

舌尖上流转的

四季美味营养餐

辛红军◎著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

舌尖上流转的

四季美味营养餐

辛红军◎著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

我们的生命依托于食物，我们的舌尖依恋于美味，饮食影响着我们的身体、思维和精神，如何能烹饪出既美味又营养的食物呢？本书依据每个季节的特征，选择当季的食材进行营养的均衡搭配，再加上健康的烹饪方法，保证您每餐摄取的都是真正的营养，让大家更有信心烹饪出健康的、适合自己的美味食物。

图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上流转的四季美味营养餐 / 辛红军著. —北京:
机械工业出版社, 2012. 6 (2012.8 重印)

ISBN 978-7-111-38842-5

I. ①舌… II. ①辛… III. ①保健-食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 127673 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 谢欣新 章 钰 责任编辑: 章 钰

封面设计: 吕凤英 责任印制: 乔 宇

版式设计: 张文贵

北京汇林印务有限公司印刷

2012 年 8 月第 1 版 · 第 2 次印刷

169mm × 239mm · 9.75 印张 · 160 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-38842-5

定价: 36.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

门户网: <http://www.cmpbook.com>

销 售 一 部: (010) 68326294

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销 售 二 部: (010) 88379649

读者购书热线: (010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

前言

依据四季流转选对食材，合理饮食

四季饮食各有不同，选材须依据天时。我们人体所需的各种营养主要来自各种新鲜食材，一定要科学合理地从五谷杂粮、鱼肉蛋奶、瓜果蔬菜中摄取，而不仅仅是简单地吃。所以进行食物的合理选择和搭配，让各种营养物质之间得到互补，才能使我们得到全面均衡的营养。

首先，需要了解我们身体的体质与四季的关系。春、夏、秋、冬四季流转，而我们人的身体随着季节气候的变化而变化，所以我们也要根据身体在四季的不同需求，进食当季的蔬菜瓜果，这样才能保证身体的健康。

随着农业技术的进步，现在市场上也不乏反季节的蔬菜瓜果等食品，但是笔者不建议食用反季节食品。拿蔬菜为例，反季蔬菜和时令蔬菜虽然看起来没什么两样，但是蔬菜都有自己的时令性和地域性，不同季节采收的蔬菜，营养素的含量有很大差异，比起吃反季节的蔬菜，选择吃时令蔬菜和当地蔬菜是最好的选择，顺应自然是我们的健康法则。

我们不仅要多选择当地当季的各种食材，还要通过合理搭配，才能达到营养均衡的目的，让其更好地为身体服务，使我们在享受造型别致、味道鲜美食物的同时，也能保证身体健康。

本书中所有的菜品都是根据季节的特性，以遵循自然规律的、健康的、易选购的食品原料搭配而成，而且都是选择易掌握的健康烹调方法烹制而成。实现身体健康，让我们就从舌尖上的美味开始吧！

目录



前言 依据四季流转选对食材，合理饮食

第一部分 我的饮食主张

- 花卉入菜 真味健康 / 2
- 瓜果搭配 美味飘香 / 2
- 中西合璧 烹出乐趣 / 3
- 食疗保健 全新出发 / 3
- 珍惜食物 享受美味 / 4
- 一日三餐 定时定量 / 5

第二部分 春入花

早餐篇

- 彩色花生汁 / 8
- 水果麦片粥 / 9
- 五彩茉莉豆花 / 10
- 香煎鸡蛋蔬菜卷 / 11
- 三鲜汤米粉 / 12
- 蒲公英菜团 / 13
- 鲜奶水果班戟 / 14
- 杂粮牛奶刀切 / 15
- 鸡丝野菜春卷 / 16
- 香煎法式土司 / 17

午餐篇

- 葱油炆拌莴苣丝 / 18
- 野菜牛肉土豆饼 / 19
- 芦笋玫瑰炒带子 / 20
- 番茄汁焖鱼片 / 21
- 荷叶煲荸荠排骨 / 22
- 木瓜康乃馨鱼柳 / 23
- 蟹粉野菜豆腐 / 24
- 五彩油菜鱼丸汤 / 25
- 干贝梨花扒冬瓜 / 26
- 桂花枸杞山药糕 / 27

晚餐篇

- 生炒芦蒿香干 / 28
- 黄花木耳鸡肉卷 / 29
- 苹果汁烩猪肉 / 30
- 萝卜丝炒鲑鱼面 / 31
- 三色什菌烩鸭丝 / 32
- 葱油油菜花配核桃仁 / 33
- 玫瑰茴香饼 / 34
- 芹菜百合炒银耳 / 35
- 蕨菜炒肉末 / 36
- 银鱼槐花炒鸡蛋 / 37

第三部分

夏入瓜



早餐篇

- 五谷杂粮鸡蛋饼 / 40
- 香酥萝卜丝饼 / 41
- 香葱花卷 / 42
- 椰汁红豆糕 / 43
- 脆绿圆白菜卷 / 44
- 杂果面包布丁 / 45
- 培根黄瓜卷 / 46
- 绿豆红枣米糕 / 47
- 红枣原味双皮奶 / 48
- 八宝豆浆 / 49



午餐篇

- 五彩杏仁炒木瓜 / 50
- 翠绿西瓜西米露 / 51
- 美极玉米炒掌中宝 / 52
- 南瓜汁带子烩米饭 / 53
- 糙米荷叶龙骨汤 / 54
- 鲜花椒鸭丝荞面 / 55
- 芒果鲜虾色拉 / 56
- 沙爹花生碎肉串 / 57
- 番茄杂果饭 / 58
- 碧绿凉瓜球 / 59



晚餐篇

- 黄瓜草莓芹菜汁 / 60
- 香橙绿豆滑鱼片 / 61
- 三色蔬菜玉米面 / 62

- 香煎鸡肝配黑醋汁 / 63
- 蟹肉扒双色花菜 / 64
- 芥蓝木瓜炒牛肉 / 65
- 百合莲藕炒凉瓜 / 66
- 杂果红豆沙 / 67
- 酒酿彩椒鸡柳 / 68
- 双耳醋熘葫芦 / 69

第四部分

秋入果



早餐篇

- 红枣花生黑米粥 / 72
- 牛奶巧克力煎饼 / 73
- 黑芝麻小麦糊 / 74
- 菊花鸡丝粥 / 75
- 香蕉面包 / 76
- 胡萝卜培根糕 / 77
- 酸奶色拉配香蕉干 / 78
- 新鲜田园色拉配油醋汁 / 79
- 红酒桂皮焖雪梨 / 80
- 香甜红薯汤 / 81



午餐篇

- 白芸豆猪手汤 / 82
- 马蹄香菇牛肉滑 / 83
- 洋葱汁煎猪排 / 84
- 香橙番茄蒸鸡翅 / 85
- 白萝卜羊骨煲 / 86
- 芋头胡椒蒸牛肚 / 87
- 青柠汁煎大虾 / 88

- 泡椒木瓜墨鱼仔 / 89
- 德国酸菜苹果烧春鸡 / 90
- 天妇罗菊花盏 / 91

晚餐篇

- 风味手抓羊肉 / 92
- 香辣脆嫩藕丁 / 93
- 紫薯牛肉羹 / 94
- 咖喱蘑菇鸡块 / 95
- 大蒜爆腰花 / 96
- 红枣莲子糕 / 97
- 金针菇紫菜卷 / 98
- 桃仁枸杞炒银耳 / 99
- 红酒烩牛腩 / 100
- 五菜金瓜卷 / 101

第五部分 冬入菜

早餐篇

- 荷包蛋配菠菜汁 / 104
- 豆腐海带葱花汤 / 105
- 鸭丝白菜粥 / 106
- 鸡茸香菜玉米羹 / 107
- 牛肉茶 / 108
- 核桃栗子粥 / 109
- 黑胡椒蘑菇松饼 / 110
- 鲜肉茴香包 / 111
- 小米红薯粥 / 112
- 三鲜筱面疙瘩汤 / 113

午餐篇

- 橘子酒酿桂圆羹 / 114
- 高汤芦笋浸鱼米 / 115
- 滑炒鹅柳 / 116
- 西兰花炒带子 / 117
- 韭黄羊肉酿武昌鱼 / 118
- 葱油木耳焖猪手 / 119
- 豆豉鸡丝茼蒿菜 / 120
- 清蒸菠菜团配蒜汁 / 121
- 肉末酿西葫芦 / 122
- 萝卜丝配金华火腿 / 123

晚餐篇

- 甘蔗汁蒸米饭 / 124
- 生汆丸子 / 125
- 大虾豆泡汤河粉 / 126
- 羊肉松仁冬笋丁 / 127
- 蘑菇炖乳鸽 / 128
- 糯米桂花莲藕 / 129
- 蜜汁葫芦 / 130
- 话梅排骨 / 131
- 豆豉鲛鱼油麦菜 / 132
- 虾皮肉片炒冬瓜 / 133

第六部分 家宴合餐推荐

早餐篇

春季版 / 137

- 香煎法式土司
- 彩色花生汁

- 蒲公英菜团

夏季版 / 137

- 脆绿圆白菜卷
- 五谷杂粮鸡蛋饼
- 八宝豆浆

秋季版 / 138

- 菊花鸡丝粥
- 香蕉面包
- 酸奶色拉配香蕉干

冬季版 / 138

- 鸭丝白菜粥
- 荷包蛋配菠菜汁
- 鲜肉茴香包



午餐篇

春季版 / 140

- 番茄汁焖鱼片
- 野菜牛肉土豆饼
- 干贝梨花扒冬瓜
- 桂花枸杞山药糕

夏季版 / 140

- 五彩杏仁炒木瓜
- 糙米荷叶龙骨汤
- 美极玉米炒掌中宝
- 碧绿凉瓜球

秋季版 / 141

- 马蹄香菇牛肉滑

- 香橙番茄蒸鸡翅

- 泡椒木瓜墨鱼仔

- 天妇罗菊花盏

冬季版 / 141

- 高汤芦笋浸鱼米
- 葱油木耳焖猪手
- 豆豉鸡丝茼蒿菜
- 萝卜丝配金华火腿



晚餐篇

春季版 / 143

- 玫瑰茴香饼
- 黄花木耳鸡肉卷
- 芹菜百合炒银耳

夏季版 / 143

- 三色蔬菜玉米面
- 芥蓝木瓜炒牛肉
- 杂果红豆沙

秋季版 / 144

- 香辣脆嫩藕丁
- 金针菇紫菜卷
- 红酒烩牛腩

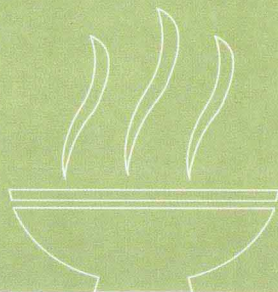
冬季版 / 144

- 豆豉鲛鱼油麦菜
- 生汆丸子
- 甘蔗汁蒸米饭

后记 / 145

第一部分 我的饮食主张

古希腊医药之父希波克拉底说过这样的名言：“让食物成为您的药物”。众所周知，药物苦口难咽，但是食物却美味可口，我们可以用食物来发挥药物的疗效，为我们的健康提供保障，做到两全其美，既可饱腹，又可预防疾病。怎样让食物发挥保障健康的作用？那么我们就要拥有正确的饮食主张。



花卉入菜 真味健康

花卉一般都作为观赏植物，而少用其来入膳，然而我们完全可以把它们当做食品原料来加工，让其真正地成为我们餐桌上的一道美味佳肴。

生活中常见的可食用的鲜花很多，如白玉兰、玫瑰、月季、梨花、桃花、槐花等。而玫瑰、菊花、昙花、茉莉花、兰花、桂花等都是公认的美容佳品；花卉入膳，不仅色彩雅丽，清香四溢，还有利于增进食欲，更重要的是可以利用其药用价值来治疗某些轻微的疾病。花卉入膳，不仅其色、香、味、形会给人以美的享受，而且有益于人的身心健康。

鲜花入食，可调节神经，促进新陈代谢，提高机体免疫力，并起到调和阴阳、护肤美容的作用；许多鲜花营养物质丰富，含有蛋白质、维生素、氨基酸、叶酸、泛酸等多种微量元素。

在中国古代，一些古人也会选用花卉入菜，从武则天游园用百花糕来赏赐臣民，到乾隆皇上喜食玫瑰花饼；从陶渊明的爱饮菊花酒，到慈禧食用荷花成癖；从这些无看不出鲜花入膳是有据可循的。

瓜果搭配 美味飘香

说到瓜果入菜，大家第一个想到的肯定是水果色拉，其实在这个饮食多样化的时代，在各个菜系中都能找到一种或者多种的水果菜肴。可以用来烹饪入菜的水果品种不少于百种，可根据水果的属性和特性搭配其他互补的食材来制作水果菜品，不但美味，而且能突出水果的鲜香，还能均衡营养。

瓜果菜肴在色彩上的搭配效果，也已成为餐桌上的一道亮丽风景：柠檬、橙、菠萝、芒果、荔枝、龙眼、木瓜、香蕉、草莓、苹果、榴莲……只要我们愿意，完全可以将其制作为我们餐桌上的美味佳肴。

瓜果菜肴也可以给我们的味觉带来别具一格的体验，或甜、或酸、或爽口、或滑嫩，但无一例外地都透着清香，瓜果的清香也许是赢得人心的最大特性。所以将水果与肉类、海鲜同烹，可以在一定程度上增加食物的清甜感，也能将让人不悦的腥味悄悄除去。

所以瓜果除了可以丰富菜肴的本来色彩外，也可为菜肴增添一些天然的香气，搭配合理的食品材料后可以制作出低油、低脂、低糖、高纤维的健康美味佳肴，也有助于减少罹患各种癌症与慢性疾病的风险。

中西合璧 烹出乐趣

随着世界各国的发展越来越紧密，异国的料理和饮食文化已不再神秘，食品原材料也不再因为只有一种烹饪技法而显得孤独，中西合璧已成为烹调的一种风尚和潮流。

相比中餐原料的丰富，西餐的原料显得较为单调；而相比西餐的口味清淡，中餐则显得油腻和口味过重。本书中的所有菜品从原材料到烹调手法，都做到了中西合璧，均衡搭配，使得菜品的味道醇厚鲜香。烹饪手法也不是太过繁杂，这样就可以防止营养素的流失，达到健康饮食的目的。

改变传统的中餐过于追求美味而忽略营养的习惯，采用简便的中西合璧式烹调手法和新鲜的时令原料，再加上合理均衡的营养搭配，让食品的原材料得到充分融合；调味要从保持原味出发，加上我们常见的天然香料为补充，就能既保留真味，也能使口感丰富不单调。

中西合璧式的烹调就能做到“上有天堂，下有厨房”，方能让人感受到烹调的真正乐趣。

食疗保健 全新出发

健康对于任何人来说都是一件非常重要的事情，但有些人对于健康的认识是片面的，把钙剂、锌剂等当饭吃，吃药毕竟不同于吃饭，它无法取代日常饮食摄入的均衡营养。

改变理念，掌握营养强化和膳食平衡的方法，变药补为食补。本书从教您学习搭配食物开始，让您轻松地学会食补。

《黄帝内经·上古天真论》中讲到：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这里实际上讲的就是人做什么都要顺其自然。看上去很简单，但是要做到并不容易。顺其自然就是顺天之序，食其当下才为然，现在很多人生病就是因为没有顺应自然

而造成的，所以一定要真正地理解季节变换与身体健康之间的关系。

如果四季饮食不规律就很可能引发疾病，很多的疾病都是因为生活中不注意饮食规律而引起的，本书以饮食保健要顺应天时为基本原则，以一日三餐中饮食定时、定量为主要原则，还根据了一年四季的气候变化来合理地调配饮食。四季膳食的合理搭配不仅要根据不同季节选择不同食材，还要考虑到食物的寒、热、温、凉的性质与人体脏腑的关系。

从基本上做到饮食有节，就可以让大家长寿不靠药，健康靠自己。

珍惜食物 享受美味

对于热爱烹饪的人来说，掌握烹调的时间很有必要，如果时间过长，菜肴不成型，口感差，会造成大部分的营养成分流失，还会浪费食品材料。而如果烹调时间过短，出现外熟内生，不但不利于杀菌消毒，甚至无法入口。

不仅要掌握烹饪时间，还要烹出锅气。所谓锅气，就是对火候的掌握，让锅充分地吸收火的热量，而烹出菜肴的香味。很多人在家里制作菜肴时往往忽视这些重要的因素，烹调不仅仅是选择合适的食物进行搭配，而且还需要合理的调味，精巧的刀工，准确的火候。作为主厨，一个多年的心得是，烹饪菜肴的关键是锅烧热后加入油，待油四成热的时候，就下食品原料，快速旺火翻炒，让食品原料能迅速通过锅的温度而烹调出香味，吃的时候就能吃出这样的味道。

炒菜时，先把油烧得滚热，冒出缕缕油烟，然后把菜放入锅内，这种炒菜方法已司空见惯，其实这种做法对人体健康是不利的。

从营养学的角度看，食用油无论是动物油，还是植物油，都是由甘油和脂肪酸组成的，动物油的熔点一般为 $45 \sim 50^{\circ}\text{C}$ ，植物油则低于 37°C 。油温太高，油脂迅速氧化，油中所含的必需脂肪酸和脂溶性维生素均遭到不同程度的破坏，油锅一旦冒烟表明油中温度超过 200°C ，此时，油中的脂溶性维生素被破坏殆尽，各种必需脂肪酸也大量氧化，同时，下锅的菜在与高温油接触的瞬间，食物中的各种维生素尤其是维生素 C 和 B 族维生素，也遭到破坏。

此外，油温过高，可使油脂氧化产生过氧化脂质，过氧化脂质的聚合物除直接妨碍机体对油脂的吸收，还会改变蛋白质的结构，阻碍机体对蛋白质的吸收，从而降低蛋白质的利用价值。过氧化脂质在胃肠道内，还会破坏食物中的维生素，降低人体吸收维生素的量，可见油和菜的价值都会因此而明显下降。

再从卫生的角度看，油温如超过 200°C ，其中的甘油会迅速热解失水生成“丙烯

醛”。丙烯醛是油烟的主要成分，是一种具有强烈辛辣味的气体，对鼻、眼、耳黏膜等有较强的刺激作用，可引起人体不适，一些学者在实验中发现，将油加热至 180°C 以上所产生的气体，可能导致肺癌。

掌握了烹调的时间，又掌握了火候，还有一个关键就是追求食物的本来味道，这是我们追求的目标。现在市场上的调味品琳琅满目，可以吃到你想要的任何滋味，但是完全掩盖了食物本身含有的香味，我们不要盲目地追求调味品添加的鲜味，烹饪食物只要以少量的盐与白糖等，就可以提出食品原材料的本味。珍惜食物、善待食物，这样食物就可以为我们的身体更好地服务。

一日三餐 定时定量

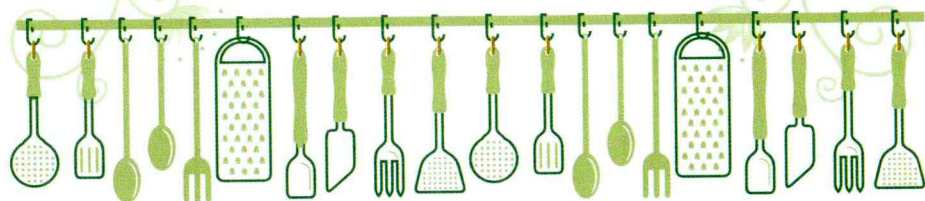
大家越来越关注健康，也知道了“早餐吃好，午餐八成饱，晚上巧吃”的养生理念。而一日三餐不仅仅是为了填饱肚子这么简单，还有维护和保证身体机能正常运作的保健功效。所以一天的营养供给全部分摊在三餐中，于是三餐显得尤为重要。

如何合理地安排每餐的营养搭配，吃好一日三餐，个中大有学问。而且每个人的肌体对荤素的要求各有不同，估计很多家庭主妇会很头疼，市场上的菜都差不多，天天都是一样的烹饪方法，怎么可能还会有烹调的乐趣？再加上现在注重的是营养健康，对于如何合理地进行膳食搭配，充分发挥食物的保健功能等，主妇们更是晕头转向。

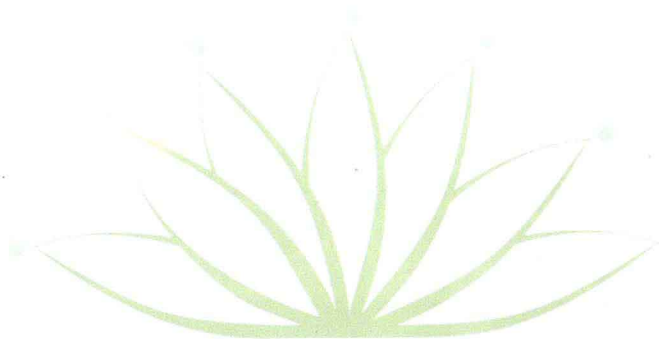
为了更好地了解身体对食品的要求，首先是要清楚地认识一日三餐和身体各种机能的关系，两餐之间一般都是间隔 $4 \sim 5$ 小时，因为固体的食物经过食道到胃，在胃中滞留的时间大约为 4 个小时，在这之间人体内的各种消化酶特别活跃，所以从消化方面看这个时间是充足合理的，而且也符合我们生物钟的合理安排。

认识了身体和三餐的关系后，我们更要清楚地知道每天需要进食多少食品才能满足肌体的需求，按照中国居民膳食指南，成年人每天需要进食肉类（包括畜肉、禽肉、鱼虾类和蛋）200 克。这类食物的优点在于向人体提供优质动物蛋白质、脂肪、矿物质和维生素。而成人每天需进食蔬菜 $300 \sim 500$ 克，才能满足我们身体对各种矿物质、维生素和膳食纤维的需求。

清楚了我们身体的需求，让我们按照本书中的营养菜谱来合理地安排我们的一日三餐吧。

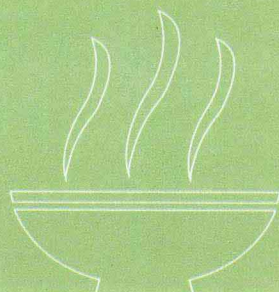


舌尖上流转的四季美味营养餐



第二部分 春入花

春季是万物复苏的季节，此时我们身体的阳气也要顺应春季的特点，向外疏发，所以饮食要以协助阳气升发为原则，选择平补、清补的饮食，以免适得其反；春季要着重疏肝，养肝得当，整年健康。所以本书按照春季的特性安排了可以升发阳气的食物进行合理搭配，经过漫长的严冬之后，很多人对维生素和矿物质的摄取不足，而导致口腔疾病，脸上出现过敏等。所以春季的到来，可以解决很多的问题。春季也是蔬菜的淡季，但可以用野菜和山菜来补充一般蔬菜的不足，而各种可供食用的鲜花也可以补充我们身体对各种营养素的需求。



早餐篇

彩色花生汁

花生是一种健康食品，富含叶酸、膳食纤维、精氨酸等，这些都能对心脏起到保护作用，花生引起的饱腹感是其他含碳水化合物食物的5倍，吃花生后就可以相对减少对其他食品的需要，降低身体对热量的汲取，从而达到减肥效果。木瓜香气浓郁，汁多水嫩，半个中等大小的木瓜足以满足人体整天所需的维生素C，两者合理地搭配制成汁，可起到清心润肺、健脾消食的功效。

- 主料** 花生 50克
配料 木瓜 70克 清水 500克
调料 白糖或者蜂蜜少许

详细做法

1 将花生泡在冷水中，不要去掉花生

的红衣。

2 木瓜清洗干净后去皮以及木瓜籽，清洗干净后备用。

3 将清洗好的花生搅拌成为花生汁。

4 木瓜直接放入搅拌机后榨出木瓜汁备用。

5 花生汁用筛子过滤，倒入锅中煮制15分钟成熟。

6 木瓜汁倒入杯中，直接将煮好的花生汁冲入其中。

7 可根据自己的喜好加入白糖或者蜂蜜饮用。

D感特点

花生味香 木瓜浓郁
 口感香甜 色泽乳白

烹饪技巧

花生衣含有丰富的营养成分，其营养价值要比花生高出许多；木瓜汁榨好后，不要用锅煮制，以免维生素C的大量流失，可以加入适量的橙汁，能使味道非常美妙。





水果麦片粥

燕麦作为早餐的主要食品，其蛋白质、纤维、矿物质和维生素的含量都是较高的。而每一粒葡萄干，都代表着一颗浓缩后的葡萄。葡萄干不仅好吃，还有很好的营养保健功效，能够改善直肠的健康，经过牛奶熬制，能充分吸收各种营养物质。熬煮过的原味麦片不含盐，更适合老年人和血脂及血糖偏高的人食用，再搭配其他的干果一起食用营养更丰富，具有养心安神、润肺通肠、补虚养血及促进消化的功用，是气虚者滋补之佳品。

主料 麦片 50 克

配料 葡萄干 10 克 香蕉干 10 克
花生 10 克 雪梨 20 克

调料 牛奶 100 克 水 100 克 白糖 20 克

详细做法

1 将葡萄干用清水清洗干净，雪梨切成 2 厘米见方的块。

2 香蕉干、烤花生米打开包装袋备用。

3 将清水倒入锅中置于火上烧开后，加入麦片小火熬煮 3 分钟后，倒入牛奶继续小火煮。

4 将葡萄干，雪梨先加入麦片粥中煮制成熟后，撒上花生米以及香蕉干即可。

口感特点

麦片软糯 奶香浓郁
果香味浓 口感清爽

烹饪技巧

熬煮麦片粥的时候一定要不断地搅拌，避免糊锅，牛奶最后加可以减少牛奶中营养素的流失。香蕉干和花生在最后出锅或者食用的时候放入可以增加脆感，也可以搭配新鲜的香蕉，味道一样的软糯美味。