

欢喜厨房

四季的幸福



李培铭◎编著

吉林科学技术出版社



微信公众平台

huanxichufang



微信公众平台

huanxichufang

扫描二维码
观看做菜视频



四季的幸福

欢喜厨房

李培铭◎编著



图书在版编目 (C I P) 数据

欢喜厨房. 四季的幸福 / 李培铭编著. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2016. 10
ISBN 978-7-5578-1379-6

I. ①欢… II. ①李… III. ①食谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第227677号

欢喜厨房 HUANXI CHUFANG

四季的幸福 SIJI DE XINGFU

编 著 李培铭

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 张恩来

执行责任编辑 赵 渤

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

字 数 150千字

印 张 5

印 数 1-10 000册

版 次 2016年10月第1版

印 次 2016年10月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉广控股有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-1379-6

定 价 35.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

编委会

本书 策划人

李培铭

本书 制作人

刘 磊 李莲花

本书 编委会主任

马敬泽

本书 编委会成员

窦凤彬 韩密和 蒋志进 高玉才

张明亮 张 杰 崔晓冬

本书 图片摄影

黄 蓓



本书 烹饪顾问

马敬泽

中国烹饪大师，国家级烹饪技师，全国餐饮业国家级评委，吉林省餐饮协会秘书长，《欢喜厨房》等电视栏目主持人。2008年创办裕旺明餐饮管理公司，与社会多家企业建立了品牌合作。

本书 摄影师

黄 蓓

摄影师，时尚达人，美食撰稿人。热爱生活，用镜头记录美好瞬间，对于吃的、玩的、有趣的会拍照记录、码字随笔。爱生活、爱厨房、爱分享是其对生活的主张，希望能够通过自己的双手和镜头，把最爱的美味、美景与朋友分享。



卷首语

四季饮食

四季气候的变化，与人的生命活动是对立、统一的双方，人体必须适应四时气候的变化，才能维持正常生命活动，否则人体节律就会受到干扰，抗病能力和适应能力就会降低，即使不因感受外邪而致病，也会导致内脏的生理功能失调而产生病变。

《黄帝内经》在谈到人如何才能养生时，就指出“智者之养生——必顺四时而适寒暑”，即聪明人的一条重要养生原则是：必须顺从春夏秋冬四季阴阳消长的规律，适应一年寒热温凉的气候变化，人体才能保持健康，人类也才能够长寿，这就是中医养生学的一个重要思想。

而作为养生学中的重要组成部分的饮食养生，则是根据在不同季节的气候特点和人体生理病理特点，决定不同的饮食原则和要求。唐代医学家孙思邈非常重视食疗、食养，他说：“安身之本，必须于食……”“不知食宜者，不足以全生。”

在此需要指出的是，我们所说的与四季相对应的农历，是指我国中原地区为中心的气候特点，而东北、西北、西南、东南等地带就不一定如此，就世界范围而言则更不一样，故划分四季不能固定于我国农历的某某月，应以气象学和物候学的特征为依据。只要符合其特征的，不管当时是什么月份，均可视为是相应的季节，并按照各季节的饮食养生来调理。



Part 01 盎然春季菜



• Spring

锅煽豆腐 >>>> 鲁菜中的经典名菜	10
鲇鱼炖茄子 >>>> 一道典型的东北菜肴	12
八宝菠菜 >>>> 升级版的凉拌菠菜	14
热拌粉皮茄子 >>>> 简单易做, 可口又经济	16
菠萝咕咾肉 >>>> 口味甜酸, 肥而不腻	18
老式锅包肉 >>>> 小时候最喜欢吃的菜	20
熘肝尖 >>>> 鲜嫩香浓的家常菜	22
杭椒牛柳 >>>> 典型的杭帮菜之一	24
鸡丝茼蒿 >>>> 营养丰富的健身餐	26
干锅菜花 >>>> 起源湖南, 香飘全国	28
荷塘小炒 >>>> 色泽美观, 搭配又合理	30
蛋黄焗玉米 >>>> 小朋友的最爱	32
葱烧鲫鱼 >>>> 美味鲜鱼的别样做法	34
海带枸杞排骨汤 >>>> 经典搭配的排骨靓汤	36
三色疙瘩汤 >>>> 传统与创新的结合	38



134 爱心便当 >>>> 简单方便, 营养又丰富

136 韩国泡菜饼 >>>> 浓浓的韩国泡菜美味

138 照烧鸡腿 >>>> 好想再配上一碗大米饭

Part 02 清爽夏季菜



• Summer

凉拌鸡丝拉皮	具有棒棒鸡的口味	42
凉拌茶香牛肉	清爽茶香, 浓浓鲜味	44
苦瓜酿肉	细细品尝独特的滋味	46
牛肉炒荷兰豆	不加一滴油的美味	48
避风塘炒虾	酥香鲜美的渔家风味	50
观音虾仁	清香鲜美的江南风味	52
蛏子黄瓜小炒	海味时蔬, 清香搭配	54
酱爆蚬子	曾经吃过最肥嫩的蚬子	56
QQ蔬菜球	除了炸薯条, 还有蔬菜球	58
鸡里蹦	江湖中流传的一道美味	60
辣子鸡丁	最熟悉的一款家常菜	62
鸡刨豆腐	营养搭配最均衡	64
麻辣烤鱼	家庭版的美味烤鱼上桌	66
桂花酸梅汤	夏季一款消暑饮品	68
椰奶清补凉	清热祛湿的美味佳品	70

140 大盘鸡 经济实惠, 色香味俱全

142 鱼香小滑肉 色泽红亮, 咸甜又酸辣

144 红烧肉焖蛋 最美不过那个蛋

Part 03 怡人秋季菜



• autumn

果色山药	》》》 女性、孩子喜欢的甜品	74
麻辣鸡丝	》》》 轻松做好川味经典菜	76
杏鲍菇回锅肉	》》》 美味又家常的一道菜	78
尖椒肥肠	》》》 让人又爱又恨的一道小炒	80
葱爆羊肉	》》》 滑嫩鲜香，回味无穷	82
山药焖鸡块	》》》 口感细腻，味道香浓	84
彩椒炒鸡丁	》》》 营养丰富的孕妇菜	86
磨盘茄子	》》》 形状似磨盘而得名的佳肴	88
香辣蟹	》》》 挡不住的美食诱惑	90
松子焖黄鱼	》》》 红红火火的私房菜	92
干烧辣带鱼	》》》 楼道里的美食诱惑	94
余锅底	》》》 满族火锅演变而来的美味	96
麻辣香锅	》》》 家常口味的特色香锅	98
饭酥虾仁豆腐	》》》 老人孩子都喜欢	100
海鲜粥	》》》 超级鲜美又清香	102



- 146 山药牛肉 》》》 不一样的家常风味小食
- 158 辣炒孜然鱿鱼 》》》 鲜嫩鱿鱼就要辣炒
- 150 黄花鱼罐头 》》》 回忆儿时的味道
- 152 霜糖花生米 》》》 看似简单，考验技能的小食

Part 04 暖心冬季菜



• Winter

擂茄子 >>>> 开胃健康又下饭	106
松花鸡腿 >>>> 家庭真的可以做好	108
把子肉 >>>> 山东济南风味名菜	110
金沙猪手 >>>> 软嫩浓香的人气美味	112
炸烹肥肠 >>>> 简单易学的家常美味	114
羊肉煲 >>>> 红红火火进补美食	116
带鱼焖白菜 >>>> 最为家常的美味做法	118
红烧杏鲍菇西蓝花 >>>> 超级健康快手菜	120
鸡胗烧土豆 >>>> 无拘无束的创意菜	122
上汤娃娃菜 >>>> 原汁原味，滋味十足	124
鳊鱼炖豆腐 >>>> 千炖豆腐万炖鱼	126
地瓜玉米片 >>>> 拔丝地瓜完美升级版	128
豆角焖面 >>>> 北方地区常见特色小吃	130

154 酱牛肉 >>> 家常做法，我的独爱

156 蜜汁猪肉脯 >>>> 自己做美味，好吃健康不打折

158 腊肉烩豆腐 >>>> 营养均衡，超级推荐



spring



Part 01

盎然春季菜

春季养生应以补肝为主，而且要以平补为原则，不能一味使用温补品，以免春季气温上升，加重身体内热，损伤人体正气。春季饮食宜选用较清淡、温和且扶助正气、补益元气的食物。偏于气虚的，可多选用一些健脾益气的食物，如红薯、山药、鸡蛋、鸡肉、鹌鹑肉等；偏于阴气不足的，可选一些益气养阴的食物，如胡萝卜、豆芽、豆腐、莲藕、百合等。







锅煽豆腐

“鲁菜中的经典名菜”

原 料

北豆腐400克, 猪肉末200克, 红椒25克, 香菜15克, 鸡蛋2个

调 料

大葱、姜块各15克, 蒜瓣5克, 胡椒粉、鸡精各1/2小匙, 精盐2小匙, 白糖、淀粉、水淀粉各少许, 酱油1大匙, 料酒、香油各2小匙, 植物油适量

做 法

1. 大葱、姜块分别洗净, 取一部分切成丝, 剩余部分切成末; 蒜瓣去皮, 切成片; 鸡蛋磕入碗内, 搅打成鸡蛋液; 香菜择洗干净, 切成小段; 红椒去蒂, 洗净, 切成丝。
2. 将猪肉末放入大碗中, 加入葱末、姜末、胡椒粉、鸡精、精盐、酱油和少许鸡蛋液搅拌均匀成馅料。
3. 在盘底倒入少许鸡蛋液; 北豆腐切成大片, 铺在盛有鸡蛋液的盘中, 将馅料均匀铺在豆腐片上, 再将豆腐片盖在馅料上, 撒上淀粉, 涂上少许鸡蛋液。
4. 净锅置火上, 加入植物油烧至六成热, 放入豆腐片煎制, 边煎边在豆腐片上淋上鸡蛋液, 直到把豆腐片两面煎至上色。
5. 放入香菜段、红椒丝、葱丝、姜丝和蒜片, 烹入料酒, 加入清水、白糖、鸡精和精盐, 盖上锅盖, 用小火焖4分钟, 再加入胡椒粉, 用旺火收浓汤汁, 用水淀粉勾薄芡, 淋入香油, 出锅装盘即可。



TIPS 小叮咛

❶ 锅煽是鲁菜独有的一种烹调方法, 它可做鱼, 也可做肉, 还可做豆腐和蔬菜, 成菜呈深黄色, 外形整齐, 入口鲜香, 营养丰富。



鲇鱼炖茄子

“一道典型的东北菜肴”

原料

鲇鱼1条, 长茄子300克, 香菜段25克

调料

大葱、姜块各10克, 干辣椒5克, 八角2个, 精盐1小匙, 白糖、海鲜酱油、料酒各1大匙, 米醋、白糖、胡椒粉各少许, 香油2小匙, 植物油适量

做法

1. 将长茄子去蒂, 洗净, 切成长条; 大葱择洗干净, 取部分切成小段, 剩余切成葱花; 姜块洗净, 切成小片; 干辣椒洗净, 切成段; 鲇鱼去掉鱼鳃和内脏, 洗净; 香菜择洗干净, 切成小段。
2. 净锅置火上, 加入清水烧热, 手提鲇鱼, 淋上热水烫一下, 用厨房用纸吸去表面的黏液, 将鲇鱼的背部切开(便于入味)。
3. 净锅置火上, 加入植物油烧热, 下入茄子条煎炸至六分熟, 捞出, 放在沸水锅内焯水, 捞出沥水。
4. 锅置火上, 加入植物油烧热, 下入八角、葱段、姜片、干辣椒段煸炒出香味, 再加入海鲜酱油、清水、白糖、精盐、米醋、胡椒粉调匀。
5. 下入鲇鱼、茄子条, 用旺火炖煮8分钟, 撇去表面油脂, 淋入料酒和香油, 出锅装盘, 撒上香菜段、葱花即可。



TIPS 小叮咛

❶ 俗语说“鲇鱼炖茄子, 撑死老爷子”, 由此可见这道菜之美味。鲇鱼和茄子混在一起, 使鲇鱼肥而不腻, 茄子鲜香味浓, 荤素搭配相得益彰, 酒饭皆宜, 是人们喜食的美味。







八宝菠菜

「升级版的凉拌菠菜」

原料

菠菜300克, 虾仁75克, 火腿30克, 酥花生米25克, 香菇2个, 香菜15克, 熟芝麻少许

调料

蒜瓣、干树椒各10克, 精盐、白糖、香油各1小匙, 鸡精、红油、海鲜酱油各1/2小匙, 陈醋、植物油各适量

做法

1. 将菠菜择洗干净, 切成段; 香菜去根, 洗净, 切成段; 香菇洗净, 去蒂, 切成丁; 虾仁去掉沙线, 切成丁; 火腿切成丁; 蒜瓣去皮, 剁成末; 干树椒去蒂, 切成小段。
2. 净锅置火上, 加入清水烧沸, 放入菠菜段根部, 再放入菠菜叶焯烫至变色, 捞出过凉; 再放入香菇丁焯烫一下, 捞出; 然后放入虾仁丁焯烫至熟, 捞出沥水。
3. 净锅置火上, 加入植物油烧热, 放入干树椒段炸出香辣味, 出锅倒在小碗内。
4. 将焯好的菠菜段攥干水分, 放在容器内, 放入虾仁丁、香菇丁稍拌, 再加入蒜末、香菜段、火腿丁拌匀。
5. 倒入炸好的树椒油, 加入精盐、鸡精、白糖、陈醋、香油、海鲜酱油, 加入酥花生米、熟芝麻、红油拌匀, 装盘上桌即成。



TIPS 小叮咛

① 拌菜是我们比较喜欢的做菜方式, 它的做法简单, 营养丰富, 但需要提示您的是, 并不是每种食材都适合制作拌菜, 也不是每种调料放在拌菜中都好吃。