

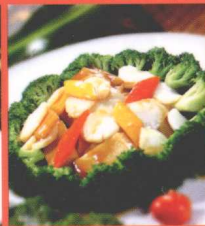
生活不能没有美食
有健康才拥有未来

四季 健康 厨房

- 你做的菜会说话吗?
- 你做的菜有故事吗?
- 你可以很内敛, 让你的菜帮你表达。

传统名菜进家厨

高树仁 欧阳雪 / 主编



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

FASHION
3A 时尚 ☆ 生活

四季 健康 厨房

传统名菜进家厨



高树仁 欧阳雪 / 主编



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书馆
章

图书在版编目(CIP)数据

四季健康厨房 / 高树仁, 欧阳雪主编. -- 北京:
社会科学文献出版社, 2010.8
(3A 时尚)
ISBN 978-7-5097-1671-7

I. ①四… II. ①高…②欧… III. ①食物养生
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第132119号

四季健康厨房

主 编 / 高树仁 欧阳雪

出 版 人 / 谢寿光
总 编 辑 / 邹东涛
出 版 者 / 社会科学文献出版社
地 址 / 北京市西城区北三环中路甲29号院3号楼华龙大厦
邮政编码 / 100029
网 址 / <http://www.ssap.com.cn>
网站支持 / (8610) 59367077
责任部门 / 电子音像社策划编辑部 (010) 59367106
电子信箱 / dzys@ssap.cn
项目负责 / 孙元明
责任编辑 / 马晓星
装帧设计 / 3A设计艺术工作室 马 宁
责任校对 / 南秋燕
责任印制 / 董 然 蔡 静 米 扬

总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部
(010) 59367080 59367097
经 销 / 各地书店
读者服务 / 读者服务中心 (010) 59367028
印 刷 / 北京千鹤印刷有限公司

开 本 / 787 mm × 1092 mm 1/16
印 张 / 12
字 数 / 165 千字
版 次 / 2010 年 8 月 第 1 版
印 次 / 2010 年 8 月 第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5097-1671-7
定 价 / 29.80元

本书如有破损、缺页、装订错误,
请与本社读者服务中心联系更换



版权所有 翻印必究

这是一部小主妇成就大梦想的启蒙之书，
献给那些想展现才艺的聪明人。

FASHION
3A 时尚☆生活

四季 健康 厨房

传统名菜进家厨



高树仁 欧阳雪 / 主编



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

健康四季·幸福人生

人是天地自然的一部分，一年四季，寒来暑往，季节的更替会对人的身体产生潜移默化的影响。所幸天生万物以养人，当季、当地的食物能帮助人们适应天时的变化；而且作为生活的重要组成部分，美味的饮食也是人生乐趣所在。如果在日常饮食上放一点心思，下一些工夫，做到顺应季节，因势利导，自然可以事半功倍，拥有更健康的身体，更好的精神状态，以及更丰富多彩的生活。

中国的古人很早就注意到了四季饮食对身体的作用，提出“药养不如食养”的观点，多部重要的中医理论著作中都详细地阐述了“食养”的规律。

因此，将四季对人体的作用、饮食起居的要点、应季的食材、搭配的宜忌规律、佳肴的做法、食性食味的内涵，还有精美的图片融于一体，就有了这本《四季健康厨房》。

美好的生活需要自己营造，一书在手，既要通过阅读获取健康饮食的奥妙、美味佳肴的秘方，更需要了解自己、付诸实践。

每个人都有属于自己的饮食习惯和身体状况，唯有将四季阴阳消长的规律与自身的体质状态结合在一起，才能做出符合需求的菜肴，拥有独特的品位与个性。

健康可以很美味、很质朴，也可以很文化、很时尚。

在阳春三月用新发的香椿芽做出清爽可口的小菜；将几种夏季常见的水果码成色彩缤纷的沙拉；把秋季收获的金黄色南瓜去子，煮成营养丰富的南瓜盅；用大白菜和豆腐、鸡汤炖出温暖一冬的美好滋味。兴致来时，可以用荷叶包起一只鸡，烤成香飘四里的叫化鸡；或者尝试着通过回形切法，为一块猪肉赋予贺寿祝福的含义；再把具有西北风味的哨子面热气腾腾地盛进光洁的瓷碗。还有雪白山药上深紫色蓝莓的诱惑，西米露的清爽甜美，蟹黄豆腐的鲜香细嫩……这样被装点起来的餐桌，又有谁能够拒绝。

《四季健康厨房》从选择食材开始，将烹饪佳肴的每一个步骤都展现给读者，提供通向健康与美味的贴心途径，即使是烹饪新手也能一看就会，一读就懂，还可以举一反三，自主创新，让烹调成为风格的展现，做出只属于自己的味道。翻开这本书，有富贵繁复的传统名菜，有淡雅简易的家常小菜，能够满足各个季节、各种场合的饮食需求；通过书中介绍的饮食传统、故事传说，还可以了解美食背后的渊源，令佳肴更添滋味。

色香味俱全的菜品，是桌上佳肴、待客上品；是生活中的享受，家人欢聚的纽带；运用得当时，更可以为人生带来广阔的空间与更多的机遇。

饮食中有细节，有文化，也有未来。懂得把握，生活可以健康而光彩夺目，充满无限可能。

每个人都能创造出顺天应时，健康便捷的饮食人生。



011 / 春季养生篇

—— 正是一年春好处

011 / 适合春季的食材 —— 春宜温补

011 / 春季健康菜

022 / 葱爆黑木耳

023 / 醋椒皮蛋

025 / 香椿豆腐

026 / 油焖春笋

027 / 杭椒焖猪蹄

029 / 杭椒爆牛柳

030 / 水晶虾仁

032 / 烤鸡翅中

033 / 橙香脆贝豆腐

034 / 草菇蒸鸡

035 / 海米芹黄

036 / 清炒豆苗

037 / 美极金钩炒蚕豆

038 / 赛螃蟹

040 / 绣芋头

041 / 蓝莓山药架

042 / 回锅肉

043 / 小拌菜心

044 / 特制奶酪

045 / 叫化鸡



047 / 夏季养生篇

—— 绿树荫浓夏日长

047 / 适合夏季的食材 —— 夏食清淡

047 / 夏季健康菜

- 060 / 西米露
- 061 / 白灼基围虾
- 062 / 冰镇黑木耳
- 063 / 冰镇芥蓝
- 065 / 鲜花水果沙拉
- 066 / 韭菜鲜百叶
- 067 / 酒酿马蹄
- 068 / 大拌菜
- 070 / 豆豉鲮鱼苦瓜
- 071 / 老醋蛰头
- 073 / 凉拌苦菊
- 074 / 毛豆萝卜干
- 075 / 酸辣凉粉
- 076 / 拌笋尖
- 077 / 咸鱼毛豆仁
- 078 / 南瓜汁豆腐羹
- 079 / 百合金瓜
- 081 / 水乡脆萝卜
- 082 / 豆角炒肉丝
- 083 / 麻酱油麦菜
- 085 / 风味肉皮冻
- 086 / 拔丝苹果
- 088 / 黄瓜蘸酱
- 089 / 果仁鸡丁
- 090 / 老醋花生米
- 091 / 酸辣乌鱼蛋汤
- 093 / 老鸭煲



094 / 养颜时蔬

095 / 炸西红柿盒

097 / 芥末虾拼素虾仁

099 / 秋季养生篇

—— 秋风萧瑟天气凉

099 / 适合秋季的食材 —— 秋重润燥

099 / 秋季健康菜

110 / 葱烧海参

112 / 灌汤大黄鱼

113 / 南瓜盅

114 / 肉汁小香菇

115 / 糯香酥骨

116 / 三鲜鱼肚

117 / 油焖大虾

119 / 神仙肉

120 / 私房香槟骨

121 / 雪菜炒笋片

122 / 沾水鲈鱼片

124 / 全脑狮子头

125 / 莼菜鱼丸汤

126 / 杏干肉

127 / 拌肚丝

128 / 宫廷炖鸡

129 / 亮油茄子

130 / 莲子醉红枣

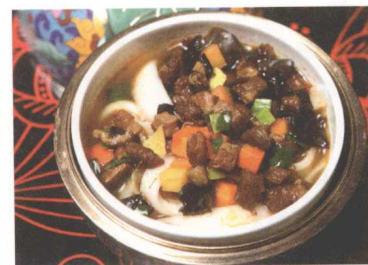
131 / 家庭泡菜

133 / 蟹黄豆腐

134 / 口水鸡

135 / 九转大肠

137 / 酱爆安格斯牛柳



139 / 冬季养生篇

—— 冬至阳生春又来

139 / 适合冬季的食材 —— 冬令滋补

139 / 冬季健康菜

150 / 咖喱土豆炖牛腩

152 / 葱烧蹄筋

153 / 宫廷酱排骨

154 / 乱炖

155 / 凉拌核桃仁

156 / 蒜汁白肉

157 / 话梅仔排

158 / 芥末墩

159 / 炆腰花

160 / 澳洲牛肉粒

163 / 椒盐肘子

164 / 瓦罐黄豆炖猪蹄

166 / 荞面竹丝鸡

167 / 竹荪菜胆银耳汤

168 / 糯米红枣

169 / 红果山药

171 / 老坛子

172 / 岐山哨子面

174 / 炸咯吱盒

175 / 万字扣肉

178 / 附录 I 常见食物的食性、食味与归经

188 / 附录 II 体质虚弱症的类型与食疗

189 / 附录 III 厨房常备的调料与自制调料

191 / 后记



春季养生篇——正是一年春好处

适合春季的食材——春宜温补

春季健康菜

一 季节与起居

1. 春季的季节特点

最是一年春好处。由立春开始，历经雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨共6个节气，大地开始解冻，气温逐渐回升。经过冬三月的蛰藏之后，万物萌发，一派生机勃勃，这便是阳气生发的表现。

随着春季的到来，人作为自然的一部分，体内的“肝气”也会随之生发。春季重在养肝。只有维持、养护好肝脏的正常生理机能，才能适应自然界的变化。如果肝功能受损或过旺，身体机能就容易紊乱，其他脏腑器官（如脾胃）也会因此受到影响。

一年之计在于春。如果我们能够顺应春季的自然规律，合理调配饮食，用心关注起居作息，提高自己的养生意识，那么不仅可以改善体质，同时也能令新的一年有一个良好的开端。提高身体的免疫力，也就意味着大大减少了患病的概率。

2. 春季的起居养生要点

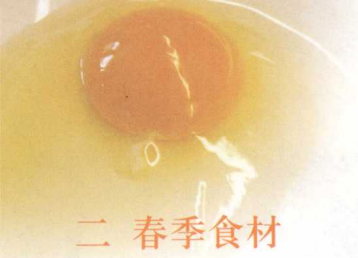
冬季过后，必定会有一段时间的春寒。季节更替对人体影响最大，尤其在冬春之交，天气虽然在逐渐转暖，但冷暖气流交汇，寒温交替，忽冷忽热总是不可避免的。此外，生机盎然的春季也是各种病菌和微生物复苏繁殖的季节。因此，春季也是流感、流脑等各种传染病的高发季节，感冒、精神性疾病等痼疾也容易在春季复发。所以，我们一定要做好春季的养生保健，为一年的健康打下牢固的基础。

在春季，最需要注意的就是对体内阳气的保养。阳气是指人体新陈代谢的能力，也就是通常大家所说的“火力”。倘若身体火力不足，就会导致血液循环不畅，新陈代谢也会因此变缓，从而无法顺利将体内的“废物”排出。

保养人体阳气的方法很多，最重要的一点就是要“捂”，即俗语所说的“春捂秋冻”。当出现怕冷、手脚冰凉的症状时，就要适时增添衣服，做好自身的保暖工作。

另外，人在春季容易犯“春困”，因此每天要按时入睡，保证一定的休息时间；而为了令阳气顺利生发，早上也不宜睡懒觉。





二 春季食材

• 春季宜吃的食物

1. 应当多吃些温补的食物

春季适合吃性温而味辛的食物，因为它们既有助于疏散风寒，又能杀菌。韭菜、蒜^①、姜^②、葱^③、洋葱是适合春季吃的蔬菜。

2. 要注意补充维生素 C

春季的气候促使细菌、病毒等微生物加快繁殖，每天摄入适量的维生素 C，能增强机体的免疫功能，有效减少感冒和其他疾病的发生。

3. 春季饮食要少荤多素

冬季特别是春节期间，人们在吃饭时往往会无肉不欢，喝酒也会较多。这样一来，很容易令血液变得黏稠，降低机体的新陈代谢功能。因此，春季宜多吃素菜，减少荤菜。

春季吃荤时，宜主要吃性平或性凉的荤菜，如瘦猪肉、鸽肉等。

4. 多吃甘味的食物，少吃酸味的食物

在春季，选择食物应以甘味为主。这里所说的甘味和甜味并不是一个概念。甘味食物不仅指食物带有甜味，更重要的是要有补益脾胃的作用。适合春季吃的甘味食物首推大枣和山药，此外还有豇豆、扁豆、黄豆、甘蓝^④、胡萝卜、芋头、番薯、土豆、南瓜、黑木耳、香菇、桂圆、栗子、荠菜等。

5. 注意补充优质蛋白质食物

春季虽然不宜多吃荤菜，但由于气候偏寒，仍然需要补充优质的蛋白质。富含优质蛋白质的食品有鸡蛋、鸡肉和豆制品等。另外，春季的鱼肉色鲜美，最有营养价值，也是荤菜的上佳选择。

• 春季忌吃的食物

春季气候干燥，北方很多地区春季常刮大风，容易令人上火。因此饮食应清淡可口，忌油腻、生冷以及具有刺激性的食物。

另外，春季痼疾容易发作，因此在饮食中应当避开生发的食物，如海鲜等要尽量少吃。

① 本书如无特殊说明，蒜均指的是普通的大蒜。

② 本书如无特殊说明，姜均指的是普通的生姜。

③ 本书如无特殊说明，葱均指的是普通的大葱。

④ 甘蓝即圆白菜。