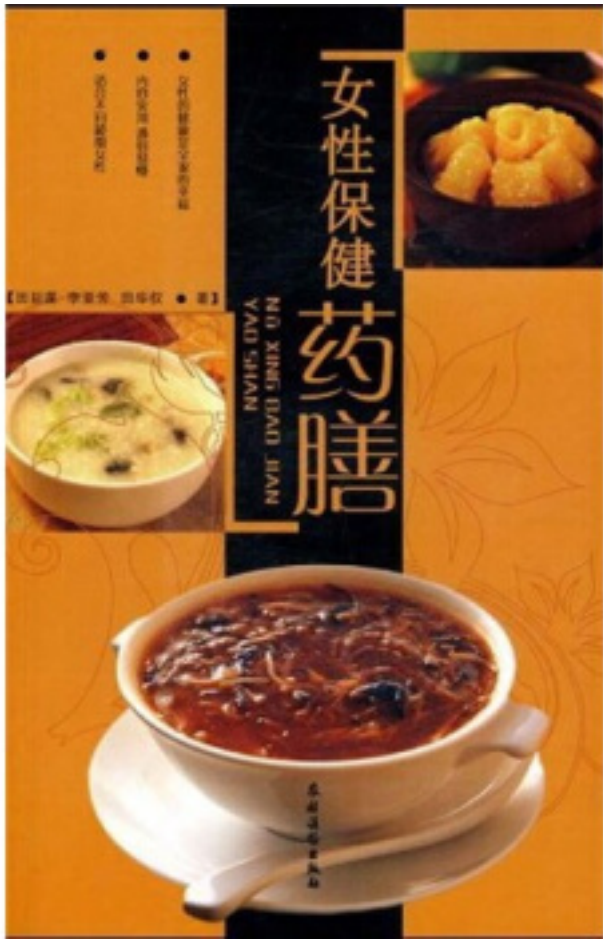


女性保健药膳



[女性保健药膳_下载链接1](#)

著者:田后谋，李亚芳，田华权 著

[女性保健药膳_下载链接1](#)

标签

评论

不错，是正品！值得购买！

很好的一本书很好的一本书很好的一本书很好的一本书很好的一本书很好的一本书

介绍的不够详细，不怎么好

haixing aaaaaa

滋补心阴药膳——黄精炖猪肉 原料：

黄精50克，瘦猪肉200克，葱、姜、料酒、食盐、味精各适量。制作：

- (1) 将黄精、猪瘦肉洗净，分别切成长3厘米、1.5厘米宽的小块。
- (2) 将黄精和猪瘦肉块放入瓦锅（沙锅）内，加水适量，放入葱、生姜、食盐、料酒，隔水炖熟。功效

本品有补心阴、润肺燥之功。适宜于阴虚体质者调养，以及心脾虚、阴血不足所致食少、失眠者。温补心阳药膳——参附鸡油圆 原料：

人参3克，制附子片5克，鸡油30克，玫瑰蜜15克，白糖150克，面粉15克，糯米粉（其中粳米粉20%）500克，黑芝麻30克。制作：

- (1) 将人参用水润软切片，与制附子片共同微火烘脆碾成细末；鸡油熬熟，滤渣晾凉；面粉炒黄；黑芝麻炒香捣碎。
- (2) 将玫瑰蜜用擀面杖压成泥状，加入白糖，撒入人参粉和匀，加入鸡油调和，再加炒面粉揉至滋润，切成约400个小方块心子。也可用黑芝麻代玫瑰蜜，按上法做成芝麻心子。

(3) 糯米粉掺水揉成粉团，包上心子，捏成汤圆。清水烧沸后将汤圆下锅，煮至浮上水面后2~3分钟。功效：补益心脾。适用于心脾气虚而致气短神疲、心悸自汗等症。

补心益气药膳——湘莲红煨鸽 原料：

嫩鸽3只，莲子500克，猪五花肉500克，桂皮、精盐、葱、生姜、酱油、味精、冰糖、黄酒、胡椒粉、湿淀粉、香油、花生油各适量。

- (1) 宰鸽子，去毛及内脏，洗净，下沸水锅中氽后捞起，洗净血沫，沥干水，抹上甜酒汁，下油锅炸成浅红色。
- (2) 莲子加水发涨，去皮及心，煮熟，用花生油炸一下。

(3) 猪肉切成块，放沸水锅中氽后洗净。

(4) 将猪肉、鸽肉及桂皮、葱、生姜放入沙锅

中，再放入黄酒、盐、冰糖、酱油，在旺火上烧开，撇去泡沫，移小火上煨，待九成烂时下莲子，煨至酥烂。

(5) 取出鸽子，翻入盘内，去葱、桂皮、猪肉，将原汁收浓，加味精，用湿淀粉调稀勾芡，撒上葱段、胡椒粉及香油即成。功效：

有养心、益肾、健脾之功。适用于心气不足而致气短无力、失眠健忘、心慌心悸等病症。

近几年来，台湾学界中生代学者的著作相继在大陆出版。2012年，王汎森的著作《傅斯年：中国近代历史与政治中的个体生命》引进，颇受大陆学界关注并逐渐为大众所熟悉。如果把胡适、傅斯年、郭廷以等算作第一代，余英时、许倬云算作第二代，那么王汎森等学者可算作台湾第三代学者。曾任“中研院”历史语言研究所所长，并在2010

年升任“中研院”副院长的王汎森，可算是台湾人文学科的领导者，第三代学者的代表人物

胡适、傅斯年这一代虽然没有参加过晚清最后的科举，但他们是旧的“仕”到知识分子过渡期产生的人。他们不是以道自认，他们还要以天下自认。他们对于现实的参与很多，虽然严格说起来，他们也没有做过政府的官。胡适先生从他的日记和书信可以看出来，蒋介石其实到后期，一直很想用各种位置把他拉出来。但是傅斯年他们一直都在阻挡，认为应该坚决地推掉。

他们有很长一段时间其实是在北洋政府时代，“五四”时代是北洋政府党争的时候，那个环境和后来又不一样。这样的时代环境，不踏入你不可能去捍卫什么。你必须一脚踏进去，一脚在外面。他们是从“仕”到知识分子过渡的这一代人，他们和后面完全专业的读书人，知识分子不太一样。

另一方面讲，他们参与现实的政治非常多，不管是评论、建言等等，非常明显。在那个时代，他们对于自由民主有很高的信念，他们也是通过和政治相当大的互动，才可以去维护自由民主。所以他们对当时的国民政府基本上是既有关系，又要保持距离。

至于我的老师余英时、许倬云先生，已经完全是现代知识分子的时代了。他们频繁参与论政，尤其是许先生写了很多文章，余先生也写了不少，可是对于政治只有遥远的兴趣。我在猜，胡适、傅斯年先生那个时代如果情况不同，他们说不定也不会进入政府，从他们的信里面也可以看到。

我们这一代的情况跟他们又不一样，“自由民主”已经相当成熟了，好像已经是一个不正自名的东西。而且，这一代的知识分子基本上都是受西方的影响，已经慢慢形成了专门的学者。但是，我个人认为，适度对社会问题关心还是很有必要的事情。最近这些年，我觉得台湾因为受学术评价标准影响太大，人跟社会抽离开来。抽离开来，对学术发展有好处，很纯，很严谨，可是也应该对社会有所关心。

对于西方研究汉学，我们不要存在任何的偏见。他们的长处是在建构、理论、框架、比较的视野，以及说出某一个东西比较广的意义。西方在训练一个领域的时候，通常都有别的领域的辅助，比如说，你写中国题目可能要学英国史、法国史、日本史等等，在历史之外，可能你还要有文学、人类学、社会学的背景。所以，它是以众学来治一学，就不会坐井观天，这和整个学术界的培养很有关系。另外，它常常不在这个文化的限制里面，有时候跳出来，确实可以看出我们在这里面看不到的东西。

当然，它有很大的缺点，对史料以及很多文化层级，不可能做到很深入。我觉得研究汉学，很重要一个部分，是要取之于各种学问的长处，要有比较和宽大的视野。内心中有这样一个前提写出来的，跟只是就这个而写出来的东西，实际上有不同。

当然，我也认为西方的汉学家和早期不太一样。早期的汉学大家，基本上比较站在欣赏的角度，我们来共享这个知识，感谢你来和我们一起共享古老文明的智慧。年轻一辈，更试着要接近欧美学术主流，把他研究的中国问题去附和那一部分。附和的好处，是可以做得很漂亮，坏处是这不是它原来的样子。

13年前，我们推“数位典藏国家型科技计划”时，这是全世界唯一的一个。它的极大作用，是学术资源的极大公共化。这个计划光数位典藏部分，就有将近400万件，包括资料、图片以及各式各样的东西。我们有一位研究上古史的学者，透过这个平台发现，原来有一件青铜器物的盖子在瑞典，器身在“中研院”。如果没有数位的方式，你要到仓库里面一个一个填单调出来，那是很困难的。

前几年莫拉克台风把一个原住民的村落毁掉了。这个村落在日本统治时期已经有相当毁坏。重建的时候，人们就认为要重建一个更像原来原住民味道的村落，生活中的每一个细节都要考察——耳坠、发式、手镯、衣服、屋子等。如果用旧的方法，就是要去台湾三个收藏原住民资料最多的地方去填单子，一个是历史博物馆，一个是中研院的民族学研究所，一个是台大的人类学系。现在不用了，输入“原住民”就可以找到相应的信息。

所以，它的作用是非常明显的。比如以前教你织传统的布，出一本书可能要180张图片，告诉你那个针要怎么弄，你还看不太懂，而现在，连录影带都典藏，你打出来就可以看到了。这些不但不用钱，而且学术知识公共化。

有很多学电脑的人认为，我有这个东西，一个礼拜可以帮你写一篇论文。而历史学家对这个看法不同，毕竟工具就是工具，不能取代人。所以为什么我尽量不去特别接触？因为还要有人没有喝醉酒，记得带大家回家。

女生保健药膳是送给LP的书，看了一下，很喜欢，强烈推荐在家购买。

很长知识很长知识很长知识

东西很好，而且做法简单，内容丰富

囊括了女性各生理期的保健知识和调理法子，不错，值得看！！

[女性保健药膳_下载链接1](#)

书评

[女性保健药膳_下载链接1](#)