝豌豆鸡丝韭菜银芽汤南瓜毛豆汤鸡丝蛋皮韭菜汤麻仁当归猪蹄汤茴香鲫鱼汤枸  
杞银耳冰糖水冰糖樱桃银耳汤益母生地黄酒粥妊娠期调养凉拌素什锦扒银耳黑木耳炒圆白菜清炒胡萝卜  
奶油玉米笋蜜烧红薯鱼香排骨番茄烧牛肉菜花炒牛肉枸杞松子爆鸡丁糖醋黄鱼砂仁蒸鲫鱼酸辣猪血豆  
腐汤养血安胎汤栗子煲鸡翅菠菜虾仁面片汤蟹柳蛋花汤蛋黄莲子汤乌鸡糯米葱白粥安胎鲤鱼粥蔬菜玉  
米饼醪糟汤圆产后恢复期调养黄瓜拌蜇皮脆爽鲜藕片油菜炒豆腐素炒嫩豆苗胡萝卜炒肉丝麻油猪肝油  
菜炒牛肉黄豆焖鸡翅胡萝卜炒鸭肝抓炒鱼片虾仁酿香菇米酒蒸螃蟹莲藕花生猪骨汤猪蹄香菇炖豆腐腰  
花木耳汤八宝鸡汤山药瘦肉乳鸽煲炖鳗鱼山药鱼头汤银耳木瓜汤甜糯米粥黑米粥更年期调养煮黄豆玫  
瑰枣仁心核桃鸡丁莲子鸡丁养心鸭子桂圆烧鹅黑木耳鲫鱼茉莉竹荪汤双参猪瘦肉美味汤莲子百合煨猪  
肉肉丁黄豆汤花莲肉丁汤双耳炖猪脑红枣枸杞炖羊腩人参蒸鸡黄精蒸鸡乌鸡白凤汤黄芪鳕鱼汤海带薏  
米蛋汤葱枣汤银耳莲子羹桂圆百合胡萝卜芹菜粥紫米粥山药芝麻粥参枣米饭女性月经不调经络按摩  
法Part03 常见病预防调养食谱青春痘豆芽炒香芹仙人掌百合羹红枣豆腐薏米粥茄子大米粥莲花蔬果净  
面汁雀斑去斑美肤汁金橘柠檬茶香蕉蜂蜜粥冰糖炖香蕉黄褐斑黄豆芽拌芦荟沙参玉竹节瓜汤银耳红枣  
粥木耳红枣粥薏米百合粥猕猴桃苹果汁.....Part4 日常营养套餐

## 章节摘录

插图：【材料】番茄250克、熟牛肉200克【调料】甜面酱、植物油、大料、葱段、姜丝、盐、白糖、料酒、水淀粉、高汤各适量 做法1熟牛肉切块；番茄洗净，去蒂，切块。2锅中倒植物油烧热，下大料炸至棕红色，放葱段，姜丝炝锅；放入甜面酱炒香，加高汤、料酒，盐、熟牛肉块，用小火焖15分钟；再放番茄块、白糖，小火炖煮至熟，用水淀粉勾芡即可。番茄含有较高的蛋白质、糖类，以及铁、钙、磷等多种人体所必须的矿物质和维生素，番茄炖牛肉用番茄增色增味，使菜肴营养更丰富，更鲜美诱人。

黑豆炖羊肉【材料】羊肉400克、黑豆50克、枸杞子20克、山楂少许【调料】姜片、盐、料酒各适量 做法1羊肉洗净，切成块，放入沸水中焯熟，捞出，洗去血水后备用；黑豆洗净，放水中浸泡4小时；枸杞子洗净；山楂洗净，去核，切片。2锅置火上，放羊肉块、姜片，黑豆、料酒、盐，适量清水，大火煮沸后，转用小火炖至八成熟，加入枸杞子、山楂片、盐炖至熟即可。

香椿炒鸡片【材料】香椿200克、鸡脯肉300克

# 《现代女性健康食谱600例》

## 编辑推荐

《现代女性健康食谱600例》是由上海科学普及出版社出版的。一举囊括美丽的饮食秘籍贴心呵护女性的每一个特殊期由内到外打造最美的你

# 《现代女性健康食谱600例》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)