



春

COLLECTED FAMILY FOOD

春季 Spring Nutritious diet 营养食谱



合理适时食 身体安康

营养食谱

○ 策划 · 编写 廖文国言 ○



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



春

COLLECTED FAMILY FOOD

季



Spring

Nutritious diet

营养食谱



策划·编写 厚文圖書

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



春补知识	3	金针菇炒肚丝	24
春季调养七法	4	椒盐素鳝丝	25
甜椒炒丝瓜	5	西芹爆墨鱼片	26
咖喱酸辣菜花	6	双冬鲜甜豆	27
面筋丝瓜	7	山药烩鱼头	28
炒黑白菜	8	清蒸鲳鱼	29
芹菜叶花生仁	9	虾仁韭菜	30
糖醋海蜇芹菜	10	菜花香姑	31
鱼香茄子	11	翡翠豆腐	32
肉末竹笋	12	茄子炒青蒜	33
香菇苋菜	13	鸡丝炒海蜇头	34
白菜丝拌紫菜	14	韭黄鸡丝	35
茼蒿炒香菇	15	桃仁莴笋	36
黄芪圆肉老鸡汤	16	豆苗鸡片	37
韭菜花炒鱿鱼	17	烧豆腐	38
蒜苗炒豆腐	18	西芹百合炒腊肉	39
洋葱炒蛋	19	滑炒鱼片	40
豆豉苋菜	20	丝瓜猪蹄汤	41
蒜蓉豌豆苗	21	豆苗浓汤	42
小黄鱼炖豆腐	22	苋菜黄鱼羹	43
丝瓜蚬肉香芋煲	23	木耳菠菜鸡蛋汤	44

海带紫菜冬瓜汤 45

平菇白菜肉片汤 46

白菜母鸡汤 47

鸽蛋白菜汤 48

豌豆苗豆腐汤 49

银花白玉肉片汤 50

竹笋香菇菠菜汤 51

黄豆芽豆腐汤 52

绿豆萝卜炖排骨 53

冬苕瘦肉汤 54

柴胡瘦肉汤 55

丝瓜瘦肉汤 56

枸杞叶猪肝汤 57

青箱子鱼片汤 58

虾丸蘑菇汤 59

笋蘑火腿鸽子汤 60

菠菜肉丸汤 61

苦瓜瘦肉汤 62

金针菇鸡丝汤 63

菠菜枸杞猪肝汤 64

猪肝菠菜汤 65

黄芪猴头菇汤 66



莴笋豆浆汤 67

红枣鸡蛋汤 68

莲子淮山鹌鹑汤 69

素三丝豆苗汤 70

酸辣鳝丝汤 71

三鲜汤 72

天麻川芎鲤鱼汤 73

奶香芹菜汤 74

猪肉糯米丸 75

三鲜黑米蛋卷 76

芝麻茄泥 77

炸葱头 78

金银满堂 79

香菇粟米粥 80

大枣银耳粥 81

碧绿豌豆羹 82

红豆糕 83

拔丝香蕉 84

凤凰西多士 85

清爽马蹄糕 86

蟹柳豆腐粥 87

养生枸杞粥 88

苋菜小鱼粥 89

奶香麦片粥 90

强身杏仁粥 91

百合红枣粥 92

清淡梗米粥 93



春补知识点



春补八大当红主角

大蒜：

大蒜具有很强的杀菌力，对由细菌引起的感冒、腹泄、肠胃炎以及扁桃腺炎有明显疗效。另外，大蒜具有一定的补脑作用，还能抵制放射性物质对人体的危害。

葱：

葱维生素C含量比苹果高10倍，比柑桔高2倍。葱还含有葱蒜辣素，有较强的杀菌作用。在冬春季呼吸道传染病和夏秋季肠道传染病流行时，吃些生葱有预防作用。另外，葱还有增强纤维素蛋白溶解活性和降血脂作用，能消化凝血块，避免血栓发生。吃油腻食物时，再适量吃些葱，有降低胆固醇的作用。

莴笋：

莴笋含有多多种维生素，其中以铁的含量较丰富。莴笋叶的营养成分高于莴笋，其中胡萝卜素高100多倍，维生素C高15倍，因此要多食用。

山药：

山药尤宜于春季食用，一则能健脾益气，可防止春天肝气旺伤脾；二则能补肾益精，可增强人体抵抗力、免疫力；三则山药营养丰富。

菠菜：

菠菜的胡萝卜素含量可与胡萝卜媲美，一个人如每天吃50克菠菜，其维生素A就可满足人体正常需要；维生素C的含量比西红柿高一倍多。中医学认为，菠菜有养血、止血、润燥之功，对便血、坏血病、消渴、大便涩滞、高血压、肠结核、痔疮等病有一定疗效。

荠菜：

荠菜味甘淡、性微寒，能凉血止血、清肝明目、清热利尿，主治妇女崩漏、便血、泌尿系统感染、高血压病等。

大枣：

大枣性味甘平，尤宜于春季食用。有位英国医生在163例虚弱患者中做对比实验，凡是连续吃枣的，其健康恢复的速度比单纯吃维生素类药物快3倍以上。

韭菜：

500克韭菜含蛋白质5~10克、糖5~30克、维生素A20毫克、维生素C89毫克、钙263毫克、磷212毫克以及挥发油等。另外，韭菜还含有抗生物质，具有调味、杀菌的功效。

春季调养七法

1. 饮食清淡消春火

春季人易上火，出现舌苔发黄、口苦咽干等症状，因此饮食宜清淡，忌油腻、生冷及刺激性食物。有明显上火症状的人可以吃一些清火的食物如绿豆汤、金银花茶、菊花茶、莲子心泡水等。

2. 辛甘之品助春阳

稍微有一些辛味的东西，如葱、生姜、韭菜、蒜苗等都是养春气的食物。唐朝的《千金方》里有一句话叫做“二三月易食韭”。吃这些食物对于人体春季阳气生发很有好处。

3. 少酸增甘保脾胃

中医认为，春季为人体五脏之一的肝脏当令之时，宜适当食用辛温升散的食品，而生冷粘杂之物则应少食，以免伤害脾胃，所以春季应该适当多吃些甜味食物，少吃酸味食物。

4. 黄绿蔬菜防春困

“春困”使人身体疲乏，精神不振，应多吃红黄色和深绿色的蔬菜，如胡萝卜、南瓜、番茄、青椒、芹菜等，对恢复精力，消除春困很有好处。

5. 细选食物少疾病

春季气温逐渐升高后，细菌、病毒等微生物也开始繁殖，活力增强，容易侵犯人体而致病。所以在饮食上应摄取足够的维生素和矿物质。塔菜、芥蓝、西兰花等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果，富含维生素C，具有抗病毒作用；胡萝卜、菠菜等黄绿色蔬菜，富含维生素A，具有保护和增强上呼吸道粘膜和呼吸器官上皮细胞的功能，从而可抵抗各种致病因素侵袭。

6. 胃肠疾病要当心

胃及十二指肠溃疡等疾病易在春天发作，饮食上应避免摄取含肌酸、嘌呤碱等物质丰富的肉汤、鸡汤、鱼汤、动物内脏和刺激性调味品，因为这些食物有较强的刺激胃液分泌的作用或形成气体产生腹胀，增加胃肠负担。

7. 祛痰养肺保平安

慢性气管炎、支气管炎也易在春季发作，宜多吃具有祛痰、健脾、补肾、养肺的食物，如枇杷、橘子、梨、核桃、蜂蜜等，有助于减轻症状。



甜椒炒丝瓜

原料：

鲜丝瓜300克，甜椒100克，姜丝、蒜丝、葱花、食用油、素鲜汤、味精、盐、水淀粉、胡椒粉、糖各适量。

制作过程：

- 1. 鲜丝瓜去皮，洗净，切短条；甜椒洗净，去籽，切丝。
- 2. 炒锅上火，加油，放甜椒，炒至五成熟，起锅待用。
- 3. 将锅重上中火，注入油，烧至六成热，放丝瓜条，翻炒，再加甜椒、姜丝、葱花、蒜丝、素鲜汤推炒，再放盐、胡椒粉、糖、味精炒匀，用水淀粉勾薄芡，淋上明油，起锅装盘。

营养功效：

健脾开胃，清热化痰，补充维生素C。



小贴士

丝瓜与毛豆搭配，可清热祛痰，防止便秘、口臭和周身骨痛，并促进乳汁分泌。



咖喱酸辣菜花

原料:

菜花500克, 干红辣椒3个, 醋25克, 咖喱粉、盐、味精、糖各适量。

制作过程:

1. 菜花洗净, 掰成小朵, 放入沸水中烫透捞出, 用冷水过凉后控水; 干红辣椒去蒂、籽后洗净, 切成细丝。
2. 炒锅上大火, 加水适量, 放入咖喱粉、干红辣椒丝、糖、盐、味精、醋, 烧沸后撇去浮沫, 起锅晾凉后倒入大汤盆内。
3. 浸泡菜花大约4小时后捞出, 摆放在盘中, 上桌时淋入少许腌菜花的原汁即成。

营养功效:

补气益心, 开胃醒脑。



小贴士

适用于老年性痴呆、遗忘综合征、骨质疏松症等。

面筋丝瓜

原料:

丝瓜300克，油面筋75克，大葱15克，清汤50毫升，盐、胡椒粉、味精、食用油、香油各适量。

制作过程:

1. 丝瓜去蒂，去皮，洗净，先顺长切成两半，去掉瓜瓤，再斜切成大片备用；油面筋用手撕成小块，放沸水锅内烫一下，捞出控净水分；大葱洗净，切小粒。
2. 炒锅置火上，放食用油烧至五成热，放入丝瓜片滑炒至熟，捞出沥水。
3. 炒锅留少许底油，复置火上烧热，倒入丝瓜块和面筋翻炒均匀，淋入香油，撒盐、胡椒粉、味精，装盘上桌。

营养功效:

清热解暑，凉血化痰。



小贴士

丝瓜与菊花搭配同食，有祛风化痰、清热解毒、凉血止血的功效。能抗病毒和预防病毒感染，常食可清热养颜、洁肤除雀斑。



炒黑白菜

原料:

大白菜400克, 黑木耳5克, 花椒3克, 葱段、姜片各5克, 盐2克, 糖3克, 味精3克, 熟油、酱油、香油各少许。

制作过程:

1. 大白菜洗净, 改刀切成菱形块备用; 黑木耳用温水泡软, 掐去根, 洗净后撕成小块。
2. 锅内放熟油烧至八成热时, 放入白菜块煸炒至熟, 捞出控干水分。
3. 另一锅内放熟油烧热, 放入花椒、葱段、姜片煸炒出香味, 捞出不, 放入白菜和木耳块, 再加上酱油、盐、糖和味精炒匀, 淋上香油, 即可装盘上桌。

小贴士

白菜含有丰富的维生素C, 若与虾仁相配食用, 可有效地防治牙龈出血及坏血症, 有解热除燥的功效。

营养功效:

利水消脂。

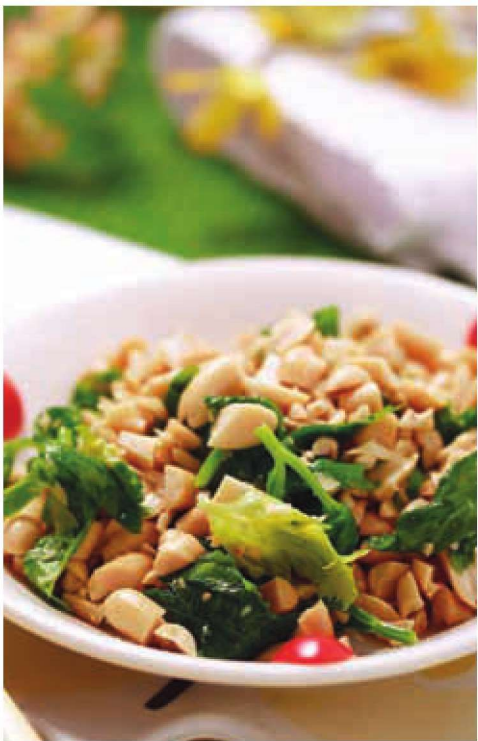
芹菜叶花生仁

原料:

芹菜50克，花生仁100克，盐、花椒粉、味精、香油各适量。

制作过程:

- 1. 芹菜去叶柄，留嫩芹菜叶，洗净后放沸水锅内焯一下，捞出入冷水中过凉，控净水分。
- 2. 花生仁放清水中浸泡20分钟，再放沸水中烫焖5分钟，取出去外皮，控净水分。
- 3. 净锅置火上烧热，放入花生仁，用中小火煸炒至熟，捞出放案板，用擀面杖按压成碎粒待用。将芹菜叶和花生碎粒放在碗里，加入盐、花椒粉、味精和香油拌匀，装盘上桌。



营养功效:

清热除烦，利水消肿，凉血止血。



小贴士

芹菜与核桃搭配，具有降血压、补肝益肾的功效。



糖醋海蜇芹菜

原料:

海蜇皮250克，芹菜丝150克，盐、糖、白醋、味精、香油各适量。

制作过程:

1. 海蜇皮放入清水中浸泡12小时（中间换水1次）去除海蜇咸味，切成细丝；芹菜丝放沸水锅内焯一下，捞出冷水过凉，控干水分。
2. 锅置火上，放水烧至微沸，倒入海蜇丝烫一下，捞出沥水，放在碗里，加上盐、糖、香油、白醋和味精拌匀。
3. 锅置火上，放油烧至八成热，放芹菜丝稍炒，倒入调好味的海蜇丝，迅速翻炒均匀，出锅装盘即可。

小贴士

芹菜、红枣都含有丰富的铁，二者搭配煮汤食用，有滋润皮肤、抗衰老、养血养精的作用。

营养功效:

有清热养阴润肺、滋润皮肤粘膜的作用。

鱼香茄子

原料:

茄子300克, 瘦肉50克, 蒜泥、姜丝、葱花、油、豆瓣酱、料酒、香油、水淀粉各适量。

制作过程:

1. 茄子洗净, 去蒂后切成手指粗的条; 瘦肉洗净后切丝, 备用。
2. 锅置火上, 加油烧至七成热, 加入肉丝煸炒, 再加入蒜泥、豆瓣酱炒至肉发红, 倒入茄条继续炒至皱皮。
3. 加姜丝、葱花、料酒, 烧片刻后用水淀粉勾芡, 淋入香油即成。

营养功效:

宽中活血, 消肿降压, 降胆固醇。

小贴士

瘦肉中含有维生素B₁的成分, 如果吃肉时伴有蒜, 可延长维生素B₁在人体内的停留时间, 这对促进血液循环以及尽快消除身体疲劳、增强体质, 都有重要的营养价值。





肉末竹笋

原料:

竹笋300克, 干辣椒3克, 豆瓣酱25克, 芹菜段30克, 猪肉末75克, 熟油50毫升, 酱油25毫升, 香糟汁10毫升, 盐5克, 味精3克, 香油5毫升。

制作过程:

- 1 将竹笋去皮洗净斜切成长条; 干辣椒、豆瓣酱剁碎备用; 锅置火上, 放水烧沸, 放竹笋条焯透, 取出放冷水中过凉, 沥水备用。
- 2 炒锅置火上, 放油烧至六成热时, 放入猪肉末煸炒至熟, 加酱油炒匀, 出锅待用。
- 3 净锅复置火上, 放油烧热, 放干辣椒、豆瓣酱和芹菜段炒出香辣味, 加酱油、香糟汁、盐和味精炒匀, 加入炒好的肉末, 快速翻炒均匀, 淋上香油, 出锅装盘。

小贴士

芹菜属于高纤维蔬菜, 芹菜与虾米搭配食用, 可起到减肥健身的作用, 而且其营养丰富, 能对人体提供所需的营养。

营养功效:

清扫肠胃。

香菇苋菜

原料:

苋菜300克, 香菇50克, 大蒜25克, 葱段、姜片少许, 味精3克, 水淀粉15克, 盐3克, 料酒、玫瑰酒、熟鸡油各适量。

制作过程:

1. 苋菜去根和老叶, 洗净后撕成小块, 放沸水锅内焯一下, 捞出控水备用。
2. 香菇去蒂放碗里, 加上清水、葱段、姜片、料酒、玫瑰酒和熟油, 上屉蒸约25分钟, 取出, 切成丝; 蒜去皮, 剁成细末。
3. 锅置火上, 放熟油烧热, 放蒜末和香菇丝煸炒片刻, 滗入蒸香菇的汤汁烧沸。再放入苋菜炒匀, 加料酒、盐和味精, 用水淀粉勾芡, 淋上熟鸡油, 装盘上桌。

营养功效:

清热解暑, 生津润燥。



小贴士

大蒜与蜂蜜都有抗菌作用, 两者若搭配食用, 能增强人体抵抗力, 为人体提供丰富的营养成分, 对流行性感冒有一定疗效。



白菜丝拌紫菜

原料:

白菜500克，紫菜15克，大蒜25克，食用油、盐、米醋、味精、香油各适量。

制作过程:

- 1.取白菜嫩叶洗净切丝，放入沸水锅内烫一下后捞出，用冷水过凉，捞出去水分；紫菜放温水里浸泡片刻，撕成小块，取出控水备用；大蒜去皮洗净，剁成细末。
- 2.锅置火上，放食用油烧至五成热时，放入蒜末煸炒出香味，出锅倒在碗里，加上盐、米醋、味精、香油拌匀成味汁。
- 3.将白菜丝和紫菜放在大碗里，加入调好的味汁搅拌均匀，装盘上桌即可。



白菜与枸杞、田螺搭配，有补肝肾、清热解毒的功效，可用于急性黄疸型肝炎同时患有肾病的患者。

营养功效:

养胃利水，解热除烦。