

<<女性养颜保健食谱>>

图书基本信息

书名：<<女性养颜保健食谱>>

13位ISBN编号：9787227031079

10位ISBN编号：7227031071

出版时间：2006-3

出版时间：宁夏人民出版社

作者：张航

页数：114

字数：48000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<女性养颜保健食谱>>

### 内容概要

食疗，顾名思义，就是以食物或食用药物为原料，加之调味品，以各种烹制手段制作而成的既有较高营养价值、又可防病治病、强身健体的膳食。

中医理论认为，食疗药膳最宜扶正固本。

这是由于食疗所用食物和药物多系补品，形为食品，性则为药品，它取药物之性，用食物之味，共同配伍，相辅相成，能起到食借药力、食助药威的协同作用，达到药物治疗和食物调养的双重功效。

在防病治病上，与单纯的药物治疗具有异曲同工之妙。

正是因为这一点，我们编写这套“最新养生保健食疗系列”，力求充分利用我国丰富的饮食文化和烹调方法，为读者服务，把健康交给广大群众自己，从而尽可能地减轻广大疾病患者医疗费开支负担。

浏览古籍文献，有关中医食疗药膳的内容博大精深，汗牛充栋，其中的确有不少的枕中之秘、囊中之珍可供我们选用。

我们在选编这套丛书时，力求去粗取精、去伪存真、删繁就简，在广泛收集古今药膳资料的基础上，本着科学性、实用性、可行性“三结合”的原则，对资料加以分类、总结、提炼、升华，形成了《女性养颜健体食谱》《男性强身健康食谱》《老年健康益寿食谱》《儿童营养保健食谱》《常用养生保健食谱》《家庭常见病料理食谱》6个分册。

每一分册均以浅显、通俗的语言表达，科学系统介绍了各种病症的食疗药膳的制作方法。

每组药膳方均从“原料”“功效”“做法”“用法”四个方面作了详细的介绍，言简意赅，以方便读者能够“看得懂、学得会、用得上”。

尽管食疗药膳种类繁多，疗效确切，但并非每一种食疗药膳方均适合于任何人。

这是因为各人的体质不同，临床表现也各异。

因此，在选择和应用食疗时，应该按照中医辨证施膳的原则，根据自己的证型加以甄选。

用爱做好菜，用心烹佳肴。

本书是《养生保健食疗系列》中的一册，汲取古今食疗药膳之精华，融健康、强身、治百病于一体，详细介绍了数十款适合常用养生保健的营养美味菜肴。

并以简洁的文字和精美的彩图对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、营养成分及药理和疗效、操作提示均作了详细的介绍。

这些菜肴原料易取，搭配科学，设计精细，营养丰富。

是集食补与食疗于一体的科学饮食指导用书。

## <<女性养颜保健食谱>>

### 书籍目录

第一章 月经期综合征疾病食疗方法 一、月经失调(10方) 二、痛经(11方) 三、闭经(11方) 四、倒经(3方) 五、经行头痛与身痛(4方) 六、经期失眠(2方) 七、经期呕吐(4方) 八、经期乳胀(2方) 第二章 妊娠期疾病食疗方法 一、妊娠水肿(7方) 二、妊娠食少(3方) 三、妊娠呕吐(5方) 四、先兆流产(7方) 五、习惯性流产(2方) 第三章 产后期疾病食疗方法 一、产后腹痛(7方) 二、产后出血(6方) 三、产后发热(4方) 四、产后缺乳(12方) 五、产后贫血(4方) 六、产后恶露不绝(12方) 七、产后乳汁自出(6方) 八、产后忧郁症(4方) 第四章 妇女性功能障碍食疗方法 一、女子性欲减退(11方) 二、女子性欲亢进(6方) 三、女子性高潮障碍(3方) 四、房事阴痛、腰痛、头痛(7方) 五、阴道干涩、松弛、出血(3方) 六、女性性保健(9方) 第五章 妇科杂症食疗方法 一、带下病(10方) 二、崩漏(8方) 三、阴痒症(6方) 四、阴肿(2方) 五、阴道炎(3方) 六、盆腔炎(5方) 七、子宫脱垂(11方) 八、子宫肌瘤(3方) 九、乳腺炎(5方) 十、不孕症(7方) 十一、更年期综合征(8方) 第六章 女性美容护肤食疗方法 一、减肥(13方) 二、美容(15方) 三、护肤(11方) 四、乌发(9方) 五、面斑(10方) 六、痤疮(3方)

## <<女性养颜保健食谱>>

### 章节摘录

书摘五、经行头痛与身痛每逢月经期或经期前后出现头痛为主症者，称为“经行头痛”。其特点是随月经周期而发作。

其病因为阴虚肝旺、血虚肝旺所致。

一般头痛多发生在经前为实证，发生于经后者为虚证。

虚证者宜多采用滋阴降火、疏肝平肝，或养血益脑、调经止痛加以治疗；实证者宜采用活血化瘀、温经止痛来治疗。

如果出现身体疼痛为主症者，则称为“经行身痛”。

临床常见有气血亏虚、血瘀气滞、寒湿凝滞、肝火旺盛4种类型。

治疗时应对症下药，采取饮食疗法亦如此。

下面推荐一些食疗方，以供参考选用。

白芍甘草炖母鸡【原料】母鸡1只(约1000克)，白芍30克，甘草9克，阿胶12克，酸枣仁30克，清水、黄酒、食盐、姜各适量。

【功效】养血益气、柔筋止痛之功效，适于气血亏虚型经行身痛者食用。

【做法】(1)将鸡宰杀后去毛、内脏，洗净切成块；将白芍、酸枣仁、甘草用纱布包好；将阿胶烊化成汁。

(2)在大砂锅中加入适量清水，放入鸡块、药包、黄酒、姜片煮至鸡肉熟烂。

捞出药包，加入阿胶汁和适量的食盐，再略煮片刻即可。

【用法】经前每日1剂，连用4天。

枣姜炖兔肉【原料】红枣15颗，兔肉250克，清水、盐、姜、味精各适量。

【功效】本品具有养血益气、止痛之功效，适于气血亏虚型经行头痛或身痛者食用。

【做法】将兔肉洗净后切成块，红枣洗净后与兔肉块、姜一起置于炖盘中，加入适量清水上锅蒸至肉熟，再加入盐、味精调味即可。

【用法】饮汤吃肉，每日1剂，连服7天。

P14-15

## <<女性养颜保健食谱>>

### 编辑推荐

用爱做好菜，用心烹佳肴。

本书是《养生保健食疗系列》中的一册，汲取今食疗药膳之精华，融健康、强身、治百病于一体，详细介绍了数十款适合女性养颜保健的营养美味菜肴。

并以简洁的文字和精美的彩图对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、营养成分及药理和疗效、操作提示均作了详细的介绍。

这些菜肴原料易取，搭配科学，设计精细，营养丰富。

是集食补与食疗于一体的科学饮食指导用书。

<<女性养颜保健食谱>>

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:<http://www.tushu007.com>