

经典

厨事轻松跟我做 美食绽放在舌尖

美食生活
博尔乐
BOLER

四季养生滋补菜

范海/编著



看着不累一学就会

- ★让老爸老妈远离老花镜、放大镜，做菜更轻松
- ★让疲劳的你阅读更容易，更简单，轻松享生活



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位





厨事轻松跟我做 美食绽放在舌尖

四季养生滋补菜

范海/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

经典四季养生滋补菜 / 范海编著. -- 北京 : 中国人口出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5101-3153-0

I. ①经… II. ①范… III. ①保健-菜谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第311961号



经典四季养生滋补菜

范海 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本	720毫米×1000毫米 1/16
印 张	10
字 数	150千
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-3153-0
定 价	19.90元

社 长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83515992
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



Part 1

春季养生护肝菜

虾皮炒菠菜·····	002	水煮鲜笋·····	012
脆香菠菜·····	002	水煮闽笋·····	013
五彩菠菜·····	003	辣椒黑笋·····	013
菠菜挂面·····	003	玫瑰香蕉·····	014
菠菜粥·····	004	香蕉沙拉·····	014
西芹炒草菇·····	004	山楂红糖饮·····	015
芹菜炒香菇·····	005	山楂银菊茶·····	015
芹菜草莓粥·····	005	荷叶山楂茶·····	016
蟹黄白菜·····	006	韭菜荸荠煎饺·····	016
肉末豆花·····	006	芸豆烧荸荠·····	017
豆腐白菜鸡汤·····	007	金针菇海带卷·····	017
砂锅冻豆腐·····	007	酥海带·····	018
红烧玉子豆腐·····	008	海带炒肉·····	018
油菜酸奶·····	008	海带煲草鱼·····	019
蟹棒小油菜·····	009	豆芽炒腐皮·····	019
奶汁豆腐·····	009	春日合菜·····	020
油菜炒猪肝·····	010	元气润饼卷·····	020
鳊鱼丝油菜·····	010	大蒜蜂蜜茶·····	021
鸡架杂菜丝汤·····	011	萝卜蜜·····	021
美味竹笋尖·····	011	胡萝卜椒杧汁·····	022
浏阳脆笋·····	012	胡萝卜沙拉·····	022

目录

什锦沙拉·····	023	豆芽炒猪肝·····	037
蔬菜肉卷·····	023	卤猪肝·····	037
蔬菜鸡蛋羹·····	024	猪肝黄豆煲·····	038
胡萝卜兔丁·····	024	青椒炒猪肝·····	038
蔬菜汤·····	025	凉拌鸡肝·····	039
胡萝卜薯泥饼·····	025	胡萝卜炒鸡肝·····	039
京糕莲藕·····	026	鸡肝茭白汤·····	040
三七藕汁烘蛋·····	026	鸡肝小米粥·····	040
煨辣藕片·····	027	黄金肉末·····	041
牛骨莲枣汤·····	027	花杞蒸肉饼·····	041
粉蒸藕·····	028	木耳鸡蛋汤·····	042
糯米莲藕·····	028	白灼猪腰·····	042
藕粉圆子·····	029	麻油炒腰花·····	043
椒盐炸香菇·····	029	豆芽腰片汤·····	043
鸡肉香菇蛋卷·····	030	党参腰花汤·····	044
豆腐炖鲳鱼·····	030	蛋蓉玉米羹·····	044
菌菇炖土鸡·····	031	银鱼炒蛋·····	045
小米香菇粥·····	031	赛螃蟹·····	045
香菇鸡肉饭·····	032	香椿鸡蛋饼·····	046
黄油炒饭·····	032	鱼味蛋饼·····	046
猪肉香菇锅贴·····	033	蒜香土豆泥·····	047
大枣木耳汤·····	033	炸土豆丸子·····	047
猪皮大枣羹·····	034	土豆炖牛肉·····	048
当归粥·····	034	香煎土豆饼·····	048
枣参淡菜粥·····	035	清炒莴苣丝·····	049
大枣饼·····	035	莴苣叶猪肉粥·····	049
猪肝凉拌瓜片·····	036	芥菜炒蚕豆·····	050
小炒猪肝·····	036	芥菜滚鱼汤·····	050



Part 2

夏季养生养心菜



龙实猪心煲·····	052	土豆小炒肉·····	064
口蘑猪心煲·····	052	薏米牛蒡汤·····	065
菜心沙姜猪心·····	053	南瓜薏米粥·····	065
党参猪心煲·····	053	糖醋熘番茄·····	066
琥党猪心煲·····	054	番茄日本豆腐·····	066
大枣猪心煲·····	054	烤番茄牛腿肉·····	067
淮山腰片汤·····	055	番茄豆腐羹·····	067
猪腰粥·····	055	番茄木耳汤·····	068
软炸鸡·····	056	番茄牛尾汤·····	068
参草炖乌鸡·····	056	金枪鱼酿番茄·····	069
焯拌鸡腿肉·····	057	番茄柠檬炖鱼·····	069
河蚌炖风鸡·····	057	番茄肠蒸米饭·····	070
麻油鸡·····	058	核桃汁·····	070
三杯鸡·····	058	蜜枣核桃·····	071
酒醉三黄鸡·····	059	口蘑烧冬瓜·····	071
清炖啤酒鸡·····	059	脆皮冬瓜·····	072
南京盐水鸭·····	060	冬瓜双豆·····	072
馄饨鸭·····	060	西芹百合·····	073
红烧鸭膀·····	061	百合炒时蔬·····	073
焖鸭子·····	061	百合炒蚕豆·····	074
白菜炒鸭片·····	062	山楂水·····	074
橙味卤鸭翅·····	062		
美味鸭肫·····	063		
麻辣鸭肫·····	063		
土豆鲜蘑沙拉·····	064		

目录

山楂炒绿豆芽·····	075
薏米山楂汤·····	075
香菇炒冬笋·····	076
糖醋香菇盅·····	076
鳕鱼香菇菜粥·····	077
金银豆腐·····	077
蟹黄熘豆腐·····	078
芹菜豆腐干·····	078
八宝豆腐·····	079
煮豆腐·····	079
草莓豆腐·····	080
红椒拌木耳·····	080
拌双耳·····	081
剁椒木耳蒸鸡·····	081
木耳海螺·····	082
紫菜炒鸡蛋·····	082
紫菜瘦肉汤·····	083
海带炖肉·····	083
海带炖鸡·····	084
茯苓肉片·····	084
自制香肠·····	085
姜韭牛奶羹·····	085
奶汁西蓝花·····	086
小米蛋花粥·····	086
苦瓜炒蛋·····	087
老干妈煎苦瓜·····	087
龙眼苦瓜·····	088
苦去甘来·····	088

苦瓜绿豆汤·····	089
苦瓜炒肚丝·····	089
苦瓜炒牛肉·····	090
苦瓜鱼丝·····	090
鲜虾酿苦瓜·····	091
凉瓜鳕鱼丁·····	091
桃仁莲藕煲·····	092
柠檬腌莲藕·····	092
田园小炒·····	093
藕芪猪肉煲·····	093
时令鲜藕粥·····	094
黑豆糯米粥·····	094
糯米年糕·····	095
开口笑·····	095
珍珠丸子·····	096
芒果糯米糕·····	096
饴糖糯米粥·····	097
腊肠糯米饭·····	097
紫苋菜粥·····	098
绿豆冬瓜汤·····	098





Part 3

秋季养生润肺菜

冬瓜杂菜煲·····	100	清炒山药·····	113
清蒸冬瓜鸡·····	100	山药皮肚·····	114
扒鲍鱼冬瓜球·····	101	红豆山药盒·····	114
海米冬瓜·····	101	山药砂锅牛肉·····	115
南洋椰子羹·····	102	归山炖羊肉·····	115
双耳牡蛎汤·····	102	一品香酥藕·····	116
莲子银耳汤·····	103	酸辣藕丁·····	116
豌豆苗扒银耳·····	103	藕粉鸽蛋羹·····	117
毛豆仁烩丝瓜·····	104	水果杏仁豆腐·····	117
油条丝瓜·····	104	冰糖木瓜·····	118
馋嘴牛蛙·····	105	杏仁鸡·····	118
香煎鸡肉饼·····	105	杏仁蛋糕·····	119
清甜萝卜·····	106	杏仁酥·····	119
萝卜浓汤·····	106	杏仁饼干·····	120
红烧羊尾·····	107	梨汁·····	120
萝卜丝珍珠贝·····	107	雪梨蒸山药·····	121
海参百合汤·····	108	奶油雪梨汤·····	121
百合炒虾仁·····	108	菠萝炒饭·····	122
甜蜜四宝·····	109	贝母蒸梨饭·····	122
冰糖什锦·····	109	山药炖南瓜·····	123
冰糖湘莲·····	110	大枣蒸板栗·····	123
拔丝莲子·····	110	大枣阿胶粥·····	124
红豆莲子汤·····	111	枣柿饼·····	124
莲子龙须汤·····	111	贵州酸汤鱼·····	125
凉拌山药丝·····	112	煎烤番茄鱼·····	125
圣女果山药泥·····	112	黄油煎红薯·····	126
黄金山药条·····	113	红薯球·····	126

目录

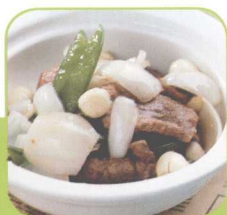
糖水薯蓉汤丸·····	127	黄花菜拌海蜇·····	130
西柠香蕉·····	127	琥珀蜜豆贝参·····	130
银百炖香蕉·····	128	蒸核桃糕·····	131
香蕉味鸡肉·····	128	健脑小米粥·····	131
老醋蜇头·····	129	核桃酪·····	132
醋芥末海蜇·····	129	核桃山楂汤·····	132



Part 4

冬季养生补肾菜

清炖羊肉·····	134	酸菜鲫鱼汤·····	143
红焖羊排·····	134	鲫鱼炖鸡蛋·····	144
铁盘羊肉·····	135	鲫鱼姜仁汤·····	144
栗子炖羊肉·····	135	鲫鱼汤丸子·····	145
萝卜炖羊肉·····	136	南百红豆·····	145
滋补羊肉汤·····	136	五仁蒸南瓜·····	146
五香牛肉·····	137	双红南瓜汤·····	146
菠萝牛肉·····	137	南瓜糯米饼·····	147
牛蒡炒牛肉·····	138	排骨炖冬瓜·····	147
果汁牛柳·····	138	豆瓣黄鱼·····	148
荷兰豆炒牛肉·····	139	小炒茄子·····	148
花生乌鱼·····	139	粉丝蒸茄子·····	149
炒黑鱼片·····	140	芝麻肝·····	149
牛蒡黑鱼汤·····	140	笋香芝麻鸭·····	150
蜇儿羹·····	141	芝麻鱼条·····	150
家常烧鲤鱼·····	141	芝麻章鱼·····	151
酥鲫鱼·····	142	淮山芝麻粥·····	151
豆瓣鲫鱼·····	142	蒜苗腊肉·····	152
生炒鲫鱼·····	143	蒜烧牛腩·····	152



Part 1

春季养生 护肝菜

春季肝胆活动旺盛，要多吃一些自然界中破土而出具有生机的作物，如蔬菜和水果等，尽量不要吃大棚里面反季节的食物。菠菜、芹菜、小白菜、油菜等，带叶子的绿色菜都是补肝的；香蕉、山楂、荸荠，还有海带、绿豆、蜂蜜，以及鱼类等食物对肝脏都是很有利的。多食各种豆类特别是赤小豆、刀豆等，还可以多吃一些鸡蛋、土豆、莴笋、芥菜、茼蒿、薏米等。不要喝咖啡，不宜喝啤酒，不宜吃辛辣食物和过于油腻的食物。食用的食物尽量加热，最好是煮、炒、炖，不要多吃凉拌菜。





虾皮炒菠菜



主料

菠菜300克，虾皮10克。

调料

葱花、精盐、食用油各适量。

做法

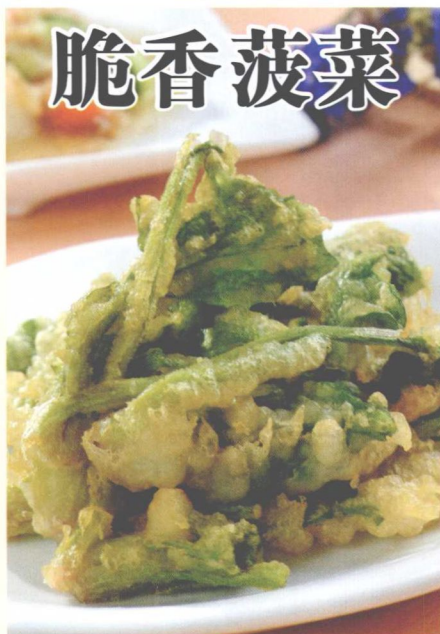
1. 菠菜洗净，切段，放入沸水锅焯烫片刻，捞出沥干；虾皮用温水稍泡，洗净。

2. 锅中倒油烧热，放入葱花及虾皮略煸炒，放入菠菜段，一同煸炒片刻，放入精盐炒匀即可。

营养小典

菠菜煮熟后软滑易消化，特别适合脾胃虚弱的人食用。

脆香菠菜



主料

菠菜200克，脆皮糊150克。

调料

椒盐、食用油各适量。

做法

1. 菠菜洗净后沥干水分，放入脆皮糊中，加椒盐拌匀。

2. 锅中倒油烧至八成热，将裹匀脆皮糊的菠菜逐根放入油锅中炸熟即可。

做法支招

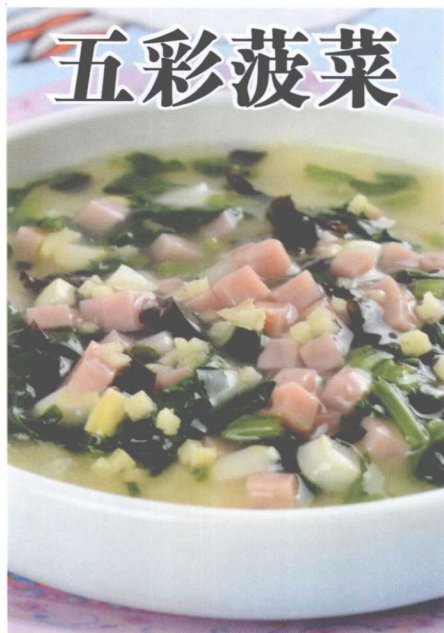
简单的脆皮糊做法是面粉、淀粉以2:1的比例放入碗中，加入少许泡打粉、精盐、食用油，加适量水拌匀即可。

主料  鸡蛋3个(约180克),菠菜、火腿各50克,冬笋、水发木耳各50克。

调料  精盐、味精、香油各适量。

做法 

- 1.菠菜洗净,放入沸水锅稍烫片刻,捞入挤去水分,切丁;冬笋洗净,切丁,入锅煮熟,捞出沥干;水发木耳清洗干净,切丁;火腿切丁。
- 2.鸡蛋磕入碗中打散,加精盐、味精和适量水搅匀,加入菠菜丁、火腿丁、冬笋丁、木耳丁拌匀,放入蒸锅蒸15分钟,盛出,淋香油即可。



搅匀鸡蛋时最好用温开水,这样蒸出的蛋羹会更滑嫩,没有气孔。

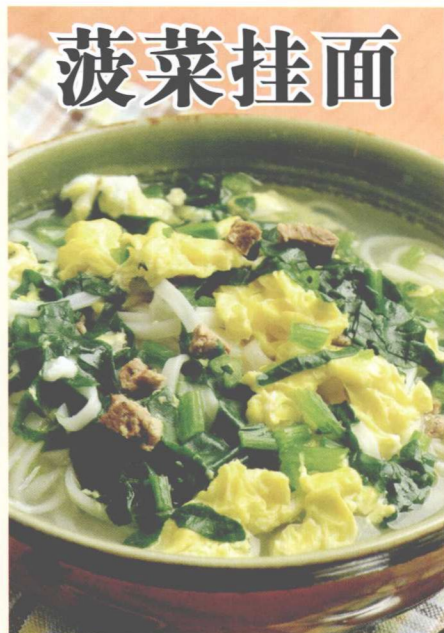
做法
支招

主料  挂面100克,熟猪肝、菠菜各25克,鸡蛋黄2个。

调料  精盐、骨汤、香油各适量。

做法 

- 1.熟猪肝切丁;菠菜洗净,切段,用开水焯烫片刻,捞出沥干;鸡蛋黄搅散。
- 2.锅中倒入骨汤,加入挂面、精盐一起煮,煮至挂面熟,加入猪肝丁、菠菜段稍煮,倒入鸡蛋黄,加香油调味即可。



此面含有丰富的蛋白质、糖类、钙、磷、铁、锌及维生素A、B族维生素、维生素C、维生素D、维生素E等多种营养素。

营养
小典



菠菜粥



主料 大米100克，菠菜50克。

调料 精盐适量。

做法

- 1.大米淘洗干净；菠菜洗净，切段，放入沸水锅焯烫片刻，捞出沥干。
- 2.锅中倒入适量水，放入大米煮至熟烂，加入菠菜段、精盐，再煮5分钟即可。

营养
小典

菠菜富含铁元素，煮成粥后更利于人体吸收。

西芹炒草菇



主料 芹菜、草菇各150克。

调料 蒜末、精盐、食用油各适量。

做法

- 1.芹菜洗净，切段；草菇洗净焯水，切两半。
- 2.锅中倒油烧热，放蒜末爆香，放入芹菜段、草菇翻炒片刻，倒入少许水略焖片刻，加精盐调味即可。

营养
小典

草菇的维生素C含量高，能促进人体新陈代谢，提高机体免疫力，增强抗病能力。

主料  芹菜200克，干香菇50克。

调料  精盐、酱油、醋、味精、淀粉、食用油各适量。

做法 

1. 芹菜洗净，切段；干香菇用温水泡发，洗净切片。
2. 精盐、醋、味精、淀粉放入小碗中，加少许水，兑成芡汁。
3. 锅中倒油烧热，放入芹菜段煸炒3分钟，加入香菇片翻炒均匀，倒入酱油，淋上芡汁，大火翻炒至调料均匀地粘在香菇和芹菜上即可。

芹菜炒香菇



干香菇泡发后应该在流动的水里冲洗干净，避免残留泥沙。

做法支招

主料  大米100克，芹菜、草莓各25克。

做法 

1. 大米淘洗干净；草莓洗净，切片；芹菜洗净，切丁。
2. 锅中倒入适量水，放入大米，大火煮沸，改小火煮30分钟，放入芹菜丁、草莓片，煮至粥稠即可。

芹菜草莓粥

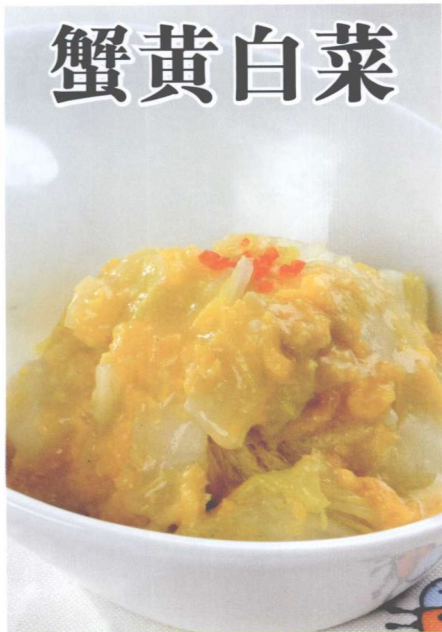


芹菜富含多种营养素，能降血脂，还具有促进肠胃蠕动的功效。

营养小典



蟹黄白菜



主料 白菜心 200 克，熟咸蛋黄 3 个，红椒 5 克。

调料 姜末、精盐、味精、水淀粉、鲜汤、食用油各适量。

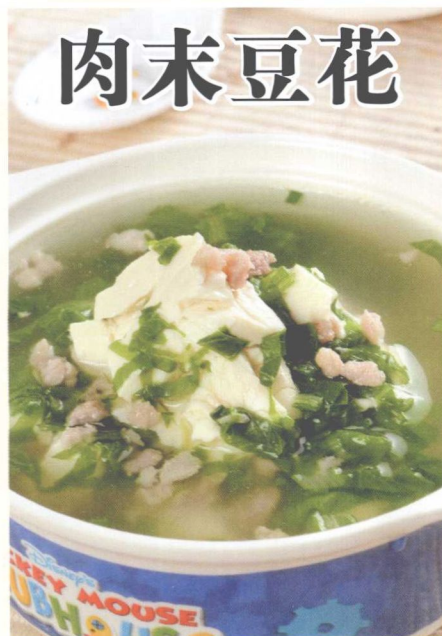
做法

1. 熟咸蛋黄压成蓉；红椒洗净，切粒；白菜心洗净，切大块。
2. 锅中倒油烧热，放入姜末、白菜心翻炒片刻，加入咸蛋黄泥炒匀，倒入鲜汤，大火烧开，加精盐、味精调味，用水淀粉勾芡，撒红椒粒即可。

做法支招

咸蛋黄已有一定咸度，因此盐要少放。

肉末豆花



主料 豆花 100 克，肉末、小白菜各 50 克。

调料 精盐、味精各适量。

做法

1. 小白菜洗净切丝；豆花放入沸水蒸锅蒸 5 分钟。
2. 锅中倒水烧沸，放入肉末、小白菜丝煮熟，放入豆花煮 5 分钟，加精盐、味精即可。

营养小典

豆花也叫豆腐脑，以其香、嫩、滑著称，豆花营养丰富。本菜也可使用盒装嫩豆腐。

主料  豆腐、鸡肉各100克，小白菜50克。

调料  姜丝、精盐、味精、鸡汤各适量。

做法 

1.豆腐洗净，切块，放入沸水锅焯烫片刻，捞起沥干；鸡肉洗净，切块，放入沸水锅氽烫片刻，捞出沥干；小白菜洗净，切段。

2.锅中倒入鸡汤，放入鸡肉块煮熟，加精盐调味，放入豆腐块、小白菜段、姜丝，煮开后加味精调味即可。

豆腐白菜鸡汤



豆腐最好选用卤水豆腐。

做法
支招

主料  冻豆腐150克，五花肉50克，香菇、番茄、小白菜各50克。

调料  葱段、姜片、精盐、酱油、味精、高汤、食用油各适量。

做法 

1.冻豆腐切片；小白菜洗净，切段；香菇、番茄、五花肉均洗净，切片。

2.锅中倒油烧热，放入五花肉片煸炒至出油，放入葱段、姜片爆香，加入高汤烧沸，放香菇片、番茄片、冻豆腐片，小火炖至入味，加小白菜，调入精盐、酱油、味精即可。

砂锅冻豆腐



小白菜焯水后应立即冲凉，这样才能保持鲜绿。

做法
支招



红烧玉子豆腐



主料 玉子豆腐200克，胡萝卜、油菜各50克，香菇20克。

调料 酱油、蚝油、食用油各适量。

做法

1. 香菇洗净，切片；玉子豆腐切块，过油略炸；胡萝卜去皮洗净，切片；油菜切段。
2. 热锅倒油烧热，放入香菇片爆香，加入胡萝卜片炒匀，加入豆腐块、蚝油、酱油和少许水煮约1分钟，放入油菜段炒匀即可。

做法支招

玉子豆腐也叫日本豆腐、鸡蛋豆腐。本菜中可以用淀粉裹匀再炸，这样会更好炸。

油菜酸奶



主料 油菜叶150克，牛奶、酸奶各100克。

做法

1. 油菜叶洗净，入锅烫熟，捞出沥干。
2. 牛奶、酸奶搅拌均匀，放入油菜叶搅匀即可。

营养小典

油菜所含钙量在绿叶蔬菜中为最高。