

知名美食家/邢振龄 中国烹饪大师/邰吉和 联合推荐

健康就要这样吃

四季养生 健康吃



168: 可口菜肴
营养贴士
厨房窍门

范海/编著

超值价

第1辑
07

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四季养生健康吃 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社, 2011.4

(健康就要这样吃, 第1辑)

ISBN 978-7-5101-0697-2

I. ①四… II. ①范… III. ①食物养生—食谱 IV. ①R247.1 ②TS973.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第031859号

四季养生健康吃

范海 编著

出版发行 中国人口出版社

印刷 北京卡乐富印刷有限公司

开本 889×1194 1/40

印张 1.75

字数 50千

版次 2011年5月第1版

印次 2011年5月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5101-0697-2

定价 120.00元 (共10册)

社长 陶庆军

网址 www.rkpbs.net

电子信箱 rkpbs@126.com

电话 (010) 83519390

传真 (010) 83519401

地址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦

邮编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



邴吉和 (菜肴制作)

山东省青岛市人, 中国烹饪大师, 中国鲁菜特级烹饪大师, 中式烹调高级技师, 国家级评委, 高级营养师, 饮食营养专家, 山东省烹饪协会名厨专业委员会青岛区主任, 青岛市饮食文化研究会副会长, 青岛邴大厨酒店服务有限公司董事长, 味道菜馆连锁机构总经理, 大邴美食文化工作室主任。



健康就要这样吃

四季养生健康吃

范海/编著

中国人口出版社



春季养生健康吃

- 05 饮食清淡防上火
- 05 辛甘之品助春阳
- 06 多甜少酸防“肝旺”
- 06 因地制宜适当补
- 07 金钩芹菜/芹菜拌干丝
- 08 鱼腥草拌莴笋/草菇烩芦笋
- 09 香菇烧菜花/白萝卜炖蜜糖
- 10 干烧春笋/核桃炒韭菜
- 11 淡菜炒韭菜/炒菜四宝
- 12 红枣炒木耳/花生肉块
- 13 芙蓉三鲜
- 14 手抓羊肉

- 15 海参烧鸡片
- 16 桂圆纸包鸡
- 17 玄参炖肝片/黄豆炖肝片
- 18 杜仲腰花/鱼肚炖鸽子
- 19 何首乌肝片
- 20 首乌红枣鸡蛋汤/草决明海带汤

夏季养生健康吃

- 21 夏季养生要养心
- 21 暑天宜清补
- 22 吃一些苦味食物
- 22 适量补充盐分和维生素
- 22 讲究饮食卫生



- 22 勿忘补钾
- 23 海米拌苦瓜/大蒜烧茄子
- 24 清蒸茄子/三丝掐菜
- 25 珊瑚卷心菜
- 26 麻酱冬瓜脯/清炒绿豆芽
- 27 上汤菠菜/素炒小白菜
- 28 锅烧丝瓜
- 29 香酥冬瓜/红绿雨丝盘
- 30 肉末豆腐/五味猪肚
- 31 西瓜皮炒肉丝
- 32 地黄鸡/五圆全鸡
- 33 土豆番茄汤/丝瓜炒鱼片
- 34 绿豆百合薏米汤/清补凉汤
- 35 冬腰汤/瑶鱼羹



- 36 清炖蚌肉/西瓜皮海蜇沙锅



秋季养生健康吃

- 37 秋季食补要滋阴润燥
- 38 秋季宜多吃的食物
- 39 金瓜银丝/经典青椒土豆丝
- 40 素丝扒木瓜/清蒸凤尾菇
- 41 绣球白菜墩
- 42 咖喱土豆小牛排
- 43 姜汁血块菠菜/韭菜炒鸭肠
- 44 米仁八宝鸡
- 45 红烧鳊鱼/杏仁黄鱼
- 46 红烧草鱼块



目录

MULU

- 47 红白糖花煲银耳/山药养肺饮
- 48 香心苦瓜汤/红苋肉片汤
- 49 节瓜豆腐汤/莲子百合瘦肉煲
- 50 夏枯草瘦肉汤/罗汉果瘦肉汤
- 51 雪仁豆腐汤/鲜菊肝片汤
- 52 乌鳢豆腐汤/蝉蜕薄荷粥
- 53 生菜牛肉汤
- 54 木瓜鱼尾花生汤



冬季养生健康吃

- 55 冬季食补养生正当时
- 56 冬季食补要注意
- 56 冬季宜多吃的食物

- 57 熘素排骨
- 58 板栗烧牛肉
- 59 家常粉蒸牛肉/红煨酥牛肉
- 60 葱爆羊肉丁
- 61 萝卜炖羊肉/茴香焖羊肉
- 62 枸杞鱼米
- 63 绿豆芽炒鳝丝/海参鸽蛋
- 64 扒烧海参/山药羊肉汤
- 65 千岁百玉
- 66 当归生姜羊肉汤/黑桂羊肉汤
- 67 羊排萝卜海带汤/茴香腰片汤
- 68 参归心块
- 68 红酒人参炖子鸡
- 69 莲藕章鱼汤/杏贝雪梨蛤蚧汤



春季养生 **健康吃**

• 饮食清淡防上火 •

时逢春季，人易上火，小便赤黄、便秘，舌苔发黄。因肝火上升，致使肺阴更虚，肺结核等病菌容易乘虚而入。因此，春季饮食以清淡为好。

• 辛甘之品助春阳 •

初春阳气初发，辛甘之品可助春阳，宜食辛甘之葱、生姜、枣、花生、小麦粉、荞麦、玉米等谷物，豆浆、豆腐、赤豆等豆类，橘子、金橘、香蕉、苹果、梨等水果；也要吃些海产品、蛋类。阴虚内热之人，可选择鸭肉、海带、绿豆、甘蔗汁、荸荠、百合等，以帮助助火。要少吃酸涩、油腻、生冷食品，多选择富含B族维生素、维生素E的主食与副食，以养脾胃。



• 多甜少酸防“肝旺” •

中医认为，春季为人体五脏之一的肝脏当令之时，宜适当食用辛甘的食品，而生冷之物则应少食，以免伤害脾胃，还要防止“肝旺伤脾”。因而在春季应该适当多吃些甜味食物，少吃酸味食物。因为，酸性食物入肝，甜性食物入脾。春季因多食酸可引起胃酸分泌障碍，影响消化吸收，应少食酸涩、油腻之物，以增加脾胃功能。为了预防肝旺伤脾，还可多吃一些性味甘平的大枣。



• 因地制宜适当补 •

初春气候对人体的影响很大，在春季我国南北气候温差较大，对人体的影响亦不同，春季食养还应因地制宜。初春，北方寒气未退，仍宜温补，随着气候渐暖，阳气渐升，温补应逐渐减少。一般可选桂圆、红枣、栗子、荔枝、山药、猪肚、牛肉、牛肚、羊肚、鸡肉、鹌鹑等。南方，春季常阴雨连绵，低温与暖温交替出现，阴雨季节，湿气较大，湿气困脾，宜进健脾祛湿之品，如鲫鱼、青鱼、黄鳝、白扁豆、莲子、豆浆等。温暖之日，可进凉补之品，如银耳、莲子、绿豆之类。



金钩芹菜

【原料】芹菜200克，虾米25克，红椒丝适量。

【调料】精盐、味精、白糖、香油各适量。

做法

- ① 芹菜去叶留梗，切丁，入沸水锅焯烫后捞出，沥水；虾米洗净，用开水浸泡至软，切丁。
- ② 芹菜、虾米和红椒丝同放在盘内，拌匀，加入精盐、味精、白糖、香油拌匀即成。



芹菜拌干丝

【原料】芹菜250克，豆腐干100克，红椒丝适量。

【调料】植物油、葱姜丝、精盐、味精各适量。

做法

- ① 芹菜洗净，切段；豆腐干切丝。
- ② 炒锅放大火上，倒油烧至七成热，放入葱姜丝煸香，倒入干丝翻炒5分钟，倒入芹菜、红椒丝一齐翻炒，加精盐、味精调味，颠翻起锅即成。

鱼腥草拌莴笋

【原料】 莴笋200克，鱼腥草100克。

【调料】 精盐、味精、酱油、醋、香油各适量。

做法

- ① 鱼腥草摘去杂质、老根，洗净，加精盐拌匀，腌制10分钟；莴笋去皮，洗净，切丝，加精盐腌制10分钟，沥水。
- ② 鱼腥草、莴笋丝倒入大碗中，加酱油、醋、味精、香油，拌匀装盘即成。



草菇烩芦笋

【原料】 芦笋、草菇各250克，素火腿末少许。

【调料】 姜末、酱油、白糖各适量。

做法

- ① 芦笋削去硬皮后洗净，切段，入沸水锅中烫熟，排盘；草菇洗净，对半剖开。





香菇烧菜花

【原料】菜花250克，香菇25克，红椒1个。

【调料】植物油、鲜汤、精盐、味精、水淀粉、葱花、姜末各适量。

做法

- ① 菜花洗净，切块，入沸水锅中焯透；香菇用水泡发，洗净；红椒洗净，切段。
- ② 炒锅放油烧热，放葱花、姜末炒香，再放精盐、味精、鲜汤，烧开后放入菜花、香菇、红椒，小火煨至入味，淋入水淀粉即成。

白萝卜炖蜜糖

【原料】白萝卜300克。

【调料】蜂蜜60克。

做法

- ① 白萝卜去根，去顶，削去皮，洗净，切块。
- ② 将切好的萝卜块放入炖盅内，加入蜂蜜及少许凉水，盅加盖，文火隔水炖1小时即成。



干烧春笋

【原料】嫩竹笋400克，肉末50克。

【调料】植物油、葱姜蒜末、豆瓣酱、酱油、糖、醋、味精、料酒、水淀粉各适量。

做法

- ① 竹笋切条，入热油锅炸至微黄，捞出沥油。
- ② 锅留底油适量，放入葱姜蒜末、豆瓣酱煸香，加入肉末炒散，投入笋条，加料酒、酱油、糖、味精和少许水，大火烧沸后转小火焖10分钟，淋醋及水淀粉，翻匀即可。



核桃炒韭菜

【原料】韭菜、核桃仁各150克。

【调料】植物油、酱油、白糖、味精、香醋各适量。

做法

- ① 核桃仁切厚片，入热油锅炸至八成熟，捞出沥油；韭菜洗净，切段。
- ② 炒锅点火，倒油烧热，倒入韭菜，加白糖、香醋、酱油急炒，倒入核桃仁拌匀，调入味精，起锅即成。



淡菜炒韭菜

【原料】淡菜100克，韭菜200克。

【调料】植物油、精盐各适量。

做法

- ① 淡菜用热水泡发，摘去肠胃，褪去沙粒，洗净；韭菜择洗干净，切段。
- ② 锅中加油烧热，放入淡菜翻炒至熟，加入韭菜翻炒片刻，加少许精盐（有点淡咸味即可）调味即可。



炒菜四宝

【原料】毛豆仁、炒熟花生米、豆腐干、春笋各50克。

【调料】植物油、沙茶酱、精盐、葱花、味精各适量。

做法

- ① 毛豆仁洗净；豆腐干切丁；春笋洗净，切丁。
- ② 炒锅倒油烧热，投入葱花爆香，放沙茶酱炒匀，加毛豆仁、春笋、豆腐干及少许清水煮熟，以精盐、味精调味，撒下花生米，拌匀即成。



红枣炒木耳

【原料】木耳、银耳各20克，红枣15枚。

【调料】植物油、精盐、香油、葱姜丝各适量。

做法

- ① 木耳、银耳分别泡发，洗净，切条；红枣洗净，去核。
- ② 锅置火上，倒油烧热，投入葱姜丝爆香，放木耳、银耳翻炒片刻，放入红枣，加适量水焖烧至汤汁收浓，加精盐调味，淋香油即可。



花生肉块

【原料】瘦肉200克，花生仁150克。

【调料】植物油、葱蒜末、料酒、白糖、香醋、味精、水淀粉、精盐各适量。

做法

- ① 瘦肉洗净，切块，加精盐、水淀粉抓拌一下；取一小碗，倒入料酒、白糖、香醋、味精、精盐、淀粉，调成味汁；花生仁入热油锅中炸酥。
- ② 炒锅倒油烧热，放入葱蒜末爆香，倒入肉块翻炒至变色，加入花生仁、味汁，翻炒均匀即可。

芙蓉三鲜

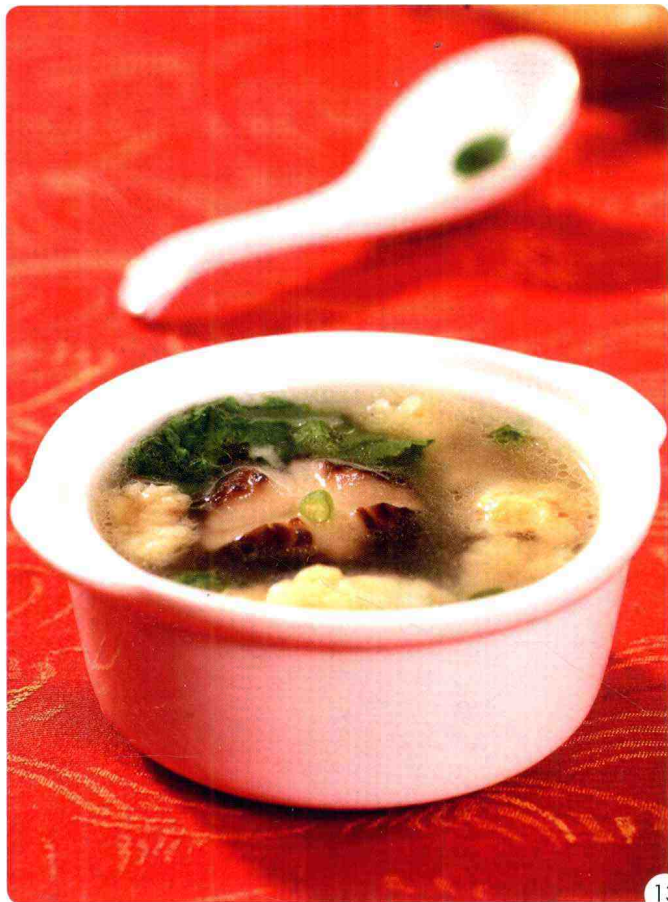
【原料】 鸡腿2个，精瘦肉、净鱼肉、青菜心、水发香菇各50克，鸡蛋清1个。

【调料】 植物油、料酒、葱姜汁、鲜汤、淀粉、精盐、味精各适量。

做法

① 鸡腿去骨，皮朝下放平，用刀在鸡肉上交叉划开；精瘦肉和净鱼肉一起剁成米粒状，加精盐、料酒、味精、葱姜汁拌匀，分放在鸡腿肉上抹平，用刀来回斩两遍，再将鸡腿剁成块；鸡蛋清打散，加淀粉抽打上劲。

② 炒锅放油烧热，将鸡块分别挂满蛋清糊，逐个放入温油锅中，炸至外壳稍硬、微黄，捞出沥油，然后码于炖盅中，放入青菜心，摆上香菇片，加入鲜汤、精盐、味精，蒸20分钟取出即成。





手抓羊肉

【原料】带骨羊肉500克。

【调料】香菜末、葱段、姜片、酱油、精盐、胡椒粉、花椒、味精、料酒、辣椒粉、香油、八角各适量。

做法

- ① 羊肉洗净斩块；葱切斜片；取一碗，倒入香菜末、胡椒粉、辣椒粉、酱油、味精、精盐、香油拌匀，制成味汁。
- ② 炖锅放旺火上，倒入适量水（浸没羊肉即可）烧开，放入羊肉块，大火烧开，加入料酒、八角、花椒、葱段、姜片，小火烧至羊肉熟烂，捞出盛盘，蘸味汁即可。

小贴士

温肾助阳，益气补虚。此菜性温，早春气温尚低时，或冬季，体质虚寒、腰膝冷痛者尤宜。一般人亦可食用。

海参烧鸡片

【原料】 水发海参200克，鸡脯肉100克，鸡蛋清1个。

【调料】 植物油、葱段、姜末、水淀粉、白糖、高汤、酱油、料酒、味精各适量。

做法

- ① 海参洗净，顺长切片，入沸水锅氽透，捞出沥干；鸡肉切片，加鸡蛋清、水淀粉拌匀。
- ② 炒锅点火，倒油烧至五成热，放入鸡片滑至变色，捞出沥油。
- ③ 锅留底油烧热，投入葱段炸黄，放入海参煸炒几下，加入酱油、姜末、白糖、料酒、高汤、鸡片，大火烧至收汁，加味精调味即可。

小贴士

养血润燥，温中益气。一般人均可食用。气血、肾精亏虚、形体瘦弱者尤宜。

