



Siji Yangshengcai

四季养生菜

张春生 编著 王涤寰 摄影

根据季节安排营养菜单
抵抗衰老 增强身体免疫力

72.161
2

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四季养生菜 / 张春生编著; 王涤寰摄. —北京: 农村读物出版社, 2003.7

ISBN 7-5048-4225-7

I. 四... II. ①张...②王... III. 保健—菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 045914 号

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	赵 勤
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	889mm × 1194mm 1/24
印 张	3.5
字 数	40 千字
版 次	2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月北京第 1 次印刷
定 价	19.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

营养指导专家

薛长勇, 现任解放军总医院营养科主任、主任医师, 中国医师协会理事, 北京营养学会常务理事, 解放军临床营养专业委员会副主任委员,《营养学报》编委。曾在日本国立健康营养研究所、日本横滨市立大学医学部作客座研究三年。

致 谢

衷心感谢那些曾经在工作 and 生活中帮助过我的老师和朋友们。他们是: 钓鱼台国宴大师王洪发、龙泉宾馆鲁菜大师杜广贝、政协礼堂行政总厨师长赵红滨、京西宾馆京菜大师鲁文兴、总参通讯部第一招待所行政总厨师长庞风雷, 以及我的同事梁永军、丁鑫、巨伟、张建刚、康松等。

张春生

Siji Yangshengcai

四季养生菜

张春生 编著 王涤寰 摄影



农村读物出版社



写在前面的话

在崇尚健康的21世纪，人们对饮食的理解不仅仅是填饱肚子不挨饿，而是通过日常饮食达到强身健体和保健养生的目的。中国的饮食文化源远流长，前人“药食同源”的思想是当代人饮食保健的不竭之源。在人们习以为常的一日三餐中，在品尝美味佳肴的同时，获得健康不能不说是一种享受。

其实，人们关心的是如何在一日三餐中，汲取营养养生保健。介绍各种美味佳肴的烹饪书当然是必不可少的。《四季养生菜》介绍了著作者在长期的烹饪实践中创新的养生菜。从营养学的观点来看，其搭配合理；从中医理论来看，符合中医的养生原则；从品味上说，不失是美味佳肴；从成菜外观看，更像是绝妙的艺术品。

薛长勇

2003年7月

目 录



养 生 菜

牡丹鸡包翅	6	枣栗焖仔鸡	26
滋补海胆	7	花菇扣鹅掌	27
虫草养生翅	8	五彩花枝	28
竹荪蒸明虾	9	秘制原只鲍	29
香橙鳕鱼粒	10	益寿海马翅	30
滋补花胶鱼籽	11	海马水仙	32
玉环干贝	12	煎烧河鳗	33
杞红螺片	13	银杏牛蛙	34
五味鲞鱼皮	14	芦荟西汁煎鹿排	35
阿胶烧双宝	15	杏仁鳕鱼柳	36
参须葱油鳝	16	养生素烤鸭	37
麒麟油螺	17	浓汁灵芝菇	38
鲍汁猴头菇	18	荷包素鲍	39
魔芋素烧	19	天花时蔬	40
爽口鳊鱼丝	20	养颜素什锦	41
芙蓉蟹黄双宝	21	果味荷兰瓜	42
花胶仙掌	22	白果四棱菜	43
凤尾燕菜	23	富贵满园	44
芦荟水晶虾	24	杞红栗子白	45
香辣风干鹅	25		



养生汤菜

极品佛跳墙	47	罐焖海龙肉	55
瑶池仙品	48	美味乌鱼蛋	56
迷你鲨鱼骨	49	天麻龙凤汤	57
红花凤筋	50	益寿牛冲煲	58
太子菜胆	51	酥皮山菌汤	59
金瓜素燕	52	冰糖银耳炖雪哈	60
虫草玉竹乳鸽	53	生磨杏汁雪哈	62
明珠甲鱼	54	御制八宝粥	63



凉菜类

八宝菠菜	64	松百口蘑	71
川母银条	65	醒目脆凉瓜	72
天门凤掌	66	淮山素鸡	73
三鲜蜜枣	68	金枪鱼北极	74
白果贡菜	69	黄金香芒	75
参归羊羔	70		



小吃、面点类

四喜吉祥饺	76	叉烧酥角	81
生津千层糕	77	宝玉红豆糕	82
养生灌汤包	78	沙参萝卜酥	83
鲜奶凉粉	79	三色猫耳朵	84
鲜奶蛋挞	80		

养 生 菜

随着人类对养生益寿食品的不断追求，人们逐渐发现了饮食的季节规律，如：“四时阴阳，万物之本，春夏养阳，秋冬养阴。”进而形成了“四季五补”理论。即：春季以升补为主，夏季宜清补、淡补，秋季应平补，冬季以滋补为主。“四季五补”理论为养生菜提供了宝贵的理论依据。

春季养生饮食 春天是肝旺之时，多食酸性食物会使肝火偏亢、损伤脾胃。

宜多食一些富含优质蛋白质、糖类、维生素、微量元素的食物，如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜、新鲜蔬菜、干果、水果等，对养阳敛阴、养肝护脾大有益处。

夏季养生饮食 夏季应避免食用难以消化的食物，如贪吃生冷食物，易造成胃肠功能紊乱；或因食物不清洁，导致胃肠不适，甚至食物中毒。

宜多吃利水、渗湿的食物，能健脾胃；以清淡、苦寒、富有营养、易消化的食物为佳，适当多吃一些苦味食物，如苦瓜等；夏季汗多易伤阴，食酸能敛汗，能止泄泻，多吃番茄，有生津止渴、健胃消食、凉血平肝、清热解毒、降低血压之功；选择绿豆、扁豆、西瓜、荔枝、莲子、荞麦、大枣、猪肚、猪肉、牛肉、牛肚、鸡肉、鸽肉、鹌鹑肉、鲫鱼、乌龟、甲鱼、蜂蜜、鸭肉、牛乳、鹅肉、豆腐浆、甘蔗、梨等。

秋季养生饮食 传统

医学认为，秋季多吃酸性食物，则克脾，引起五脏不调。

秋季饮食原则以“甘平”为主，即多吃有清肝作用的食物，宜多选甘寒、滋润之品，如百合、银耳、山药、秋梨、藕、鸭肉、柿子、芝麻等，以润肺生津、养阴清燥。此时不宜过多进补。宜多食甘平清肝功能类的食物，使肝脾活动协调。如豆芽菜、菠菜、胡萝卜、菜花、芹菜等。

冬季养生饮食 冬季宜多吃具有润肤、除燥的食物，如鱼、鸡、鸭、百合、萝卜、大枣、芝麻、核桃及新鲜蔬菜；进食高热量的食物，如果子、胡桃肉、鳝鱼、虾、羊肉、狗肉、猪肝、鸡肉、猪肚、火腿等。蔬菜类可选紫菜、香菇、海带、藕、甘薯、芋头、山药、胡萝卜等；宜多吃含膳食纤维多的蔬菜、水果；辛辣食物如大蒜、洋葱等也可酌情多吃，有助于降低血脂；晚餐要适当喝些菜汤或稀粥，以防止夜间血黏度增高。

冬季进补汤菜、炖品最好。因其不仅能保持食物的原味，而且营养大都融在汤水里，不会丢失。



牡丹鸡包翅



原料 鸡翅中 8 个，鱼翅 200 克，大虾 6 只。

配料 川母、贝母各 3 克，鸡蛋 6 个。

调料 碘盐、高汤适量。

制法 (1) 将鸡翅中煮熟，去骨；鱼翅加高汤，煨好；大虾去壳，取净肉切成薄片；鸡蛋取蛋清备用。
(2) 鱼翅分为 8 份，分别装入翅中，用高汤煨好，待用。
(3) 蛋清中加入川母、贝母炒熟，盛入盘中，放上大虾做成的牡丹花及鸡包翅，浇上高汤即可。

特点 造型别致，口味鲜香。

四季皆宜食用

营养简析

川母、贝母中含有多
种生物碱；鸡肉中富含优
质蛋白质等，有助于增强
人体免疫力；鸡翅与大虾、
鱼翅同烹，具有滋阴补血、
滋补肾精、提高人体免疫
力的作用。



营养简析

海胆中含有丰富的激素类物质，可提高人体的激素水平；藏红花有活血、祛瘀功效；海胆同豆制品食用，具有滋补精血的功效。

主料 海胆 2 个，内脂豆腐 100 克。

配料 生菜、藏红花少许。

调料 精盐、绍酒、胡椒粉、高汤适量。

制法 (1) 将海胆黄取出，洗净，加入内脂豆腐。

(2) 用汤煨制海胆黄，加入海胆壳，再加入藏红花，上笼蒸 5 分钟即可装盘。

特点 口感软滑，营养丰富。孕妇忌食。

四季皆宜食用



主料 金勾翅 300 克。

配料 火腿丝 10 克，人参 1 根，虫草 5 克，清汤、高汤、淀粉各适量，豆苗少许。

调料 精盐、白砂糖少许。

制法 (1) 将金勾翅用水发好，用清汤煨软。
(2) 将清汤烧开，放入鱼翅、虫草、人参，用盐和糖煨制入味后装盘。
(3) 用煨勾翅的汤与淀粉勾芡，浇在鱼翅上；点缀上豆苗、火腿丝即可。

特点 色泽黄润，醇厚香浓，咸鲜回甜。

适宜秋、冬季食用

营养简析

鱼翅，具有益气开胃补肾作用；用于脾胃虚弱引起的消化不良及肺燥阴虚，咳嗽咽干；与虫草同烹食益肾补肺，止血化痰。

冬虫夏草中含有虫草素、虫草多糖、虫草酸、腺嘌呤及蛋白质、不饱和脂肪酸、氨基酸、维生素D等。能增强机体免疫功能，降低胆固醇，抗肿瘤抗病毒。

竹荪蒸明虾



主料 大虾6只。

配料 竹荪16克, 枸杞子5克,
菜心5棵。

调料 锌盐、鲜味汁适量。

制法 (1) 大虾洗净, 剥去中间段的硬壳; 竹荪用水发制好, 切段, 套在剥去中间段的虾中间; 蒸约8分钟。

(2) 在蒸好的大虾上浇上清汤汁, 点缀上枸杞子即可。

特点 色彩鲜艳, 造型美观。

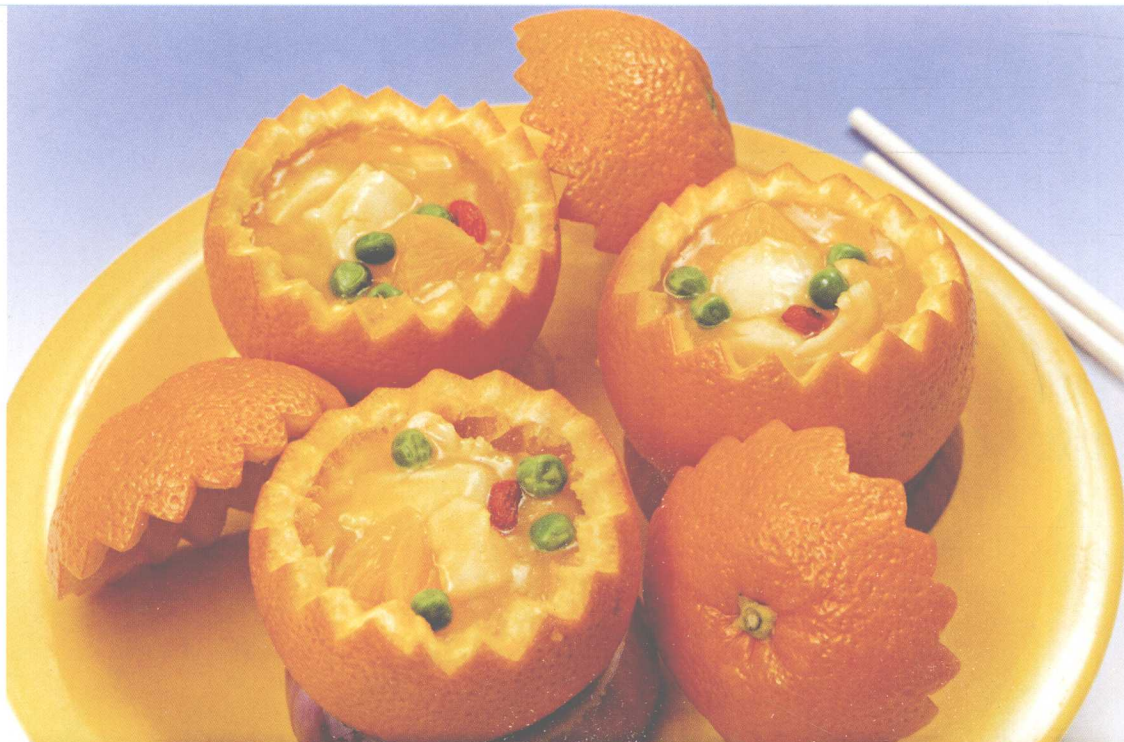
四季皆宜食用

营养简析

大虾含有蛋白质、维生素A等, 具有补肾壮阳、通乳、益脾胃作用; 竹荪中含有蛋白质、矿物质、多种维生素和十多种氨基酸等, 对心血管疾病有一定疗效。此菜有助于提高人体免疫力。



香橙鳕鱼粒



主料 鳕鱼 100 克。

配料 鲜香橙 3 个，马蹄 20 克，洋葱 20 克，枸杞子 2 克，青豆 5 克，淀粉少许。

调料 橙汁、白砂糖、精盐少许。

制法 (1) 将鲜橙切出花边，取出橙汁；鳕鱼切丁，腌制入味。
(2) 马蹄切粒，青豆、枸杞子氽水后待用；洋葱切成圈，垫在鲜橙做的容器底部。
(3) 将原料中加入橙汁、鳕鱼，烧开后加糖、盐调味，用淀粉勾少许芡汁即可。

特点 橙香味足，营养丰富。

四季皆宜食用

营养简析

鳕鱼具有清热降火作用，补充维生素，健脾益气，对于气虚所致的毛发枯燥或产后乳汁不足有疗效。

滋补花胶鱼籽



营养简析

花胶具有补肝肾精血，固冲任作用。用于肝肾不足，冲任亏虚引起的腰膝冷痛等症。

主料 花胶 200 克。

配料 鱼籽 10 克，北极贝 50 克，清汤、高汤适量。

调料 碘盐、白砂糖、淀粉各少许。

制法 (1) 花胶改刀、切成丝，用高汤煨入味。
(2) 清汤烧开后，加入花胶、鱼籽焖 3 分钟，用盐、糖、淀粉调味、勾芡即可。

特点 色泽洁白，营养丰富。

四季皆宜食用

玉环干贝



主料 冬瓜 400 克，干贝 80 克。

配料 玫瑰花 1 枝，清汤、淀粉适量。

调料 精盐、味精少许。

制法 (1) 将冬瓜切成块，挖空；干贝蒸熟，与玫瑰花一起酿入挖空的冬瓜，上笼蒸 15 分钟。
(2) 取出蒸好的原料，装盘待用。
(3) 锅内倒入清汤，加盐和味精调味后，用淀粉勾芡，浇于盘内原料上即可。

特点 外观形象好，口感软滑。

四季皆宜食用

营养简析

冬瓜与干贝一起烹食，具有滋阴补肾利水等作用，可用于肝肾阴虚、肾气不足、尿频等症。



营养简析

海螺与枸杞子一同食用，对肝肾阴虚、头晕目眩、视力减退、腰膝酸软，以及阴虚癆嗽等症有效，还可清热止渴、利尿通淋、明目退黄。

主料 鲜海螺肉 300 克。

配料 枸杞子 5 克，小葱 5 克。

调料 鱼汁适量。

- 制法**
- (1) 将鲜海螺肉洗净，切片；小葱切成碎粒，待用。
 - (2) 在碗中放入枸杞子，加水，上笼蒸 2 分钟，待用。
 - (3) 将海螺片余水后，装入容器内；撒上枸杞子、葱粒，用热油炆一下，浇上鱼汁即可。

特点 入口爽脆，营养丰富。

四季皆宜食用

五味鲨鱼皮



主料 水发鲨鱼皮 50 克。

配料 五味子 5 克，西兰花、冬瓜各 10 克，清汤适量。

调料 精盐、料酒、老抽、糖各少许。

制法 (1) 将发制好的鲨鱼皮用清汤煨软。
(2) 西兰花、冬瓜改刀、氽水；五味子蒸好，待用。
(3) 清汤烧开，加入主、配料，用调料调味扒汁、摆盘即可。

特点 色泽红润，原汁原味。

四季皆宜食用

营养简析

用于肝肾亏损，头晕目眩，腰膝酸软，阳痿等症。也可用于遗精滑精，小便不禁，虚汗不止。有良好的收敛固涩的作用。



营养简析

辽参中含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等成分；辽参、鹿鞭与阿胶一同烹制，具有补肾益精、强筋壮骨、养血润燥等功效。尤其适宜阳虚、血虚者。此菜有助于提高人体免疫力。但不宜与萝卜同食。

主料 辽参 250 克，鹿鞭 50 克。

配料 阿胶 5 克，麦冬 5 克，盖菜 2 根。

调料 碘盐、老抽、糖、高汤、清汤、淀粉各适量。

- 制法**
- (1) 将辽参、鹿鞭分别用高汤煨制软烂。
 - (2) 麦冬加入清汤，蒸至 10 分钟，制成麦冬汁；盖菜余水后待用。
 - (3) 将清汤烧开，加入阿胶、调料、麦冬汁，勾芡，配上盖菜即可。

特点 色泽红润，口感香滑。

适宜秋、冬季食用