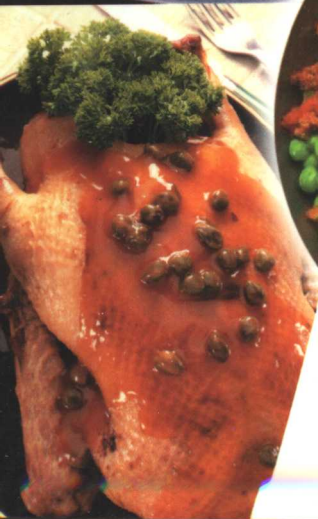


新世纪现代家庭实用烹饪丛书

四季 营养菜单

李兴春 王丽茹 编著



学苑出版社

四季营养菜单

主编	李兴春	王丽茹
编写	王丽茹	铁民
	吴云	李兴春
	李雪梅	李效梅
	白冬	姚亮

学苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四季营养菜单/李兴春, 王丽茹主编. - 北京: 学苑出版社, 2000.1

ISBN 7-5077-1565-5

I. 四… II. ①李… ②王… III. 保健-菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 53861 号

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 100036

河北省衡水市文化印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 32 开本 11 印张 230 千字

2000 年 1 月北京第 1 版 2000 年 1 月北京第 1 次印刷

印数:0001—5000 册 定价:10.00 元

MAL00/03



炸虾球



庆丰收



油浸膏蟹



四季情浓



焦熘里几



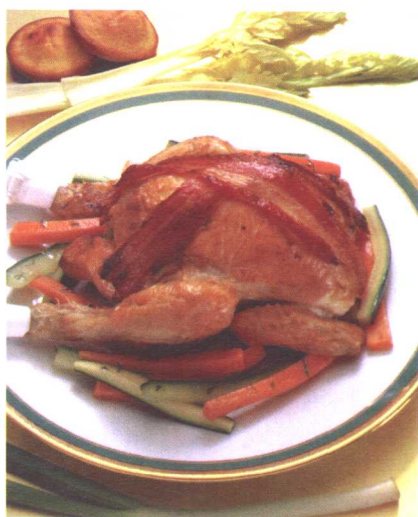
三椒鸡线



意国风情



百斩鸡



红焖乳鸽



香酥凤翅

目 录

春

一、春季气候特点及饮食要求 / 1

二、春季营养菜单 / 3

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. 油焖春笋 / 3 | 17. 猪肝菠菜汤 / 16 |
| 2. 春笋腌鲜 / 4 | 18. 翡翠春笋 / 17 |
| 3. 香油春笋 / 5 | 19. 活鲫鱼火锅 / 18 |
| 4. 春笋炒香菇 / 5 | 20. 春菜全鸡 / 19 |
| 5. 红烧肉片笋 / 6 | 21. 肉丝炒菠菜 / 21 |
| 6. 笋丝烩鲜鱼 / 7 | 22. 粉丝小白菜汤 / 21 |
| 7. 炒双冬 / 8 | 23. 芹菜炒腰花 / 22 |
| 8. 竹笋枸杞肉丝 / 8 | 24. 柴把药芹 / 23 |
| 9. 双冬烧腐竹 / 9 | 25. 芹菜拌豆丝 / 24 |
| 10. 冬笋烩三菇 / 10 | 26. 焦熘菠菜 / 25 |
| 11. 干烧笋 / 11 | 27. 桃仁芹菜 / 25 |
| 12. 黄焖笋 / 12 | 28. 花生平菇炒芹菜 / 26 |
| 13. 春笋烧肉 / 13 | 29. 芹菜汤 / 27 |
| 14. 红糟肉丁 / 13 | 30. 白菜萝卜汤 / 28 |
| 15. 春笋炖鹌鹑 / 14 | 31. 素炒三元 / 29 |
| 16. 五彩白玉 / 15 | 32. 姜丝菠菜 / 30 |

◆四季营养菜单◆

- 33. 扒素什锦 /30
- 34. 凉拌素什锦 /31
- 35. 酸辣豆腐汤 /32
- 36. 里脊三片汤 /33
- 37. 什锦蛋花汤 /33
- 38. 三丝拌芹菜 /34
- 39. 香菇炒菜花 /35
- 40. 汤煨皮肚菜花 /36
- 41. 牛奶菜花 /36
- 42. 茄汁菜花 /37
- 43. 香菇沙司菜花 /38
- 44. 菜花炒虾球 /39
- 45. 红烧菜花 /40
- 46. 栗子烧白菜 /40
- 47. 黄鳝栗子肉 /41
- 48. 米粉萝卜 /42
- 49. 糖醋萝卜丝 /43
- 50. 麻辣萝卜 /44
- 51. 辣萝卜 /44
- 52. 清炖萝卜 /45
- 53. 肉末烧水萝卜 /46
- 54. 拌萝卜海蜇丝 /46
- 56. 萝卜汤 /47
- 56. 羊肉烧胡萝卜 /48
- 57. 猪皮大枣烩猪蹄 /49
- 58. 糖醋莴笋丝 /50
- 59. 银耳拌莴笋 /50
- 60. 酸辣莴笋 /51
- 61. 麻辣莴笋尖 /52
- 62. 熘莴笋丁 /53
- 63. 生炒莴笋肉丝 /54
- 64. 滑肉莴笋 /54
- 65. 奶油莴笋 /55
- 66. 腐竹莴笋 /56
- 67. 鲜蘑莴笋尖 /56
- 68. 虾皮炒黄瓜片 /57
- 69. 蒜泥黄瓜 /58
- 70. 黄瓜拌绿豆芽 /59
- 71. 双耳拌黄瓜 /60
- 72. 肘子肉拌黄瓜 /60
- 73. 珍瓢黄瓜 /61
- 74. 鱼香黄瓜 /62
- 75. 拌双丝 /63
- 76. 虾皮炒丝瓜 /64
- 77. 生煸丝瓜 /64
- 78. 瓢丝瓜 /65
- 79. 丝瓜炖豆腐 /66
- 80. 桃仁烧丝瓜 /67
- 81. 百合炖猪蹄 /68
- 82. 百合炒芥蓝 /68
- 83. 百合芦笋汤 /69
- 84. 酸辣土豆片 /70

- | | |
|----------------|----------------|
| 85. 土豆烧牛肉 /71 | 93. 木耳黄瓜 /77 |
| 86. 枸杞子炖牛肉 /72 | 94. 黑木耳炒白菜 /78 |
| 87. 豆芽黄花菜 /73 | 95. 木耳蒸鲫鱼 /79 |
| 88. 三丝黄花菜 /74 | 96. 木耳葱爆牛肉 /79 |
| 89. 黄花肉丝 /75 | 97. 酸甜猪肝 /80 |
| 90. 金针菜炖猪蹄 /75 | 98. 木耳红烧羊肉 /81 |
| 91. 清炖木耳香菇 /76 | 99. 胡萝卜炖肉 /82 |
| 92. 海带木耳 /77 | 7100. 椿芽腐竹 /82 |

夏

一、夏季气候特点及饮食要求 /84

二、夏季营养菜单 /86

- | | |
|---------------|------------------|
| 1. 荷花西红柿 /86 | 14. 拌三片 /98 |
| 2. 乳香西红柿 /87 | 15. 蘑菇丝瓜 /98 |
| 3. 锅塌西红柿 /88 | 16. 菱肉丝瓜 /99 |
| 4. 肉末炒西红柿 /89 | 17. 牡蛎丝瓜 /100 |
| 5. 番茄酱虾仁 /89 | 18. 丝瓜海米鸭蛋汤 /101 |
| 6. 柿汁烩茄子 /90 | 19. 凉拌茭白 /101 |
| 7. 椒泥茄子 /91 | 20. 油吃麻辣茭白 /102 |
| 8. 泡茄子 /92 | 21. 茭白炒肉片 /103 |
| 9. 肉末鱼香茄 /92 | 22. 虾子烧茭白 /104 |
| 10. 鱼香茄饼 /93 | 23. 茄汁茭白 /104 |
| 11. 油焖茄子 /95 | 24. 山楂炒肉干 /105 |
| 12. 烩茄子 /96 | 25. 山楂豆腐 /106 |
| 13. 烧熘土豆 /97 | 26. 红果素丸子 /107 |

◇四季营养菜单◇

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 27. 紫菜汤 /108 | 53. 黄花菜煎饼 /128 |
| 28. 海带炖鸭 /109 | 54. 肉炒荸荠 /129 |
| 29. 海带炖豆腐 /110 | 55. 茄汁荸荠 /130 |
| 30. 青椒海带丝 /110 | 56. 熘荸荠肉丁 /131 |
| 31. 拌海带 /111 | 57. 荸荠鸡丁 /132 |
| 32. 银耳素烩 /112 | 58. 豆苗炒荸荠 /133 |
| 33. 鸭茸银耳 /113 | 59. 羊肝炒荸荠 /133 |
| 34. 鸡茸银耳 /114 | 60. 荸荠鸡肉丸子 /134 |
| 35. 凉拌银耳 /115 | 61. 爆炒萝卜丝 /135 |
| 36. 冰糖银耳 /116 | 62. 炸萝卜丸子 /136 |
| 37. 炆双耳 /116 | 63. 红烧萝卜 /137 |
| 38. 双耳鸡肝 /117 | 64. 拌茼蒿 /137 |
| 39. 鲜奶椰汁炖银耳 /118 | 65. 虾皮蒿子杆 /138 |
| 40. 银耳肺羹 /119 | 66. 茼蒿炒豆腐 /139 |
| 41. 枸杞头炒银耳 /120 | 67. 鱼香茼蒿 /139 |
| 42. 清汤银耳 /120 | 68. 香酥茼蒿 /140 |
| 43. 鲜果银耳 /121 | 69. 翡翠烩白玉 /140 |
| 44. 黑木耳红枣瘦肉汤 /122 | 70. 杏仁豆腐芹菜 /141 |
| 45. 茼蒿拌粉皮 /123 | 71. 腌芹菜 /142 |
| 46. 凉拌水萝卜茼蒿 /123 | 72. 糖醋芹菜 /143 |
| 47. 炆麻辣茼蒿 /124 | 73. 拌三丝芹菜叶 /143 |
| 48. 辣味笋 /124 | 74. 芹菜叶烧豆腐 /144 |
| 49. 竹笋枸杞头 /125 | 75. 芹菜鱼丝 /145 |
| 50. 通天鱼翅 /126 | 76. 芹黄干丝 /146 |
| 51. 竹笋肝膏汤 /127 | 77. 鸡胗芹菜 /146 |
| 52. 金针菜炖猪蹄 /128 | 78. 金钩芹菜 /147 |

- | | |
|----------------|------------------|
| 79. 虾油芹菜 /148 | 90. 解暑酱包兔 /156 |
| 80. 芹菜鸡肝 /148 | 91. 凉冻绿豆肘 /157 |
| 81. 药芹炒活蚌 /149 | 92. 柠檬汁煎鸭脯 /158 |
| 82. 蜆皮拌芹菜 /150 | 93. 山楂炒肉干 /159 |
| 83. 二牛芹菜 /150 | 94. 荷叶粉蒸肉 /160 |
| 84. 凉拌苋菜 /151 | 95. 莲藕排骨汤 /160 |
| 85. 素炒苋菜 /152 | 96. 青荷泥鳅 /161 |
| 86. 肉茸油苋 /153 | 97. 鳝鱼强筋健骨汤 /162 |
| 87. 冬菇苋菜汤 /153 | 98. 红烧塘鲤鱼 /163 |
| 88. 独蒜炖鸡 /154 | 99. 余蛤蚧鲫鱼 /164 |
| 89. 独蒜猪肚 /155 | 100. 菠萝鲜鱿 /165 |

秋

一、秋季气候特点及饮食要求 /166

二、秋季营养菜单 /168

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. 鲜鸭秋菱 /168 | 11. 芝麻兔 /177 |
| 2. 水菱炒里脊 /169 | 12. 山药肉麻丸 /178 |
| 3. 珊瑚莲藕 /170 | 13. 菊花肉片 /179 |
| 4. 荷叶粉蒸鸡 /171 | 14. 菠萝滑牛肉 /180 |
| 5. 雪梨鸡球 /172 | 15. 酿苹果 /181 |
| 6. 楂熘蛋酪 /173 | 16. 桂花栗子羹 /182 |
| 7. 番茄虾球 /174 | 17. 糖醋茄夹 /183 |
| 8. 鲜茄汁豆腐 /175 | 18. 鱼香茄子 /184 |
| 9. 芝麻山药饼 /176 | 19. 牛肝炒胡萝卜 /185 |
| 10. 麻仁鱼饼 /177 | 20. 羊肉烧胡萝卜 /186 |

◆四季营养菜单◆

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 21. 虫草羊肉 / 187 | 47. 百合发菜卷 / 207 |
| 22. 炒锅羊肉豆腐 / 188 | 48. 美味双耳 / 208 |
| 23. 肉桂甘草牛肉 / 188 | 49. 杏圆银耳 / 209 |
| 24. 芙蓉鹅片 / 189 | 50. 鲜莲银耳汤 / 210 |
| 25. 长春鹅蛋 / 190 | 51. 银耳橘羹 / 211 |
| 26. 杏仁桂圆炖银耳 / 191 | 52. 枇杷银耳 / 211 |
| 27. 银耳豆腐 / 192 | 53. 银耳雪梨汤 / 212 |
| 28. 虾米蘑菇豆腐 / 193 | 54. 薏米银耳羹 / 213 |
| 29. 鲜菇牛筋 / 193 | 55. 冰糖雪耳椰子盅 / 213 |
| 30. 红油鲜蘑鸡片 / 194 | 56. 银耳茯苓鸽蛋 / 214 |
| 31. 煨余里脊鲜蘑 / 195 | 57. 银耳鹅蛋 / 215 |
| 32. 鲜蘑烧笋片 / 196 | 58. 清炖木耳香菇 / 215 |
| 33. 鲜蘑烧菜花 / 196 | 59. 酸熘卷心菜 / 216 |
| 34. 虾子鲜蘑 / 197 | 60. 炒黑白菜 / 217 |
| 35. 三鲜瓢鸭膀 / 198 | 61. 红枣木耳汤 / 217 |
| 36. 鲜蘑豆腐汤 / 199 | 62. 三鲜素海参 / 218 |
| 37. 鲜蘑扁豆 / 199 | 63. 木耳黄瓜 / 219 |
| 38. 桔色蘑菇汤 / 200 | 64. 紫菜猴头汤 / 220 |
| 39. 烧菜花 / 201 | 65. 香菇萝卜汤 / 221 |
| 40. 芙蓉菜花 / 201 | 66. 双菇芋艿 / 221 |
| 41. 炖三菇 / 202 | 67. 紫菜猪肉汤 / 222 |
| 42. 银耳鸡蛋糊 / 203 | 68. 鲜蘑萝卜条 / 223 |
| 43. 茉莉银耳 / 204 | 69. 鲜蘑汤银 / 223 |
| 44. 益寿银耳汤 / 205 | 70. 北芪炖南蛇肉 / 224 |
| 45. 黑木耳炒黄花菜 / 205 | 71. 双菇炖南蛇 / 225 |
| 46. 神果益智羹 / 206 | 72. 海参羹 / 226 |

- | | |
|-------------------|------------------|
| 73. 海参豆腐 / 227 | 87. 八宝莲子汤 / 238 |
| 74. 木耳烩鱼片 / 228 | 88. 芝麻小白菜 / 238 |
| 75. 草鱼豆腐 / 228 | 89. 扒二白 / 239 |
| 76. 鲑鱼肉丸汤 / 229 | 90. 糖醋萝卜 / 240 |
| 77. 泥鳅鸡蛋 / 230 | 91. 阴阳萝卜球 / 240 |
| 78. 鳝鱼汤 / 231 | 92. 拌萝卜海蜇丝 / 241 |
| 79. 辣椒炒鳝鱼 / 231 | 93. 煮花生米 / 242 |
| 80. 金针菇炒鳝丝 / 232 | 94. 圆肉花生米 / 243 |
| 81. 淮山圆肉炖甲鱼 / 233 | 95. 姜枣桂圆 / 243 |
| 82. 清汤香菇甲鱼 / 233 | 96. 龙眼百合 / 244 |
| 83. 五香黄豆 / 234 | 97. 百合芦笋汤 / 244 |
| 84. 豆芽豆腐汤 / 235 | 98. 鲜莲蘑菇鸭羹 / 245 |
| 85. 芝麻菠菜 / 236 | 99. 掌上明珠 / 246 |
| 86. 炒苋菜 / 237 | 100. 荔枝鸭 / 247 |

冬

一、冬季气候特点及饮食要求 / 248

二、冬季营养菜单 / 250

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. 双冬扒鸡 / 250 | 7. 珍珠三鲜 / 255 |
| 2. 枣菇蒸鸡 / 251 | 8. 青椒鸡丝 / 256 |
| 3. 牛奶焖嫩鸡 / 252 | 9. 首乌鸡 / 256 |
| 4. 海带炖鸡 / 253 | 10. 党参黄芪炖鸡 / 257 |
| 5. 虫草鸡 / 253 | 11. 八宝鸡汤 / 258 |
| 6. 胡椒根炖鸡 / 254 | 12. 何首乌煮鸡蛋 / 259 |

◆四季营养菜单◆

- | | |
|------------------|-------------------|
| 13. 银耳莲子蛋汤 / 260 | 39. 软炸枸杞猪肝 / 282 |
| 14. 木耳烧羊肉 / 260 | 40. 菠菜肝片 / 283 |
| 15. 萝卜羊肉汤 / 261 | 41. 香菇烧肚片 / 284 |
| 16. 氽羊肉片 / 262 | 42. 两吃大虾 / 285 |
| 17. 枸杞炖羊肉 / 263 | 43. 煎带鱼 / 286 |
| 18. 羊肝羹 / 264 | 44. 红烧带鱼 / 287 |
| 19. 羊肉西红柿汤 / 264 | 45. 五彩鹿丝 / 288 |
| 20. 冬瓜羊肉汤 / 265 | 46. 虫草红枣炖甲鱼 / 288 |
| 21. 羊肉温补汤 / 266 | 47. 鲍鱼香菇 / 289 |
| 22. 枸杞炒腊狗肉 / 267 | 48. 鲍鱼芦笋汤 / 290 |
| 23. 地黄狗肉 / 268 | 49. 红烧海参 / 291 |
| 24. 附片炖狗肉 / 269 | 50. 海参虾仁酿豆腐 / 292 |
| 25. 参归炖狗肉 / 270 | 51. 圆葱煎猪肉片 / 293 |
| 26. 陈皮牛肉 / 271 | 52. 洋葱头炒牛肉丝 / 294 |
| 27. 枸杞子炖牛肉 / 272 | 53. 香菜梗炒肚丝 / 295 |
| 28. 板栗烧牛肉 / 273 | 54. 香菜梗炒鳝丝 / 296 |
| 29. 生地牛肝 / 274 | 55. 香菜黄豆汤 / 297 |
| 30. 附片蒸牛鞭 / 275 | 56. 香菜萝卜汤 / 297 |
| 31. 红枣煨牛鞭 / 276 | 57. 珊瑚金钩 / 298 |
| 32. 五香兔肉 / 277 | 58. 肉丁炒黄豆芽 / 299 |
| 33. 咖喱兔肉 / 278 | 59. 金芽牛肚 / 300 |
| 34. 山楂炖兔肉 / 279 | 60. 油酥茴香 / 300 |
| 35. 鸭掌冬菇 / 279 | 61. 茴香麦馅 / 301 |
| 36. 五香鸭块 / 280 | 62. 炒南瓜 / 302 |
| 37. 芡实炖老鸭 / 281 | 63. 锅塌南瓜 / 303 |
| 38. 鹅肉补阴汤 / 282 | 64. 甜辣酱南瓜条 / 304 |

65. 枣杏炖鸡 / 304
66. 姜枣桂圆 / 306
67. 红枣香菇汤 / 306
68. 雪里蕻余肉丝 / 307
69. 雪里蕻炖豆腐 / 308
70. 辣豆雪里蕻 / 309
71. 素烧辣椒 / 310
72. 蒜泥蚕豆 / 310
73. 泡红辣椒 / 311
74. 甜椒熘鸡丝 / 313
75. 辣椒砂仁炒肚片 / 314
76. 炆羊肚青椒 / 314
77. 韭菜炒绿豆芽 / 315
78. 炒韭菜虾皮 / 316
79. 韭根三丝 / 317
80. 韭黄百叶丝 / 318
81. 韭菜肉片汤 / 318
82. 木樨韭菜薹 / 319
83. 胡萝卜炖羊肉 / 320
84. 红烧牛肉萝卜 / 321
85. 炒胡萝卜酱 / 321
86. 葱辣油豆腐 / 322
87. 葱爆猪肝 / 323
88. 葱爆鸭块 / 324
89. 嫩姜拌干丝 / 325
90. 姜汁芹竹 / 325
91. 仔姜肚片 / 326
92. 蒜泥拌瓜丁 / 327
93. 蒜泥茄块 / 328
94. 肉片焖蒜苔 / 329
95. 红焖大蒜 / 329
96. 鱼香白菜 / 330
97. 鸡丝白菜 / 331
98. 枣泥桂圆羹 / 332
99. 猕猴桃烩水果 / 333
100. 雪梨百合山楂 / 334

春

春风送暖 大地复苏
生机盎然 万象更新

一、春季气候特点及饮食要求

春季是指我国农历的立春至立夏这一段时间，即农历的一、二、三月份，公历的二、三、四月。春季前是冬季，所以人们常说冬去春来。寒冷的冬天过去，到来的就是阳光明媚，空气新鲜的春天。春天的气候以“温”为主。

春天气候温暖，大地解冻，略有潮湿，一切生物都得到充足的养料，在适合的气候中，在温润的土壤上，沐浴着温暖的阳光，生根发芽，迅速生长，可谓春风送暖，大地复苏。

人，在春天，也享受着大自然所赐予的绚丽的风光，生机勃勃，精神振奋，活动明显增多，食欲大开，加之春季新