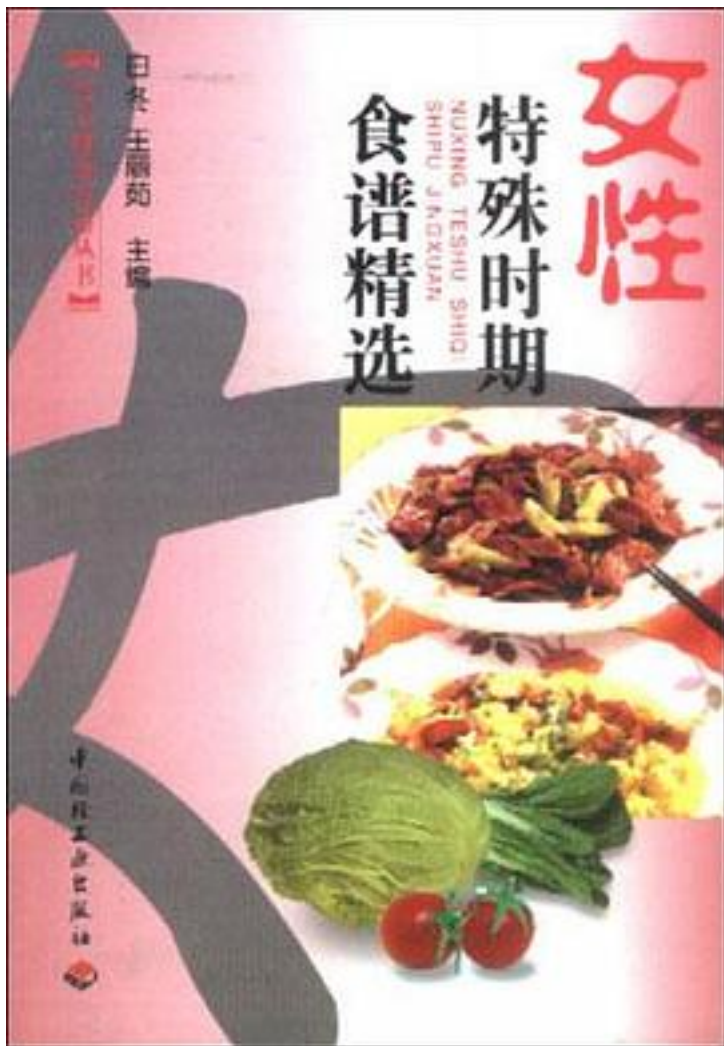


女性特殊时期食谱精选



[女性特殊时期食谱精选_下载链接1](#)

著者:

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2000-05

装帧:平装

isbn:9787501928217

本书是专为妇女特殊时期精选的食谱。妇女不同于男人，要来月经、怀孕、生孩子、哺乳婴儿，就是更年期反应也比男性明显。因此，女性应更加注意科学饮食。本书根据女性经期、孕期、产期、哺乳期、更年期所出现的不同反应，精选了保健食谱522例。女性只要根据自身情况，科学饮食，是会平安、健康地度过每个特殊时期，身体也会更加健康。

作者介绍:

目录: 一、经期保健及月经不适调理食谱

(一) 经期保健食谱

1. 菠菜猪肝肉片汤/2. 红豆排骨汤/3. 羊肝菠菜鸡蛋汤
4. 胶蜜汤/5. 猪心大枣汤/6. 翡翠苋菜/7. 红烧带鱼
8. 芝麻带鱼/9. 炖牛肝/10. 腐乳爆猪肉/11. 爆炒墨鱼丁
12. 海带炖豆腐/13. 三色糕/14. 花生平菇炒芹菜
15. 紫苜蓿烧豆腐/16. 胡萝卜粥/17. 小米龙眼粥/18. 乌骨鸡粥

(二) 月经不调防治食谱

1. 红烧鹅肉/2. 当归焖甲鱼/3. 平菇炒里脊
4. 桂圆红糖蛋汤/5. 胶枣麦冬蛋汤/6. 芹菜益母蛋汤
7. 雪莲花鸡汤/8. 米酒煮蚌肉/9. 软炸鲍鱼/10. 鸽脯海参
11. 芎芷炖鱼头/12. 瘦肉归芪汤/13. 羊肉当归生姜饮
14. 韭菜羊肝/15. 金针菜芹菜汤/16. 鸡蛋益母草汤
17. 参芪白莲杞枣汤/18. 青皮化淤汤/19. 乌龟螺蛳汤
20. 锅塌对虾/21. 虾仁面包坨/22. 蒸腊龙虾肉
23. 乌鸡归芪汤/24. 当归元胡瘦肉汤/25. 羊肉生姜汤
26. 茴香桂枝狗肉汤/27. 黑豆蛋酒汤/28. 团鱼杞子羊肉汤
29. 乌鸡血藤汤/30. 归参炖鸡/31. 瘦肉百合地黄汤
32. 羊肝韭菜姜葱汤/33. 肉苁蓉黑枣炖乳/34. 赤小豆汤
35. 瘦肉参杞陈皮汤/36. 猪蹄归枣茴香汤/37. 木耳炆海米
38. 虾皮炒丝瓜/39. 马齿苋鸡蛋汤/40. 芥菜汤
41. 当归熟地黄羊肉汤/42. 桂圆红枣党参汤/43. 芹菜藕片汤
44. 大枣血糯粥/45. 生滚鲜鱿鱼粥/46. 玫瑰花粥
47. 熟地黄芪饭/48. 君达菜粥/49. 归芪补血粥/50. 月季花茶
51. 鲍鱼滑鸡粥/52. 木耳大枣粥

(三) 痛经防治食谱

1. 鸡血藤炖河蟹/2. 乌鸡炖黄芪/3. 当归羊肉汤/4. 姜枣红糖汤
5. 艾叶温经汤/6. 鸡蛋参归汤/7. 挂浆粥/8. 芪归米饭/9. 山楂红糖粥
10. 艾叶生姜粥/11. 归枣粥/12. 酒洗苁蓉粥

(四) 闭经防治食谱

1. 桃仁牛血羹/2. 牛膝烧虾蹄/3. 榨菜焖膏蟹/4. 双龙戏珠/5. 桃仁墨鱼羹/6. 神果益智羹/7. 鸽肉鳖甲汤/8. 鸡蛋川归汤/9. 鸽肉粥/10. 红曲米粥/11. 桃仁粥/12. 扁豆薏米粥/13. 糯米内金粥/14. 泽兰粥/15. 红花糯米粥

(五) 崩漏防治食谱

1. 余海红/2. 淡菜芥菜汤/3. 韭菜炒蛤蜊/4. 油爆墨鱼条/5. 龙眼豆枣黄芪汤/6. 莲藕茅根汤/7. 芥菜红烧肉/8. 乌贼骨炖鸡/9. 红枣炖猪皮
10. 乌鸡汤/11. 鹿角粥/12. 糯米阿胶粥/13. 山药山萸粥/14. 三七粉粥
15. 麻雀小米粥/16. 芍药花粥

(六) 倒经防治食谱

1. 猪蹄黑枣汤/2. 鸡蛋白芡百合糊/3. 韭菜冰糖饮/4. 荷叶汁/5. 百合地黄粥

二、孕期保健及并发症调理食谱

(一) 孕妇健身养胎食谱

1. 咖喱牛肉/2. 西红柿炒鸡蛋/3. 红枣炖兔肉/4. 桃仁炒虾球/5. 山楂酸梅汤/6. 泥鳅鱼汤/7. 莲藕排骨薏米汤/8. 红烧鲈鱼/9. 五香兔肉
10. 牛奶焖嫩鸡/11. 柠檬鳊鱼/12. 熘胡萝卜丸子/13. 油菜炒猪肝/14. 清炒虾仁/15. 枸杞牛肝汤/16. 素炒绿豆芽/17. 炒薤菜/18. 清炸蛎黄
19. 青萝卜炖鲱鱼/20. 牛肉汤/21. 生蚝瘦肉汤/22. 干贝瘦肉汤
23. 紫菜蚬肉/24. 脆爆海带/25. 豆芽炒猪肝/26. 炒墨鱼花/27. 怪味海带/28. 拌猪肝菠菜海米/29. 猪血粥/30. 虾皮拌香菜/31. 拌腐竹/32. 鱼头豆腐汤/33. 五香鲤鱼/34. 牛骨莲藕红枣汤/35. 紫苜蓿烧豆腐
36. 金针菇炒鸡肝/37. 黄花菜烧鸡/38. 蛋皮鱼卷/39. 松子仁烧香菇
40. 核桃仁豌豆泥/41. 蘑菇鹌蛋/42. 炸鹌鹑/43. 荔枝鸭/44. 炒榛子仁酱/45. 桃仁拌芹菜/46. 芝麻小白菜/47. 海带牡蛎汤/48. 瘦肉黄豆花生汤/49. 小米红枣粥/50. 黑米粥

(二) 妊娠呕吐防治食谱

1. 砂仁蒸鲫鱼/2. 粟米丸子/3. 醋蛋止呕汤/4. 冰糖姜汁甘蔗露/5. 生姜红糖汤/6. 竹茹芦根粥/7. 麦地粳米粥/8. 糯米粥/9. 白术鲫鱼粥
10. 鲜竹茹粥/11. 砂仁粳米粥/12. 川椒面粉羹/13. 韭菜生姜饮/14. 芦笋猪肉场

(三) 妊娠浮肿防治食谱

1. 山楂鸡蛋烧鱼块/2. 珍珠螺肉丸/3. 瘦肉冬瓜盅/4. 银芽炒熟三鲜/5. 白萝卜豆腐/6. 番茄肉片煸扁豆/7. 鲤鱼冬瓜汤/8. 瘦肉黄豆汤/9. 黑豆汤/10. 羊肉冬瓜汤/11. 赤小豆粳米粥/12. 龙眼芡实粥/13. 羊肉羊肾粥/14. 老鸭粥/15. 赤小豆花生大枣粥/16. 猪肝绿豆粥

(四) 妊娠过程肌肉抽筋防治食谱

1. 蟹肉烧豆腐/2. 虾米炒芹菜/3. 牛肉末炒芹菜/4. 糖醋脆皮鱼/5. 糟田螺/6. 牡蛎海带汤/7. 豆腐虾皮鸡蛋汤/8. 黄豆排骨汤/9. 牛骨莲藕红枣汤/10. 紫菜虾皮汤/11. 牛奶粥/12. 牡蛎粥/13. 三鲜水饺

(五) 妊娠缺铁性贫血防治食谱

1. 炆海红/2. 软炸枸杞猪肝/3. 菠菜烩猪血/4. 炖牛肝/5. 虾子烧豆腐
6. 青椒海带丝/7. 枸杞牛肝汤/8. 瘦肉紫菜鸡蛋汤/9. 猪肝菠菜粥/10. 小米面发糕/11. 大枣粥

(六) 胎动不安、流产防治食谱

1. 糖醋鲈鱼/2. 砂仁鲈鱼/3. 糖醋鲤鱼/4. 五香炖牛鼻/5. 艾叶煮鸡蛋
6. 豉汁蒸猪排/7. 南瓜蒂炒米粉/8. 枸杞根炖老母鸡/9. 砂仁生姜肘子
10. 莲子葡萄干汤/11. 苏梗砂仁莲子汤/12. 荷叶保胎汤/13. 杜仲猪肚汤/14. 核桃仁鸡蛋汤/15. 黑豆糯米粥/16. 莲子糯米粥/17. 南瓜粥
18. 苡麻鲤鱼粥/19. 白术南瓜粥/20. 小黄米母鸡粥/21. 糯米淮山粥
22. 党参杜仲糯米粥/23. 莲子芋肉粥/24. 竹茹阿胶粥/25. 黄芪川芎红糖粥/26. 葡萄干粥/27. 菟丝子红糖粥/28. 鸡蛋阿胶粥/29. 鸡蛋白糖粥
30. 艾叶薏米粥/31. 阳春面/32. 五色豆沙包

(七) 妊娠高血压综合征防治食谱

1. 肉丝炒芹菜/2. 葱花拌豆腐/3. 清炖木耳香菇/4. 洋葱炒牛肉丝/5. 芦笋莲珠/6. 酱香茄子/7. 竹荪芙蓉蛋汤/8. 荠菜炒双丁/9. 草菇冬瓜球
10. 黄豆芽蘑菇汤/11. 芹菜粥/12. 番茄粥/13. 香蕉粥

• • • • • [\(收起\)](#)

[女性特殊时期食谱精选_下载链接1_](#)

标签

评论

[女性特殊时期食谱精选_下载链接1_](#)

书评

[女性特殊时期食谱精选_下载链接1_](#)