



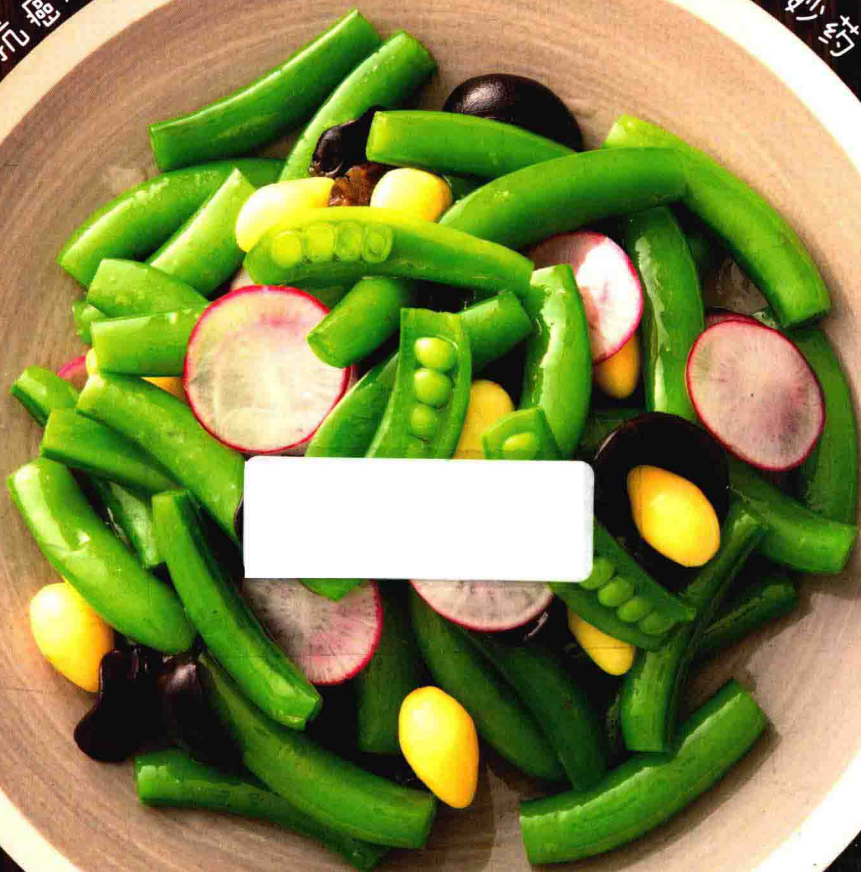
汉竹编著
健康爱家系列

国家高级公共营养师 中国食品工业协会营养指导工作委员会常务理事 刘桂荣 主编

营养师的养生厨房 四季家常菜

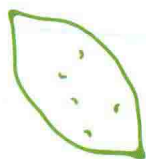
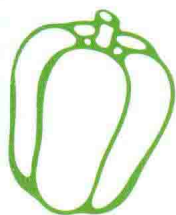


大到抗癌，小到感冒，保全家四季平安的“灵丹妙药”



江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹编著·健康爱家系列



营养师的养生厨房



四季家常菜



刘桂荣 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

营养师的养生厨房：四季家常菜 / 刘桂荣主编. -- 南京：江苏凤凰科学技术出版社，2017.4

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-8026-9

I . ①营… II . ①刘… III . ①家常菜肴－保健－菜谱 IV . ① TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 035449 号



营养师的养生厨房 四季家常菜

主 编 刘桂荣
编 著 汉 竹
责 任 编 辑 刘玉锋 张晓凤
特 邀 编 辑 苑 然 魏 娟 张 欢
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 方 晨

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 天津海顺印业包装有限公司分公司

开 本 720 mm×1 000 mm 1/16
印 张 12
字 数 120 000
版 次 2017年4月第1版
印 次 2017年4月第1次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-8026-9
定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题，可向我社出版科调换。

目录

Contents



PART 1

营养师厨房四季餐单 /19

春季	20
香椿苗核桃仁	22
蒜泥拌荠菜	22
口蘑炒莴笋	22
百合笋片熘白菜	22
芹菜拌腐竹	23
鱿鱼炒茼蒿	23
西蓝花鹌鹑蛋汤	23
五彩百合	23
酥炸小黄鱼	24
海米炒荠菜	24
香椿炒虾仁	24
拔丝香蕉	24
火龙果炒鸡丁	25
黑芝麻带鱼	25
培根莴笋卷	25
豆浆鲫鱼汤	25
夏季	26
开胃酸黄瓜	28
苦瓜煎蛋	28
空心菜炒肉	28

丝瓜虾仁糙米粥	28
西葫芦糊塌子	29
西红柿炒西葫芦	29
素炒绿豆芽	29
西红柿鸡片	29
瘦肉冬瓜汤	30
空心菜鸡蛋汤	30
黄瓜卷	30
干贝冬瓜汤	30
银耳橘羹	31
山药牛奶燕麦粥	31
虾仁西葫芦	31
绿豆芽凉面	31
秋季	32
豌豆炒虾仁	34
牛肉胡萝卜汤	34
韭菜炒螺肉	34
芹菜牛肉丝	34
凉调柠檬藕	35
红薯饼	35
南瓜紫菜鸡蛋汤	35
臭豆腐烧茄子	35
枣莲三宝粥	36
香酥洋葱圈	36
黄花菜炒三丝	36



豌豆鸡丝.....	36
芒果虾.....	37
椒盐皮皮虾.....	37
烤鳗鱼.....	37
鸡蛋紫菜饼.....	37
冬季	38
蒜薹炒山药.....	40
冬笋木耳汤.....	40
白萝卜炖牛腩.....	40
凉拌紫甘蓝.....	40
蛋蓉菜花汤.....	41
冬笋香菇扒油菜.....	41
羊肉冬瓜汤.....	41
板栗烧牛肉.....	41
青柠饭.....	42
小米鸡蛋粥.....	42
韩国泡菜臭豆腐煲.....	42
黑胡椒烤牛排.....	42
红烧狮子头.....	43
蛤蜊豆腐汤.....	43
三色补血汤.....	43
五谷瘦肉粥.....	43

PART 2



营养师厨房必备的 家常食材 / 45

蔬 菜 /46

白菜.....	46
白菜炖豆腐.....	47
白菜大米粥.....	47
木耳炒白菜.....	47
西蓝花	48
双色菜花.....	49
西蓝花烧双菇.....	49
西蓝花炒虾仁.....	49
油菜	50
香菇油菜.....	51
海米油菜.....	51
豆腐油菜.....	51
鸡胸肉扒油菜.....	51
菠菜	52
菠菜炒鸡蛋.....	53
菠菜鱼片汤.....	53
菠菜蛋黄粥.....	53
芹菜	54
凉拌芹菜叶.....	55
芹菜香干炒肉丝.....	55
虾仁炒芹菜.....	55



韭菜..... 56

韭菜虾皮炒鸡蛋..... 57

韭菜炒绿豆芽..... 57

韭菜豆渣饼..... 57

生菜..... 58

蚝油生菜..... 59

奶汁烩生菜..... 59

五色沙拉..... 59

西红柿..... 60

凉拌西红柿..... 61

芦笋西红柿..... 61

西红柿玉米羹..... 61

黄瓜..... 62

蒜蓉拌黄瓜..... 63

黄瓜炒肉片..... 63

黄瓜芹菜汁..... 63

冬瓜..... 64

香菇烧冬瓜..... 65

冬瓜小丸子..... 65

清炖冬瓜鸡..... 65

丝瓜..... 66

丝瓜炖豆腐..... 67

虾仁丝瓜汤..... 67

双椒丝瓜..... 67

苦瓜..... 68

凉拌苦瓜..... 69

苦瓜焖鸡翅..... 69

菠萝苦瓜汁..... 69

茄子..... 70

凉拌茄子皮..... 71

肉末烧茄子..... 71

蒜香茄子..... 71

胡萝卜..... 72

炆胡萝卜丝..... 73

胡萝卜炒豌豆..... 73

胡萝卜苹果汁..... 73

白萝卜..... 74

白萝卜炖羊肉..... 75

白萝卜鲜藕汁..... 75

白萝卜粥..... 75

豆角..... 76

肉末豆角..... 77

豆角烧茄子..... 77

豆角焖米饭..... 77

青椒..... 78

青椒炒玉米..... 79

青椒炒肉..... 79

青椒炒鸡丁..... 79

莲藕..... 80

橙蜜藕..... 81

荷塘小炒..... 81

炸藕合..... 81

南瓜..... 82

南瓜豆浆浓汤..... 83

蜜汁南瓜.....	83
南瓜糯米饼.....	83
土豆	84
土豆肉丸汤.....	85
孜然土豆片.....	85
美味土豆饼.....	85
山药	86
山药炒木耳.....	87
山药炒扁豆.....	87
山药五彩虾仁.....	87
红薯	88
笼蒸红薯片.....	89
红薯小米粥.....	89
花生红薯汤.....	89

肉、禽、蛋 /90

猪肉	90
莲藕瘦肉汤.....	91
农家小炒肉.....	91
外婆红烧肉.....	91
双椒里脊丝.....	92
菠萝咕咾肉.....	92
红茶烧肉.....	92
香酥里脊.....	93
豆渣瘦肉丸.....	93
核桃瘦肉汤.....	93
猪排骨	94
莲藕炖排骨.....	95
糖醋排骨.....	95
排骨玉米汤.....	95

猪蹄	96
红烧猪蹄.....	97
花生猪蹄汤.....	97
黄豆炖猪蹄.....	97
猪肉脏	98
猪肝粥.....	99
西红柿炖猪血.....	99
红枣猪肺汤.....	99
红烧猪肚.....	100
笋片炒猪肚.....	100
爆炒腰花.....	100
盐水卤猪肝.....	101
酸菜猪血汤.....	101
西兰花炒腰花.....	101
牛肉	102
土豆西红柿牛肉汤.....	103
胡萝卜炖牛肉.....	103
蘑菇牛肉粒饭.....	103
羊肉	104
新疆手抓羊肉饭.....	105
秘制烤羊腿.....	105
洋葱炖羊排.....	105



鸡肉	106
小鸡炖香菇	107
彩椒鸡肉丝	107
板栗烧鸡	107
鸭肉	108
太子参炖老鸭	109
啤酒鸭	109
薏米老鸭汤	109
鸡蛋	110
肉蛋羹	111
韭菜炒鸡蛋	111
红薯蛋黄泥	111

菌菇及豆类 /112

香菇	112
香菇炒菜花	113
山药香菇鸡	113
香菇烩扁豆	113
木耳	114
西芹拌木耳	115
木耳香菇粥	115
三丝木耳	115

黄豆	116
什锦黄豆	117
黄豆排骨汤	117
花生牛奶豆浆	117
豆腐	118
麻婆豆腐	119
葱花拌豆腐	119
鱼头豆腐汤	119

水产 /120

鲫鱼	120
鲫鱼萝卜汤	121
鲫鱼豆腐汤	121
木耳清蒸鲫鱼	121
虾	122
油焖虾	123
韭菜炒虾仁	123
芦笋炒虾球	123
螃蟹	124
清蒸螃蟹	125
红烧小螃蟹	125
蟹子寿司	125
扇贝	126
香辣扇贝丁	127
酒香焗扇贝	127
蒜蓉烤扇贝	127
海带	128
鲜辣海带	129
排骨海带汤	129
海带炒干丝	129





PART 3



营养师教你对症吃家常菜 / 131

降血压..... 132

核桃仁拌芹菜..... 132

荸荠炒鸭肝..... 132

香油芥菜..... 132

荞麦山楂饼..... 133

香菇炖白菜..... 133

白芝麻海带结..... 133

什锦玉米汤..... 133

降血脂..... 134

酱香蒜薹..... 134

木耳红枣茶..... 134

木耳炒山药..... 134

鸡蓉玉米羹..... 135

菊花蒸茄子..... 135

苦瓜炒鸡蛋..... 135

南瓜杂粮饭..... 135

降血糖..... 136

南瓜绿豆汤..... 136

苦瓜汁..... 136

菠菜拌粉丝..... 136

松仁玉米..... 137

白萝卜拌海蜇皮..... 137

凉拌鱼皮..... 137

凉拌茶树菇..... 137

预防痛风..... 138

山楂胡萝卜丝..... 138

西芹炒百合..... 138

牛蒡芹菜姜汁..... 138

素炒三丝..... 139

美味土豆饼..... 139

蒜蓉茼蒿..... 139

黑芝麻饭团..... 139

防癌抗癌..... 140

鲜虾炒芦笋..... 140

木耳炒圆白菜..... 140

奶香菜花..... 140

丝瓜炒金针菇..... 141

红豆花生粥..... 141

海米炒洋葱..... 141

红薯蛋挞..... 141

清热去火..... 142

绿豆大米粥..... 142

菊花兔肉汤..... 142

酸奶银耳水果羹..... 142

橙香鱼排..... 143

苦瓜烧豆腐..... 143

白萝卜蛭子汤..... 143

炒田螺..... 143

润肺止咳	144
百合蜂蜜奶.....	144
薄荷豆腐汤.....	144
干贝萝卜炖排骨.....	144
银鱼炒鸡蛋.....	145
金银花麦门冬蒸蛋.....	145
银耳红枣雪梨粥.....	145
腐竹木耳汤.....	145
健脑益智	146
黄花菜炒鸡蛋.....	146
西式土豆泥.....	146
平菇炒鸡蛋.....	146
小米蒸排骨.....	147
香浓牛奶饭.....	147
五仁大米粥.....	147
菠菜核桃仁.....	147
补益气血	148
枸杞子银耳鸡肝汤.....	148
鸭肉红豆粥.....	148
牛肉蚕豆汤.....	148
牛奶红枣粥.....	149
桂圆红枣炖鹌鹑蛋.....	149

猪肝拌菠菜.....	149
红枣花生粥.....	149

健胃消食	150
白菜烧肉丸.....	150
菠菜鸡肉煲.....	150
嫩南瓜清炖牛腩.....	151
扁豆冬瓜排骨汤.....	151
山药红豆薏米粥.....	151
黄豆酱蒸五花肉.....	151

养肝护肝	152
山药枸杞子汤.....	152
茼蒿猪肝汤.....	152
枸杞子银耳鸡肝汤.....	152
香油猪肝汤.....	153
糖醋带鱼.....	153
核桃橘汁豆浆.....	153
羊肝炒荠菜.....	153

补肾壮阳	154
木耳炒鲑鱼.....	154
黑豆小米鸡蛋粥.....	154
麻酱拌腰片.....	154
猪腰核桃黑豆汤.....	155
山药羊肉糯米粥.....	155
爆炒蛤蜊.....	155
烤羊排.....	155

润肠通便	156
冬瓜蜂蜜汁.....	156
香油芥菜.....	156
葡萄干苹果粥.....	156
菜花沙拉.....	157



燕麦南瓜粥..... 157

香蕉百合银耳汤..... 157

补钙壮骨..... 158

猪骨海带汤..... 158

什锦炒黄豆..... 158

蚕豆炒鸡蛋..... 158

排毒养颜..... 159

红枣桂圆薏米粥..... 159

鱼丸苋菜汤..... 159

胡萝卜虾泥馄饨..... 159

消脂瘦身..... 160

水果拌酸奶..... 160

菠萝虾仁炒饭..... 160

猪肝拌黄瓜..... 160

祛斑美白..... 161

西红柿炖豆腐..... 161

豆浆莴笋汤..... 161

西米猕猴桃糖水..... 161

安神助眠..... 162

豆浆小米粥..... 162

百合蜂蜜奶..... 162

平菇牡蛎汤..... 162

抵抗疲劳..... 163

紫甘蓝沙拉..... 163

蒜薹炒鱿鱼..... 163

红豆酒酿蛋..... 163



PART 4

营养师为全家人定制的营养餐 / 165

中老年人..... 166

山药黄芪鲑鱼汤..... 166

鱼香鸭肝..... 166

兔肉丸子汤..... 166

西红柿菜花..... 167

青椒炒茄子..... 167

平菇蛋花汤..... 167

胡萝卜小米粥..... 167

榨菜肉丝豆腐汤..... 168

蒜炒芥菜..... 168

咖喱土豆蔬菜煲..... 168

四季豆炖排骨..... 168

西蓝花鱼片粥..... 169

豆腐干炒圆白菜..... 169

香菇炖鸡翅..... 169

冬笋拌豆芽..... 169

青菜鸡肉丸子..... 170

木樨肉..... 170

红豆板栗黑米糊..... 170

藕蒸肉..... 171

杏鲍菇炒肉片..... 171



土豆炖排骨..... 171

香菇牛肉粥..... 171

女性..... 172

丝瓜豆腐汤..... 172

黄金蛋饺..... 172

黄花菜炖瘦肉..... 172

排骨冬瓜汤..... 173

山药羊肉羹..... 173

莲子黑米粥..... 173

茼蒿瘦肉粥..... 173

菜花大米粥..... 174

酿尖椒..... 174

双耳炒黄瓜..... 174

家常豆腐..... 174

芹菜豆腐干..... 175

糖醋莲藕..... 175

清补鸡汤..... 175

鸡蛋时蔬沙拉..... 175

香蕉鸡蛋卷..... 176

红酒猪扒..... 176

木瓜花生排骨汤..... 176

百合炒牛肉..... 176

玉竹百合苹果羹..... 177

木瓜煲鲫鱼..... 177

牛奶木瓜雪梨汤..... 177

樱桃虾仁沙拉..... 177

男性..... 178

杜仲牛尾汤..... 178

酱牛肉..... 178

芋头排骨煲..... 179

牛肉菜花汤..... 179

韭菜炒豆腐干..... 179

彩椒炒腊肉..... 179

腰果西蓝花..... 180

香菇炒肉片..... 180

重庆辣子鸡..... 180

海米炒冬瓜..... 180

茼蒿木耳炒肉..... 181

黄豆芽炖排骨..... 181

豆角烧荸荠..... 181

什锦鸭羹..... 181

豆角焖面..... 182

姜汁豆角..... 182

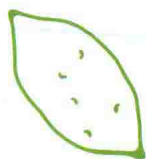
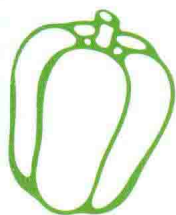
紫薯银耳粥..... 182

海带烧黄豆.....	182
茄子煎饼.....	183
黄瓜烤墨鱼丸.....	183
蜜烧双薯丁.....	183
莲藕拌黄花菜.....	183
青少年	184
鸡蛋寿司卷.....	184
黑芝麻瘦肉汤.....	184
嫩滑炒猪肝.....	185
葱爆酸甜牛肉.....	185
松子鸡肉卷.....	185
木瓜牛奶蒸蛋.....	185
蜜桃菠萝沙拉.....	186
洋葱炒猪肝.....	186
猪血鲫鱼粥.....	186
金针菇培根卷.....	186
果酱牛肉.....	187
咖喱牛肉饭.....	187
西红柿炖牛腩.....	187
奶香馒头.....	187

婴幼儿	188
红薯米糊.....	188
蛋黄米粉.....	188
蛋黄玉米泥.....	188
西兰花牛肉泥.....	189
土豆胡萝卜肉末羹.....	189
香菇鸡肉米汤.....	189
鱼泥苋菜粥.....	189
玉米胡萝卜大米粥.....	189
时蔬浓汤.....	190
牛肉香菇粥.....	190
肝末鸡蛋羹.....	190
青菜鱼片汤.....	190
香菇鸭羹.....	190
蔬菜虾蓉饭.....	191
南瓜红薯软饭.....	191
胡萝卜青菜饺子.....	191
鸡汤小馄饨.....	191
红豆软饭.....	191



汉竹编著·健康爱家系列



营养师的养生厨房



四季家常菜



刘桂荣 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位





前言

你是否有这样的感受：每到做饭就发愁，今天吃什么好呢；每次去菜市场，不知道该挑选什么食材；看着买回来的菜，又不知道如何烹调营养才好……你是否非常好奇：营养师及家人一年四季都吃些什么；营养师的厨房里都有哪些食材；营养师有什么特效食疗方……

其实，做菜并没有那么复杂，无非就是顺应四季选食材，合理搭配食材，使营养均衡，至于更具体的就是对油、盐、酱、醋的驾驭，对火候的掌握。无论是厨房新手还是烹饪高手，只要你跟着这本书，走进营养师的厨房，跟营养师学做菜，学搭配，相信不久你就会变成全家人的大厨兼营养师了！

这本书打破了传统菜谱书中按照食材来分类的单调分类方法，集合了四季、食材、功效、人群这4种分类方法，让不同需求的人都能找到自己喜欢的菜谱，步步详解，精准用料，教你一步步变身一流大厨，在家就能做好一日三餐，让家人吃得健康，吃得开心。

营养师常吃的 16 道家常菜

简单易做，好吃又营养，上桌率超高



油焖虾 /P123

补充蛋白质 虾肉质松软、易消化，油焖虾色泽鲜红亮丽，虾肉细嫩洁白，饱满鲜美，油润适口。



白菜炖豆腐 /P47

健脾开胃 白菜+豆腐，清爽可口、健脾开胃，适合“三高”人群、春季上火者食用。



西芹炒百合 /P138

润燥清热 百合+西芹，不仅能补充维生素、矿物质、膳食纤维，还能润燥清热、降低血脂、防痛风、防治便秘和肠癌。



胡萝卜炖牛肉 /P103

补血养肾 牛肉+胡萝卜，可补血益气、温中暖肾，且味道鲜美。适合长期用眼人群及脾胃虚弱的人群食用。