

达美君
庄昇艳

王荣根
周金根

编著

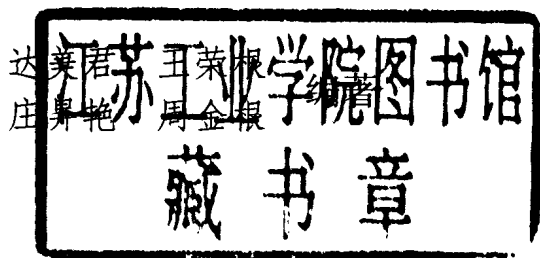


家庭 四季

营养食谱

上海科学普及出版社

家庭四季营养食谱



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭四季营养食谱/达美君等编著. —上海: 上海科学普及出版社, 2004. 5

ISBN 7-5427-2749-4

I. 家... II. 达... III. 保健—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 014123 号

责任编辑 张建德

家庭四季营养食谱

达美君 王荣根 编著
庄昇艳 周金根

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海新文印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 13 字数 266 000

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—5 100

ISBN 7-5427-2749-4/TS·167 定价: 22.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题
请向出版社联系调换



前言

在祖国医学中,载有食疗内容的历代文献丰富而又实用。这些学术理论,亦是祖国文化遗产中的一颗璀璨明珠,是中华民族在华夏大地上,历经数千年的努力探索和实践的经验积累。《周礼·天官》中已有“食医”的设置;医学经典《黄帝内经》有“谷肉果菜,食养尽之”的载述;我国最早的药物专著《神农本草经》载录了不少有治病和延年益寿的食物和药食两用食物;唐孙思邈《备急千金要方》更认为“安身之本,必资于食……不知食宜者,不足以存生也”;宋《太平圣惠方》亦载有“夫食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气。若能用食平疴、释情遣病者,可谓上工(高明医生)矣。”的论述。此后,历代医学著作,更记载了大量的食疗方和营养菜谱方,成为我国古代的传统文​​化之一。这充分说明,食物养生和治病,在我国具有悠久的历史。

中国饮食文化与中医药学关系密切,体现了“食药同源、食医同理、食养同功、食文同宗”的精神。有不少食物,既是营养丰富、启人食欲的美味或调味品,又是中医药学中治痢疗疾的药物,如山药、豆类(黑豆、赤豆、扁豆等)、大枣、龙眼、杞子、菊花、玫瑰、核桃、橘皮、茴香、砂仁、葱、姜等。

中国饮食文化,内蕴丰厚,品种繁多,调和内秀,强调协调和谐。中国古代春秋时期伟大的思想家、教育家孔子主张

“食不厌精，脍不厌细”；北宋政治家、文学家王安石提出“羊大为美”，认为美食中蕴含着美学。饮食要讲究“调和”“搭配”，也即是讲究利用味的渗透原理，研究不同原料的配伍和烹调，如浓淡配、厚薄配、脆软配、荤素配（包括油腻寡素配）等。

随着时代的变迁，经济的发展，烹饪文化的进步，人们日益注意食物的色、香、形、味和营养价值，有利于防治疾病和保健强身。有专家指出，中国营养食疗菜谱的内涵和要素，可概括为“料、色、香、味、形、意、境、养”八个字，由此涉及、升华并形成了有关食疗学科的资源学、烹调学、食品制造学、民俗学、文学、美学、工艺学、营养学、中药学、养生学、治疗学，形成了一门内容丰富而又饶有兴味的学科。

同时，现代科学已证实，饮食结构不合理、饮食方法不恰当，也是引起疾病和导致病情加重的一个重要原因，尤其是高血压、高脂血症、肥胖、胆结石、痛风、糖尿病、消化道炎症和溃疡、肿瘤等，与饮食关系更为密切。避免某些食物与药物的有害配伍，也是一个重要的值得注意的问题。这也即是民间所谓的“忌口”习俗，有其科学、实用的价值，应引起重视和进一步探讨。

当今的医学模式已由过去单纯的生物医学演变为生物、心理、社会学医学模式。中国食疗营养学，已成为举世瞩目的、独具特色的自然疗法之一。因此，根据食药同源、食医同理、食养同功、食文同宗的原理，结合季节、气候、性别、年龄、禀赋、疾病、虚损等不同情况，充分发挥各种食物及食物配伍的功效，组成一只只菜肴配方，调整机体的阴阳、气血，从而达到防病治病、养生康复、延年益寿的目的，即是作者编著本书的宗旨。讲究饮食养生能获长寿，历史上屡有记载：如清

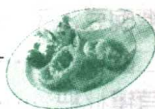
乾隆皇帝,也是讲究美食养身的“十全老人”,活了八十八岁。

本书精撷古今文献中有益的营养食谱配方,可以说基本上收集了全国烹饪各帮各派的主要菜肴以及民间常用菜肴。以春、夏、秋、冬为纲,以菜肴、粥、饭、小吃、茶饮为目,共收录各类食谱配方 560 余只。所选食谱系根据食物性味及适应病证在哪个季节为多来划分,一般无特殊情况,其他季节也可食用。每只配方按原料、原料加工、操作、特点、功效、适宜人群、禁忌等 7 项撰写。本书以深入浅出、实用性强为原则,力求科学性、系统性、通俗性相结合,以冀适应不同层次人士的阅读和选择,并便于在实践中运用和操作。本书还告诉我们,饮食要讲究配伍、烹调,要让人们在不知不觉、有意无意之间,达到治病疗疾、健身益寿之目的,而又能处于大快朵颐、赏心悦目的高度享受之中。以上诸点,即是本书的鲜明特点,希望能受到广大读者的欢迎。

书后附有常用食物营养成分表,以备读者参考,还载录了重要的食物配伍禁忌。本书所有食谱配方,均适合健康人群,故在本书【适宜人群】项内不再提及。

由于笔者学识水平有限,其中难免有不足之处,谨请读者斧正。

编著者



目 录

春 季

一、菜肴	3	豆腐干炒青蒜	15
三丝鱼卷	3	豆花鱼	16
三美豆腐	4	鸡丝烩豌豆	16
炸响铃	4	青菜狮子头	17
小白菜炖豆腐	5	青椒塞肉	17
凤菇豆腐汤	6	苦瓜荠菜瘦肉汤	18
水煮螺蛳	6	海带煮黄豆	18
水芹炒干丝	7	鱼香肉丝	19
龙井虾仁	8	草菇烩芦笋	20
四季豆猪肉方	9	带鱼木瓜汤	20
白汁桂鱼	9	荠菜豆腐汤	21
芝麻牛排	10	荠菜豆腐羹	22
肉末蘑菇烧豆腐	11	荠菜肉丝炒干丝	22
汆四鳃鲈鱼	12	柏仁鱼米	23
红烧菇笋	13	枸杞炒兔丁	24
红烧小排	13	枸杞头炒鸡蛋	24
苋菜豆腐汤	14	韭菜炒虾	25
芹菜拌干丝	14	韭菜炒羊肝	25

干丝炒芹菜	26
干丝拌海带	27
香干肉丝炒芹菜	27
香椿炒鸡蛋	28
香椿拌豆腐	28
茼蒿炒豆干	29
核桃炒韭菜	30
蚌肉白果汤	30
酱汁刀豆	31
海带米仁蛋汤	31
菜丝豆腐羹	32
黄芪蒸鸡	32
黄豆炖猪肝	33
清炖刀鱼	33
清蒸带鱼	34
清蒸桂鱼	34
清煮鳊鱼头	35
清炒猪肝	35
淡菜芹菜汤	36
淡菜炒韭黄	36
溜鸡脯	37
溜三样	38
蜜糖蒸鸡肝	39
嫩姜拌茼蒿	39
豌豆鸡丁	40
豌豆烧肉末	40
豌豆溜鱼片	41
蘑菇菜心	42

蘑菇豆腐汤	42
蘑菇炖豆腐	43

二、小吃

冰糖豌豆莲子	44
杏仁酥	44
豆茸镶枇杷	45
枇杷银耳	46
虾仁韭芽水饺	46
香酥饼	47
桃仁豌豆泥	48
健脾豆沙包	48
金针菜肉饼	49

三、菜饭

三花解郁饭	50
什锦炒饭	50
双菇饭	51

四、茶饮

牛奶红茶	52
乌梅茶	52
芹菜饮	53
灵芝茶	53
胡萝卜饮	54
枸杞茶	54
香醋醒酒饮	55
姜茶	55

五、菜粥

大蒜粥	57
牛乳粥	58

801 生姜粥	58	甜浆粥	61
901 芹菜粥	59	猪肝粥	61
011 荠菜粥	59	葱白粥	62
111 菠菜粥	60	燕麦粥	62
111 黄鱼火腿粥	60	薏苡仁粥	63

夏 季

一、菜肴	67	丝瓜番茄豆腐羹	79
一品鸡排	67	西瓜炒蛋	80
刀豆烧肉	67	西瓜皮炒肉丝	81
刀豆鹌鹑丁	68	番茄豆腐羹	81
三色银芽	69	肉片炒豆腐	82
山药猪腰	69	肉末炒蚕豆	82
无花果炖猪蹄	70	肉丝炒苦瓜	83
黑木耳炖豆腐	70	肉丝炒扁豆	84
五香酱牛肉	71	红烧海螺	84
毛豆焖双肉	71	红烧黄鳝	85
文蛤大葱煎	72	豆芽汤	86
火腿鲑鱼	73	豆豉鳊鱼	86
平菇炖豆腐	73	豆豉香菜豆腐鱼	
四季豆炒鸡肫	74	头汤	87
生炒子鸡	74	芦笋百合汤	88
生爆鳝片	75	莼菜汤	88
冬瓜盅	76	青椒炒肉丝	89
白斩鸡	78	茉莉炒鸡片	89
丝瓜烩豆腐	78	苦瓜炒猪肝	90
丝瓜豆腐猪蹄汤	79	苦瓜烧豆腐	90

苔条面拖黄鱼	91	凉拌粉皮	109
松仁三菇	92	凉拌西瓜皮	109
松花蛋拌豆腐	92	海带冬瓜豆瓣汤	110
拌绿豆芽	93	海带汤	111
炒芦笋	93	海带蚬肉汤	111
炒豆腐皮	94	黄酒炖鳗鲡	112
炆虎尾	94	黄鳝烧猪肉	112
油焖茭白	95	黄豆芽蘑菇汤	113
油爆河虾	96	蛭子汤	113
卷心菜炒肉片	97	银耳鸡汤	114
夏威夷果炒西芹	97	淡糟香螺片	114
荔枝鸭	98	淮山药鳝糊	115
柠檬汁炖鸡	98	梁溪脆鳝	116
砂锅腐竹	99	清蒸鳊鱼	117
虾皮豆腐	100	清蒸鲥鱼	118
香菇拌粉皮	100	葱花蚕豆	119
香菇炖鳝鱼	101	葱油拌双耳	119
香干拌马兰头	102	紫菜汤	120
大白菜拌黑木耳	102	蛤肉绿豆粉丝汤	120
扁豆冬瓜卷	103	黑豆腐皮汤	121
素烧茄子	104	黑豆莲藕鸡汤	121
素拌豇豆	105	番茄豆腐鱼丸汤	122
素丝茭白	105	番茄排骨汤	123
荷叶米蒸肉	106	鲈鱼汤	123
桂圆童子鸡	106	鲈鱼煮牡蛎	124
桃仁丝瓜	107	酸辣卷心菜	124
烤麸烤南瓜	108	翡翠虾球	125
烩豌豆三丁	108	鲜桃鸡球	126

鲜汤烫干丝	126	绿豆糕	145
鲜荷叶包鸡	127	绿豆鲜藕汤	145
腐竹鲜菇	128	绿豆灌大藕	146
翠衣鳝丝	128	薄荷糕	147
樟茶鸭子	129	燕窝炖银耳	147
醋炖鲤鱼	130	三、菜饭	149
豌豆豆腐煲泥鳅	131	荷叶包饭	149
鲫鱼冬瓜皮汤	131	荷叶凤脯饭	149
糖醋黄瓜	132	四、茶饮	151
糖醋洋葱	132	双豆苡仁荷叶饮	151
糖醋鲤鱼	133	无花果饮	151
糟溜鱼片	134	双瓜饮	152
蘑菇炒刀豆	135	乌梅饮	152
鳗鱼丸	136	西瓜番茄汁	153
二、小吃	137	决明子茶	153
大良炒鲜奶	137	玫瑰花茶	154
马齿苋绿豆汤	138	苦瓜茶	154
玉米饼	138	茼蒿蛋白饮	155
百合蜜酿山药	139	绿豆茶	155
百合荷叶绿豆汤	139	绿豆杨梅汁	156
杨梅糕	140	焦大麦茶	156
拔丝杏	141	五、菜粥	157
拔丝苹果	141	双豆糯米粥	157
南瓜绿豆汤	142	山药薏米粥	157
炸桃片	142	无花果粥	158
莲子凉糕	143	白扁豆粥	158
鸭蛋豆浆方	144	田螺粥	159
烤椰汁软糕	144	丝瓜粥	159

百合粥	160	荷叶绿豆糯米粥	162
百合绿豆粥	161	绿豆粥	162
百合糯米粥	161	藕粥	163

秋 季

一、菜肴	167	百合猪肺汤	181
七星葫芦鸭	167	百合香酥鸡	181
大白菜腐皮红		肉丝百叶	182
枣汤	168	虫草烧鸡肉	183
三色珍珠米	169	全鸭冬瓜汤	183
土豆炖牛肉	169	米仁八宝鸡	184
土豆海带丝	170	红果烧豆腐	185
土豆蘑菇炖鸡	170	红烧大排骨	185
山药兔肉	171	芙蓉蟹斗	186
山药炒鱼片	171	花生豆腐饼	187
山药豆腐汤	172	杏仁黄鱼	188
黑木耳豆腐羹	173	闽生果	188
木瓜烧凤尾菇	173	陈皮牛肉	189
贝汁珍珠豆腐	174	陈皮鸽肉	190
火腿燕窝	175	陈皮焖鸭	190
水晶猪爪	176	鸡腿菇炖豆腐	191
双耳拌黄瓜	176	苹果豆腐	192
扒素鱼翅	177	苔条炸花生	193
四神猪肚汤	178	松子豆腐	194
白果焖鸡块	179	松仁猴菇米	195
西湖醋鱼	179	昆布海藻黄豆汤	195
老鸭汤	180	金菇烩山药	196

兔肉山药羹·····	197	黄鱼羹·····	215
兔肉紫菜豆腐汤·····	197	黄豆芽炖豆腐·····	216
炒西施舌·····	198	黄豆芽猪血汤·····	217
油焖山芋·····	199	菱角烧草菇番茄·····	217
泥鳅炖豆腐·····	199	菊花黄鱼·····	218
砂仁芋魁饼·····	200	雪菜大汤黄鱼·····	219
柚子炖鸡·····	201	银耳杏仁豆腐汤·····	220
韭菜蚬肉汤·····	201	鸽蛋银耳·····	220
香菜腐竹·····	202	猪肝羹·····	221
香菇烧菜花·····	202	猪肉炖黑豆·····	221
洋葱炒牛肉·····	203	蛋花汤·····	222
扁豆鲳鱼汤·····	203	银鱼炒蛋·····	222
素火腿·····	204	蛋片炒莲藕·····	223
素丝扒木瓜·····	205	葱油鲳鱼·····	223
素炒黄豆芽·····	205	黑豆炖鳗鱼·····	224
荸荠炒蘑菇片·····	206	紫菜豆腐肉片汤·····	224
莲子炒鸡·····	206	酱鸭·····	225
桂圆鸡·····	207	煎鹅蛋·····	226
桃仁鸡丁·····	208	辣椒炒土豆·····	226
盐水肚块·····	209	鲜菇扁豆·····	227
栗子鲳鱼汤·····	210	鲜菱炖豆腐·····	227
鸭梨炒鸡片·····	210	腐竹鲜蘑菇·····	228
蚝油牛肉·····	211	醉排骨·····	228
酒香河蟹·····	212	糖蒜蟹肉·····	230
流黄青蟹·····	212	糖醋莲心藕·····	230
海带焖黑木耳·····	213	鳃虾汤·····	231
烟炆鲳鱼·····	214	蟹炖淮山杞子·····	231
绣球白菜墩·····	215	蟹肉烧豆腐·····	232

镶油豆腐	233	赤豆陈皮饭	250
二、小吃	234	枸杞肉丝盖浇饭	251
双豆糕	234	四、茶饮	252
八仙藕粉	235	山药养肺饮	252
人参鸽蛋银耳汤	236	乌龙茶	252
山药糕	237	红枣桂花茶	253
五白糕	237	豆浆饴糖饮	254
双菇菜包	238	罗汉果茶	254
玉兰饼	238	桂花茶	254
白果布丁	239	五、菜粥	256
百合鸡蛋汤	239	八宝粥	256
赤小豆汤	240	山芋粥	256
鸡蛋冰糖汤	240	山药粥	257
苹果布丁	241	小麦粥	257
柿饼黑木耳羹	242	牛肚苡仁粥	258
莲肉糕	242	玉米粉粥	258
莲子桂圆汤	243	芝麻粥	259
桂花糖藕	243	冰糖燕窝粥	259
桂花糖芋艿	244	红枣白扁豆粥	260
桂花鲜栗玫瑰羹	244	赤小豆粥	260
酒酿葡萄羹	245	豆腐皮白果粥	261
银耳豆浆方	246	松子粥	261
甜橙莲子羹	247	罗汉果粥	262
蛋酥猕猴桃	247	香蕉粥	262
蜜三果	248	珠玉二宝粥	263
橘皮炖银耳	249	莲子粉粥	263
三、菜饭	250	鸭肉粥	264
牛肉菜饭	250	鸭汁粥	264

菱粉粥 265

甜石榴粥 265

番薯粥 266

冬 季

一、菜肴 269

八宝鸭 269

八宝豆腐 270

八宝菠菜 271

刀豆炒腰花 272

三套鸭 272

三鲜素海参 274

干烧四宝 274

口蘑冬笋烧豆腐 275

干岁白玉 276

五元补鸡 277

什锦豆腐 277

乌贼炖猪肉 278

乌贼鹌鹑蛋 279

双冬菜心 279

桂圆蜜汁火腿 280

扒烧海参 281

叫化童子鸡 281

生菜萝卜豆腐汤 283

白扁豆煨鸭汤 283

白萝卜炖猪肉 284

百合枣龟汤 285

羊肝菠菜汤 285

红枣炖兔肉 286

红枣炖猪肉 286

红烧青鱼块 287

红烧蹄膀 287

红烧肉 288

红酒人参炖子鸡 288

豆豉炖豆腐 289

芙蓉鹌片 289

花生炖猪蹄 290

杞子鲫鱼汤 291

卤花生 291

佛跳墙 292

龟肉百合汤 293

龟肉炖小公鸡 294

鸡火煮干丝 294

松子火腿烧豆腐 295

金针菇炒冬笋 296

金针鱼鳔汤 296

油焖对虾 297

枸杞猪肝汤 297

茴香腰片汤 298

草菇冬瓜球 299

砂锅豆腐 299

虾子海参·····	300	猪蹄红枣·····	317
虾子蹄筋·····	301	猪皮红枣饮·····	317
虾仁锅巴·····	301	清蒸甲鱼·····	318
香菇鸡·····	302	清蒸鲫鱼·····	318
香菇萝卜汤·····	303	淮杞狗肉·····	319
香菜牛肉·····	304	淮山羊肉汤·····	320
香菜猪蹄·····	304	麻婆豆腐·····	320
香菜黄豆汤·····	305	鹿筋焖蘑菇·····	321
宫爆鸡丁·····	305	黑鱼汤·····	322
核桃鸭·····	306	黑鱼冬瓜汤·····	322
栗子烧白菜·····	307	黑豆炖狗肉·····	323
栗子红焖羊肉·····	307	黑豆莲藕乳鸽汤·····	323
鸭肉茭实扁豆汤·····	308	锅烧河鳗·····	324
海参豆腐·····	309	滑溜羊肉·····	325
海参鸽蛋·····	310	蒜爆羊肉·····	326
海参瘦肉汤·····	310	蒜头煮花生·····	326
海参羊肉淡菜汤·····	311	蒸鹌鹑·····	327
海参猪腰核桃汤·····	311	雉鸡羹·····	327
黄豆排骨汤·····	312	鲍鱼香菇·····	328
黄豆煨猪蹄·····	312	慈姑陈皮鸡·····	328
黄芪炖鸡·····	313	慈姑炒肉片·····	329
萝卜蜜汁·····	314	醋溜鲑鱼·····	329
萝卜鲫鱼·····	314	德州扒鸡·····	330
萝卜丝拌海蜇·····	315	鲫鱼豆腐·····	331
雪蛤汤·····	315	鲫鱼茶叶汤·····	332
雪羹汤·····	316	鲫鱼黄豆芽海·····	332
蛎肉雪菜汤·····	316	带汤·····	332
猪骨汤·····	316	蘑菇锅巴·····	333

二、小吃	335	麻蓉糕	349
八宝莲子	335	琥珀桃仁	350
三鲜包	335	番薯茯苓饼	351
大麦黄豆面	336	鹌鹑蛋蜜汤	351
马蹄糕	337	蜜枣核桃仁	352
什锦蒸饼	337	三、菜饭	354
火腿萝卜丝酥饼	338	补肾八宝饭	354
百果糕	339	鸡肉栗子蒸糯	
芝麻三合泥	339	米饭	355
芝麻蜂蜜羹	340	虾米饭	355
冰糖海参羹	341	鸽肉饭	356
红枣黑木耳汤	341	腐乳什锦饭	356
红枣花生赤豆羹	342	四、茶饮	358
红枣百合莲肉羹	342	甘蔗马蹄饮	358
赤豆红枣汤	343	姜蔗饮	358
花生衣红枣汤	343	黄豆三白饮	359
鸡肠饼	344	五、菜粥	360
枸杞莲子汤	344	大枣粥	360
虾仁烧卖	345	牛肉粥	360
桂圆蛋汤	345	火腿粥	361
桂圆百合	346	甘蔗粥	361
桂花银耳柑羹	346	桂圆肉粥	362
核桃芝麻豆浆蜜		白菜粥	362
乳饮	347	芡实粉粥	363
桃酥豆泥	347	补中羊肉粥	363
黄豆粉鸡蛋饼	348	鸡汁粥	364
黄豆芝麻花生核		狗肉粥	364
桃糊	349	枸杞粥	365