

震撼价
¥10元

健康快车食谱③

四季养生



主编 彭建泽
湖南人民出版社

健康快车食谱③

四季养生

SEASONAL NUTRITIOUS DISHES

主编：彭建泽

摄影：高雪雪 赵海燕



0308480



湖南人民出版社

四季养生

总策划：周艺文

主 编：彭建泽

责任编辑：廖 铁 李思远

魏 剑 陈 欣

摄 影：高雪雪 赵海燕

主 厨：范 飞

封面设计：郭乐登

装帧设计：罗志义

全案策划：湖南艺文出版策划有限公司

出版发行：湖南人民出版社（长沙市展览馆路66号 邮编：410005）

经 销：新华书店

印 装：湖南东方速印科技股份有限公司

开 本：889 × 1194 1/32

印 张：20

印 次：2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

印 数：1-10,000

书 号：ISBN7-5438-3537-1/TS·6

定 价：全套：100.00元（本册：10.00元）

目 录

莲子鸡丁	2	西红三丝	32
干贝烩丝瓜	4	泥鳅虾肉汤	34
炆白菜卷	6	清蒸白鳢	36
马齿苋鸡蛋汤	8	洋葱炖牛肉	38
咖喱南瓜排骨煲 ..	10	淡菜蒸排骨	40
油爆牛肚	12	虎皮豆腐	42
蛤蜊老鸭煲	14	空心牛肉丝	44
茶香牛肉	16	红烧狗肉	46
清蒸鳊鱼	18	口味螺	48
鱼香茄子煲	20	汤锅羊肉	50
蛋煎鱼排	22	蒜茸糯米蒸花蟹	52
南瓜盅	24	魔芋干锅鸭	54
宫保兔丁	26	川味鱼皮	56
水晶玉米	28	萝卜海蜇煲	58
黄精党参猪肉汤 ..	30	青椒鳝片	60



莲子鸡丁

原料

鸡脯肉..... 250 克
水发莲子.... 100 克
鸡蛋..... 1 个
花生油..... 250 克
香油..... 3 克
香葱末 少许
姜末 少许
酱油、白糖 .. 各少许
料酒、味精 .. 各少许
醋、胡椒粉 .. 各少许
加碘盐 少许
水淀粉 少许

做法

1. 鸡脯肉洗净，剔去筋膜，拍松，切成小方丁，加蛋清、料酒、盐，拌匀上浆；
2. 莲子上笼蒸熟，取出沥干；
3. 用一小碗，将酱油、料酒、白糖、醋、味精、胡椒粉和湿淀粉调成汁；
4. 炒锅上火，烧油至5成熟，下鸡丁滑散，沥干油；
5. 原锅留油，爆香葱、姜，下鸡丁、莲子略炒，烹入兑好的调味汁；
6. 淋上香油拌匀即成。

清淡爽口，强身养心。

花生油

即用花生仁榨出的食用油，色淡黄透明，具有花生的香味，是中国人日常生活中的一种主要食用油，花生油中的脂肪酸成分对人体有益，其中80%以上是不饱和脂肪酸。油酸含量占41.2%，亚油酸占37.6%。棕榈酸、硬脂酸和花生酸等占19.9%。花生油可以保护血管壁，防止血栓形成，因而有助于预防动脉硬化和冠心病，是中老年人理想的食用油之一。花生油也有延缓脑功能衰退的作用。

大豆油，又叫豆油、黄豆油，其色泽深黄，有豆腥味，也是中国人特别是北方人民生活中的主要食用油之一，大豆油中的亚油酸，具有降低血中胆固醇的作用，因而在一定程度上可以预防心血管疾病，是心脏病患者理想的食用油。适宜于凉拌或配合蒸腌菜使用，用于凉拌时以熟豆油为佳。

莲子

味甘、涩，性平。功效：养心益肾、补脾涩肠。主治脾虚腹泻，肾亏遗精，心悸失眠，虚烦消渴，尿血。用量：每次10~15克。



干贝烩丝瓜

原料

丝瓜 500 克
水发干贝 50 克
调和油 500 克
加碘盐 少许
味精 少许
黄酒 少许
香葱花 少许
生姜丝 少许
胡椒粉 少许
湿淀粉 少许
香油 少许

做法

1. 丝瓜刮去粗皮，表面仍保持清绿色，去瓢洗净，切厚条；
2. 炒锅上大火，烧油至 6 成熟，下丝瓜过油，捞出沥干；
3. 炒锅放新油，烧至 7 成熟，下葱花、生姜丝炝锅；
4. 加黄酒、丝瓜、盐、味精、胡椒粉翻炒；
5. 再下干贝、烧沸，舀去浮沫，勾芡，淋上香油即成。

软嫩鲜美，清心凉血。

干贝

亦称马甲柱、瑶柱，呈圆柱形，品种多达 30 余种，主要品种为栉孔扇贝，亦称贝蛤。干贝性平味咸，肌纤维组织细密柔嫩，是一种高蛋白、低脂肪、味道鲜美、不需调味的海产品，可与鲍鱼、淡菜媲美。经常食用干贝能滋阴补肾、抗老防衰、防癌抗癌。

葱

性温味辛，既可作小菜使用，又是重要的调味品，还有较高的药用价值。每天食用葱，对身体很有益。生葱像洋葱及大蒜一样，含烯丙基硫醚。维生素 B₁ 所含的淀粉及糖类会变为热量，而提高恢复疲劳的作用。葱有降低胆固醇和预防呼吸道和肠道传染病的作用，经常吃葱还有一定的健脑作用。古医书认为葱与蜂蜜不可同食，否则易引起痢疾的发生。



炆白菜卷

原料

大白菜	250 克
玉兰片	20 克
青椒	25 克
干红辣椒	5 克
香油	10 克
调和油	75 克
加碘盐	少许
味精	少许
醋	少许
白糖	少许

做法

1. 大白菜洗净，沥干水；玉兰片切成丝；
2. 青椒、干红辣椒去蒂洗净；
3. 炒锅上火，烧油至5成熟，下花椒、干红辣椒炸至棕红色；
4. 下大白菜叶、青椒、玉兰丝快速翻炒；
5. 加盐、白糖、酱油，炒至变色，加醋装盘；
6. 将过油后的青椒、干红辣椒切成丝；
7. 大白菜蒸熟，放于砧板上，铺上一些青椒、干红辣椒丝、玉兰片，卷成直径2厘米左右圆筒。
8. 再切成小段，装入另一盘中，加原汁、味精、香油调匀，浇在菜卷上即成。

清香鲜醇，滋阴清热。

蔬菜

蔬菜一向是我国城乡人民最主要的副食品，是人们膳食中极为重要的组成部分。在膳食中占的比例很大，是重要的营养来源，虽然它提供热能和蛋白质都很有限，但维生素和无机盐含量丰富。蔬菜品种较多，有鲜菜、干菜、咸菜和泡制菜。

叶菜类

是食用植物嫩叶为主的菜类，包括大白菜、菠菜、卷心菜、油菜、芥菜、韭菜等。主要含维生素B₁、C、胡萝卜素。无机盐含量也较多，尤其是铁、镁等。





马齿苋鸡蛋汤

原料

马齿苋200 克

鸡蛋 3 个

低钠盐..... 少许

做法

1. 马齿苋择去老叶，洗净；
2. 炒锅上火，加适量清水，放入蛋液；
3. 小火煮熟，下马齿苋略煮，加盐调味即成；
4. 或将马齿苋捣烂取汁，兑入鸡蛋汤内。

滋阴润燥，养心安神，清热解毒，治月经过多、色深、有块结等症。

马齿苋

味酸、性寒。功效：清热解毒、凉血止痢。

春

天万物盎然，阳气升发，且多雨、多风、多寒、多湿。食物结构应以蔬菜、瘦肉、鱼、豆类及豆制品为主，餐饮要以辛温、甘甜、清淡为主。辛温可祛寒，甘甜能健脾，清淡可利湿，增加人体抵抗力，减少风寒风湿的侵袭，减少疾病。每日中、晚餐以一荤三素为宜，汤不宜浓、宜清淡，荤菜应放生姜、橘皮丝等调料。要多食茼蒿、菠菜、苋菜、芹菜、荠菜、茭白、莴笋、四季豆、香椿等时令蔬菜，少吃肥肉等高脂肪食物；汤要用白萝卜、胡萝卜、海带、番茄、春笋、冬菇，配以少量的肉丝、猪肝，并多食鲟鱼、鲫鱼、甲鱼、河蚌等水产品。



咖喱南瓜排骨煲

原料

猪排	500 克
南瓜	450 克
蒜茸	15 克
咖喱酱	30 克
调和油	适量
鲜汤	适量
料酒、白糖	少许
酱油、生粉	少许
加碘盐	少许

做法

1. 猪排用清水洗净、沥干，用酱油、生粉、糖腌 20 分钟；
2. 南瓜去皮去籽洗净切块；
3. 煲锅上火，烧热油，爆香咖喱酱，下排骨略炒；
4. 调酒，加盐、白糖、鲜汤煮 20 分钟；
5. 加南瓜，用小火煨酥即成。

调和油

即由色拉油级的多种植物油，如花生油、芝麻油、黄豆油等调制而成的食用植物油，其特点是香味浓郁，营养均衡，使用方便、卫生，少有油烟，并富含维生素E以及高度不饱和脂肪酸，不含黄曲霉及胆固醇等对人体有害的物质，是家庭烹饪最佳的食用油。

我国的食用植物油，按其炼制程度和食用价值划分，最好的是调和油，其次是色拉油、高级烹调油、一级油和二级油。

砂糖

糖的主要成分是碳水化合物中的蔗糖，是一种重要的热量来源，但不宜摄取过量。砂糖因制作不同有白砂糖（俗称白糖）和黑砂糖（俗称红糖）之分，黑砂糖因精制度较低，因此含有钙质及铁分，热量也低，宜做成各种点心，不宜用于菜肴的烹调。白糖等做调料时，要依照白糖、盐、醋、酱油、味精的顺序加以调味。



油爆牛肚

原料

牛肚 400 克
水发香菇 25 克
玉兰片 25 克
青豆 25 克
酱油 25 克
混合油 250 毫升
鲜汤 250 毫升
香葱花 少许
生姜、蒜茸 少许
加碘盐 少许
味精、胡椒粉 .. 各少许
食碱、湿淀粉 .. 各少许
醋 少许

做法

1. 牛肚去油膜洗净，划十字花刀（深度为 4/5），切成 2 厘米见方的块；
2. 放入碗内，加水、食碱、适量醋，用手抓几下，盖好焖 10 分钟；
3. 待牛肚胀起，再用凉开水洗净，用干净布吸干水，加湿淀粉拌匀；
4. 香菇、玉兰片洗净，切成小雪花片，和青豆装盘；
5. 炒锅上火，烧热油，爆牛肚，出现花纹时，出锅沥干油；
6. 锅内留底油，倒入鲜汤、香菇、玉兰片和青豆，加调味品，烧沸；
7. 下牛肚，拌匀盛在盘内即成。

补虚益气，健脾养胃。

香菇

又名香信、冬菇，是与蘑菇、平菇同科的食用菌。主要生长在枯死的枫树、栲树、抱树、枰树、栗子树等树身上，营养价值高于蘑菇、平菇、草菇，其中含有的卵磷脂、香菇嘌呤、麦角酮、麦角固醇、香菇多糖、香菇素、丰富的蛋白质、维生素 A、尼克酸、磷、铁等多种维生素和矿物质及 30 种酶和 18 种氨基酸。有改善人体机能，提高免疫力的功能，对防治癌症、传染性疾病、高血压、动脉硬化、尿蛋白、糖尿病、胆结石、肾盂肾炎、艾滋病、肝炎、白血病以及多种慢性病、现代病等有积极作用。





蛤蜊老鸭煲

原料

蛤蜊肉 120 克
老鸭肉 200 克
生姜 5 克
香葱花 少许
加碘盐 少许
鸡精 少许

做法

1. 蛤蜊肉放入盐水中浸泡20分钟，再用清水洗净；
2. 鸭肉洗净，切小块；生姜去皮洗净，切片；
3. 蛤蜊肉、鸭肉、生姜片和盐放入炖盅内，加适量开水；
4. 大火烧沸后，用小火炖3小时左右，用鸡精调味即成。

鸭香蚌鲜，滋阴补肾。

蛤蜊

蛤蜊含高蛋白、高微量元素，铁、钙含量高，脂肪含量低。蛤蜊肉与扇贝类软体动物一样，含有降低血清胆固醇作用的代尔太7胆固醇和24-亚甲基胆固醇，其功效超过常用药物谷固醇。因此，经常食用蛤蜊对高胆固醇、高血脂、甲状腺肿大、肺结核、淋巴肿大、支气管炎、缺铁性贫血、痔疮、胃病及十二指肠溃疡等病患者都有好处。

鸭肉

性凉味甘，传统观念认为鸭肉特别适宜于体热、虚弱、食少、大便秘结和有水肿的病人食用，如盗汗，遗精，便秘，咽喉炎，妇女月经少，尿少等。也适宜癌症患者和放疗、化疗后的病人食用。现代营养学认为常食用鸭，有助于心血管疾病的防治。经常食用鸭肉，有益于心脏健康。平时体虚寒或因受凉引起的不思饮食、胃绞痛、腹泻、腰痛及经痛等症，暂不宜食鸭肉。