

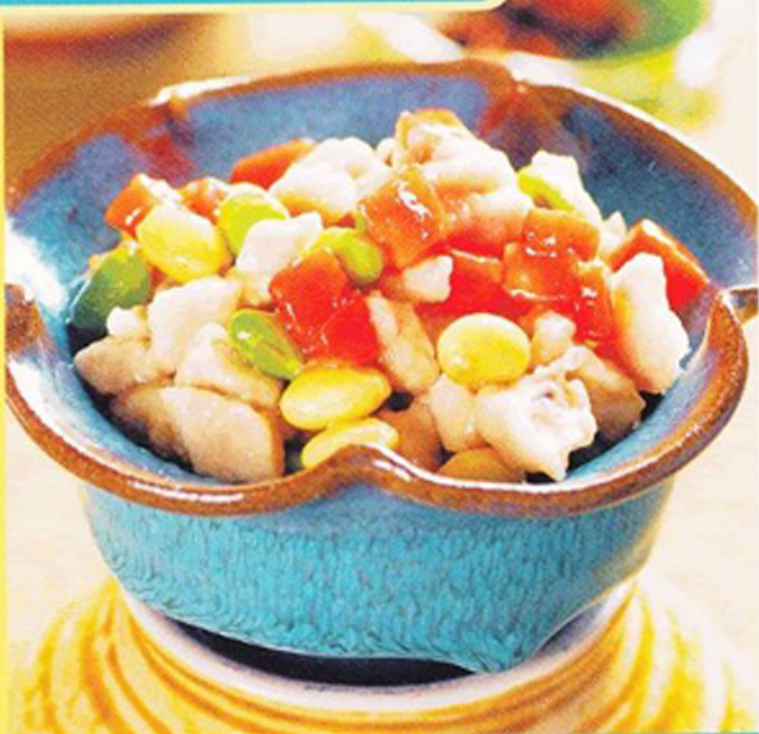
# 四季养生家常菜

应季养生这样吃最健康

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

新

春季养肝，宜疏肝理气，夏季养心，长夏养脾，应秋思健脾胃，秋季养肺，深温阴润肺，冬季补肾，要温时补阳，温补肾阳。



美食天下 第一辑

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

# 四季养生家常菜

《美食天下》编委会 编

重庆出版集团  重庆出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

四季养生家常菜 / 《美食天下》编委会编. — 重庆: 重庆出版社, 2012.11

(美食天下·第1辑)

ISBN 978-7-229-05893-7


I. ①四… II. ①美… III. ①家常菜肴—保健—菜谱  
IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第266726号

**美食天下 第一辑**

# 四季养生家常菜

出版人: 罗小卫

策划:  华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 赵旌羽

文字撰稿: 李 蔚 王 佳

设计统筹: 韩少杰

版式设计: 韩少杰

封面设计: 夏 鹏

美术编辑: 吴金周

图片拍摄: 刘志刚 于 笑



重庆出版集团 出版  
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京威远印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/24 印张: 120 字数: 1600千字

版印次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价: 480.00元(全40册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



## 目录 Contents

### Part 1

#### 春季养生吃什么 / 4

- 6 韭菜炒鸡蛋
- 7 清炒苋菜
- 7 烧三样
- 8 莴笋煨草菇
- 8 香椿拌黄豆
- 9 清炒芦笋
- 9 芦笋扒香菇
- 10 芥菜炒腐竹
- 10 芥菜春笋煲
- 11 木耳炒山药
- 11 番茄炒菜花
- 12 素焖四季豆
- 12 清炒豌豆苗
- 13 春笋炒肉丝
- 13 芹菜炒肉丝
- 14 芹菜炒腰花
- 14 香菜肉丝
- 15 墨鱼炒韭菜
- 15 油菜炒牛肉
- 16 笋菇炖鸭
- 16 芥菜猪肝汤
- 17 干贝小白菜汤
- 17 春笋粥
- 18 芥菜粥
- 18 香菜米粥
- 19 红枣糯米粥
- 19 芹菜肉末粥
- 20 丝瓜猪肝瘦肉粥
- 20 鸡肉油菜粥
- 21 鲜蘑鸡肉粥

### Part 2

#### 夏季养生吃什么 / 22

- 24 黄瓜炒杂菇
- 25 苦瓜藕丝
- 25 脆椒鲜藕丝
- 26 雪菜毛豆
- 26 蚝油生菜
- 27 松仁茼蒿
- 27 西蓝花炒百合
- 28 炒西瓜皮
- 28 双耳炒豆腐
- 29 苦瓜炒猪肝
- 29 肉末炒茄子
- 30 青椒里脊片
- 30 洋葱炒肉丝
- 31 藕片炒肉
- 31 番茄炒虾仁
- 32 番茄烧牛腩
- 32 芦笋鸡块
- 33 松仁炒鸭丁
- 33 竹荪黄瓜汤
- 34 鲜蘑丝瓜汤
- 34 百合鸭肉汤
- 35 葡萄番茄汁
- 35 西瓜汁



- 36 柠檬荔枝汁
- 36 荷叶薏米陈皮粥
- 37 薏米百合粥
- 37 枸杞猪腰粥

### Part 3

## 秋季养生吃什么 / 38

- 40 香菇荷兰豆炒荸荠
- 41 番茄炒玉米粒
- 41 鲜蘑炒菜花
- 42 脆炒南瓜丝
- 42 栗子白菜
- 43 虾子茭白
- 43 回锅胡萝卜
- 44 素烩茄子块
- 44 香糯荷藕
- 45 玻璃核桃仁
- 45 圆白菜炒小虾
- 46 芹菜肚丝
- 46 芹菜炒羊肉
- 47 牛肉胡萝卜丝
- 47 萝卜烧排骨
- 48 木耳炒肉片
- 49 菠菜面筋肉片
- 49 红油羊肚丝

- 50 洋葱牛柳丝
- 50 红椒炒河虾
- 51 洋葱炒鲮鱼
- 51 什锦炒虾仁
- 52 红烧带鱼
- 52 家常炖黄花鱼
- 53 胡萝卜炖羊肉
- 53 山药炖兔肉
- 54 芋头鸡块汤
- 54 芝麻杞子乌鸡汤
- 55 玉竹心肺汤
- 55 糯米山药粥

### Part 4

## 冬季养生吃什么 / 56

- 58 圆白菜炆玉米
- 59 什锦肉丁
- 59 菠萝肉丸
- 60 海米烧油菜
- 60 肉末炒豆芽
- 61 糖醋小排
- 61 苦瓜烧猪尾
- 62 红烧羊肉
- 62 番茄羊肉丁
- 63 葱爆羊肉

- 63 蜜汁鸡翅
- 64 养心鸭子
- 64 干烧鸭脯
- 65 家常烧鹅
- 65 茄汁草鱼
- 66 黄豆豆腐煲
- 66 虾子海参
- 67 毛豆炒兔肉丁
- 67 党参黄芪母鸡煲
- 68 排骨栗子汤
- 68 鹿角胶排骨汤
- 69 猪尾汤
- 69 猪小肘黄豆汤
- 70 枸杞子乳鸽汤
- 70 八宝莲子粥
- 71 韭菜海参粥
- 71 胡萝卜猪肝粥





Part 1

# 春季养生吃什么

春季万物更新，阳气生发，一片生机勃勃之象。但春季也是流感、流脑等各种传染病的高发季节，肝病、精神性疾病也容易在春天复发。



1

## 春季养生：重在温补阳气

春季万物复苏，阳气生发，养生要注意保护体内阳气，使之不断充沛、逐渐旺盛，凡有耗伤阳气及阻碍阳气的情况均应避免。要适当少睡，早点起床，多做户外活动，春衣要上薄下厚，上薄有利于阳气散发，下厚可防止阳气散发过多，避免阴气侵袭。

2

## 早春食养：平补少寒凉

早春为冬春交换之时，人体内消耗热量较多，宜选用平补食物，如葱、姜、蒜、韭菜、芥菜、小麦、薏米、荞麦、玉米等谷类，大豆、扁豆等豆类，樱桃、橘子、金橘等果类，核桃、莲子、蘑菇、银耳以及各种海产品、蛋类等。早春以高热量、优质蛋白质食物为主，少吃黄瓜、冬瓜、茄子、绿豆芽等寒性食物。

### 3 仲春食养：宜辛甘少酸腻

仲春时节，肝气随万物升发，偏于亢盛，宜吃山药、红枣、蜂蜜等平补脾胃的食物，多吃新鲜蔬菜，如芹菜、黄豆芽。春季肝旺，酸性食物要少吃，以免使肝火过旺，伤及脾胃，少吃油腻难消化的食物。

### 4 晚春食养：宜清淡少辛辣

晚春气温逐渐升高，饮食宜清淡。菠菜、香椿、蕨菜、荠菜尤其适合晚春食用，还可以选用一些性凉、清补的食物，如甘蔗汁、百合、鸭肉、苦瓜、紫菜、海带、海蜇、绿豆等。

### 5 春困：饮食调节最有效

“春困”的出现，除了人体生理调节未适应气候变化外，多因B族维生素不足或饮食过多所致，应多补充富含B族维生素的食物，如动物内脏，以及胡萝卜、玉米、菜花、小白菜等新鲜蔬菜。

### 6 宿疾：饮食要慎重

春季易诱使宿疾复发，如高血压、哮喘、皮肤病、过敏性疾病等，故在饮食上应慎食发物，如虾、竹笋、公鸡、海鲜等。



## 韭菜炒鸡蛋

**材料：**韭菜300克，鸡蛋3个。

**调料：**盐、植物油。

### 做法

- 1 韭菜择洗干净，切成段；鸡蛋加盐搅成蛋液。
- 2 锅内倒入植物油烧至五成热，倒入蛋液炒成块，盛出。

- 3 锅内再倒植物油烧热，加入韭菜段、盐，炒至断生，放入鸡蛋块炒匀即可。

### ★ 健康营养师 ★

● 春食韭菜有益于肝脏保养。初春韭菜品质最佳，晚春次之。



## 烧三样

**材料：**莴笋、胡萝卜各1根，青椒2个。

**调料：**盐、味精、水淀粉、葱段、姜末、植物油各适量。

### 做法

- 1 将莴笋去皮，去掉老根；青椒洗净，去蒂、籽；胡萝卜洗净去皮。将三种材料均切成长条，放入沸水中焯一下。
- 2 锅内加植物油烧热，放入葱段、姜末煸炒出香味，再放入莴笋、青椒、胡萝卜水、盐，用小火烧10分钟。
- 3 最后放入味精、水淀粉将汁收浓，翻炒均匀即可。



## 清炒苋菜

**材料：**紫色苋菜400克。

**调料：**植物油、蒜片、盐。

### 做法

- 1 苋菜洗净，切段。
- 2 锅置火上，倒植物油烧至八成热，下蒜片，待炒出蒜香后，把苋菜段倒入热油锅内，不停翻炒，起锅时加入盐调味即可。

### ★ 健康食养经 ★

● 苋菜中钙和铁的含量是新鲜蔬菜中最高的。





## 香椿拌黄豆

**材料：**黄豆150克，香椿50克。

**调料：**盐、香油、味精。

### 做法

- 1 黄豆洗净，用水泡一夜；香椿去老梗，洗净，放入沸水中焯一下，捞出过凉，切末备用。
- 2 黄豆放沸水里煮，加入盐，煮软后捞出，沥水。
- 3 将香椿末倒入黄豆中，加入盐、香油、味精，拌匀即可。

## 莴笋煨草菇

**材料：**草菇200克，莴笋300克。

**调料：**料酒、盐、白糖、水淀粉、味精、植物油。

### 做法

- 1 草菇去蒂，洗净；莴笋去叶，削皮，洗净，切长5厘米、宽1厘米的片。
- 2 锅置火上，倒植物油烧至六成热，放入草菇和莴笋片炸一下，盛出，沥油。
- 3 净锅置火上，倒适量清水烧热，加料酒、盐、白糖、味精和草菇、莴笋片，用中小火煨6分钟，放入水淀粉勾芡即可。





## 清炒芦笋

**材料：**芦笋200克。

**调料：**植物油、葱花、姜末、盐、水淀粉、料酒、醋、味精。

### 做法

- 1 芦笋洗净，切段。
- 2 炒锅内倒入植物油烧热，加入葱花煸炒，并放入姜末、料酒、醋、盐和味精，加入芦笋段不停翻炒，待芦笋段熟后，用水淀粉勾芡即可。



## 芦笋扒香菇

**材料：**芦笋、鲜香菇各200克，高汤100毫升。

**调料：**鸡精、植物油、料酒、老抽、水淀粉、蚝油、盐、香油。

### 做法

- 1 鲜香菇去蒂，洗净；芦笋去根、老皮，洗净；香菇与芦笋分别焯水，捞出，沥水。
- 2 锅内倒入植物油烧热，放入芦笋、盐炒熟，装盘；锅内留底油烧热，放入香菇翻炒，再加高汤、料酒、蚝油、鸡精、老抽煮沸，用水淀粉勾芡后淋入香油，盛在芦笋上即可。





## 🍳 荠菜炒腐竹

**材料:** 腐竹、荠菜各100克。

**调料:** 植物油、葱段、姜片、盐、味精。

### 做法

- 1 腐竹用温水泡发，洗净，挤干水分，斜切成块；荠菜择洗干净。
- 2 锅内倒入植物油烧至六成热，加入姜片、葱段炒香；放入腐竹块，炒熟，放入荠菜，加盐、味精翻炒入味即可。

## 🍳 荠菜春笋煲

**材料:** 荠菜末50克，春笋块200克。

**调料:** 葱花、姜末、料酒、盐、味精、鲜汤、植物油。

### 做法

- 1 锅置火上，倒入植物油烧热，放入葱花、姜末、荠菜末煸香，加入春笋块略炒。
- 2 将料酒、鲜汤放入砂锅烧沸，将炒好的荠菜末和春笋块放入砂锅中，再煮5分钟，加入盐、味精调味即可。



## 木耳炒山药

**材料：**水发黑木耳150克，山药200克。

**调料：**枸杞子、葱末、姜末、蒜末、盐、味精、植物油、花椒粒、水淀粉。

### 做法

- 1 山药去皮，洗净，切片，用沸水焯烫；黑木耳洗净，撕成小朵；枸杞子洗净，稍泡。
- 2 油锅烧至六成热，放入花椒粒，葱姜蒜末炒香，放入黑木耳、枸杞子翻炒，加盐、山药片炒至黑木耳、山药片熟，加味精调味，用水淀粉勾薄芡即可。

## 番茄炒菜花

**材料：**菜花350克，番茄50克。

**调料：**番茄酱、白糖、醋、盐、料酒、味精、水淀粉、香油、葱末、姜末、植物油。

### 做法

- 1 菜花洗净，掰成小块，入沸水中焯熟，捞出，沥水。
- 2 番茄洗净，切成小块。
- 3 炒锅内倒入植物油烧至五成热，炒香葱末、姜末，烹入料酒，加入番茄酱、白糖、盐、醋、番茄块、菜花块略炒，调入味精，用水淀粉勾芡，淋上香油即可。



## 清炒豌豆苗

**材料：**豌豆苗500克。

**调料：**植物油、葱丝、姜丝、盐、味精、料酒、香菜段。

### 做法

- 1 豌豆苗拣去杂质，用清水洗净，捞出，沥水。
- 2 炒锅置火上，倒入植物油烧热，炒香葱丝、姜丝，倒入豌豆苗翻炒，烹入料酒，加盐、味精、香菜段，炒至豌豆苗断生即可。

### { 健康营养师 }

●嫩豌豆苗有一种特别的清香，喜吃蔬菜原味的，只加油、盐清炒即可。

## 素焖四季豆

**材料：**四季豆300克，冬笋条100克。

**调料：**植物油、香油、盐、水淀粉、味精、葱末、姜末、蒜末。

### 做法

- 1 四季豆洗净，切段。
- 2 锅内倒入植物油烧热，放入葱末、姜末、蒜末炝锅，放入四季豆段、冬笋条煸炒，再加适量水、盐煮沸，用中火焖熟，待汤浓时，加少许味精调匀，再用水淀粉勾芡，出锅时滴少许香油即可。



## 春笋炒肉丝

**材料：**春笋100克，猪瘦肉150克，红椒1个。

**调料：**植物油、葱花、姜丝、生抽、料酒、盐、鸡精、水淀粉、香油。

### 做法

- 1 猪瘦肉洗净，切丝；春笋洗净，切丝；红椒洗净，切丝。
- 2 锅内倒入植物油，烧热后炒香葱花、姜丝，再放入猪瘦肉丝炒至变色；再放入春笋丝、红椒丝、生抽、料酒、盐爆炒至熟，用鸡精调味，用水淀粉勾芡，淋香油即可。



## 芹菜炒肉丝

**材料：**猪瘦肉250克，芹菜100克。

**调料：**高汤、料酒、酱油、盐、水淀粉、植物油、葱花、姜丝、味精。

### 做法

- 1 芹菜去叶，洗净，切丝；猪瘦肉洗净，切丝，用料酒、酱油、盐、水淀粉拌匀，入热植物油中炒至变色，捞出，待用。
- 2 炒锅内倒入植物油烧热，放入葱花、姜丝炒香，放入芹菜丝翻炒，再加入猪瘦肉丝、高汤炒匀，加入盐、味精调味即可。





## 芹菜炒腰花

**材料：**芹菜段300克，猪腰1副，黑木耳块、红椒条各10克。

**调料：**植物油、盐、料酒、酱油、味精、水淀粉、姜片。

### 做法

- 1 猪腰洗净，对剖，去净筋膜，切麦穗刀，加入盐、酱油、料酒腌渍片刻。
- 2 锅内倒入植物油烧热，炒香姜片，下入腰花煸炒数下；加入黑木耳块、芹菜段、红椒条、料酒、味精翻炒，用水淀粉勾芡即可。



## 香菜肉丝

**材料：**猪瘦肉200克，香菜100克。

**调料：**酱油、盐、味精、胡椒粉、白糖、葱丝、姜丝、蒜末、高汤、淀粉、植物油。

### 做法

- 1 猪瘦肉洗净，切成丝，用盐、淀粉抓匀；香菜择洗干净，切成寸段。
- 2 锅内倒入植物油，油烧至三成热时，下猪瘦肉丝炒散，加葱丝、姜丝、蒜末炒香，加酱油、盐、胡椒粉、白糖、少许高汤炒匀，加味精调味，下香菜段翻炒几下即可。





## 油菜炒牛肉

**材料：**油菜250克，牛肉150克。

**调料：**植物油、葱丝、姜丝、盐、料酒、水淀粉。

### 做法

- 1 油菜洗净，切段；牛肉洗净，切小片。
- 2 锅置火上，倒入植物油烧热，放入葱丝、姜丝煸炒出香味，放入牛肉片，炒至变色，加入料酒、盐调味，放入油菜段炒至熟，用水淀粉勾芡即可。



## 墨鱼炒韭菜

**材料：**鲜墨鱼200克，韭菜100克，红椒丝适量。

**调料：**姜末、花椒粒、盐、植物油。

### 做法

- 1 墨鱼去墨袋、骨头，洗净，切成丝；韭菜择洗干净，切段。
- 2 油锅烧至七成热，炒香姜末和花椒粒，放入墨鱼丝翻炒至卷曲。
- 3 倒入韭菜段、红椒丝炒熟，用盐调味即可。

### { 健康食养经 }

● 墨鱼的墨汁中含有一种黏多糖，有一定的抑癌作用，可以用来做墨鱼饭。

