

<<会吃的女人美到老>>

图书基本信息

书名：<<会吃的女人美到老>>

13位ISBN编号：9787502944025

10位ISBN编号：7502944028

出版时间：2007-11

出版时间：气象

作者：米薇

页数：344

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>

<<会吃的女人美到老>>

前言

每一种食物都有它自己的奥秘，只要你留意，总会有所发现。这里介绍的近百种食物，都是我们经常食用的，如果你翻开本书，就会知道以前对它们了解得太少了。

饮食是维护生命的物质基础，我们每天都需要从食物中摄取滋养身体的各种营养成分。但是，我们更应该知道，摆在餐桌上的美味是否适合你的身体？它们对你的身体有哪种滋养作用？传统中医学认为，每种食物都具备气与味的偏性，气、味不同，则作用各异，这是每个人特别是女性朋友在选择食物时所应予以重视的。

由于食物的气、味之偏，它们对人体五脏各组织的滋养作用也就各逞其能。

甘、酸、辛、苦、咸——五味，分别对人体五脏产生特定的联系与亲和作用，它们进入哪一脏，就对哪一脏发生有益的滋养作用。

五味对五脏的不同作用，一方面与其本身的气、味有关，另一方面也决定于脏腑各组织的不同生理特性和功能。

作为女性，有一副漂亮的容貌和迷人的身段，是一生幸福的基础。

打开本书，你会发现，我们介绍的各种食物都对女性的容貌和身材有所裨益，经常食用，会使你更加窈窕玉润、妩媚动人。

概而言之，本书中的食物大致可分为三类，一类是单纯的具有美容瘦身的，如兔肉、黄瓜、绿豆等；另一类是通过调整人体的气血阴阳从而取得美容养颜效果的；第三类则是调整人体机能与美容养颜两相兼顾的。

女性朋友应根据自己的身体状况选择与摄取相应的食物。

正如人的气质与秉性各有其特点一样，每种食物也具有它独有的营养构成与性味功能，只有了解了它们与人体的对应关系，知所避就及相宜相克，我们的生活质量才会越来越高。

现在让我们一同翻开本书，看看这里的食物都有哪些奥秘吧！作者于十三陵云水阁

<<会吃的女人美到老>>

内容概要

《会吃的女人美到老》中的食物大致可分为三类，一类是单纯的具有美容瘦身的，如兔肉、黄瓜、绿豆等；另一类是通过调整人体的气血阴阳从而取得美容养颜效果的；第三类则是调整人体机能与美容养颜两相兼顾的。

女性朋友应根据自己的身体状况选择与摄取相应的食物。

正如人的气质与秉性各有其特点一样，每种食物也具有它独有的营养构成与性味功能，只有了解了它们与人体的对应关系，知所避就及相宜相克，我们的生活质量才会越来越高。

现在让我们一同翻开本书，看看这里的食物都有哪些奥秘吧！

<<会吃的女人美到老>>

书籍目录

第一章 粮豆类食物 大麦 玉米 黑米 芝麻 薏苡仁 黑豆 黄豆 豌豆 扁豆 豇豆 绿豆
第二章 蔬菜类食物 黄瓜 丝瓜 冬瓜 苦瓜 南瓜 蘑菇 香菇 黑木耳 银耳 萝卜 胡萝卜 茼蒿 笋 竹笋 山药 芋头 百合 莲藕 大白菜 芥菜 芹菜 菠菜 香椿 海带 马齿苋 卷心菜 魔芋 土豆 辣椒
第三章 肉禽类食物 兔肉 瘦猪肉 猪骨(含骨髓) 猪蹄 猪皮 鸽肉 鸡蛋 鸽蛋 鸭蛋 鹌鹑蛋
第四章 水产类食物 鳊鱼 带鱼 银鱼 甲鱼 乌龟 牡蛎肉 海参 蚬肉 田螺 蚌肉 墨鱼 鱿鱼
第五章 水果类食物 苹果 桃子 李子 樱桃 葡萄 猕猴桃 草莓 西瓜 芒果 菠萝 蜜柚子 枇杷 杨梅 椰子 龙眼 番木瓜 桑葚 橘子
第六章 干果类食物 大枣 荔枝 罗汉果 柠檬 橄榄 核桃仁 松仁 花生 榛子 枸杞子 葵花子 杏仁
第七章 饮料类食物 茶叶 蜂蜜 蜂乳 牛奶

<<会吃的女人美到老>>

章节摘录

豌豆 豌豆又名雪豆、寒豆、回回豆，原产于欧洲，汉代张骞出使西域后始引入我国，现在全国各地均有种植。

因其幼苗柔嫩宛宛，故名为“豌豆”。

豌豆鲜嫩时可作蔬菜食用。

豌豆苗做汤佐餐极美，豆可煮粥和做糕，味美益人。

据测定，豌豆中含有24.6%的蛋白质、1%的脂肪、57%的碳水化合物。

此外，还含有粗纤维、胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、维生素C、尼克酸、钙、磷、铁等多种营养成分。

豌豆有通乳的作用，凡新产妇乳房胀满而乳汁不下者，均宜为食疗之品。

可取豌豆150克，粳米100克，加水煮粥食用。

亦可取豌豆150克，猪前蹄1只，料酒1杯，精盐适量，加水煮熟食用。

豌豆有益中气，调营卫，止泄痢的作用，凡中气不足所致的女子带下、子宫脱垂以及脱肛、慢性腹泻患者，均宜食用以为辅助治疗。

食用豌豆，其所含的胡萝卜素可在人体内转化为维生素A，具有润泽皮肤、改善视觉功能的作用，长期食用，可使皮肤细腻光滑，适宜皮肤干燥、毛囊角化、干眼病、夜盲症的女性朋友。

豌豆研末外用，也有美容作用。

（《本草纲目》中指出：豌豆“研末涂痈肿、痘疮，令人面光泽”。

豌豆中所含的赤霉素、植物凝素、植酸等成分，具有提高人体新陈代谢的作用，食后可收到排毒养颜的效果。

豌豆苗含有多量的植物纤维和维生素c，常食有减肥降脂、提高人体免疫功能的作用，并能使皮肤白嫩光洁，清除面部斑块。

此外，食用豌豆，亦适用于癌症、高脂血症、高血压、动脉硬化、糖尿病、小便不利、肾炎浮肿、霍乱诸症患者。

豌豆等豆类食物的蛋白质，不仅含量高，而且质量也较好。

豆类蛋白质的氨基酸组成，其组成比例类似动物蛋白质，其中谷类食物中较为缺乏的赖氨酸在豆类中含量较高，因此豌豆等豆类宜与谷类搭配食用。

豌豆为平和之物，任何人均宜食用，但一次不应过量。

《日用本草》中有云：豌豆“多食发病”。

食用过多的豌豆易发生腹胀，妨碍消化吸收，并增加胃肠负担，消化不良者更应慎重。

豌豆炒虾仁儿 用料：净虾仁儿250克，净鲜嫩豌豆100克，鸡汤30毫升，绍酒10毫升，精盐3克，味精2克，湿淀粉10毫升，熟猪油700毫升（实耗75毫升）。

制法：把豌豆放在开水锅内焯一下待用。

炒锅在中火上烧热，用油滑锅后，下熟猪油，烧至四成热时，将虾仁儿入锅，迅速用筷子划散，约炸10秒钟，至虾仁儿呈玉白色后，倒入漏勺沥去油。

炒锅内留油少许，放入豌豆，加入酒、鸡汤、盐、味精，随即放入虾仁儿，用湿淀粉调稀芡，将炒锅稍颠动一下，淋上熟猪油少许起锅装盘。

鸡丁拌豌豆 用料：鸡脯肉150克，鲜豌豆100克，鸡蛋清1个，精盐2克，酱油20毫升，醋10毫升，淀粉10克，味精少许，香油10毫升，花生油250毫升（约耗50毫升）。

制法：将鸡脯肉去筋膜，洗净，切成1厘米见方的小丁，放在碗内，豌豆择洗干净。

将鸡蛋清放碗内，加入少许精盐、淀粉拌匀，放入鸡丁，拌匀上浆。

炒锅上火，放入油，烧热，放入鸡丁滑透，捞出，沥油，放入盘内。

炒锅留底油，烧热，将豌豆倒入煸炒，加少许精盐，炒熟，盛入鸡丁盘内拌匀。

将酱油、醋、香油、味精等放碗内，调和后，浇在鸡丁上即可。

豌豆肉丁 用料：嫩豌豆200克，瘦猪肉200克，姜末儿3克，精盐3克，味精1.5克，料酒10毫升，干淀粉4克，熟猪油30毫升。

<<会吃的女人美到老>>

制法：先将猪肉洗净，剔去筋膜，切成1厘米见方的丁，放入碗内，加入料酒、干淀粉、1.5克精盐拌匀略腌渍。

将豌豆投入用旺火煮沸的水中焯至八成熟，捞出用凉水冲凉，沥干水分。

锅置旺火上，加入猪油和姜末儿，炒出香味，投入肉丁翻炒至快熟时，下豌豆、味精及1.5克精盐略炒即可装盘。

锅烧豌豆用料：豌豆150克，豆腐2块，蛋清2个，味精3克，盐适量，淀粉15克，香油少许，豆油1000毫升（约耗75毫升）。

制法：将豌豆放开水锅中烫透捞出，控净水分加入盐、味精腌一下备用。

豆腐用刀压碎成泥，加入盐、味精、淀粉、蛋清调拌均匀，取一半摊在平盘中，上面放上豌豆，再将另一半盖在豌豆上摊均匀。

炒锅放火上添油1000毫升，烧至五成熟时将盘中的豆腐泥轻轻推入锅中，炸透捞出，切成3.3厘米长、1厘米宽的条码在盘中即可食用。

鲜虾豆苗羹用料：鲜虾仁儿100克，豌豆苗100克，姜汁10毫升，盐2克，味精1克，料酒10毫升，胡椒粉1克，白糖5克，水淀粉20毫升，奶汤200毫升，香油2毫升。

制法：将鲜虾仁儿剁成茸，加入少许盐、味精调好口味，豌豆苗洗净，放入沸水中略烫捞出，放入凉水中过凉，捞出控水后剁成末，放入盛虾茸的碗中，再加姜汁、白糖、胡椒粉拌匀。

炒锅置旺火上，加入奶汤和300毫升水，烧沸后加入拌好的虾茸，至熟后用水淀粉勾稀芡，起锅盛入汤碗中，淋入香油即成。

豌豆鲜菇用料：豌豆150克，鲜蘑菇500克，红萝卜100克，青瓜200克，姜、蒜、素油、淀粉、精盐、蒜茸、柱侯酱、老抽、白糖适量。

制法：豌豆走油，用上汤煨透，备用。

以姜、蒜猛火起锅，放回豌豆，加入淀粉、盐、糖、老抽及上汤打芡，放碟中央。

鲜菇“飞水”，起锅下油再炒，以柱侯酱、老抽、糖及淀粉打芡，排放在豌豆表面。

红萝卜片、青瓜片装饰围边。

滑炒鸡丝豌豆用料：鸡脯肉150克，青豌豆粒50克，水发木耳、水发玉兰片、熟火腿各50克，鸡蛋清1个，湿淀粉15毫升，精盐3克，味精2克，料酒10毫升，花椒水5毫升，白醋3毫升，胡椒粉2克，香油3毫升，葱、姜丝共5克，蒜片2克，色拉油250毫升（实耗20毫升），清汤50毫升。

制法：将鸡脯肉切成细丝，用蛋清和10毫升湿淀粉上浆抓匀；木耳去蒂洗净，撕成小块；玉兰片、火腿都切成丝，放入沸水锅内焯一下，捞出投凉；再将豌豆也放入沸水内焯透，捞出投凉。

用清汤、精盐、味精、花椒水、料酒、5毫升湿淀粉兑成汁水。

勺内放入色拉油烧至三四成热，将上浆鸡丝倒入油内，用筷子划散，变色即倒出，沥净油。

勺内放底油烧热，用葱、姜、蒜炸锅，放入木耳、玉兰片、豌豆、火腿煸炒，放入鸡丝，烹醋，再烹入兑好的汁水，翻炒均匀，淋入香油出勺装盘即成。

· · · · · ·

<<会吃的女人美到老>>

编辑推荐

饮食是维护生命的物质基础，我们每天都需要从食物中摄取滋养身体的各种营养成分。但是，我们更应该知道，摆在餐桌上的美味是否适合你的身体？它们对你的身体有哪种滋养作用？每一种食物都有它自己的奥秘，只要你留意，总会有所发现。这里介绍的近百种食物，都是我们经常食用的，如果你翻开本书，就会知道以前对它们了解得太少了。

作为女性，有一副漂亮的容貌和迷人的身段，是一生幸福的基础。打开《会吃的女人美到老》，你会发现，书中介绍的各种食物都对女性的容貌和身材有所裨益，经常食用，会使你更加窈窕玉润、妩媚动人。

<<会吃的女人美到老>>

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>