



中国食文化丛书
Food Cultural Books of China

女人菜谱

张仁庆 高小锋◎编著



中国物资出版社



中国食文化丛书

Food Culture Books Of China

女人菜谱

张仁庆 高小锋 编著

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人菜谱/张仁庆, 高小锋编著. —北京: 中国物资出版社, 2009. 10

(中国食文化丛书)

ISBN 978-7-5047-3208-8

I. 女… II. ①张…②高… III. 女性—保健—菜谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 156438 号

策划编辑 涂 晟

责任编辑 寇俊玲

责任印制 何崇杭

责任校对 孙会香 梁 凡

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 11.5 彩插: 16 字数: 252 千字

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5047-3208-8/TS·0036

印数: 0001—5000 册

定价: 29.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

中国食文化丛书编委会

高级编委名单

(按姓氏笔画排序)

卜福生	于 壮	马乃臣	马凤岐	马健鹰	王 莉	王冬鸣	王书发
王友来	王荔枝	王文桥	王 丰	王耀辉	王耀龙	王成珍	王子辉
王 美	王美萍	王献立	王 伟	王建斌	王景涛	王桂明	王洪海
王金月	王奕木	王海涛	王维坤	王文智	方玉东	方松来	区成忠
牛铁柱	车延贵	叶海彦	叶再府	叶连方	叶美兰	印 川	白小明
白建华	白云峰	史瑞彩	申能娟	孙孟全	孙汉文	孙孟德	孙宝宗
冯 军	冯建威	江照富	李世清	李恩波	李世君	李志仁	李 想
李建民	李广龙	李 刚	李长茂	李河山	李悦忠	李荣玉	李志顺
李平甲	李里特	李招荣	刘敬贤	刘耀辉	刘卫民	刘维山	刘 燕
刘利军	刘志明	刘 明	刘 标	刘法魁	任原生	毕国才	朱宝鼎
朱瑞明	朱培寿	朱诚心	吕良福	吕良胜	许堂仁	许振克	邢振龄
初立健	吴朝珠	苏耀荣	杜广贝	杜 莉	邱 顺	邱庞同	何吉成
沈映洲	沈晓军	肖永利	张文彦	张仁庆	张帅林	张志广	张铁元
张 钧	张真超	张多武	张金涛	张旭辉	张 慧	张庆嘉	孟祥萍
邵万宽	陈功年	陈志云	陈金山	陈苏华	陈沧海	陈光新	陈桂琴
陈 宁	陈彦明	杨科庭	杨益华	杨光顺	杨景玉	宋国学	邹德昌
罗书铭	罗时龙	周三金	周 雄	周兴志	周桂禄	林俊春	林承步
林建璋	林文杰	林立广	郑佐波	郑秀生	郑维新	庞风雷	胡建生
赵留安	赵西颖	赵惠源	赵 新	贺 林	侯玉瑞	侯根宝	郭方斌
郭恩亮	郭亚东	郭本良	俞学锋	祝阿毛	宫明杰	郝文明	郝 海
郝树忠	陆新辉	姚荣生	骆炳福	海 兰	夏德润	唐代英	唐永娥
贾富源	陶 震	高关岐	高 山	高小锋	栾宝谦	顾明钟	徐宝林
徐 权	徐建伟	钱文亮	康 辉	黄振华	黄建兵	粘书健	曹宝龙
常维臣	谢小明	韩文明	韩正泽	程伟华	彭训功	童辉星	董国龙
董文才	鲍晓峰	鲍力军	简振兴	褚立群	裴春歌	熊永丰	熊四智
蔡育发	黎永泰	樊胜武	潘宏亮	潘镇平	潘森扬	戴桂宝	

特邀女性健康顾问

郑 华 美国檀香山大学营养博士 新加坡郑华综合美化学学院院长

王 昆 著名歌唱艺术家

施建岚 著名电影艺术家

张 毅 北京医院妇产科主任

方青卓 著名电影艺术家

何 江 北京复外医院营养师 化验师

刘向利 北京医院眼科医师

何 冬 著名健美教练 《燃烧脂肪》作者

高小锋 广西桂林旅游学院烹饪系教师

佟秀丽 鄂尔多斯九城宫生态园董事长 鄂尔多斯餐饮协会副会长

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！

张仁庆

2009年8月

凉 菜

法式泡菜

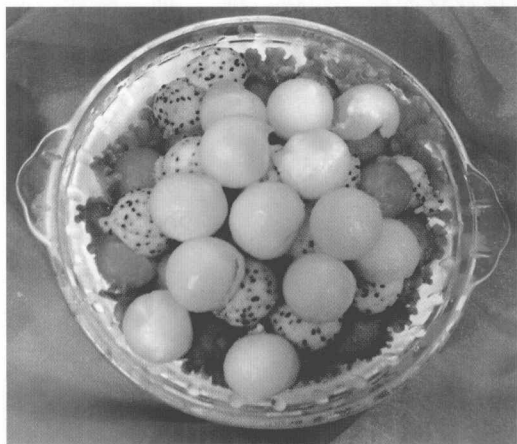
原料配方：圆白菜、胡萝卜、圆葱、青笋各500克，白醋500毫升，白糖300克，香叶10克，丁香15克，花椒5克，干辣椒20克。

制作方法：①把原料洗净改刀切成长方形块，然后下开水锅中焯3分钟捞出。

②放入凉水池中泡2小时，待用。

③将调料下入2500毫升的锅中煮沸，凉透。

④把凉透的原料放入凉透的汤中，密闭3~5天后，即可成为酸甜适口、色泽艳丽的法式泡菜食用。



沙拉水果

原料配方：沙拉酱、火龙果、西瓜、哈密瓜。

制作方法：将火龙果、西瓜改刀，哈密瓜挖成圆形，放入盘中；将沙拉酱浇入水果中，搅拌均匀即可装盘上桌。

热 菜

鸡腰豆腐

原料配方：鸡腰250克，豆腐600克，鸡脯肉150克，火腿蓉10克，蛋清3个，牛奶100克，上汤750克，细盐1小匙，细糖半小匙，味精1小匙，白胡椒少许，色拉油2大匙，太白粉1小匙。

制作方法：①鸡腰下锅用文火煨至半熟，取出用刀划破，剥去皮。

②豆腐修去上下老皮，切成明眼块丁，放锅内加入上汤、盐、味精、油，用温火煨片刻，连汤倒入碗内。

③鸡脯肉剁成泥，放碗内，加牛奶、蛋清冷汤调开，滤去细蓉。

④锅内放油，烹入酒，加入上汤、盐、味精、糖、白胡椒粉，放入鸡腰，待烧开后，太白粉勾芡，加入鸡蓉搅匀，随之将豆腐挤干水分，投入锅内搅和后起锅装汤碗，撒上火腿蓉即成。

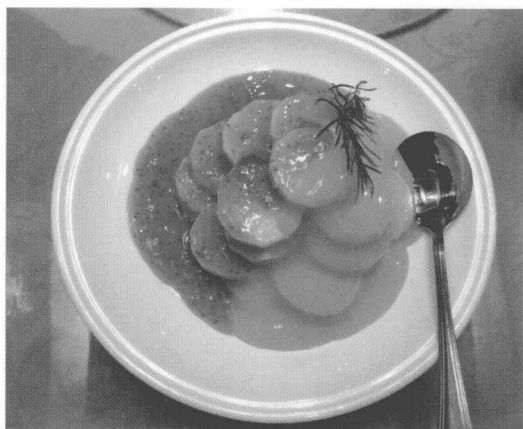


西芹百合

原料配方：西芹300克，百合100克，胡萝卜20克，精盐、鱼精、葱丝、姜丝各5克，蒜片3克。

制作方法：将锅至火上放底油，烧至5成热时放入姜丝、葱丝、蒜片煸香；放入西芹、百合翻炒数下，加入胡萝卜，稍炒加精盐、鱼精翻炒出锅装盘即可。





美味山药

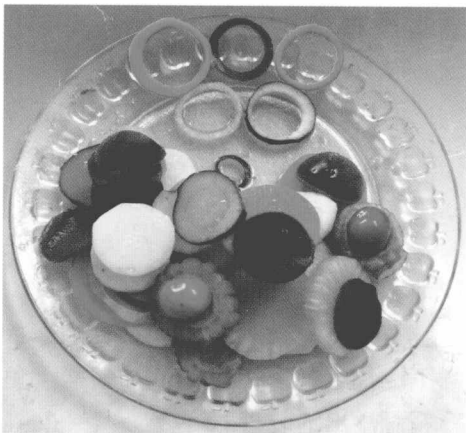
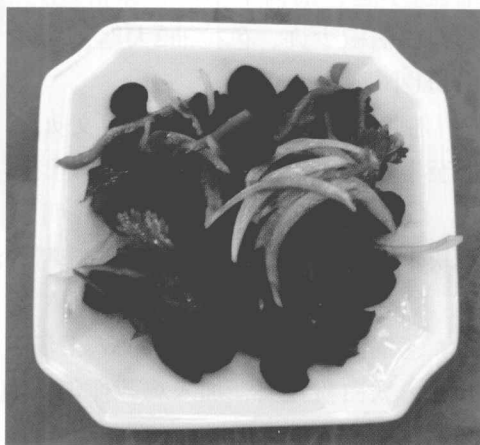
原料配方：山药（又称淮山），鱼精2克，精盐3克，果汁、番茄汁各5克，水淀粉15克。

制作方法：将山药刮皮，用刀切成圆片焯水断生，用凉白开水冲洗，分别调制两种颜色的芡汁浇上即成。

木耳刺身

原料配方：压缩野生木耳1小盒约20克，青芥酱5克，陈醋15克，精盐2克，香油1克，生抽2克。

制作方法：将压缩木耳水发后洗净，下开水轻焯一下，装盘；将调料勾兑成汁即可蘸食。



五色素盘

原料配方：黄瓜、苦瓜、莴笋各100克，樱桃、番茄、胡萝卜、白萝卜各50克，水发香菇30克，精盐5克，鱼精3克，香油2克。

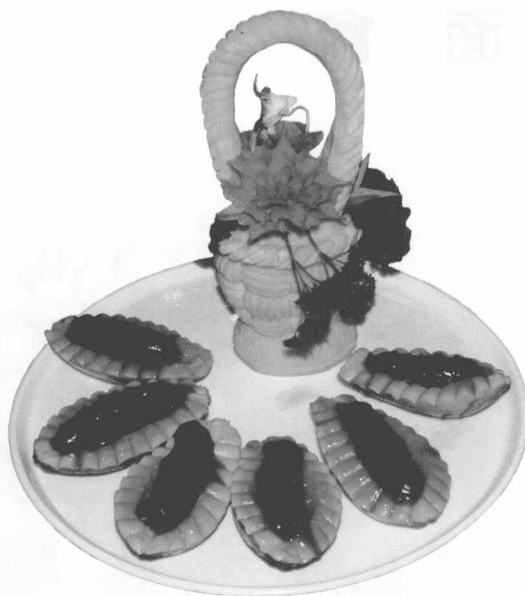
制作方法：将主料改刀切成圆片及圆环状后下入开水锅中清焯一下，捞出放入凉开水中十分钟捞出，撒上调料摆盘成型即可上桌。

木瓜烧海参

原料配方：水发海参6个，南方木瓜3个，白糖、生抽、鱼精各3克，鲁花生油、姜汁各5克，精盐2克，料酒10克，水淀粉20克。

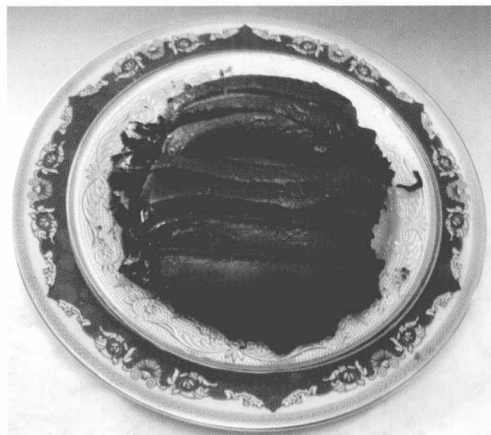
制作方法：将海参洗净，用调料烧制红亮，浇芡汁，将木瓜从中分开，挖取瓜瓢，上屉蒸熟，装盘即可。

海参有很强的修复创伤的能力，是高蛋白的营养食品，对孕妇、产妇有很好的食疗食补作用。对胎儿的健康发育也十分有利，是家庭保健的首选食物。



香茶扣肉

原料配方：带皮猪五花肉500克，铁观音茶叶50克，料酒（加黄酒）100克，酱油75克，白糖50克，大葱10克，姜5克。



制作方法：①将猪肉焯水，去掉血沫和异味。收紧肉质，拔除杂毛，洗净。

②将猪肉切成宽0.5厘米、长12厘米的肉条。将肉条皮向下码放在一个瓷碗中。

③中间填满茶叶（茶叶先用温水清洗一下），倒入白糖、酱油、料酒，撒上葱姜。

④上屉蒸90分钟，先用大火烧开，再改用微火蒸。

⑤出锅后，将汤汁滗出，另用。将肉倒扣在一个瓷盘的中央即成。

面 食

等 级 教 材 本



汤圆

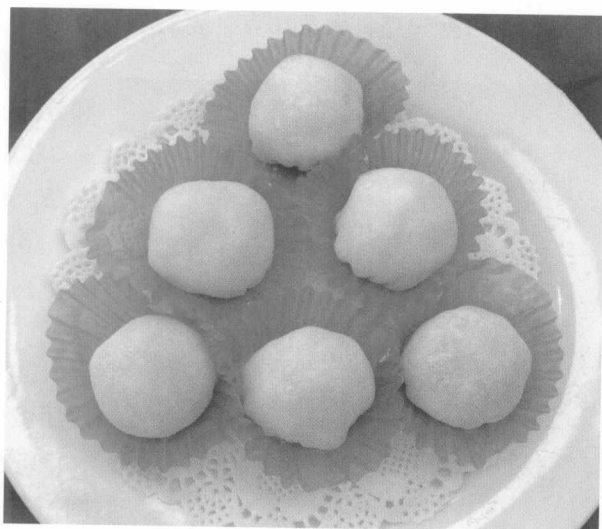
原料配方：糯米粉500克，白糖250克，黑芝麻30克，桂花10克，香油5克。

制作方法：将糯米粉和好待用；调好什锦馅料；将面制成剂子包入馅料，即可下入开水锅中煮熟即可食用。

雪妹娘

原料配方：糯米粉800克，豆沙馅500克，白糖15克，精盐3克，花生油50克。

制作方法：将糯米粉加60%的热水烫开，调面；将豆沙馅加调料用中火炒香；将糯米擀成面皮；将豆沙馅包入团圆；用烤箱烤制20分钟即可。



汤羹

汤羹类



番茄鸡蛋汤

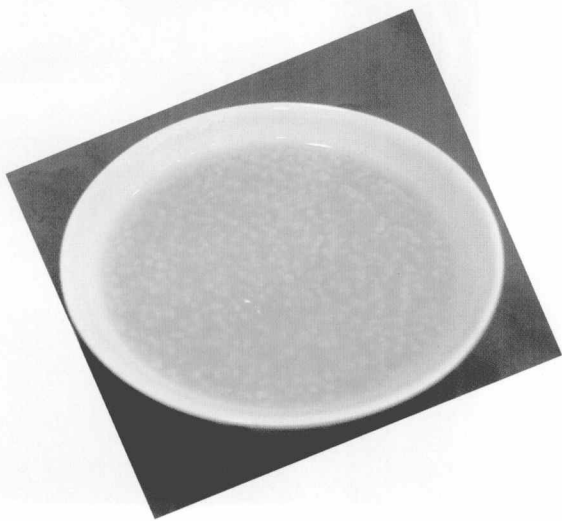
原料配方：番茄300克，鸡蛋100克，精盐、鱼精各5克，葱丝、姜丝各3克。

制作方法：将750克水放入锅内置火上，煮沸；放入切好的番茄煮1分钟后加入精盐、鱼精以及葱姜丝，稍煮；将鸡蛋打散淋入锅内同时关火，倒入盛器内即可。

小米粥

原料配方：优质小米150克、水1000毫升。

制作方法：将水烧开，放入洗净的小米煮沸后，改用小火煮40分钟后，香浓、醇香的小米粥即成。



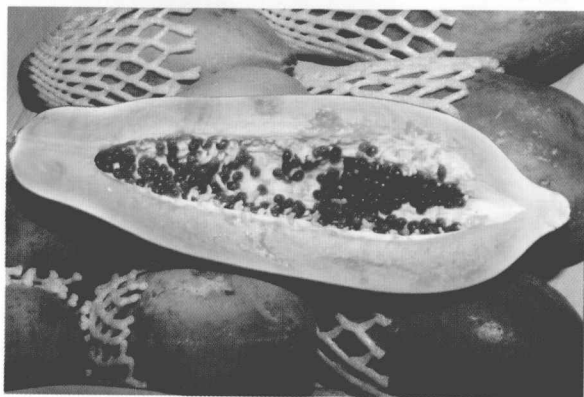
香菇鸡汤

原料配方：母鸡1只，香菇、青菜、葱、姜、蒜、海米、大料、精盐各适量。

制作方法：先将鸡宰杀，去内脏洗净；香菇洗净，一起放入烧沸的热水锅内焯一遍水，除去腥味。取出放入瓦罐里，加入葱、姜、大料，用大火烧沸，再改用文火煨炖40~50分钟后，取出汤倒入炒锅里，放入香菇，加入青菜、葱段和盐，再稍煨炖片刻即可。



瓜 果



木瓜

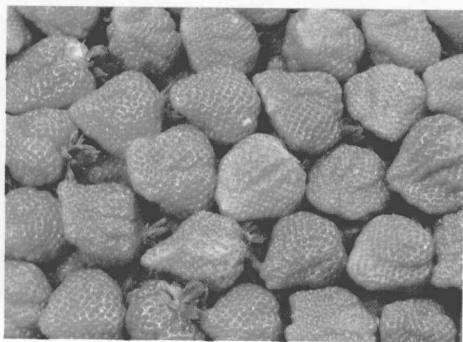
又名木瓜实、铁脚梨。忌与铁器接触。

木瓜有南北之分，北方的木瓜是生长在树上，香味四溢，可长期保存。

本书所用的照片为南方木瓜。

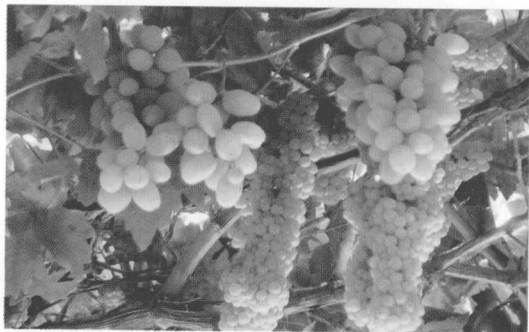
草莓

又叫红莓、地莓等。它的外观呈心形，鲜美红嫩，酸甜多汁。草莓中抗坏血酸的含量相当高，能维护牙齿、骨骼、血管、肌肉的正常功能。



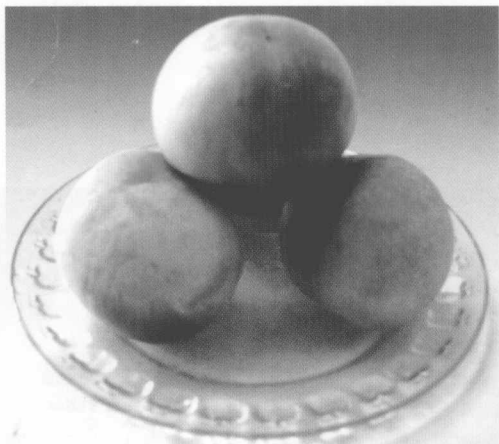
葡萄

葡萄，又名草龙珠、山葫芦。它皮薄多汁，酸甜味美，有“晶明珠”的美称。我国的葡萄品种繁多，产量很高，是酿造葡萄酒的重要原料。新疆吐鲁番葡萄的含糖量高于美国葡萄的2.7%，是世界上最甜的葡萄。吃葡萄能排除体内自由基，延缓衰老。



桃子

桃，常被作为福寿祥瑞的象征，在民间素有“仙桃、寿桃”的美称。在水果中，桃以其果形美观，肉质甜美被誉为“天下第一果”。民谚说“桃养人”主要是因为桃子性味平和，营养价值高。桃子中含有丰富的果酸、钙、磷和多种维生素，它的含铁量是苹果和梨的4~6倍。



荔枝

荔枝形色皆美，质娇味珍。古人推荐荔枝，甚至将它视为果中绝品，并为它起了许多动听的名字，如“果中牡丹”“百果之王”等。

樱桃

又名莺桃、含桃、荆桃，其果实小如珍珠，色泽红艳光洁，玲珑如玛瑙宝石，味道甘甜而微酸。据说黄莺特别喜爱啄食这种果子，因而名为“莺桃”。樱桃中的铁含量极其丰富，可以作为补铁的首选食物，它自古就被称为“美容果”，常吃能令皮肤光滑润泽。



汤 类



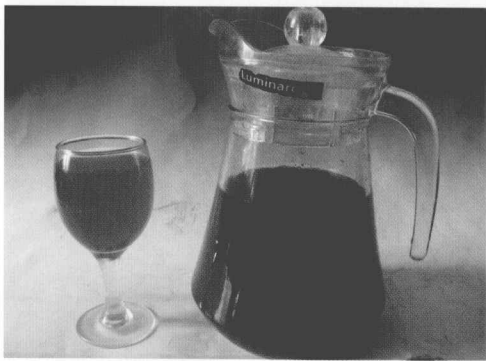
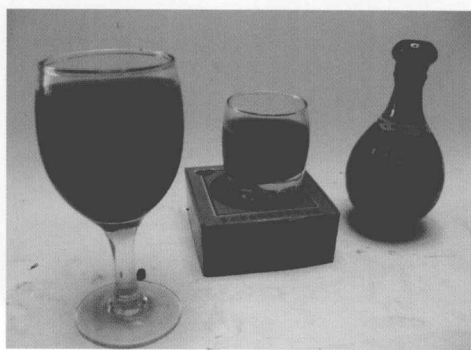
清热解毒汤（又称热毒净）

原料配方：槐米5克，甘草4克，板蓝根、大青叶各3克，金银花2克，红花1克。

养颜紫米汤

原料配方：紫米、黑米、大枣、红小豆各50克炖煮而成。

食疗食补作用：滋阴养颜，乌发排毒。



三红汤

原料配方：番茄、大枣、枸杞子各35克炖煮而成。

食疗食补作用：养颜排毒，生津补血。

女人养颜汤

原料配方：桑葚、百合、大枣、西瓜皮、芹菜根各50克炖煮而成。

食疗食补作用：排毒降压，养颜补血。



果珍汤

原料配方：西瓜皮、果珍腌渍而成。

食疗食补作用：润肺止咳，利水养颜。

排毒降压汤

原料配方：西瓜皮、芹菜根、百合、大枣炖制而成。

食疗食补作用：降压排毒，利水生津。

