

人气美食名博 蝶儿
将多年烹饪和养生经验融于菜中

倾心力作

顺时而食

蝶儿的四季养生菜

蝶儿

著

81

道

按四季节气特点调制的家常养生美味，

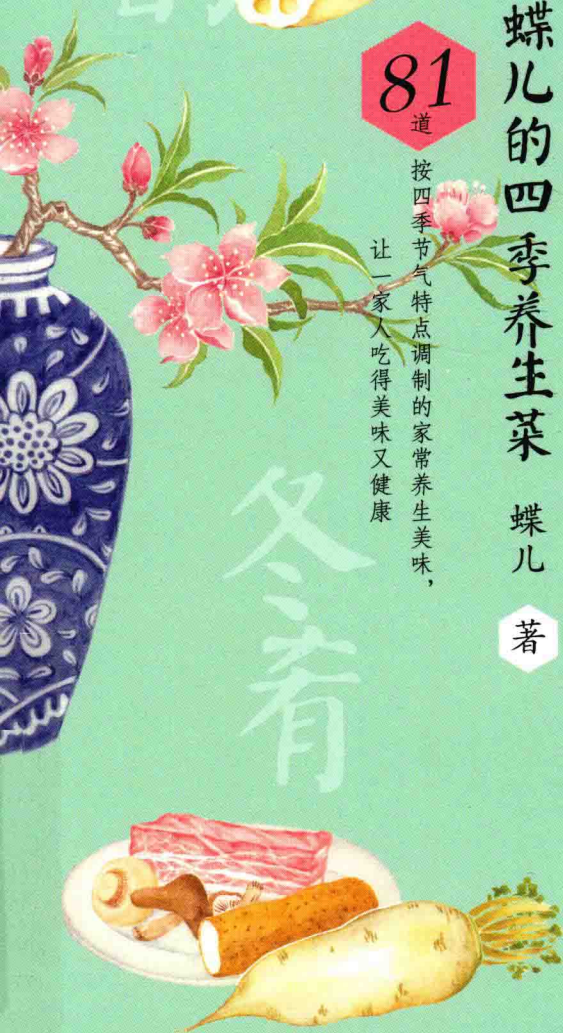
让一家人吃得美味又健康

秋韵

春鲜

夏味

冬肴





人气美食名博 蝶儿

倾心力作

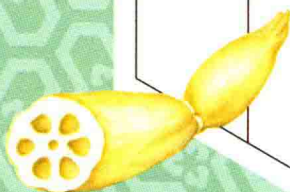
将多年烹饪和养生经验融于菜中

顺时而食

蝶儿的四季养生菜

蝶儿

著



图书在版编目 (CIP) 数据

顺时而食:蝶儿的四季养生菜 / 蝶儿著. — 杭州:
浙江科学技术出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5341-7070-6

I. ①顺… II. ①蝶… III. ①食物养生-菜谱
IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 039954 号

书 名 顺时而食:蝶儿的四季养生菜
著 者 蝶儿

出版发行 浙江科学技术出版社

地址:杭州市体育场路 347 号 邮政编码:310006

办公室电话:0571-85176593

销售部电话:0571-85176040

网 址:www.zkpress.com

E-mail:zkpress@zkpress.com

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 浙江海虹彩色印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000 1/16	印 张	13
字 数	200 000		
版 次	2016 年 3 月第 1 版	印 次	2016 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-7070-6	定 价	38.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 张 特
责任校对 安 婉
插 画 张诗澜

责任印务 徐忠雷
特约编辑 胡燕飞

目 录 Part II 春之鲜 9

实惠的下饭菜

- 黑木耳胡萝卜炒口蘑【吃不胖的美味快手菜】· 10
- 豆腐结炒有机黑豆芽【营养丰富的芽苗菜】· 12
- 海米油菜炒豆腐【清清爽爽的刮油菜】· 14
- 花生油醋拌萝卜苗【健胃消食、润燥生津的春季小菜】· 16
- 小茴香菜豆腐【回味悠长的快手素菜】· 18
- 原汁文蛤【原汁原味的海边鲜味儿】· 20
- 腊肉炒红菜薹【春天里的时鲜名产】· 22
- 炆拌粉丝面条菜【春天里清新的野菜】· 24
- 酸辣土豆丝【味美价廉的快手开胃小菜】· 26
- 蒜香黑木耳炒荷兰豆【多种蔬菜碰撞出的清新美味】· 28
- 咸黄瓜炒春毛豆【婆婆最拿手的春季下饭菜】· 30

手作美食



- 柳芽猪肉飞轮饺【春风剪出的好味道】· 32
- 香煎榆钱豆腐肉饼【品味春天的树上蔬菜】· 35
- 油煎糍粑配擂茶【教你搞定甜蜜的下午茶点】· 38
- 炸香椿鱼【应季蔬菜的另类美味吃法】· 40
- 蒸槐花苦累【旧时味道的手作菜】· 42
- 酱油手剥笋【妈妈的手作鲜笋】· 44

美味家宴

- 腌笃鲜【火腿与鲜笋焖制的诱人鲜味】· 46
- 芙蓉炖蛋【不能错过的春季头茬韭菜】· 48
- 金针菇荠菜丸子羹【春来荠菜香】· 50

Part 2 夏之味 53

实惠的下饭菜

- 茶干炒苦瓜【夏天里必吃的清火美味】· 54
- 橙汁冬瓜球【饮料与蔬菜的美味混搭】· 56
- 豆豉蒜香豆皮炒木耳菜【清热爽脆的快手时蔬菜】· 58
- 剁椒炒佛手瓜【开胃健脾的清新小菜】· 60
- 干煸有机菜花【拯救夏日疲乏的小菜花】· 62
- 黄瓜拌猪肝【明目养血的快手菜】· 64
- 清新缤纷夏日小炒【炒个美味时蔬，度个清爽夏日】· 67
- 老黄瓜鸭架汤【利用边角料做的美味消暑汤】· 70
- 凉拌茶干双色苦菊【看着都凉快的清热降火菜】· 72
- 毛豆丝瓜蛤蜊汤【鲜掉眉毛的解暑海鲜汤】· 74
- 西芹百合【安神润肺的快手时蔬菜】· 76
- 油煎马齿苋【记忆中儿时的美味野菜】· 78
- 芝麻红油凉拌豆腐丝【香辣可口的快手小菜】· 80



手作美食

- 凉皮蔬菜卷【清凉开胃的快手小吃】· 82
- 爽口开胃的泡椒凤爪【酸辣脆爽的美容零嘴儿菜】· 84
- 酸辣凉粉【自家出产的街头名小吃】· 86
- 杏话梅冰糖煮花生【夏季下酒必备的小菜儿】· 88
- 薏仁茶【消暑利湿的好味道减肥茶】· 90
- 红枣芸豆菠萝银耳冰饮【清凉解暑的营养甜汤】· 93

美味家宴

- 蒜子烧鱼头【增强记忆力的美味鱼头】· 96
- 火龙果杂蔬炒虾球【水果与海鲜的激情碰撞】· 98
- 芝麻酱蒜蓉老油条拌黄瓜【脆爽开胃的酸辣凉拌菜】· 99

Part 1 秋之韵 105

实惠的下饭菜



- 冬瓜蟹粉丸子汤【大闸蟹的另一种美味吃法】· 106
- 桂花红糖芋头【香甜有味的港式甜品】· 108
- 宽粉花生米炒菠菜【多种食材搭配出的营养菜】· 111
- 浓油赤酱红烧排骨【怀念老上海的味道】· 114
- 魔芋胡萝卜土豆烧五花肉【贴秋膘的美味下饭菜】· 116
- 软得可以脱骨的卤猪蹄【可以吃的皮肤保养品】· 119
- 苹果香菇烧鸡翅【果香浓郁的秋补菜】· 122

手作美食

- 海鲜疙瘩汤【可做主食可做菜的两用汤水】· 124
- 桂花山楂糕【秋天里酸甜可口的小零嘴儿】· 127
- 红酒冰糖大枣银耳梨汤【应对秋燥的滋润美颜汤】· 130
- 芡实枸杞冰糖燕窝【养阴润燥的美颜汤品】· 132
- 莲子秋梨莲藕汤【解秋燥的美味甜汤】· 134

美味家宴

- 剁椒大蒜烧狮子鱼【中秋家宴不可缺少的人气鱼】· 136
- 海鲜香辣锅【一手搞定麻辣鲜香的海鲜盛宴】· 138
- 东南亚风味的咖喱蟹【香辣可口的咖喱风情】· 142
- 蒜香鲜鲍鱼【让人念念不忘的美味小海鲜】· 145
- 清蒸黑头鱼【快手烹暖胃养血的深海鱼】· 148
- 清蒸阳澄湖大闸蟹【秋天才吃得到的极鲜美味】· 150

实惠的下饭菜

- 洋葱孜然羊肉【感受大漠风情】·154
- 干贝娃娃菜【鲜美清甜的节后刮油菜】·156
- 黄芪沙参胡萝卜羊肉汤【煲一碗温暖滋补的羊肉暖身汤】·158
- 鸡油香菜藕丸子【春节一定要吃的团圆菜】·161
- 酱焖狗刚鱼【胶东渔民最爱的冬季进补菜】·164
- 自制酒糟鱼【随时可以享用的酒香鱼美】·166
- 萝卜丝拌海蜇头【春节后必吃的消脂凉菜】·169
- 腊鹅排骨莲藕汤【全家都能喝的美味精力汤】·172
- 腊鸡腿瘦肉山药汤【健胃抗寒的滋补汤】·174
- 凉拌马家沟芹菜【冬季里降脂降压的压桌小菜】·176
- 蘑菇豆腐泡菜汤【酸辣可口的开胃暖身汤】·178
- 砂锅酸菜白肉【冬季里东北人都爱的家常菜】·181
- 无花果花生胡萝卜炖猪蹄【美容又滋补的御寒汤】·184
- 苹果咖喱土豆排骨【开胃御寒的冬季美味菜】·187
- 香芋烧五花肉【极富江苏特色的年菜】·190



手作美食

- 四川麻辣香肠【健康的手作香肠】·192
- 自制烟熏腊肉【成功率极高的爱心手工腊肉】·194

美味家宴

- 金丝富贵沙拉虾【春节餐桌不可缺少的吉祥菜】·197
- 回锅虎皮鹌鹑蛋【寓意团圆美满的春节快手菜】·200
- 东坡肉【香糯而不腻口的江南名菜】·203
- 茄汁大黄鱼【象征年年有余的开胃大黄鱼】·206



人气美食名博 蝶儿

倾心力作

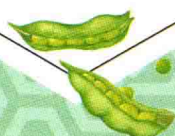
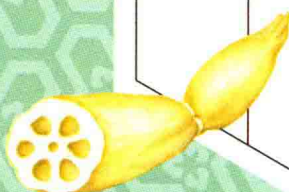
将多年烹饪和养生经验融于菜中

顺时而食

蝶儿的四季养生菜

蝶儿

著



图书在版编目 (CIP) 数据

顺时而食:蝶儿的四季养生菜 / 蝶儿著. — 杭州:
浙江科学技术出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5341-7070-6

I. ①顺… II. ①蝶… III. ①食物养生-菜谱
IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 039954 号

书 名 顺时而食:蝶儿的四季养生菜
著 者 蝶儿

出版发行 浙江科学技术出版社

地址:杭州市体育场路 347 号 邮政编码:310006

办公室电话:0571-85176593

销售部电话:0571-85176040

网 址:www.zkpress.com

E-mail:zkpress@zkpress.com

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 浙江海虹彩色印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000 1/16	印 张	13
字 数	200 000		
版 次	2016 年 3 月第 1 版	印 次	2016 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-7070-6	定 价	38.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 张 特
责任校对 安 婉
插 画 张诗澜

责任印务 徐忠雷
特约编辑 胡燕飞



写在前面的话

虽然已经出版了多本美食书籍，但写一本按四季节气制作美食佳肴的书一直是我的心愿。因为随着年龄的增长，我发现自己对饮食的要求越来越高。这种高要求并非体现在食材有多贵，而是对于饮食既讲求味道、口感，也要兼顾养生营养；尽量做到荤素搭配、主副搭配、粗细搭配；在食材的选择上顺应时节，什么季节吃什么菜。最后将这些悉数记录下来，就有了这本我心心念念很久的《顺时而食：蝶儿的四季养生菜》。

这本书中的菜谱按照季节的不同、食材的不同、养生需要的不同来编写，在饮食上顺应四季而选用不同的滋补饮食方式能更有利于自己和家人的身体健康，从而达到健康生活。蝶儿的四季美食包括凉菜类、热菜类、汤羹类、饮品类、面点类、传统食品类等家常菜的常见类别。大家可以根据这本书轻松地安排家庭四季饮食，不必为每日的饮食选择烦恼。

很多人因为各种各样的原因不下厨，这也是80后与90后普遍遇到的问题。成家后如果没有孩子两夫妻还可以在外凑合着吃，但是有了孩子就不能东一顿西一顿在外面吃了。

正是心中对家人的那份关爱促使我们主动下厨。现在外面的食物安全问题令人担忧，比如地沟油、假羊肉、红心鸡蛋、毒大米、吊白块、三聚氰胺等。最安心的办法就是回归家庭，亲手为所爱的家人烹制健康的一日三餐。

这本书最大的特点是详细的文字描述、清晰明确的步骤图，一学就会，特别容易上手。每道菜都经过我精心设计和反复试制，力求营养和味道达到最佳。所用食材不是昂贵的燕翅鲍参，都是应季且很容易买到的家常食材。选料易、制作简单、营养美味是制作这本书的宗旨。我会把每道菜制作的窍门与关键点一一列出，让大家少走弯路、少浪费食材，做出可口的美食。

最后祝各位读者家庭幸福！身体健康！永远快乐！

目录 Part II 春之鲜 9

实惠的下饭菜

- 黑木耳胡萝卜炒口蘑【吃不胖的美味快手菜】· 10
- 豆腐结炒有机黑豆芽【营养丰富的芽苗菜】· 12
- 海米油菜炒豆腐【清清爽爽的刮油菜】· 14
- 花生油醋拌萝卜苗【健胃消食、润燥生津的春季小菜】· 16
- 小茴香菜豆腐【回味悠长的快手素菜】· 18
- 原汁文蛤【原汁原味的海边鲜味儿】· 20
- 腊肉炒红菜薹【春天里的时鲜名产】· 22
- 炆拌粉丝面条菜【春天里清新的野菜】· 24
- 酸辣土豆丝【味美价廉的快手开胃小菜】· 26
- 蒜香黑木耳炒荷兰豆【多种蔬菜碰撞出的清新美味】· 28
- 咸黄瓜炒春毛豆【婆婆最拿手的春季下饭菜】· 30

手作美食



- 柳芽猪肉飞轮饺【春风剪出的好味道】· 32
- 香煎榆钱豆腐肉饼【品味春天的树上蔬菜】· 35
- 油煎糍粑配擂茶【教你搞定甜蜜的下午茶点】· 38
- 炸香椿鱼【应季蔬菜的另类美味吃法】· 40
- 蒸槐花苦累【旧时味道的手作菜】· 42
- 酱油手剥笋【妈妈的手作鲜笋】· 44

美味家宴

- 腌笃鲜【火腿与鲜笋焖制的诱人鲜味】· 46
- 芙蓉炖蛋【不能错过的春季头茬韭菜】· 48
- 金针菇荠菜丸子羹【春来荠菜香】· 50

实惠的下饭菜



- 茶干炒苦瓜【夏天里必吃的清火美味】· 54
- 橙汁冬瓜球【饮料与蔬菜的美味混搭】· 56
- 豆豉蒜香豆皮炒木耳菜【清热爽脆的快手时蔬菜】· 58
- 剁椒炒佛手瓜【开胃健脾的清新小菜】· 60
- 干煸有机菜花【拯救夏日疲乏的小菜花】· 62
- 黄瓜拌猪肝【明目养血的快手菜】· 64
- 清新缤纷夏日小炒【炒个美味时蔬，度个清爽夏日】· 67
- 老黄瓜鸭架汤【利用边角料做的美味消暑汤】· 70
- 凉拌茶干双色苦菊【看着都凉快的清热降火菜】· 72
- 毛豆丝瓜蛤蜊汤【鲜掉眉毛的解暑海鲜汤】· 74
- 西芹百合【安神润肺的快手时蔬菜】· 76
- 油煎马齿苋【记忆中儿时的美味野菜】· 78
- 芝麻红油凉拌豆腐丝【香辣可口的快手小菜】· 80

手作美食

- 凉皮蔬菜卷【清凉开胃的快手小吃】· 82
- 爽口开胃的泡椒凤爪【酸辣脆爽的美容零嘴儿菜】· 84
- 酸辣凉粉【自家出产的街头名小吃】· 86
- 杏话梅冰糖煮花生【夏季下酒必备的小菜儿】· 88
- 薏仁茶【消暑利湿的好味道减肥茶】· 90
- 红枣芸豆菠萝银耳冰饮【清凉解暑的营养甜汤】· 93

美味家宴

- 蒜子烧鱼头【增强记忆力的美味鱼头】· 96
- 火龙果杂蔬炒虾球【水果与海鲜的激情碰撞】· 98
- 芝麻酱蒜蓉老油条拌黄瓜【脆爽开胃的酸辣凉拌菜】· 99

Part 1 秋之韵 105

实惠的下饭菜



- 冬瓜蟹粉丸子汤【大闸蟹的另一种美味吃法】· 106
- 桂花红糖芋头【香甜有味的港式甜品】· 108
- 宽粉花生米炒菠菜【多种食材搭配出的营养菜】· 111
- 浓油赤酱红烧排骨【怀念老上海的味道】· 114
- 魔芋胡萝卜土豆烧五花肉【贴秋膘的美味下饭菜】· 116
- 软得可以脱骨的卤猪蹄【可以吃的皮肤保养品】· 119
- 苹果香菇烧鸡翅【果香浓郁的秋补菜】· 122

手作美食

- 海鲜疙瘩汤【可做主食可做菜的两用汤水】· 124
- 桂花山楂糕【秋天里酸甜可口的小零嘴儿】· 127
- 红酒冰糖大枣银耳梨汤【应对秋燥的滋润美颜汤】· 130
- 芡实枸杞冰糖燕窝【养阴润燥的美颜汤品】· 132
- 莲子秋梨莲藕汤【解秋燥的美味甜汤】· 134

美味家宴

- 剁椒大蒜烧狮子鱼【中秋家宴不可缺少的人气鱼】· 136
- 海鲜香辣锅【一手搞定麻辣鲜香的海鲜盛宴】· 138
- 东南亚风味的咖喱蟹【香辣可口的咖喱风情】· 142
- 蒜香鲜鲍鱼【让人念念不忘的美味小海鲜】· 145
- 清蒸黑头鱼【快手烹暖胃养血的深海鱼】· 148
- 清蒸阳澄湖大闸蟹【秋天才吃得到的极鲜美味】· 150

实惠的下饭菜

- 洋葱孜然羊肉【感受大漠风情】· 154
- 干贝娃娃菜【鲜美清甜的节后刮油菜】· 156
- 黄芪沙参胡萝卜羊肉汤【煲一碗温暖滋补的羊肉暖身汤】· 158
- 鸡油香菜藕丸子【春节一定要吃的团圆菜】· 161
- 酱焖狗刚鱼【胶东渔民最爱的冬季进补菜】· 164
- 自制酒糟鱼【随时可以享用的酒香鱼美】· 166
- 萝卜丝拌海蜇头【春节后必吃的消脂凉菜】· 169
- 腊鹅排骨莲藕汤【全家都能喝的美味精力汤】· 172
- 腊鸡腿瘦肉山药汤【健胃抗寒的滋补汤】· 174
- 凉拌马家沟芹菜【冬季里降脂降压的压桌小菜】· 176
- 蘑菇豆腐泡菜汤【酸辣可口的开胃暖身汤】· 178
- 砂锅酸菜白肉【冬季里东北人都爱的家常菜】· 181
- 无花果花生胡萝卜炖猪蹄【美容又滋补的御寒汤】· 184
- 苹果咖喱土豆排骨【开胃御寒的冬季美味菜】· 187
- 香芋烧五花肉【极富江苏特色的年菜】· 190



手作美食

- 四川麻辣香肠【健康的手作香肠】· 192
- 自制烟熏腊肉【成功率极高的爱心手工腊肉】· 194

美味家宴

- 金丝富贵沙拉虾【春节餐桌不可缺少的吉祥菜】· 197
- 回锅虎皮鹌鹑蛋【寓意团圆美满的春节快手菜】· 200
- 东坡肉【香糯而不腻口的江南名菜】· 203
- 茄汁大黄鱼【象征年年有余的开胃大黄鱼】· 206



1

春之鲜

在万物复苏的春季，气温逐渐上升，阳气生发，人的肝气比较旺盛，如果肝气升发太过或是肝气郁结，就易损伤肝脏，影响身体健康。所以我们应该顺应春天的气候变化，对自己的日常饮食进行相应调整。

蝶儿认为，在初春时节应该多吃一些春笋、香椿、菠菜、柳芽、荠菜、葱、姜、蒜、韭菜、芥菜等偏于温补的食物，少吃黄瓜、冬瓜、茄子、绿豆等性凉食物；仲春要适当多吃点山药、红枣、蜂蜜、芹菜等平补脾胃的食物，少吃酸性食物；春末则可适当选择荠菜、百合、鸭肉、苦瓜、紫菜、海带、海蜇、绿豆等平补食物，少吃辛辣、肥腻的食物。



吃不胖的美味快手菜

瘦身
强健身体

蘑菇除了提高免疫力之外，还具备减肥瘦身的功效，再搭配甘甜可口的胡萝卜和有嚼劲的黑木耳，色味俱佳。



蝶儿心路

记得小时候，在春雨过后的清晨，姥姥会带着我去院子里的枣树下寻找新长出的蘑菇（我们老家的院子占地有2亩之多，分内院和外院，外院种了很多的枣树、杨树、榆树，通过几十年的生长已经成规模）。说来真神奇，没下雨的时候什么都没，雨后一夜之间竟会长出许多白白胖胖的蘑菇。那蘑菇看起来洁白肉厚，样子很可爱，轻轻一提便能连根拔起。采好蘑菇后姥姥会细心地把土抚平，等待下一场雨的到来，等待下一批蘑菇的生长。



【黑木耳胡萝卜炒口蘑】

