4 MuQinShuYang Congshu
母亲素养丛书



郸州区妇联 编

闲情逸致

XIANQINGYIZHI

需要全本请访问 www.ertongboo

4 MuQinShuYang Congshu
母亲素养丛书

闲情逸致

鄞州区妇联 编

二〇〇七年九月

目　录 CONTENT

亲近庖厨……1
宁波菜的特点……2
甬式家常菜
鱼鲞烤肉……4
雪菜烤笋……5
雪菜大汤黄鱼……6
宁式鳝丝……7
霉干菜扣肉……8
蛤蜊炖蛋……9
腐皮包黄鱼……10
葱油海瓜子……11
油焖竹笋……12
新封鳗鲞……13
家乡烤菜……14
苔菜花生米……15
醉虾蛄……16
雪菜豆瓣……17
黄瓜海蛰头……18
雪菜马鲛鱼……19
香油羊尾笋……20
甬式特色点心
猪油汤团……21
豆沙八宝饭……22
酒酿圆子……23
水晶油包……24
龙凤金团……25

春季饮食保健
宜遵循高热量高蛋白原则……26
春季饮食宜遵循抗病度原则……27
春季饮食宜以清平为主……28
当春之时宜吃甜食……29
早餐宜喝酸奶……30
春季宜吃树上佳蔬……31
春季宜吃哪些野菜……31
春季宜多进食黄豆芽……32
春季宜吃芹菜……33
阳春三月宜吃春笋……34
促进新陈代谢宜多饮白开水……35
夏季饮食保健
夏季饮食宜维生素化……37
夏季宜适当食用酸味食物……38
夏季烹调菜肴宜加胡椒粉……39
夏季饮食菜肴宜稍咸……40
盛夏宜常吃哪些食品……41
夏季宜食哪些粥……42
夏季养生宜吃凉拌面……42
夏季瘦身宜吃西红柿……43
夏季提高免疫力宜吃哪些凉拌菜……44
夏季宜多吃九种苦味菜……44
夏季佐餐宜选择紫菜……45
夏季减肥宜吃冬瓜……46
夏季宜适量喝啤酒……47
夏季宜多吃醋……48
秋季饮食保健
秋季饮食“少辛多酸”的原则……49
秋愁解忧宜科学饮食调理……50
秋季宜选吃香菇……51
防“秋老虎”宜选哪些食物……52

秋季健康饮食选玉米……54
秋季保健宜喝哪些粥……56
仲秋时节宜食鸭子……57
秋末冬初宜吃哪些水果……58
秋季宜饭前吃水果……59
冬季饮食保健
冬季健康饮食首选哪些食物……60
冬季护肤宜选用的食物……61
冬季宜喝哪些粥……62
冬季寒冷宜喝哪些清润汤……62
冬季食用烤鱼烤肉宜配萝卜……63
冬季宜食羊肉……65
冬季宜食鱼鳔……66
冬季养生宜选择菌类食品……67
冬季养生宜多食用红枣……67
“老慢支”过冬宜科学调摄饮食……68
冬季保健宜多饮红茶……69
四季养花经……70
宠物，让人喜欢让人忧……96
关爱宠物的身体……97
家庭养鱼有什么讲究……98
家庭养鸟健身法……102
欣赏音乐，陶冶性情……105
书法，一种线条造型艺术……107
初学书法者入门……108
形神兼备中国画……111
看电影，看门道……114
唐诗宋词：吟诵与浅唱……116
旅游去……117
拍下满意的旅游照……118
牛仔俏靴排排舞……119

需要全本请访问 www.ertongboo

亲近庖厨

烹饪是人类文化发展的产物，也是家庭生活演进的标志。随着我国社会主义市场经济的迅速发展，物质不断丰富，人民生活水平日益提高，人们已从以食品充饥、果腹，发展到讲究饮食卫生和食物养生，而且更加注重菜肴的美味和营养价值。这是现代人追求高品位饮食的必然趋势。人们居家过日子，尤其是年轻人刚组建成美满的小家庭，很希望能够亲手烹制出具有特色的佳肴。

俗话说民以食为天，居家过日子当然离不开烧菜，这似乎谁也不例外，在家什么活都要干，最怕的就是烧菜，但最有乐趣的也是烧菜。看着孩子津津有味吃着，心里比什么都甜，每个做母亲的都有这感觉。



宁波菜的特点

宁波菜又称“甬菜”。宁波菜基于“鱼米之乡，文化之邦”，既受赐于大自然得天独厚的地理条件，又得力于历代厨师矢志不渝的努力，渐成风格迥异、自成一体的菜肴。

宁波菜由风味菜和海鲜菜所组成，风格特点总结起来有四点：

1. 重口味，轻形状、色彩
2. 常用“鲜咸合一”的配菜方法
3. 善于烹制各种海鲜
4. 擅长腌、烩、烧、炖、蒸等烹调方法

宁波位于东海之滨，海产资源十分丰富，四时烹饪原料轮番供应市场，如海鲜中的黄鱼、带鱼、鲳鱼、墨鱼、鳓鱼、鳗鱼、比目鱼、银鱼、



对虾、牡蛎、泥螺等，不胜枚举，常见有 40 余种，还有海带、紫菜、苔条等众多海生藻类植物。

宁波东钱湖是浙江境内第二大淡水湖，盛产青鱼、草鱼、鲤鱼、鳙鱼、毛蟹、河虾等。

宁波田野、山间盛产竹笋、果、蔬、瓜、豆、薯类、山珍等。

“咸、鲜、臭”，注重大汤大水
口味“鲜咸合一”

宁波菜善用蒸、炖、烤、炮、炒、起浆等多种烹调技法（这里的”烤”即红烧），注意保持原味，菜品鲜嫩。

【甬式家常菜】

鱼鲞烤肉

原料：

猪五花肉 300 g、去头黄鱼鲞 200 g。



调料：食油、酱油、绍酒、糖、姜片、蒜、胡椒粉、葱结各适量。

制法：

1. 五花肉切成 2 厘米方块，鱼鲞切成长 3 厘米、宽 1 厘米长条。

2. 炒锅置旺火中，放底油、姜蒜 香、投入五花肉，略炒，下酱油、绍酒、糖烧开后，置小火焖至七成熟，下鱼鲞一起焖至五花肉酥烂，收浓卤汁即可。

特点：鲞肉结实，猪肉酥烂，油而不腻，口味浓郁。

【甬式家常菜】

雪菜烤笋

原料：
竹笋 1000 g、雪菜梗 100 g。



制法：

1. 竹笋切成滚刀块，雪菜梗切成 3 厘米长的段。

2. 炒锅置旺火中，放清水，投入竹笋烧开，用小火焖至成熟，下雪菜梗用中火煮至笋出味，装盆即可。

特点：雪菜鲜爽，竹笋鲜嫩。

【甬式家常菜】

雪菜大汤黄鱼

原料：

黄鱼1条（约500 g）、雪菜梗50 g、笋片50 g。



调料：猪油、绍酒、生姜、精盐、味精、葱各适量。

制法：

1. 黄鱼洗净，两面各剞五刀，雪菜梗切末。

2. 炒锅置旺火中，放猪油100 g，姜、葱炝锅，黄鱼两边略煎，放绍酒、笋片，加清水烧开，置中火煮至汤汁乳白色，放雪菜末、精盐、味精、葱段，装上品锅即成。

特点：汁浓乳白，鱼肉鲜嫩，雪菜清香。

需要全本请访问 www.ertongbo

【甬式家常菜】

宁式鳝丝



原料：熟鳝鱼丝300g、熟笋丝100g、净韭芽50g。

调料：食油、绍酒、酱油、味精、葱段、葱白段、姜汁、姜丝、胡椒粉、上汤、湿淀粉、芝麻油各适量。

制法：

1. 将鳝鱼丝切成5厘米长的段，熟笋丝、韭芽切成4厘米长的段。

2. 将炒锅置中火上，下食油烧至八成热，投入葱白段 出香味，放入鳝丝、姜丝 炒，烹上绍酒和姜汁，加锅盖稍焖后，放入酱油翻锅，放入笋丝和上汤稍烧，放入韭芽、味精稍炒后，勾芡，放入葱段，淋入明油、芝麻油，将锅内鳝丝颠翻几下，撒上胡椒粉装盆。

特点：鲜香嫩滑，油润肥美。

【甬式家常菜】

霉干菜扣肉



原料：猪五花肉500 g、霉干菜150 g。

调料：食油、酱油、糖、姜、蒜、味精、绍酒、湿淀粉各适量。

制法：

1. 五花肉上笼蒸至五成熟，用酱油腌渍。霉干菜切末，放入酱油、肉膘、糖，上笼蒸至酥烂。

2. 炒锅置旺火中，放食油2000 g，烧至七成熟，投入五花肉炸至皮起泡，捞出沥油。另置炒锅留底油，下姜、蒜炒至出味，投入五花肉、绍酒、酱油、糖、水适量，用小火焖15分钟，收浓卤汁，冷却。

3. 把冷却了的五花肉切成薄片，整齐地码在扣碗底，再把霉干菜塞入碗中，上笼蒸至肉酥烂，沥出卤汁，扣入盆中，把卤汁勾成薄芡，浇在扣肉上即可。

特点：形状美观，香气四溢，肉酥而不碎。

【甬式家常菜】

蛤蜊炖蛋

原料：大蛤蜊 500 g、鸡蛋 2 只。

调料：精盐、味精、葱姜汁、葱末、绍酒各适量。

制法：

1. 鸡蛋打匀，加入精盐、味精、葱姜汁、绍酒及适量冷开水再打匀，除去浮泡，放入蛤蜊。

2. 上笼用文火蒸约 12 分钟至蛋液凝固，撒上葱末即可。

特点：鲜味互补，鲜香味美。



【闽式家常菜】

腐皮包黄鱼

原料：黄鱼1条500 g、豆腐皮6张、鸡蛋1只。

调料：食油、绍酒、精盐、五香粉、葱末、椒盐、味精、蕃茄沙司各适量。



制法：

1. 黄鱼洗净，去头、尾、骨，批成1厘米厚度薄片，放入蛋清、精盐、葱末、五香粉、味精、绍酒后拌匀。

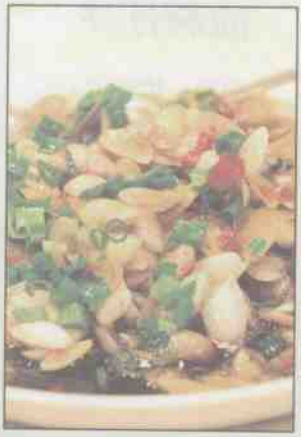
2. 豆腐皮去筋，二张对叠，将豆腐皮连同鱼肉卷成长条，用蛋黄液封边切成菱形段。

3. 炒锅置旺火中下油1000 g烧至四成热左右，把切好的黄鱼段投入油锅炸至金黄色捞出，再倒入热锅中，洒上五香粉、葱末。上桌随带醋、椒盐、蕃茄沙司各一小碟。

特点：色泽金黄，外脆里嫩，香气四溢。以椒盐、蕃茄沙司佐食更有风味。

【再试家常菜】

葱油海瓜子



原料：大净海瓜子400 g

调料：食油、红椒丝、美极鲜酱油、绍酒、味精、姜丝、姜末、蒜末、葱丝、胡椒粉各适量。

制法：

1. 将炒锅置旺火中放清水烧开，投入海瓜子烫一下。炒锅放底油，下姜末、蒜末略 炒，倒入海瓜子颠翻一下，即放入绍酒、美极鲜酱油、味精、胡椒粉，再颠翻一下迅速出锅装盆。

2. 将葱丝、姜丝、红椒丝放在海瓜子上面，淋入八成热油即成。

特点：肉质鲜嫩、清爽可口。

【甬式家常菜】

油焖竹笋

原料：竹笋750g。
调料：食油、酱油、糖、味精、麻油各适量。

制法：
1. 竹笋去壳，用刀面将笋拍裂，切成条。
2. 锅中入底油放入竹笋 炒，加酱油、糖、水，烧开后加油，用小火焖烧至成熟，加入味精即成。

特点：色泽红亮，口味鲜香。



需要全本请访问 www.ertongboo