



XIAJI MEIWEI JIACHANGCAI

夏季美味家常菜

吴杰 夏玲 主编



金盾出版社

夏季美味家常菜

主 编	吴 杰	夏 玲	
编 委	吴昊天	李 晶	任弘捷
	李永江	潘金海	张亚军
	郭玉华	刘 捷	武淑芬
	陆春江	韩锡艳	施淑华
摄 影	吴昊天	吴 杰	

金 盾 出 版 社



本书是一本专门介绍夏季养生保健的菜谱书。书中精选了400款适宜夏季养生保健的营养美味菜肴,以简洁的文字对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点及制作中需要注意的问题均作了具体的介绍。本书内容丰富,科学实用,是集食养、食补、食疗于一体的菜谱书,非常适合广大家庭使用。

图书在版编目(CIP)数据

夏季美味家常菜/吴杰,夏玲主编. —北京:金盾出版社,2009.3
ISBN 978-7-5082-5521-7

I. 夏… II. ①吴…②夏… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 013713 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩印有限公司

彩页正文印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

装订:北京蓝迪彩色印务有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.75 彩页:8 字数:238千字

2009年3月第1版第1次印刷

印数:1~10,000册 定价:19.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

夏

季美味家常菜

虾米炒小白菜



蚝油香菇扒生菜



生菜鱼丸汤



鸡胗拌菠菜



木耳炒油菜



草菇菜心



夏

季美味家常菜

猪心炒茼蒿



双丝炒芹菜



香辣茄泥



夏

季美味家常菜

冬笋烧海参



拔丝地瓜



兔肉炒仙人掌



荷兰豆炒番茄



鸭肉烧芸豆



冬瓜丸子汤



夏

季美味家常菜

苦瓜炒肉丝



凉拌银耳西兰花



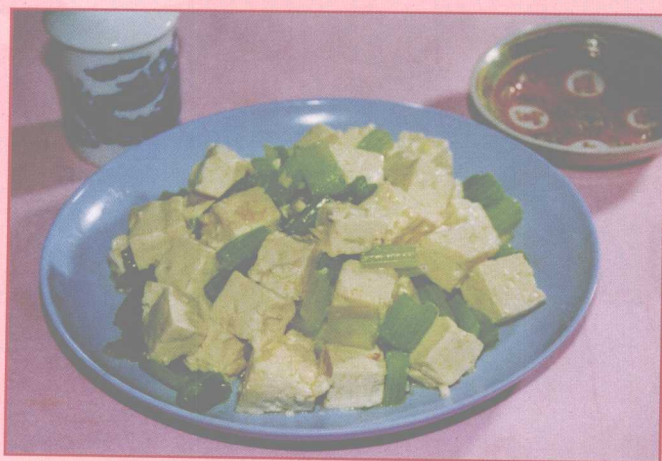
香干炒蕨菜



凉拌金菇绿豆芽



翠芹拌豆腐



麻油双耳



夏

季美味家常菜



素炒三色



黄花菜炖老鸭



菠菜炒鸭蛋

番茄猪排煲



沙锅猴头炖兔肉



珍珠萝卜煮鲫鱼



夏

夏季美味家常菜

鲮鱼丸煮小白菜



番茄炒仔墨



莴笋炒虾仁



前 言

随着我国人民生活水平的提高和生活质量的改善,人们的饮食理念和饮食需求都发生了很大的变化。大众把目光投向科学的健康饮食和传统的养生保健,期望通过科学合理的饮食调养,达到增强体质、防病治病、健康长寿的目的。但怎样根据不同的季节变化,适时合理膳食,扶助正气,保持健康,更是大众关注的焦点。

为了满足大众的食疗养生保健需求,我们遵循中医顺应自然养生方法的“天人相应”学说,顺应自然界“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律,针对不同季节人体的神经系统、内分泌系统、循环系统、消化系统、呼吸系统、心血管系统等功能反应,根据各种食材、药材的不同“性”、“味”、营养成分、药理和疗效,以传统的中医理论为指导,将天然食物和天然药材有机融合,巧妙搭配,科学组方,辨证施治,以达到“防患于未然”和“药到病除”的食疗养生保健的目的。

本书是针对夏季养生保健而编写的《夏季美味家常菜》。

夏季自然界阳气最盛,不仅天气炎热,而且多雨潮湿,湿热并重,相互交蒸。高温加干燥,使人汗流不止,机

体内津液随汗流失,导致营养物质消耗增加,引起气血两亏,身疲乏力;而高温加高湿,又容易伤及脾胃阳气,造成脾气不畅,饮食运化失常,可使胃腺分泌受抑制;高温加高湿使人难以排汗降温,就会出现热伤风或中暑。因此夏季饮食养生的原则为凉补,重在养心补脾,兼顾养肺滋肾。针对夏天酷热的特点,增食味苦,性寒、凉的食物,可适当食用一些酸味和性温味辛的食物,还可以适当进补具有消暑清热、解暑除湿、补气养阴、生津健脾胃等功效的药膳。

本书精选了 400 款适宜夏季养生保健的营养美味菜肴,以简洁的文字对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点及制作中需要注意的问题均作了具体的介绍。本书内容丰富,科学实用,是集食养、食补、食疗于一体的菜谱书,非常适合广大家庭使用。

编 者

目 录

蔬菜类

荸荠炒小白菜	1	蜆肉生菜汤	17
鲜蘑菇炒小白菜	2	蒜泥拌菠菜	18
小白菜煮鸭肉丸	2	红椒段拌菠菜	18
牡蛎小白菜汤	3	鸡胗拌菠菜	19
杞子田螺白菜汤	4	羊肝炒菠菜	20
虾米炒小白菜	4	鸭心炒菠菜	20
火腿炒小白菜	5	黑鱼菠菜	21
香菇煮白菜	6	菠菜鸡蛋汤	22
草菇炖白菜	6	火腿菠菜汤	22
白菜烩双丁	7	牡蛎油菜汤	23
金菇烧菜心	8	火腿香菇油菜汤	24
蚝油黑白菜	8	田螺炒油菜	24
香干烧白菜	9	木耳炒油菜	25
醋熘白菜	10	双冬烧菜心	26
凉拌什锦白菜心	10	草菇菜心	27
糖醋蜆皮白菜丝	11	鲜蘑菜心	27
红杞果汁白菜	12	蚝油扒素四宝	28
蒜拌生菜	13	海米拌油菜	29
兔肉扒生菜胆	13	猪心炒茼蒿	30
蚝油香菇扒生菜	14	鱼丝炒茼蒿	30
生菜肉片汤	15	蛤蜊煮茼蒿	31
鸭心生菜汤	15	蛋白茼蒿汤	32
生菜鱼丸汤	16	茼蒿鸭丸汤	32

夏季美味家常菜

带丝茼蒿卷.....	33	荷兰豆炒番茄.....	52
西芹拌蜆头.....	34	蜜汁番茄.....	52
红油西芹.....	34	糖拌西红柿.....	53
桃仁西芹.....	35	番茄蛋奶露.....	53
花生米拌芹菜.....	35	凉拌芦荟西红柿.....	54
香菇炒芹菜.....	36	凉拌红椒扁豆丝.....	55
双丝炒芹菜.....	37	鸭肉烧扁豆.....	55
金菇炒翠芹.....	37	鲜蘑菇炒扁豆.....	56
木耳炒西芹.....	38	鸭肉烧芸豆.....	57
瓜皮丝炒芹菜.....	39	猪心炒芸豆丝.....	57
鞭笋炒芹菜.....	39	沙锅鸭胗炖菜豆.....	58
鲜味莴笋.....	40	鸭丝炒豇豆.....	59
姜醋莴笋.....	40	干贝排骨炖萝卜.....	60
蒜椒笋丝.....	41	鲍鱼煮萝卜.....	60
猪心炒莴笋.....	42	牡蛎银丝汤.....	61
香菇炒莴笋.....	43	红油萝卜丝.....	62
木耳炒莴笋.....	43	双菇拌银丝.....	62
蚝油草菇莴笋.....	44	糖醋萝卜丝.....	63
鸡丝莴笋.....	45	清拌水萝卜.....	64
干椒莴笋叶.....	45	鸡油蘑菇炒冬瓜.....	64
蜆肉拌青椒.....	46	火腿烧冬瓜.....	65
香辣茄泥.....	47	冬瓜烧猪肚.....	66
肉片烧茄子.....	47	清蒸冬瓜夹.....	66
鸭肉炒茄丝.....	48	冬瓜丸子汤.....	67
荸荠炒茄丝.....	49	赤豆煲冬瓜.....	68
蒸酿茄夹.....	49	口蘑烧冬瓜.....	68
口蘑茄子大肉圆.....	50	猪心炒丝瓜.....	69
煎西红柿蛋饼.....	51	肉片炒丝瓜.....	70