



冬

COLLECTED FAMILY FOOD

季



Winter

Nutritious diet

营养食谱



○ 策划 · 编写 厚文图书 ○

时有早中晚 季有春与秋
合理适时食 身体体安康

营养食谱





冬

COLLECTED FAMILY FOOD

季



Winter

Nutritious diet

营养食谱



策划·编写 库文图书专营店

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

前言

P R E F A C E



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划、科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构、定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《家庭美食坊丛书》根据家庭的特点，科学系统地介绍了四季营养食谱、南北方风味小吃和烧腊卤熏食谱。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。它帮助家庭解决了四季应吃什么、怎么吃、吃多少等科学营养进食和搭配的问题，同时也介绍了南北风味小吃和烧腊卤熏食谱，令餐桌上的菜肴更加丰富。



目 录 CONTENTS



冬补知识点	3		
孜然羊肉	5	红椒炒香干	25
爆炒蛰子	6	银鱼韭菜	26
红烧带鱼	7	栗子焖乌鸡	27
辣椒炒螺蛳	8	椒油萝卜丝	28
辣椒红花煮螺蛳	9	火腿油菜	29
麻辣豆腐肉末	10	青椒炒猪肚	30
红椒黄豆烧猪肉	11	糖醋鲜鱼	31
麻辣花蛇	12	红烧栗子鸡	32
椒香乌鱼块	13	甜酒烧火腿	33
油炸香酥鸡	14	红烧带鱼段	34
尖椒土豆丝	15	油爆鲜贝	35
葱油黄鱼	16	香芋烧花肉	36
香芋焖鸭	17	香菇烧豆腐	37
麻辣猪血	18	肉丝炒荷兰豆	38
紫玉米烧鱼块	19	草菇紫菜烩羊肉	39
葡萄鱼	20	当归猪血莴苣汤	40
橙汁玉米鱼	21	平菇羊血汤	41
锅煎沙尖鱼	22	冬菇当归肉片汤	42
炒猪血块	23	海带排骨汤	43
爆炒青椒	24	猴头菇黄芪鸡	44

当归羊肉汤 45

猴头菇煨兔肉 46

羊肉萝卜汤 47

独活红枣黑豆汤 48

桑枝丹参鸡肉汤 49

羊肉山药汤 50

葱头大虾汤 51

鳝鱼辣汤 52

草鱼豆腐汤 53

酸菜炖烤鸭 54

花旗参燕窝瘦肉汤 55

菠菜肉末汤 56

雪菜肉丝汤 57

五色紫菜汤 58

五香豆腐干汤 59

参芪乌鸡汤 60

淮山鱼片汤 61

党参栗子兔肉汤 62

芥菜生姜鱼头汤 63

麻辣猪肝薯片汤 64

栗子杏仁鸡汤 65

陈皮汤浸鲢鱼 66

牛肉菜花汤 67

核桃茯苓瘦肉汤 68

玉竹核桃羊肉汤 69

百合白果牛肉汤 70

酸辣鳝丝汤 71

淮杞红枣鱼头汤 72

菠萝鸡片汤 73

羊肉煲羊腩汤 74

红薯甜粥 75

黄芪粥 76

姜芝枸杞粥 77

黄芪人参粥 78

山楂黑枣粥 79

芦蔗粥 80

照烧鸡球面 81

经典牛肉乌冬面 82

酸辣三丝面 83

黄酱肉面 84

咖喱牛肉细粉 85

牛肉炒河粉 86

泡椒鸡丁炒饭 87

黄鳝饭 88

香菇蛋炒饭 89

板栗鲜贝饭 90

广式炒饭 91

豉汁蒸排骨 92

水晶虾饺 93



冬补知识点

冬日提神六大食品

菠菜：

菠菜中含有女性比较容易缺乏的矿物质——镁。女性每日摄入的镁如果少于280毫克，人就会感到疲乏。镁在人体内的作用是将肌肉中的碳水化合物转化成为可利用的能量。

香蕉：

香蕉被称为“高能量的食品”，含有极易为人体吸收的碳水化合物，同时还富含钾。钾在人体内能够帮助维持肌肉和神经的正常功能，但它不能在体内储存很长时间，人在剧烈运动后，体内的钾会降得很低。研究表明，钾过低会导致肌肉疼痛，心律不齐、反应迟缓等，而吃几根香蕉则可补充钾的不足。

草莓：

草莓含有丰富的维生素C，而维生素C有助于人体吸收铁质，使细胞获得滋养，因此多吃草莓能使人精力充沛。





金枪鱼：

在高蛋白质的鱼类中，金枪鱼含有丰富的酪氨酸，酪氨酸在人体内能帮助生产大脑需要的神经传递物质，使人注意力集中，思维敏捷。



麦片：

有人发现，早餐中纤维含量高的话，就不会有饥肠辘辘的感觉。营养学家为此解释说，纤维能使消化的速度放慢，持续不断地向血管供应碳水化合物，使人体源源不断地获得能量。燕麦片是一种富含纤维的食物，能量释放缓慢而又均衡，食之可使人体血糖水平一直维持在较高水平，因而不会让人很快感到饥饿。



脱脂酸奶：

许多妇女在经期前后会感到乏力嗜睡。一项研究表明，多吃含钙丰富的食品，如脱脂酸奶等，可以明显改善这种状况。如果每天喝3小杯脱脂酸奶或两大杯牛奶，就可使腹痛、疲乏，心情烦躁等症状有所减轻，因为钙具有缓解肌肉紧张、调节内分泌的功效。





孜然羊肉

原料:

羊里脊肉500克, 鸡蛋1个, 笋25克, 葱、姜丝、油各适量, 孜然粉25克, 辣椒粉10克, 盐3克, 料酒、酱油各适量。

制作过程:

1. 把羊里脊肉剔净筋膜, 改发切成薄片备用; 笋洗净后切成段。
2. 将切好的羊肉片放盘内, 加上鸡蛋清、料酒少许和淀粉拌匀上浆。
3. 净锅置火上, 放食用油烧至六成热, 用葱、姜丝炆锅, 加入羊肉片, 边炒边放入笋、酱油、盐和料酒, 待炒匀后撒上孜然粉和辣椒粉即成。

营养功效:

益气补虚, 促进血液循环, 增强御寒能力。



小贴士

羊肉配龟肉: 羊肉与龟肉搭配食用, 有滋阴补血, 补肾壮阳的功效。适用于腰膝酸软、面色无光、须发早白、畏寒以及心烦口渴等阴阳俱虚者。健康人食用更能防病强身, 精力充沛。



爆炒蛏子

原料：

蛏子500克，青椒、红椒各1个，姜末、食用油各适量，水淀粉15克，清汤75毫升，盐、料酒、米醋、味精、花椒油各适量。

制作过程：

1. 把蛏子洗净，用刀顺脊背割一刀，去掉杂质。
2. 青椒、红椒去蒂和籽，洗净后切成小块；把姜末、盐、料酒、米醋、清汤、味精和水淀粉放小碗里兑成芡汁。
3. 净锅置火上，放食用油烧至六成熟，放入蛏子、青椒和红椒块煸炒片刻，烹入兑好的芡汁，快速翻炒均匀，淋上花椒油，出锅装盘即可。



小贴士

脾胃虚寒、腹泻者应少食。

营养功效：

健脾祛湿，利尿消肿，凉血止血。

红烧带鱼

原料:

带鱼1000克，葱、姜、青蒜、大料各少许，食用油、酱油、盐、醋、糖、味精、料酒各适量。

制作过程:

1. 将带鱼剥去头、鳍和尾尖，开膛去内脏，刮掉腹内的黑膜，洗净，剥成长段；葱切段；姜切片；蒜切片。
2. 炒锅倒油，烧至七八成热，将鱼段分几次下入油中，炸至外皮略硬，呈金黄色捞出沥油。
3. 炒锅放油，把大料炸出香味，下入葱段、姜片、蒜片煸一下，加入少许醋、糖、酱油、料酒、盐和水，待煮开后，投入炸过的鱼段，转小火炖15分钟，加入味精即可。

营养功效:

补益肝肾，强筋健骨。适用于腰膝酸软无力者。



小贴士

带鱼忌用牛油，羊油煎炸。



辣椒炒螺蛳

原料:

尖头红辣椒2个, 螺蛳500克, 葱花、蒜泥、姜末少许, 料酒、酱油、糖、盐、味精、胡椒粉各适量。

制作过程:

1. 将螺蛳放清水中漂养一昼夜, 其间换水1次。剪去螺蛳尾壳, 洗净。
2. 将尖头红辣椒洗净, 切碎, 和入蒜泥、姜末, 入油锅煎炒2~3分钟, 倒入螺蛳翻炒, 加料酒、酱油、糖、盐。
3. 翻炒10分钟后, 调入葱花、味精、胡椒粉即成。

营养功效:

温经散寒, 开胃消食。适用于风湿性关节炎、肥大性关节炎、慢性关节炎。



小贴士

螺蛳内含有许多寄生虫, 宜放入清水中泡几天, 并常换水, 再进行烹饪。



辣椒红花煮螺蛳

原料:

尖头辣椒1个，红花5克，螺蛳500克，姜丝、葱花少许。料酒、酱油、盐、味精、糖、胡椒粉各适量。

制作过程:

1. 将尖头辣椒洗净，切碎；红花洗净；螺蛳用清水漂养1天，洗净，剪去尾壳。
2. 起油锅，放入辣椒、红花、姜丝爆炒出香味后，加入螺蛳翻炒，加料酒、酱油、盐、糖、桂皮、清水，烧煮20分钟。
3. 调入胡椒粉、葱花即成。

营养功效:

田螺含有丰富的维生素B₁，可以预防脚气病，田螺还有清热、明目的作用。



小贴士

感冒、脾胃虚寒者忌食。



麻辣豆腐肉末

原料:

猪瘦肉50克, 豆腐250克, 花椒、蒜泥少许, 辣椒粉、葱花、姜末、料酒、盐、胡椒粉各适量。

制作过程:

1. 将花椒洗净, 晒干后研成细末; 豆腐洗净, 切块。
2. 猪瘦肉洗净, 剁成肉泥, 拌入蒜泥、姜末、葱花、料酒、盐。
3. 起油锅, 加入辣椒粉、花椒末, 炸1~2分钟, 加肉泥, 翻炒至肉将熟时, 倒入豆腐块, 加清水、盐, 翻炒1~2下后, 撒入胡椒粉即成。

营养功效:

开胃消食, 祛淤减肥, 温经散寒, 通络止痛。适用于风湿性关节炎、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、肥胖症、高脂血症。



小贴士

豆腐配白菜、红枣: 豆腐与白菜、红枣搭配, 能为人体提供丰富的营养成分, 有清肺热、润肺燥的功效, 适用于支气管炎干咳, 秋冬肺烧咳嗽, 胃热肠燥, 大便干结等症。



红椒黄豆烧猪肉

原料：

青、红辣椒2个，干菜200克，黄豆100克，五花猪肉500克，生姜片少许，料酒、糖、盐、味精各适量。

制作过程：

1. 红辣椒洗净，去籽，切末；干菜洗净，切碎；黄豆洗净，用清水浸泡4小时。
2. 将猪肉洗净，切块，入锅，加生姜片、清水适量，大火煮沸后，撇去浮沫，加料酒至煮沸。
3. 放入青、红辣椒、干菜、黄豆，加糖、盐，煮沸后改用小火煨煮至猪肉、黄豆酥烂，调入味精即成。

营养功效：

补气养血，温经通络。适用于单纯性肥胖症、风湿性关节炎。



小贴士

干菜配鸭肉：鸭肉的营养价值很高，蛋白质含量丰富。干菜滋阴开胃，化痰利膈。两者搭配，肺热咳嗽者食用有治疗效果。



麻辣花蛇

原料:

白花蛇1条, 花椒、辣椒籽、生姜、料酒、酱油、盐、香油各适量。

制作过程:

1. 将白花蛇宰杀, 剥皮, 切头, 去内脏, 切块。
2. 将花椒、辣椒籽洗净, 晒干, 研粉; 生姜洗净, 切丝。
3. 将全部用料一同入油锅炸2分钟, 捞出后去油, 锅内留底油, 加料酒、酱油、盐及清水适量, 煮烂后淋入香油即成。

营养功效:

补气活血, 温阳散寒, 祛风通络。适用于风湿性关节炎、类风湿性关节炎、强直性关节炎、动脉硬化症、末梢神经炎。



小贴士

此菜应煮熟透, 以防还有细菌未被杀死。



椒香乌鱼块

原料:

乌鱼1条，青、红椒100克，葱段、姜末、蒜蓉、鸡蛋清各少许，豆瓣酱、油、盐、味精、料酒、生抽、水淀粉各适量。

制作过程:

1. 将乌鱼杀好洗净，剁成块状，加入鸡蛋清、盐、淀粉拌匀；青、红椒切成件。
2. 烧锅下油至六成热，放入生鱼块炸至金黄色，捞起。
3. 将锅去油，利用锅中余油，下姜末、蒜蓉、豆瓣酱爆香，加入鱼块、青红椒件、葱段、适量水，调好味，焖至少汁时，用淀粉勾芡，上碟即可。



营养功效:

乌鱼营养丰富，能止血、止痛，并富含优质蛋白质，还有促进产妇伤口愈合的功效。



小贴士



油炸香酥鸡

原料:

净仔鸡1只，鸡蛋1个，面粉75克，葱、姜末适量，油750毫升，酱油15毫升，淀粉100克，小苏打3克，盐、椒盐、辣椒粉各适量。

制作过程:

1. 将净仔鸡洗净剁成四块，放在盘里，加上葱、姜末、酱油和盐腌渍入味。
2. 鸡蛋磕在碗里打散，加上淀粉、面粉和小苏打调拌均匀，加入盐、油25克拌匀，再放入鸡块挂匀。
3. 锅置大火上，放食用油烧至五成热，放入鸡块炸约5分钟捞出；等锅内油温升至七八成热时，再把鸡块放在锅内，炸至呈枣红色，捞出；将炸好的鸡改刀剁成条块，码在盘内，带椒盐和辣椒粉一起上桌蘸食即成。

小贴士

鸡肉配百合：鸡肉与百合搭配食用，有补血养血、开胃进食等功效。对产后因出血过多，致使身体虚弱而出现的头晕目眩、精神疲乏、乳汁不足等症有一定疗效。

营养功效:

滋肺润肠，增进食欲。