

<<女人菜谱>>

图书基本信息

书名：<<女人菜谱>>

13位ISBN编号：9787504732088

10位ISBN编号：7504732087

出版时间：2009-10

出版时间：中国物资出版社

作者：张仁庆，高小锋 编著

页数：174

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>

<<女人菜谱>>

前言

女性是人类的母亲，她用那甘甜的乳汁养育了人类，给人类以生命，是人间的阳光、爱的使者。

关爱女性！

已被世人所公认，这是人类文明进步的象征。

关爱女性健康就是要从饮食开始，为此作者怀着深情的爱心献给女性朋友科学饮食的指导，以求让更多的女性健康饮食，幸福快乐每一天！

古人讲“病从口入，祸从口出”，“烹小鲜若治大国”，“上医治未病，不治已病”。

这些名言都在告诉我们饮食的重要性。

现在许多慢性病的产生，都是因为不良的饮食陋习所造成的，例如：偏爱甜食、吃盐过量、睡觉前不喝水、平时把饮料当水、喝水少、热量摄取大、脂肪超量饮食等，都是造成慢性病的隐患。

我们提倡科学饮食，健康饮食，要坚持七分饱，不暴饮暴食，不过量饮酒，不吸烟，不吃腐烂变质的食物（剩饭剩菜），营养均衡，常吃蔬菜水果。

营养专家讲的饮食经验是：一把青菜二两豆、鸡蛋水果三两肉。

主食勤换样，牛奶、青菜常食用。

这样才会从饮食中体验到健康快乐。

学会做饭，掌握营养知识，是现代女性必备的素质。

洪昭光教授传承健康理念，我们所传播推广的是健康实践。

实实在在地做好每顿饭，搭配好一日三餐，操持家务，烹调小鲜五味。

同时注意排毒养颜，以我们现在所提倡的减排饮食来达到健康饮食。

减排饮食简称“六减一排”，即：减盐、减糖、减脂肪；减烟、减酒、减热量；一排就是“排毒”，排除毒素，一身轻松！

<<女人菜谱>>

内容概要

女人和儿童是社会中的弱势群体，受法律保护。

关爱女性、女士优先是社会美德，女性有独特的生理特点，在饮食方面有所不同。

本书重点介绍了女性的生理特点和对饮食的要求，介绍了适应女性的食物及烹调方法，并且介绍了美容保健、四期营养相关代表菜例120道，适合于家庭饮食、餐饮企业、女性及关爱女性人士阅读。

<<女人菜谱>>

作者简介

高小锋，汉族，广西桂林人，大学学历。

现任广西桂林商贸旅游技工学校面点专业教师，学生科科长，中国食文化丛书编委会高级编委。

她长期致力于烹饪理论研究和烹饪教学工作，积累了丰富的教学经验，曾在国内有关报刊上发表多篇文章，撰写的论文荣获桂林市劳动局专业论文二等奖，在第二届全国创新大赛中荣获面点金奖，在第三届中国美食节上荣获面点类比赛特别奖。

在迎奥运全国比赛中荣获面点金奖。

几年来，她与中国食文化丛书编委会主任张仁庆合作，共同编写了《中国面点700例》《厨师培训教材》等图书。

张仁庆，汉族，1955年3月出生于山东烟台。

经济法硕士，饭店经理人，现任北京奇山文化艺术交流中心董事长、中国食文化中心主任，中国人口文化促进会会员、国家级中式烹调评委，中国食文化丛书主编。

他致力于中国食文化的研究和烹饪教学工作，先后编写了《实用科技信息汇编》《中国名菜30例续编》《厨师培训教材》《最新厨师培训教材》《危险饮食》《调味与拌馅》《中国迷宗菜》《调味宝典》《中国名菜荟萃》《烟台家常菜谱》《中国名师菜典》等有关饮食文化类图书100余部，并策划录制了《中国冷拼》《西点精萃》《鲁菜精选》《鸡尾酒的调制》《宫廷御膳》等VCD和电视教学片20余部。

<<女人菜谱>>

书籍目录

一、概述 女人的生理与营养 男女有别饮食误区 妇女儿童需要爱心 适合女人的食物 美容与排毒二、阴阳平衡篇 (一) 菜类 西洋参焗肉 三子炖猪腰 金龟炖鸡 虫草醉鸭 乾坤蒸狗 葱烧海参 藕汁三七蛋 春色满园 辣炒肚丝 枸杞鱼米 马蹄虾盒 翡翠肘子 胡萝卜烧桂鱼 绿豆芽熘鸭丝 牡蛎烧南瓜 蒸菊花桂鱼 阳桃熘蛙丁 银花草莓熘鸡丁 马兰田七蛋 鲤鱼熘番茄 白汁金钱黄瓜 银芽熘鸽丝 蒿笋烧蛭肉 圆葱回锅鱼片 甘草竹笋烧鸡 藕炖鸽 翡翠蚶子肉 (二) 汤类 十全大补汤 四仁鸡子汤 鹿髓汤 淮山蛤蚧汤 当归鸡丝汤 肚片人参鸡火锅 番杏甲鱼汤 蓝梅花白菜肉片汤 风轮菜蛋汤 苣荬菜鸭蛋汤 皮蛋黄瓜汤 玉竹苦瓜排骨汤 菠菜鸡蛋汤 (三) 粥类 海参粥 山萸肉粥 沙苑子粥 枸杞羊肉粥 人参猪‘肾粥 百枣安神粥三、滋阴菜谱篇 (一) 荤菜类 山楂肉干 猪脊髓炖莲藕 麦麸汤团 炒枸杞肉丝 荷叶米粉肉 枸杞牛肉片 乌参藏白凤 炒鸡蓉银耳 白切竹丝鸡 丁香鸭丁 山药炸鸽肉 当归红糖蛋 杏仁燕窝 核杜乌龟 虫草金龟 鲍鱼香菇 蟹黄鱼翅 (二) 蔬菜类 枣柿饼 八宝莲子 松子豆腐 (三) 汤类 槐花猪肠汤 芝麻苓菊瘦肉汤 眉豆猪皮汤 生地黄芪猪胰汤 熟地首乌瘦肉汤 冬菇凤爪汤 银杞明目汤 太子参百合田鸡汤 清肺滋阴汤 燕窝炖雪梨 芡实杞圆龟苓汤 龟羊汤 番茄豆腐鱼丸汤 红枣车前田螺汤 (四) 粥类 八卦粥 桑葚粥 益母草汁粥 沙参枸杞子粥 冬虫草米粥 玉竹粥 腊八粥 (五) 糊类 银耳鸽蛋糊 首乌芝麻糊 淮山药芝麻糊 (六) 羹类 银耳羹 猪脊羹 烩蛇羹 清脑羹 银耳杜仲羹 猪心羹 (七) 饮品类 菊花蜂蜜饮 龙眼枣仁饮 生地白茅根饮 发灰藕汁饮 黄花菜饮 黑豆合欢花饮 荔枝红糖饮 滋胰饮 龙眼枣仁饮 冰糖酸醋饮 龙眼洋参饮 山楂荷叶饮 芹菜苦瓜饮 麦冬元参饮 茵陈干姜饮 枸麦饮 决明菊花饮 骨髓养颜饮 蜂蜜牛奶芝麻饮 车前韭菜饮 五汁饮 (八) 浆类 雪梨浆 (九) 奶类 李子蜜奶 (十) 汁类 鲜地黄汁 荸荠萝卜汁 山楂汁 (十一) 液类 鲜奶玉液 (十二) 膏类 地藕膏 参芪保胎膏 龙眼洋参膏 桑葚膏 乌发蜜膏 三汁膏 青蒿参麦膏 加竹沥梨膏 黄芪膏 五味子膏 (十三) 散类 螃蟹蜗牛散 (十四) 煎类 鹿茸煎 黑牛髓煎 (十五) 茶类 寄生美发茶 决明苻蓉茶 菊花乌龙茶 竹叶莲心茶 芝麻茶 (十六) 酒类 枸杞熟地生发酒 枸杞乌发酒 首乌黑发酒 贞子旱莲酒 春寿酒 枸杞子酒 益元玉容酒 桑葚酒 黄精酒 丹参酒四、美容美体篇 (一) 菜类 糟香醉河鳗 芹黄鱼丝 炒素腰花 蜜枣核桃球 香菇炒莴苣 清炖木耳香菇 何首乌煲鸡 白果乌骨鸡 黄芪烩什锦 拔丝山药 酿黄瓜 糖醋萝卜卷 蘑菇烩冬瓜 竹笋枸杞头 枸杞子炖牛肉 天门冬包子 芽菜沙拉 木耳鲜鱿 厚朴煨肘 芪甲鸡 (二) 汤类 三夹冬瓜汤 萝卜缨汤 五色汤 枣萝蹄汤 芝麻核桃汤 对虾虫草丝瓜汤 淫阳虾米汤 白芷鲤鱼汤 紫菜海带汤 车前草冬瓜 生地首乌煎 胡萝卜红枣鸡汤 (三) 粥类 谷芽山楂粥 荷叶粥 虾仁归芪粥 益寿速泡粥 冬瓜粥 菊苗粥 脊肉粥 柴草粥 八宝除湿粥 黑豆坤草粥 海藻薏米粥 首乌红枣粥 (四) 饮品类 芥菜赤豆饮 悦泽玉容丹 养颜抗皱膏 蓝藕汁 美容粥 乌发豆 枣叶茶 山楂根茶 减肥茶 青鸭羹 养颜消斑膏 丝瓜络饮 三花茶 桃花佛手茶 桑葚蜜膏 五白糕 胡桃仁牛乳饮 雪梨柠檬饮 苡仁去疣酒 凉血五花膏 三花核桃散 首乌茯苓膏五、排毒养颜篇 (一) 菜类 白汁金钱黄瓜 香油月季黄瓜 玉竹冬瓜鸡足 薤菜炒沙蚕 丝瓜烩银耳 苋菜烩猪皮 竹笋烧龙珠肉 莴笋烧蛤蚧 绿豆芽黑鱼丝 豇豆烧甲鱼 香菜拌草菇 白灵菇拌石花菜 石耳炒肝片 芹菜炒海蜇 蚬子炖鸽 水芹炒蛭肉 河蚌烧魔芋 软丝藻烧蛤蚧肉 玳瑁炖鸽 冬瓜烧牡蛎 牡蛎炒菠菜 芙蓉花烩银耳 金莲花炒卤鸭脯 茉莉鸭蛋饼 蓝梅花瓜泥 草莓熘鱼丁 糖粉荸荠草莓 乌梅烧蛭肉 鱼腥草炒肉丝 苦菜爆乌贼鱼 香椿黄芩炒蛋 (二) 汤类 黄豆芽百合汤 鸡丝竹叶豆芽汤 菊花脑鱼片汤 白菜番茄汤 海蜇番茄汤 礁膜鳖甲银花汤 蛭菜鸭蛋汤 金针白鸭汤 绿豆南瓜汤 瓠瓜鸡蛋汤 王瓜

<<女人菜谱>>

羊血参汤 青果玉竹百合汤 扁豆丁鱼汤 苣荬菜甲鱼汤 (三)羹糊类 豆腐燕窝羹
 红杞双银羹 菊花果羹 柿子参羹 无花果南瓜糊六、“四期”饮食 (一)经期 莼菜塌
 蛋 甜酒荷包蛋 牛奶蒸鸡蛋 当归红糖蛋 扒琥珀酿鸡蛋 蛋饺烧菠菜 五圆全鸡
 人参沙锅鸡 黄芪汽锅鸡 阿胶粥 益母草蜜饮 青皮山楂粥 陈皮橘叶茶 凉拌芹
 菜 马兰头白茅根蜜饮 青皮苏梗茶 金橘粉 香椽佛手煎 萝卜丝饼 田七炖乳鸽
 玫瑰山楂酒 香附当归蜜饮 肉桂粉 三棱莪术蜜饮 艾叶生姜红糖饮 四物蜜饮
 参片乌骨鸡 白参红枣饮 黄芪旱莲草排骨汤 人参莲房粉 花生莲肉羹 地榆炭蜜饮
 鸡冠花皮蛋粥 陈棕炭炖墨鱼 白茅根甘蔗汤 荸荠藕节汤 益母草鸭肉汤 马鞭草蜜
 饮 田七墨鱼汤 莲子百合煲瘦肉 豆蔻烧牛肉 当归火锅 猪肾棋子羹 (二)怀孕期
 芦根竹茹饮 陈皮姜汁粟米粥 五汁茶 参乳雪梨饮 五汁饮 陈皮半夏茶 砂仁
 藕粉 茯苓陈皮饼 茯苓栗子粥 黄芪苡仁粥 冬瓜鲤鱼头汤 黄豆芽鲫鱼汤 杜仲茯
 苓皮粥 黄芪龙眼红枣汤 冬瓜皮黑鱼汤 苕麻根蜜饮 苕麻根龙眼粥 莲子白术茯苓羹
 莲子阿胶糯米饭 阿胶蛋花汤 阿胶桂圆红枣汤 杜仲炖母鸡 杜仲炖猪肚 苜蓿子
 蛋汤 南瓜蒂鲜芦根羹 艾叶粥 艾叶煲鸡蛋 桑寄生煲鸡蛋 升麻芝麻炖猪大肠 鲤
 鱼羹 (三)哺育期 鲫鱼烧茼蒿 白头翁洋葱鱼片 莴笋烧猪蹄 归芪猪蹄汤 王不留
 行猪蹄汤 鲫鱼赤豆羹 糯米红枣炖鲤鱼 鲜奶虾仁 金针菜炖母鸡 黄酒炖活虾 花
 生粥 甜酒酿炖虾仁 绿豆芽肉丝汤 双花通乳汤 猪蹄羹 小米粥 红参蒸鲫鱼
 山药奶肉羹 (四)更年期 黑芝麻粥 枸杞百合羹 枸杞子炖甲鱼 枸杞莲心茶 二仙
 烧羊肉 羊肾杜仲五味汤 二子酒 糖渍枸橘 玫瑰枣糕 杞子兰花龙虾丸 红枣鸡肉
 炖甲鱼 党参烧鱼翅 人参珍珠鲍鱼 鲍鱼五香蛋 虾仁板栗炒甘蓝 菊花鲷贝 兰花
 炒螺肉 蚬肉甘蓝炖豆泡 菊花烧鲤鱼 豆腐炖鲤鱼 附子烧黄鱼 茯苓山药鳗鱼丸
 菊花牡蛎汤 莴笋烧豆腐丸 杞子蚌肉汤 当归辣烧鸡块后记

<<女人菜谱>>

章节摘录

每周1剂。

滋阴养颜，补肺益肾。

适用于更年期虚劳咳喘，自汗盗汗，腰膝酸软，性功能低下症。

枸杞子10克，天门冬6克，生地6克，甘草3克。

带皮狗肉1000克，鸡肉500克，附子20克，猪瘦肉200克，生姜10克，绍酒20克，胡椒粉3克，鱼精3克，香油2克。

将狗肉皮在火上燎焦，泡软皮面用刀刮去焦面，用凉水浸泡，待肉质已发涨时，切成指条状，再用凉水浸泡待用。

将枸杞子、天门冬、生地、甘草、附子洗净，用纱布包好。

锅内的水烧沸后放入一段柏木（或粉末），再放入狗肉、姜、葱、绍酒少许。

用中等火力煮透，将狗肉捞出，冲洗后用凉水漂净，鸡肉和猪瘦肉也用沸水焯透冲洗干净。

用一沙锅加清水，放入鸡肉、猪瘦肉、姜葱少许，烧开后，撇净浮沫，小火煮至鸡肉半烂时放入狗肉，再煮到鸡肉全烂时，取出狗肉放在篮子内，加入纱布药包，再把汤烧开，下绍酒、胡椒粉，用湿绵纸封严，沸水旺火入笼蒸烂取出，捞出药包，加盐、鱼精及香油调味即可。

狗肉性温，有温补脾肾之功，配以附子加强了温肾的作用，配合养阴清热，补肾生血的天门冬、生地、枸杞子及大量滋补营养之品，从而具有调补肾阳与阴精之功效。

用于脾肾虚弱，腰膝酸软以及体虚食少、消瘦或浮肿。

<<女人菜谱>>

后记

女性是社会的弱势群体，妇女儿童受法律保护。

尊重女性，以真诚的爱心对待女性，作者以满腔的热情编写了此书，为女性健康饮食提供科学依据。

此书中的许多观点、新烹调技术将会为女性健康提供良好的食疗食补指导。

例如：“清热解毒汤”就是作者根据祖传秘方，依据新的药典、中草药营养知识，并且经过反复试验献给读者的科学食疗保健验方。

排毒、养生、食疗的五味五性对人体的健康很重要。

此书捕捉新的探索，并对健康饮食的科学知识进行综合，希望能为女性朋友的健康饮食起到积极的作用。

本书特邀的女性健康高级顾问为书稿的质量和内容进行了把关。

例如：郑华博士从果蔬养生、排毒养颜给予具体指导；方青卓大姐亲自参加美食冠军比赛，并对参赛的厨师给予关心和帮助；施建岚大姐是八一电影厂著名演员，主演过《天云山传奇》等电影，对健康饮食十分有研究，为此书提供了指导性建议；王昆大姐已八十多岁高龄，她以科学饮食的生活方式，健康快乐的生活观，至今活跃在文艺界，并对作者给予很大的关怀和支持。

在此向所有支持和关注此书的出版的朋友们表示衷心的感谢！

<<女人菜谱>>

编辑推荐

《女人菜谱》：中国食文化丛书

<<女人菜谱>>

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>