

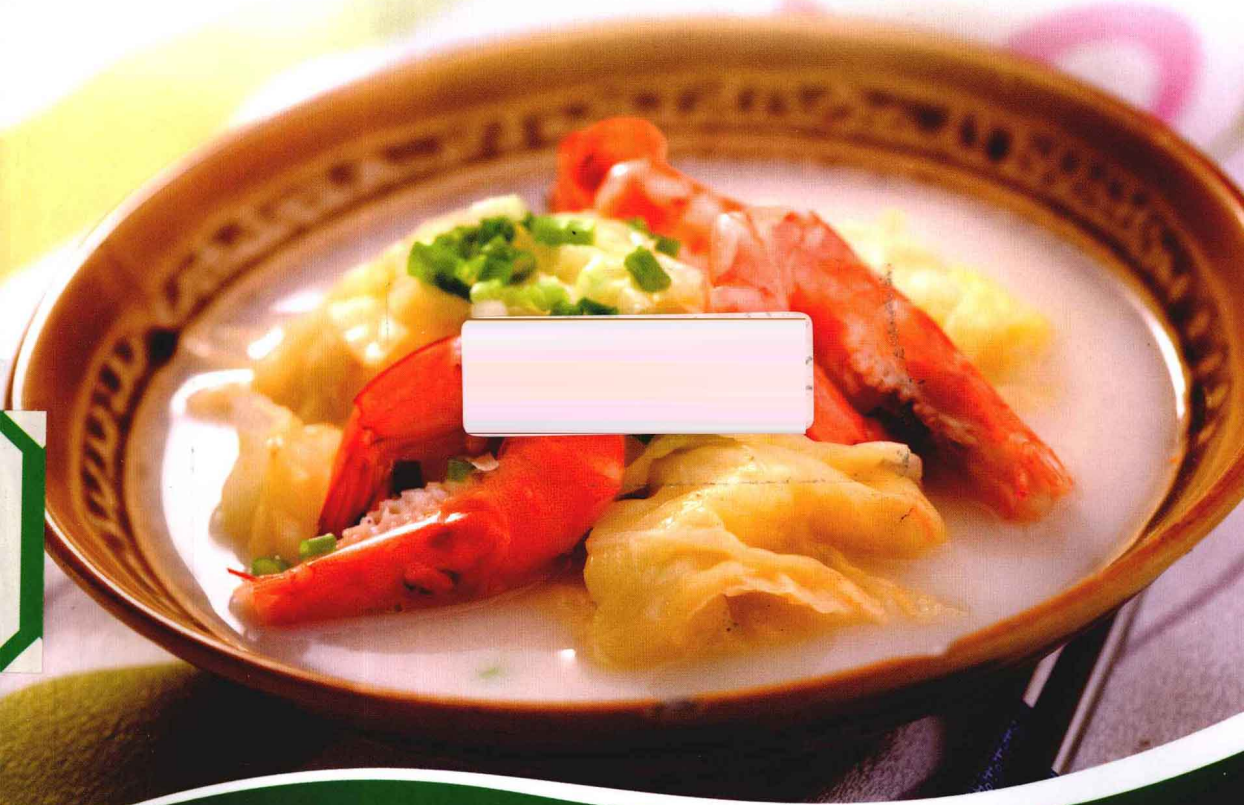
¥19.90

下厨必备好帮手 美味佳肴巧制作

百变小厨
精选家常菜系列

春夏秋冬の ☆ Chunxia qiudong 调养菜

马敬泽◎主编



图书在版编目(CIP)数据

春夏秋冬调养菜 / 马敬泽主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5384-6555-6

I. ①春… II. ①马… III. ①食物疗法—菜谱 IV.
①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第037189号



春夏秋冬

调养菜

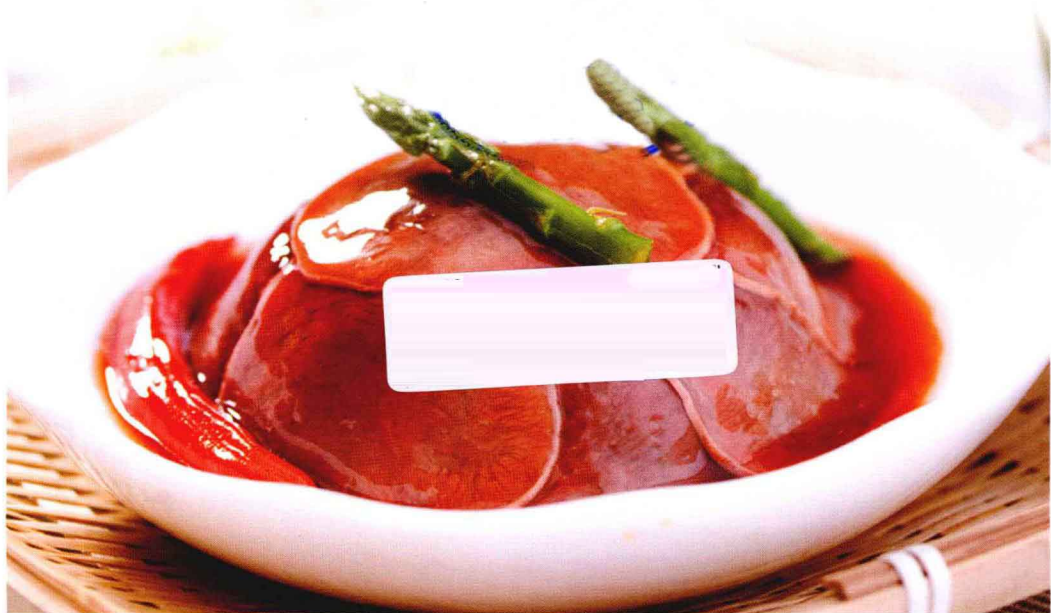


主 编 马敬泽
出 版 人 李 梁
选题策划 郝沛龙
责任编辑 王运哲
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 12
印 数 1-10000册
版 次 2013年6月第1版
印 次 2013年6月第1次印刷
出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037570
网 址 www.jlstp.net
印 刷 辽宁美术印刷厂
书 号 ISBN 978-7-5384-6555-6
定 价 19.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

春夏秋冬 调养菜

马敬泽◎主编

吉林出版集团 吉林科学技术出版社



Author 作者简介



马敬泽 中国烹饪大师，吉林烹饪大师，国家级烹饪技师，全国餐饮业国家级评委，吉林省饭店餐饮烹饪协会副会长。曾在香格里拉大酒店任中餐行政总厨，2002年被评为香格里拉集团年度最佳总厨。2008年创办裕旺明餐饮管理公司，先后成立了陋食铭慢餐简菜馆，小马哥融合菜，小马哥面饭馆，堂主专业食堂管理机构，与社会多家餐饮企业和金融企业建立了品牌合作和人员输出。

主 编	马敬泽						
编 委	高树亮	刘启镇	刘 伟	韩光绪	曲晓明	曹清春	郭建武
	贾艳华	李 野	李国安	刘 刚	刘云峰	张艳峰	于艳庆
	姜喜丰	班兆金	李成国	孙学富	金凤菊	刘占龙	李 娜
	张明亮	蒋志进	张 杰	刘凤义	刘志刚	郎树义	



Foreword

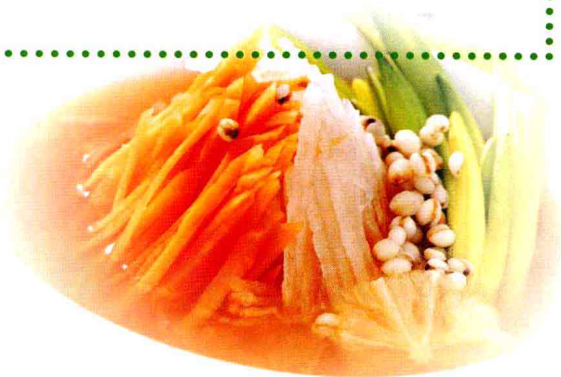
≡★前言★≡

所谓家常菜，就是家庭日常制作、食用的各式菜肴。“一方水土养活一方人”，家常菜因地理位置、地方物产、生活习惯和饮食爱好的不同，形成了东南西北中各自不同的风味。但无论是哪一种风味，经过家人精心烹调的家常菜，不仅能够感受到家的温馨，也会散发出幸福的味道。

为满足广大读者的需求，《百变小厨》系列丛书又新增《春夏秋冬调养菜》和《米面杂粮做主食》两本。在菜品的选取上遵循原料取材容易、操作简便易行、营养合理搭配的原则，每道菜肴均配以精美的成品图片，对于一些重点的菜肴，还对制作过程配以多幅彩图加以步步详解，可以使读者能够抓住重点，快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常美食，达到一学就会的实用目的。

民以食为天，解决温饱之后，我们更加注重每餐的营养，而家常菜无疑是最优的选择。它既保证了健康，又兼顾了多样，更饱含了浓浓的温情，使人们无论从身体上还是心理上都感受着舒心和满足。

愿本系列丛书能够成为您家庭生活饮食方面的好助手、好参谋，让您在掌握制作各种家庭健康美味菜肴的同时，还能够轻轻松松地享受烹饪带来的快乐。



CONTENTS

目录

春夏秋冬
调养菜



Part 1 春季菜 摄取春天的气息

菠菜丸子汤	12
汆肉丝菠菜粉	13
八宝菠菜	13
蛤仁菠菜炒鸡蛋	13
火腿拌菠菜	14
金汤珧柱浸菠菜	14
川香回锅肉	14
菠菜板栗鸡汤	15
蛋角菠菜	15
芥菜山药汤	16
菠菜拌干豆腐	16
芥菜心炒素鸡	17
干贝芥菜汤	18
煎豆腐汆菠菜	18
芥菜咸蛋汤	18
黄花菜萝卜薏米汤	19
猪肝炒菠菜	19

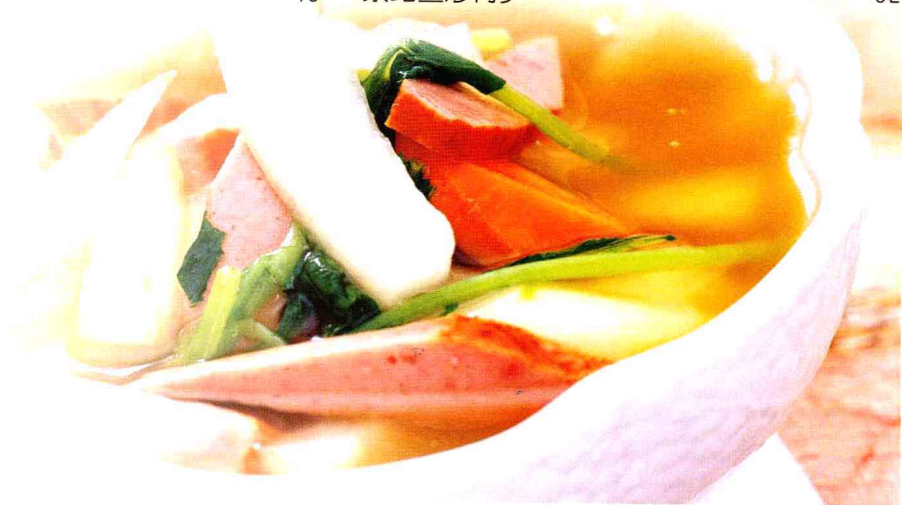
抓炒冬瓜	19
鲜贝烧冬瓜	20
番茄排骨冬瓜汤	21
牛肉炒苋菜	21
里脊冬瓜汤	21
黄花菜炒肉	22
西红柿炖牛腩	22
蛋黄焗山药	22
冬瓜八宝汤	23
葱椒炆茭白	23
山药翅根汤	24
四宝豆腐	24
豆筋皮炒韭菜	25
素烩山药	26
山椒茭白丝	26
西红柿炒蟹	26
南煎豆腐丸子	27
猪蹄冬瓜汤	27
彩椒山药	27
皮肚烧双冬	28
苦瓜西红柿汤	29
雪菜冬瓜汤	29
牛肉番茄汤	29
冬瓜炖鸡丸	30
豆芽海带豆腐汤	30
西芹百合炒腰果	30
凉拌绿豆芽	31



羊肉丸炖冬瓜	31
麻婆豆腐鱼	32
芹菜炒里脊丝	32
三鲜炖山药	33
海味芹菜	34
肉煎豆腐	34
香椿煎鸡蛋	34
芹菜拌蜇皮	35
鲜虾炖菜汤	35
椿芽蚕豆	35
洋葱牛肉丝	36
麻辣牛肉干	37
炖菜蛋皮羹	37
干煸牛肉丝	37
熘肝尖	38
红豆莲藕牛肉煲	38
枸杞淮山药炖牛肉	38
豆豉拌兔肉	39
韭菜炒虾仁	39
鸡丝炒蕨菜	40
蕨菜炆狗肉丝	40
蚝油牛肉	41
香辣牛肉汤	42
大蒜烧蹄筋	42
凉拌鸡丝蕨菜	42
蔬菜牛肉汤	43
椒麻蕨菜鸡	43
韭菜薹炒皮蛋	43



焦熘牛肉	44
五香牛肉	45
板栗红烧肉	45
牛肉烧土豆	45
橙汁山药	46
凉拌牛肉	46
咖喱焖牛肉	46
麻辣鸡肝	47
清炒山药泥	47
鸡肝炒什锦	48
金沙山药	48
养心鸭血羹	49
韭菜虾仁汤	50
西红柿排骨汤	50
西红柿土豆片	50
风味小肚	51
卷心素番茄	51
芹菜拌金钱肚	51
素鳝鱼炒青笋	52



肉丸紫菜汤	53	鱿鱼丝拌黄瓜	66
番茄牛舌	53	丝瓜排骨汤	67
牛肉鸭蛋汤	53	咸蛋焖黄瓜	68
双鲜拌青笋	54	三丝黄瓜卷	68
麻香兔肉	54	蜇皮黄瓜	68
冬菇腐竹煲乌鸡	54	腊肉炒苦瓜	69
党参黑豆煲乌鸡	55	蒜泥黄瓜	69
红油双嫩笋尖	55	泡椒鲜虾	69
凉拌鱼丝	56	板栗香菇烧丝瓜	70
凉拌葱油笋丝	56	苦瓜煎蛋	71
家常水煮鱼	57	梅干拌黄瓜	71
银杏百合炒芦笋	58	鸡蛋炒苦瓜	71
麻辣干笋丝	58	黄瓜拌干豆腐	72

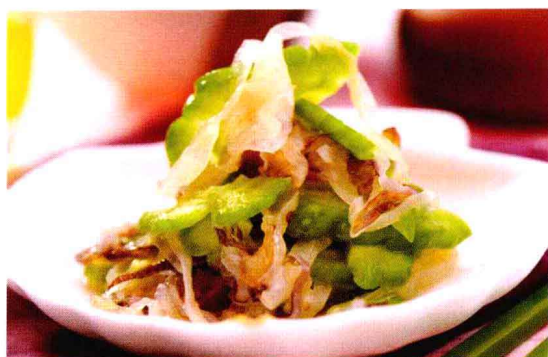


猪蹄筋拌青笋	58	苦瓜陈皮煲排骨	72
蒜蓉番茄	59	甜酱苦瓜	72
泡椒炒魔芋	59	苦瓜猪肚汤	73
金针磨拌芹菜	59	清炒黄瓜片	73
羊汤酸菜番茄鱼	60	麻辣爆烤虾	74
		多味黄瓜	74
		苦瓜炒肉丝	75
		炸芝麻虾排	76
		川辣黄瓜	76
		脆嫩黄瓜	76
		炸虾肉丸子	77
		黄瓜拌豆芽	77
		葱油芥蓝	77
		梅干菜烧鸭腿	78
		鲜蛭黄瓜萝卜泥	79

Part 2 夏季菜 食疗保养不求人

丝瓜鲜虾汤	62	黄瓜拌肘花	79
泡红椒黄瓜	63	白菜珧柱炖鲜虾	79
炆拌三彩腐竹	63	腱子肉拌黄瓜	80
酸辣黄瓜丝	63	辣炒虾爬子	80
黄瓜乳鸽煲	64	什锦藕丁炒虾	80
金针磨拌黄瓜	64	豆苗炒虾片	81
酱辣黄瓜	64	牛仔盖炒酸黄瓜	81
泡黄瓜捞肚片	65	青椒鳝鱼丝	82
木瓜丝拌黄瓜	65	柳叶黄瓜鸡	82
卤黄瓜镶肉	66	鲜虾烩豆腐	83
		蒿杆炒鳝鱼	84
		冬瓜绿豆老鸭煲	84

丝瓜粉丝汤	84
泡椒鳝鱼	85
南瓜牛肉汤	85
干煸鳝鱼	85
清炒虾仁	86
木耳黄花汤	87
火腿肠拌丝瓜	87
红枣花雕鸭	87
鸡爪冬瓜汤	88
笋干老鸭煲	88
葱香豆豉鸡	88
海带鸭舌汤	89
丝瓜酿肉瓢	89
美极椒盐鸭舌	90
丝瓜虾仁炒蹄筋	90
香熏大海虾	91
香辣爆鸭胗	92
素酿苦瓜	92
苦瓜拌蜇头	92
脆香鸭舌	93
炆羊腰苦瓜	93
奶油烧丝瓜	93
卷心菜炒虾蛄	94
水晶鸭丝卷	95
生炆苦瓜	95
卤水鸭下巴	95
干煸苦瓜	96
朝鲜辣酱黄瓜卷	96
五味黄瓜	96



花生米拌黄瓜	97
苦瓜炒虾仁	97
泡酸黄瓜	98
木耳肉丝汤	98
蒜烧鳝鱼	99
鲜柠啤酒鸭	100
胡萝卜炒木耳	100
糖醋熘白菜木耳	100
丝瓜炒鸡蛋	101
木耳炒肉	101
丝瓜鸡翼球	101
五香酥鸭腿	102
丝瓜牛筋煲	103
炒青笋木耳	103
鳝鱼丝瓜汤	103
木耳拌鸡	104
黄瓜烩猴头蘑	104
虾干炒双瓜	104
木耳韭黄炒虾丝	105
香葱炆木耳	105



梅子香鸭	106	奶汤鲜虾土豆	121
海米拌木耳	106	鲜笋炆肚片	121
菠萝荸荠虾球	107	老鸭土豆杂烩	121
芦笋虾球	108	香卤豆干茄脯	122
紫菜虾干汤	108	速腌辣味藕片	122
蟹粉虾球煲	108	冬瓜海带鸭骨汤	122
香辣鸭脖	109	泡红椒海带	123
河虾时蔬汤	109	豆酱拌茄子	123
韭香油爆虾	109	蛤蜊瘦肉海带汤	124
杭州酱鸭腿	110	咸鱼茄子煲	124

Part 3 秋季菜 养阴防燥 守健康

胡萝卜烧牛肉	112	海蜇鸡柳	125
青椒炒肉粒胡萝卜	113	川味卤金钱肚	126
胡萝卜桂圆炖排骨	113	甜酱焖茄子	126
芋头烧排骨	113	风林茄子	126
羊腩炖胡萝卜	114	白菜心拌海蜇皮	127
美极小萝卜	114	茶熏牛腱子	127
萝卜烧兔肉	114	苦瓜泡海蜇	127
辣腌萝卜条	115	青椒炒鸭肠	128
猪肉胡萝卜汤	115	姜汁海蜇卷	129
咖喱萝卜块	116	蚝油牛肉丝	129
胡萝卜烧鸡	116	虎皮青椒	129
凉拌海带	117	青椒炒土豆丝	130
牛肉萝卜汤	118	酿青椒	130
牛尾萝卜汤	118	青椒炒猪耳	130
酱油泡萝卜皮	118	紫茄子炒青椒	131
酱香茄子干	119	猪尾焖土豆	131
麻辣萝卜丝	119	芥末肉丝拌青椒	132
三椒小土豆	119	土豆萝卜汤	132
爆炒猪肝	120	青椒炒牛肉	133
		茶熏猪肝	134
		芹菜叶土豆汤	134
		芹菜拌土豆丝	134
		酒香卤牛肉	135
		干煸土豆片	135
		粉蒸莲藕	135
		酱爆鹅肠	136
		青椒松花蛋	137
		野山椒炆藕片	137
		红扒海参	137
		杭椒牛柳	138



鸭蛋丝瓜汤	138
咸鸭蛋拌南豆腐	138
酱香鸭肠	139
肉丝炒海带丝	139
香煎茄片	140
炆拌海带丝	140
西芹百合炒螺片	141
辣炒肚丝	142
海蜇头拌苋菜	142
青豆拌海蜇	142
熏鸡肚串	143
椒麻牛舌	143
腰果拌肚丁	143
双椒拌螺丁	144
芹菜炆肚丝	145
海参烧蹄筋	145
酸辣毛肚	145
红烧海参	146
什锦拌肚丝	146
蒜泥毛肚	146
金针煮肥牛	147
胡椒海参汤	147
红酒螺片	148
冬笋烧海参	148
白果莲子乌鸡汤	149
血蛤乌鸡煲	150
大蒜烧牛腩	150
鸡蛋炒青椒	150
十全乌鸡煲	151



青椒肉汤	151
凉拌海蜇皮	151
萝卜丝炆海蜇丝	152

Part 4 冬季菜 克服寒冷 防感冒

香辣白菜条	154
炒蘑菇白菜	155
白菜炒三丝	155
培根白菜汤	155
三鲜扒白菜	156
干白菜豆腐汤	156
白菜香菇蹄花汤	156
白菜地瓜豆皮汤	157
肉丝拌白菜心	157
明虾白菜蘑菇汤	158
剁椒蒸大白菜	158
酱煨香菇	159
白菜豆腐汤	160
翠笋拌玉蘑	160



胡萝卜炆冬菇	160	家常爆羊肉	173
香菇泡菜	161	豆瓣鲫鱼	174
辣炆西兰花	161	枸杞桂圆炖鹅肉	174
香菇扒羊肉	161	牛肉扒白菜心	175
冬笋香菇鱼丸汤	162	番茄柠檬炖鲫鱼	176
酸汁凤爪	163	椒麻卤鹅	176
菜花炒肉片	163	酸菜炖鲫鱼	176
双椒拌嫩藕	163	翡翠腰花	177
香菇鸭脯煲	164	鲫鱼豆腐汤	177
羊肉洋葱汤	164	糖醋韭菜煎蛋	177
腐竹烧羊肉	164	香菇炆茭白	178
剁椒羊腿肉	165	八宝豆腐	179
香菇栗子焖鸡块	165	家常焖鲫鱼	179
时蔬炖大鹅	166	南煎豆腐	179
香菇炆翠笋	166	酱扒鹌鹑蛋	180
冬瓜炖羊肉	167	肉末番茄烧豆腐	180
大鹅焖土豆	168	丝豆腐菠菜汤	180
山药炒香菇	168	地瓜荷兰豆汤	181
银耳烩菜心	168	豆皮炒韭菜	181
香辣鹅肉串	169	翡翠豆腐	182
葱油羊腰片	169	韭菜拌蛋皮	182
白切鹅红	169	火爆乳鸽	183
千层羊肉	170	椒丝腐乳蒸滑鸡	184
潮州卤水鹅肝	171	海参拌韭菜	184
五香酱羊蹄	171	干贝豆腐汤	184
香熏鸽蛋	171	口蘑鸡腿焖薯仔	185
辣拌羊肚	172	卤豆腐	185
枸杞鸽蛋汤	172	香茅鸡翅	185
茶皇乳鸽	172	茶树菇炖乳鸽	186
香熏乳鸽	173	生炒鸡丝	187
		午餐肉豆腐煲	187
		铁板鸡心	187
		香椿炖豆腐	188
		春笋炒鸡胗	188
		蒜香鸡胗	188
		草菇炒鸡心	189
		什锦豆腐汤	189
		炒烤鸡心	190
		双色豆腐汤	190
		泡椒咖喱豆腐	191



Part 1

春季菜

摄取春天的气息



春夏秋冬
调养菜

001

菠菜丸子汤

时间
30分钟难度
★★

原料 ingredients

猪五花肉	200克
菠菜	50克
黄瓜	50克
鸡蛋清	1个

调料 condiments

精盐	1/2小匙
味精	1/2小匙
胡椒粉	适量
淀粉	适量
料酒	1小匙
鸡汤	适量
香油	适量

制作步骤 method

- ① 菠菜去根和老叶，洗净，沥净水分，切成4厘米长的小段。
- ② 黄瓜洗净，擦净水分，先顺长切成两半，再切成菱形片。
- ③ 猪五花肉洗净，先切成黄豆大小的粒，再剁成蓉，放入碗中，加入鸡蛋清、料酒、精盐、味精、淀粉搅匀成馅。
- ④ 锅置火上，加入鸡汤烧沸，将肉馅挤成直径2厘米大小的丸子。
- ⑤ 放入鸡汤中煮3分钟至丸子浮于水面，撇去表面浮沫，再加入精盐、味精、料酒调味。
- ⑥ 然后放入黄瓜片、菠菜叶煮沸，撇去浮沫，撒上胡椒粉，淋入香油，即可出锅装碗。



时间 20分钟 难度 ★★



002 汆肉丝菠菜粉

原料 菠菜、猪瘦肉各150克，粉丝30克。

调料 葱段2克，味精少许，精盐、香油各1/2小匙，酱油1小匙，肉汤500克。

制作步骤 method

① 将猪瘦肉洗净，切成细丝；菠菜择洗干净，沥去水分，切成段；粉丝用温水泡好，剪成小段。

② 锅置火上，加入肉汤烧沸，先放入猪肉丝、菠菜段、粉丝略煮。

③ 再加入酱油、葱段、精盐，撇去浮沫，然后加入少许味精，淋入香油，即可装碗上桌。

时间 20分钟 难度 ★★



003 八宝菠菜

原料 菠菜、胡萝卜丝、冬笋丝、香菇丝、火腿丝、海米、杏仁、核桃仁、口蘑片各适量。

调料 葱丝、姜丝各少许，精盐、鸡精、料酒、香油、植物油各适量。

制作步骤 method

① 菠菜洗净，切成段，放入沸水锅中焯烫一下，捞出过凉，挤干水分，放入碗中。

② 口蘑片、核桃仁、杏仁分别放入沸水锅中焯一下，捞出过凉，沥干。

③ 锅中加入植物油烧热，下入葱丝、姜丝、火腿丝、海米、料酒煸炒，倒入菠菜碗中，再加入剩余的原料、调料拌匀即可。

004 蛤仁菠菜炒鸡蛋

原料 活蛤蜊500克，菠菜250克，鸡蛋4个。

调料 葱花、姜末、精盐、味精、胡椒粉、香油、植物油各适量，蛤蜊汤75克。

制作步骤 method

① 将活蛤蜊洗净，放入清水锅中煮至开口，捞出，剥出蛤仁，用原汤洗净泥沙。

② 菠菜择洗干净，放入沸水锅中稍烫，捞出晾凉，切成小段；鸡蛋磕入碗中，加入葱花、蛤蜊汤、精盐、味精、胡椒粉调匀成蛋液。

③ 坐锅点火，加入植物油烧热，先倒入蛋液炒至八分熟，再放入菠菜段炒匀，然后放入蛤仁稍炒，撒入姜末，淋入香油，即可出锅装碗。





005 火腿拌菠菜

原料 菠菜350克，熟火腿、油炸花生米、熟松子仁、熟白芝麻各25克。

调料 精盐、香油各2小匙，味精1小匙。

制作步骤 method

- ① 菠菜择洗干净，放入沸水锅中，加入精盐、植物油焯至断生，捞出沥水。
- ② 将菠菜放入容器内，加入适量清水浸泡3分钟，捞出沥水，切成小段。
- ③ 火腿切成细粒，花生米放在案板上用刀拍碎。
- ④ 菠菜段放碗中，加入火腿粒、碎花生、松子仁、熟芝麻、精盐、味精、香油拌匀即可。



006 金汤珧柱浸菠菜

原料 菠菜500克，水发珧柱丝25克。

调料 精盐、味精、鸡精各1/2小匙，浓缩鸡汁1小匙，淀粉适量。

制作步骤 method

- ① 将菠菜择洗干净，放入沸水锅中焯透，捞出沥干，装入盘中。
- ② 锅中加入适量清水、精盐、味精、鸡精、浓缩鸡汁烧开。
- ③ 再用适量水淀粉勾成米汤芡，然后浇在菠菜上，再撒上珧柱丝点缀即可。

007 川香回锅肉

原料 熟猪五花肉片250克，红干椒、水发木耳、油菜心各适量。

调料 葱片适量，精盐、味精各1/2小匙，白糖、辣椒酱、白醋各1/2大匙，料酒、酱油各1大匙，植物油750克（约耗50克）。

制作步骤 method

- ① 猪五花肉片放入热油锅中滑透，捞出沥油；油菜心洗净，切段；水发木耳择洗干净。
- ② 锅中加油烧热，下入葱片炒香，再烹入料酒，加入调料、少许清水烧沸。
- ③ 然后放入猪肉片、红干椒、木耳、油菜心炒至入味，出锅装盘即可。

008 菠菜板栗鸡汤

时间
60分钟

难度
★★★

原料 鸡翅300克，板栗、菠菜各100克。

调料 蒜片、姜片、精盐、老抽各少许，味精1/2小匙，烧汁1大匙，料酒、植物油各适量。

制作步骤 method

- ① 将鸡翅择净绒毛，洗净，剁成大块，放入沸水锅中焯烫以去除血水，捞出沥净水分。
- ② 板栗放入沸水中煮熟，取出剥壳；菠菜洗净，放入沸水中烫一下，捞出过凉。
- ③ 锅中加油烧热，下入蒜片、姜片炒香，再放入鸡翅块、栗子、老抽、烧汁炒至上色。
- ④ 然后烹入料酒，倒入适量清水烧开，转小火煲至熟烂，放入菠菜、味精续煮2分钟即可。



009 蛋角菠菜

原料 鸡蛋4个，菠菜10根，油炸花生米50克，红椒粒20克。

调料 姜末15克，精盐1/2小匙，白糖2小匙，老醋4大匙，淀粉1小匙，香油少许。

制作步骤 method

- ① 菠菜择洗干净，用开水焯烫一下，捞出过凉，挤干水分，切成段；鸡蛋磕入碗中，加入淀粉搅匀。



- ② 将红椒碎、老醋、姜末、白糖、精盐、香油、油炸花生米放入容器中搅拌均匀成味汁。
- ③ 平底锅中加油烧热，先倒入一半蛋液，再将菠菜段撒在上面。
- ④ 然后倒入剩余的蛋液煎至底部凝固，翻面续煎1分钟，取出切块，装盘，淋上味汁即可。

时间
10分钟

难度
★

