

SABA'S KITCHEN
萨巴厨房

18年畅销美食图书
经验的积累

100张高清菜品大图
让美食呈现眼前

1000张清晰实用的
步骤图，简单易学

萨巴厨房·主编

24节气 养生餐

四时节令皆新鲜，天然好味最留恋
顺应天时享美味，过好每天复每年

春 雨惊春清谷天

夏 清芒夏暑相连

秋 处露秋寒露降

冬 雪雪冬小大寒

24节气 养生餐

萨巴蒂娜◎主编



图书在版编目 (CIP) 数据

萨巴厨房. 24 节气养生餐 / 萨巴蒂娜主编. — 北京:
中国轻工业出版社, 2019.4

ISBN 978-7-5184-2284-5

I . ① 萨… II . ① 萨… III . ① 食物养生 — 食谱
IV . ① TS972.12 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 275562 号

责任编辑: 高惠京 责任终审: 劳国强 整体设计: 锋尚设计
策划编辑: 龙志丹 责任校对: 李 靖 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2019年4月第1版第1次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 12

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5184-2284-5 定价: 49.80元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

181027S1X101ZBW



顺应天时，认真吃饭

春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连。

秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。

这是我小时候就会背诵的节气歌，现在依然记得十分清楚。

我不明白，为什么我的生日总是在立夏前后；我不明白为什么冬至总是在 12 月 22 日附近；为什么从那一天开始数九：一九二九不出手，三九四九冰上走，五九六九沿河看柳，七九河开，八九雁来，九九加一九，耕牛遍地走。

我不明白为什么古朴厚重的英国巨石阵与节气息息相关：立夏、立冬时分，初升的太阳会照耀在特定的石头上；我不明白春分、秋分的时候，埃及胡夫金字塔为什么会在阳光的照耀下，显露出八个面。

我不明白这明明是中国传统的说法，为什么会与西方的文明如此契合。

我不明白的太多，但是我知道的是顺应天时，敬畏古人的智慧。

我知道我自己的身体会春生夏长，秋收冬藏。我知道每到一定的时分，就有不同的食材逐渐成熟。所以，我吃春天初发的蔬菜，吃夏天肥美的蔬果，在秋天吃饱满的果实，在冬天吃丰润的食物。

故而有此书，向古人的智慧致敬！

高欣茹

萨巴蒂娜
个人公众订阅号



萨巴小传：本名高欣茹。萨巴蒂娜是当时出道写美食书时用的笔名。曾主编过五十多本畅销美食图书，出版过小说《厨子的故事》，美食散文集《美味关系》。现任“萨巴厨房”主编。

敬请关注萨巴新浪微博 www.weibo.com/sabadina

目录

初步了解全书

008

容量对照表

1 茶匙固体调料 = 5 克

1 茶匙液体调料 = 5 毫升

1/2 茶匙固体调料 = 2.5 克

1/2 茶匙液体调料 = 2.5 毫升

1 汤匙固体调料 = 15 克

1 汤匙液体调料 = 15 毫升



春

Chapter 01

春气萌动，万物始生。起于立春，止于谷雨。

立春荐新：香葱、韭菜、芥菜、萝卜



五辛春饼

012



韭菜盒子

014



芥菜生滚粥

016



蓑衣樱桃萝卜

018

雨水荐新：菠菜、莴笋、豆芽、三文鱼



菠菜猪肝汤

022



莴笋火腿片

024



韭菜炒豆芽

026



香煎三文鱼

027

惊蛰荐新：香椿、竹笋、豌豆尖、精肉



香椿绿酱拌豆腐

030



油焖竹笋

031



清炒豌豆尖

032



豌豆尖丸子汤

033

春分荐新：荠菜、西洋菜、茼蒿、螺蛳



荠菜春卷

036



上汤西洋菜

037



面筋炒茼蒿

038



薄荷炒螺蛳

039

清明荐新：豌豆角、蚕豆、田螺、鳊鱼



豌豆角炒腊肉
042



葱爆蚕豆
043



豆瓣酥
044



酿田螺
045



椒麻鳊鱼
046

谷雨荐新：生菜、蒜苗、童子鸡、扁豆角



生菜包
050



青蒜回锅肉
052



清蒸童子鸡
054



姜丝炒扁豆丝
056



夏

Chapter 02

夏生万物，茂健百谷。起于立夏，止于大暑。

立夏荐新：毛豆、豌豆、丝瓜、河虾



丝瓜炒毛豆
060



鸡汤烩青圆
061



丝瓜烩虾仁
062



盐水河虾
063

小满荐新：苋菜、鲫鱼、蒜薹、茴香



海米苋菜汤
066



葱焗鲫鱼
067



蒜薹炒鸡杂
068



茴香千层饼
070

芒种荐新：藕芽、小白菜、玉米笋、鳊鱼



冰爽藕芽
074



蒜蓉小白菜
075



玉米笋炒芦笋
076



清蒸鳊鱼
078

夏至荐新：马齿苋、南瓜尖、玉米、鲳鱼



马齿苋煎饼
082



蒜泥麻酱拌瓜尖
083



玉米浓汤
084



红烧鲳鱼
085

小暑荐新：豇豆、百合、黄瓜、冬瓜、黄鳝



凉拌豇豆
088



青黄小瓜炒百合
089



油醋黄瓜卷
090



冬瓜盅
091



南风肉鲜藕蒸鳝段
092

大暑荐新：绿豆、青椒、西葫芦、牛蛙



绿豆四吃
096



青椒午餐肉
098



烧椒皮蛋
099



西葫芦锅贴
100



洋葱生炒牛蛙肉
102



秋

秋高气爽，天高云淡。起于立秋，止于霜降。

Chapter 03

立秋荐新：瓠子、藕、茄子、秋葵、蛭子



开洋烧瓠子
106



秋葵炆藕丁
107



茄丁干拌面
108



煎酿百花秋葵
110



蒜蓉剁椒蒸竹蛭
111

处暑荐新：南瓜、苦瓜、空心菜、花蛤



金沙南瓜
114



苦瓜酿南瓜
115



蒜蓉炆炒空心菜
116



酱油水花蛤
117

白露荐新：芋艿、薏米、子姜、鸭子、鲈鱼



葱油芋艿

120



薏米老鸭汤

121



子姜炒鸭

122



莼菜鲈鱼羹

124

秋分荐新：水芹、秋刀鱼、茭白、芋头



水芹炒香干

128



盐烤秋刀鱼

129



糟熘茭白鱼糕

130



香芋扣肉

132

寒露荐新：荸荠、菱角、芥蓝、大闸蟹



荸荠菱角烩鸡头米

136



白灼芥蓝

137



清蒸大闸蟹

138



蟹肉粉丝煲

139

霜降荐新：慈姑、胡萝卜、牛肉、核桃



慈姑烧肉

142



咖喱胡萝卜土豆烧鸡

144



红烧牛肉

145



芽苗菜拌核桃仁

146



冬

Chapter 04

冬风凛冽，保暖积藏。起于立冬，止于大寒。

立冬荐新：上海青、茼蒿、板栗、羊肉



菜烧狮子头

150



寿喜锅

151



栗子饭

152



萝卜烩羊糕

153

小雪荐新：西蓝花、鳗鱼、银杏



西蓝花烩蛋饺

156



照烧鳗鱼

158



银杏炖鸡

159

大雪荐新：塌菜、山药、大白菜、老鹅



冻豆腐烧塌菜

162



山药排骨汤

164



板栗烧白菜

165



风鹅白菜煲

166

冬至荐新：大葱、土豆、番茄、牡蛎



葱爆牛肉

170



奶酪焗土豆泥

171



番茄虾仁意大利面

172



牡蛎煎蛋

173

小寒荐新：苕蓝、冬笋、红豆、对虾



炆拌苕蓝丝

176



烧三冬

177



红豆粥 / 红豆沙团

178



油焖大虾

180

大寒荐新：韭菜花、蘑菇、笋干、鳊鱼



韭菜花蒸金针菇

184



盐煎口蘑

185



笋干烧肉

186



砂锅鱼头

188

初步了解全书

看着名字
就流口水

详尽直观的操作步骤让你简单上手

需要用到的食材一目了然，要打有准备的仗。

时间、难度清楚明了



烹饪秘籍，让你与美味不再失之交臂

美味和健康的
秘密，在这里
告诉你

时令介绍，
四时变化
了然于心



时令荐新，
新鲜食材尽
在于此



春

Chapter 01

春气萌动，万物始生。
起于立春，止于谷雨。

“春雨惊春清谷天”，本季6节为立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨，跨度2~4月。阳历2月3~5日立春。立是始，立春是春季的开始。



春冬移律吕，
 天地换星霜。
 间泮游鱼跃，
 和风待柳芳。
 早梅迎雨水，
 残雪怯朝阳。
 万物含新意，
 同欢圣日长。

立春养生

立春时节，各地有吃春卷、春盘、春饼等食俗，食材多为含有芳香辛辣味道的时蔬，如香葱、香菜、韭菜、青蒜、蓼芽、芥菜、萝卜等。这些充满辛香味的食材不仅能帮助疏风散寒，其中一些还能帮助提升人们的新陈代谢，正好顺应天时。

美食荐新



香葱

五辛春饼 / 012



香葱又叫细香葱、小葱。葱在我国古代是很重要的蔬菜，它预示着新的一年开始。新年第一天要吃春盘，春盘的蔬菜里就有葱，这个风俗一直保存到清末，清代潘荣陛所著《帝京岁时纪胜》载：“新春日献辛盘。虽士庶之家，亦必割鸡豚，炊面饼，而杂以生菜、青韭芽、羊角葱，冲和合菜皮，兼生食水红萝卜，名曰咬春。”



韭菜

韭菜盒子 / 014



“夜雨剪春韭，新炊间黄粱”，“辛盘得青韭，腊酒是黄柑”。韭菜虽然一年四季都可食用，但以初春时节品质最佳，晚秋次之，夏季的最差，因而有“春食则香，夏食则臭”的说法。春天气候冷暖不定，应多吃一些葱、姜、蒜、韭菜等食物。

立春 三候

一候东风解冻

北半球的寒冷空气逐渐减弱，从太平洋吹来湿润温暖的东风，让气温逐渐回升，大地开始逐渐解冻。

二候蛰虫始振

随着土地解冻，冬天钻入地下蛰伏的昆虫苏醒过来，恢复生命活力，挥翅振羽，随时等待破蛹。

三候鱼陟负冰

气温上升，河流湖泊渐有融冰，冰下水流淙淙，融化底层坚冰，冰层变薄，鱼类上浮，在冰面上即可清晰看见冰下游鱼，“负冰”二字形象地描绘出了这样的景象：鱼儿像背负着冰层在水下潜游。

立春，是二十四节气中的第一个节气，也叫岁首、立春节、正月节，时间在公历2月4日或5日。古时人们通过观察天上的星象，当北斗七星的斗柄指向寅的时候，便为立春节气的节点。此时，冬天凛冽的北风逐渐转为温暖的东风，暖湿气流吹入门户，春风拂面，杨柳绽青。

立春文化和习俗

中国是农耕大国，历朝历代的立春日，天子都要带领百官去郊祭，明清两朝是在北京的先农坛，南宋是在杭州城外的八卦田，由皇帝亲自扶犁耕田，祈盼这一年风调雨顺、五谷丰登，海宴河清。立春祭祀中有个环节叫“打春”，这个习俗是从宋朝延续下来的，到清朝还依官（顺天府）到东直门外一里的春场先部（礼部）到第二天立春日，文化部民政部（天府）进献《春牛图》，春官挥鞭三下，象征赶牛下田，表示春耕开始，名叫“打春”。

芥菜生滚粥 / 016

南方许多地方在除夕和正月初一这天要吃芥菜，取刚介正气之义。芥菜茎长叶茂，也称“长命菜”。这时田里越冬的芥菜正肥，春化作用下茎叶甘甜脆嫩。芥菜分叶用、根用、茎用、薹用、子用、芽用六大类，初春时节，选择多多。

蓼衣樱桃萝卜 / 018

包括长萝卜、圆萝卜、白萝卜、青萝卜、白皮红心的心里美萝卜、红如樱桃小如弹球的樱桃萝卜。《明宫史·饮食好尚》记载：“立春之时，无贵贱皆嚼萝卜，名曰‘咬春’。”立春之时，乍暖还寒，易患感冒，萝卜有较好的疏通脏器的功效。

立春

春日春盘细生菜

五辛春饼

🕒 50 分钟

🔥 中等



做法



1 饺子皮每张分开，抖去多余的面粉，用干净刷子刷上一层薄油。



2 每5张为一叠，用擀面杖擀薄。



3 大火蒸15分钟至熟，取出放凉，撕开备用。依次蒸完5叠面皮。



4 鸡蛋磕开，加少许盐打散。锅中淋少许油烧热，倒入蛋液摊成蛋皮，切成丝备用。



5 胡萝卜洗净，去皮，切细丝；洋葱去外层老皮，切成细丝；韭菜择去黄叶，洗净，切段。



6 细香葱去黄叶，洗净，切段；粉丝用温水泡发，剪成段；绿豆芽去根，洗净，入开水锅中焯熟，捞起放凉。



7 黄豆酱加花椒油，用适量冷开水调成稀稠度合适的蘸酱。



8 吃时取一张面皮，放上蛋皮丝、韭菜段、绿豆芽、细香葱、胡萝卜丝、洋葱丝、粉丝，卷成卷，蘸酱吃。

特色

古时立春这天吃“五辛盘”，以五菜对应五脏，以辛辣的味道，刺激五脏的活力。

主料

饺子皮 半斤（约25张）
鸡蛋 2个
韭菜 100克
绿豆芽 100克
细香葱 50克
洋葱 半个
胡萝卜 1根
粉丝 1小把

辅料

黄豆酱 20克
花椒油 1茶匙
油 少许
盐 少许

烹饪秘籍

1. 蔬菜可随个人喜好随意搭配。
2. 黄豆酱可按口味换成甜面酱、芝麻酱、鱼露加小米辣、柠檬汁等。
3. 蒸好的面皮应呈半透明状。
4. 还可加京酱肉丝、烤鸭片、火腿丝等。



营养贴士

冬末初春是呼吸道疾病的高发期。香葱含挥发油，能刺激身体汗腺排汗，同时刺激上呼吸道，缓解感冒症状。

立春

和和美美

韭菜盒子

🕒 60 分钟

🔥 中等



做法



1 面粉放一只大碗里，慢慢加入90毫升80℃的热水，调成絮状。



2 稍冷后揉成光滑的面团，盖上干净的湿布，饧发30分钟。



3 韭菜择洗干净，沥干水，切碎，拌入少许油。



4 粉丝用温水泡软，沥干水，切成一两厘米长的小段。



5 鸡蛋磕开，打散，加少许盐拌匀，入热油锅炒熟，炒碎。



6 炒好的鸡蛋放凉后，和韭菜、粉丝、虾皮、盐拌匀。



7 取出面团，分成6~8个剂子，擀成薄而圆的面饼。



8 取适量馅料，放在饼的一半上，另一半折过来盖住馅，捏紧饼边，成为一个半月形的盒子。



9 均匀分配馅料，做完所有面剂子。



10 平底锅内刷少许油，放入盒子，小火煎至两面金黄即可。

特色

盒子也叫合子，以面饼加馅，合而包之。盒子是新年的食物，北方有“初一饺子初二面，初三盒子往家转”之说。盒子多以韭菜鸡蛋为馅，煎烙而成。

主料

中筋面粉150克 || 韭菜100克 || 鸡蛋2个 || 粉丝1小把(约10克) || 虾皮20克

辅料

油适量 || 盐茶匙

烹饪秘籍

1. 用热水和的面叫烫面，烫面比一般面团更软，并且易熟，可缩短煎制时间，保持馅料里韭菜的生气，吃起来更香更脆。
2. 放少量粉丝可吸收韭菜加热后流出的汁水，盒子不出汤，更干松。
3. 虾皮有咸味，调馅时可少放盐。
4. 可把盒子边折成花边形或波浪形，成品更加美观，但饼边会因此变厚，酌情取舍。



营养贴士

春季易感染呼吸道疾病，香葱、韭菜、萝卜等均含硫化物、芥子油苷，可有效扩充血管，帮助咳出肺部积痰，同时抑菌消炎。