



秋

COLLECTED FAMILY FOOD

季 Autumn

Nutritious diet

营养食谱



● 营养食谱 ●
时有早中晚 季有春与秋
合理适时食 身体体安康

策划·编写  博文图书



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



[秋]季

COLLECTED FAMILY FOOD

Autumn
Nutritious diet

营养食谱



策划·编写 厚文图书

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



秋季进补知识

田螺塞肉	5
锅煽海蛎子	6
紫苏炒田螺	7
豉汁炒蛤蜊	8
清蒸青蟹	9
蟹黄扒芦笋	10
黑豆猪肝	11
蚝油豆腐	12
芝麻蒜薹	13
红烧牛肉	14
蚝油牛肉	15
特色炒牛肉	16
辣椒爆藕丁	17
腊肠鲜百合	18
归参鳝鱼	19
芙蓉鳝鱼丝	20
金针菇炒鸡丝	21
凉拌紫背菜	22
素炒紫椰菜	23
榄菜肉碎炒蜜豆	24

三色瓢瓜片	25
腊味芦笋	26
白灼响螺片	27
爆土豆丁	28
快炒鱿片	29
菜花炒咸肉	30
香辣绿豆芽	31
雪菜毛豆鸡丁	32
生炒松花蛋	33
油焖茭白	34
鸡汁红烧萝卜	35
什锦豌豆	36
葱花炒花蟹	37
红烧鳝片	38
菊花鸭肫	39



淡菜炒笋尖 40

韭黄鸡丝 41

洋烧排骨 42

紫菜蛋花汤 43

紫菜肉末羹 44

北菇炖菜胆 45

淡菜紫菜瘦肉汤 46

鸡肝烩莲子 47

金针菇鸡丝汤 48

三七猴头菇汤 49

沙参心肺汤 50

百合枸杞甲鱼汤 51

罗汉果塘葛菜生鱼汤 52

紫菜萝卜汤 53

西洋菜猪肺汤 54

杏仁青胡萝卜汤 55

鲫鱼豆腐汤 56

萝卜笋丝汤 57

土豆牛肉汤 58

鸽蛋白菜汤 59

竹笋香菇菠菜汤 60

黄花木耳鸡蛋汤 61

菊花鸡肉汤 62

香菜豆腐鱼头汤 63

菠菜蛋汤 64

椰盅鸡球汤 65

三色鱼头汤 66

红枣桂圆生蚝汤 67

玉竹淮山鸽汤 68

菠菜生姜鱼头汤 69

玫瑰丝瓜猪肉汤 70

竹蔗萝卜猪骨汤 71

灵芝丹参鲍鱼汤 72

三鲜冬瓜汤 73

芥菜咸蛋汤 74

丝瓜粟米粥 75

黑米黄豆粥 76

火腿玉米粥 77

烟肉白菜粥 78

猪红粥 79

苋菜小鱼粥 80

蟹柳豆腐粥 81

滑鸡粥 82

咖喱蟹炒饭 83

腊肉糯米饭 84

排骨饭 85

木瓜火腿蒸饭 86

银鱼蛋炒饭 87

菠萝糯米饭 88

油煎酥藕夹 89

土豆蒸鸡块 90

爽口马蹄糕 91

和味牛腩 92

腊味萝卜糕 93

秋补知识点



秋补四大素食

随着天气的渐渐转凉，大多数人都喜食肉类食品以增加营养，滋补身体，维持身体内部的平衡，以抵抗冬季的寒冷。这时多吃一些能够增强人体免疫力和抵抗力的食品，对于身体是大有好处的。可是，经过一夏的折磨，有些人脾胃虚寒，消化不了大鱼大肉，是不是该选用些素食进补呢？答案是肯定的，以下素食就是秋季进补的宝贝，它们价格虽然便宜，但在营养上却有许多独到之处，是不少肉类食品所无法比拟的。

芋头

芋头富含淀粉，营养丰富。每100克鲜品中含有热量91卡，蛋白质2.4克，脂肪0.2克，碳水化合物20.5克，钙14毫克，磷43毫克，铁0.5毫克，维生素C10毫克，维生素B₁0.09毫克，维生素B₂0.04毫克。并含乳聚糖，质地软滑，容易消化，有健胃作用，特别适宜脾胃虚弱、患肠道疾病、结核病和正处恢复期的病人食用，是婴幼儿和老年人的食用佳品。



红薯（特别是黄心的红薯）

红薯是粮食中营养较为丰富的食品。由于红薯能供给人体大量的黏液蛋白、糖、维生素A和维生素C，因此具有补虚乏、益气力，健脾胃、强肾阴以及和胃、暖胃、益肺等功效。因此，常吃红薯能防止肝脏和肾脏中结缔组织萎缩，防止胶原病的发生。



包心菜

其维生素C的含量是西红柿的3.5倍，钙的含量是黄瓜的2倍。包心菜还含有较多的微量元素钼和锰，是人体制造酶、激素等活性物质所必不可少的原料。它能促进人体物质代谢，十分有利于儿童生长发育。其多量维生素C能增强身体抗癌能力。

萝卜

萝卜含有较多的水分、维生素C，一定量的钙、磷、碳水化合物及少量的蛋白质、铁及其它维生素，还含有木质素、胆碱、氧化酶素、甘酶、淀粉酶、芥子油等有益成分。祖国医学认为，萝卜性凉味辛甘，入肺、胃二经，可消积滞、化痰热、下气贯中、解毒，用于食积胀满、小便不利等症。可见萝卜对调理脾胃的功效非常好，所以有“秋后萝卜赛人参”之说，对秋季常见的消化不良、风热型感冒、扁桃体炎、咳喘多痰、咽喉痛等疾病也有辅助治疗作用。





田螺塞肉

原料:

田螺500克, 猪肉末250克, 鸡蛋1只, 大料、葱、姜、猪油、料酒、酱油、盐、味精、糖、干淀粉、肉汤各适量。

制作过程:

1. 田螺剪尾后静养两天, 吐尽泥沙; 猪肉末加鸡蛋、盐、味精、酒、干淀粉拌和。
2. 田螺用剪刀挑出肉, 剪下尾肉剁碎与猪肉末相拌。然后将肉末填进螺壳, 再按上螺头, 仍恢复整个田螺形状。
3. 锅中加油, 先下葱、姜煸香, 下田螺略炒, 烹料酒, 加酱油、糖、盐、味精、肉汤、大料, 滚烧10分钟后拣去大料, 收浓卤汁出锅装盘。

营养功效:

此菜清热, 明目, 利尿。



小贴士
田螺配葡萄酒: 田螺与葡萄酒搭配, 有除湿解毒、清热利水的功效, 对痔疮、脱肛、子宫脱垂、胃酸过多等症有一定疗效。

锅焗海蛎子

原料:

净海蛎子肉250克，鸡蛋250克，面粉5克，香油、米醋、葱、姜、油、料酒、盐、姜水、鸡汤各适量。

制作过程:

1. 将鸡蛋搅散加入姜水、盐调匀，用面粉把海蛎子肉裹匀后，再放入鸡蛋液中拌匀。
2. 平锅上火，将葱姜油烧至六成热时，把裹匀鸡蛋液的海蛎子肉放入，边用手勺托动边转动平锅，待一面煎黄再煎另一面后，烹入料酒，加入鸡汤，用小火煨几分钟。
3. 待汤汁收净再淋入米醋、香油即成。

营养功效:

此菜嫩肤美容，防治疾病。

小贴士

鸡蛋配黄花菜：黄花菜与滋阴润燥、清热利咽的鸡蛋相配食用，具有清热解毒、滋阴润肺、止血消炎的功效，也可为人提供丰富的营养成分。

紫苏炒田螺

原料:

田螺500克, 紫苏80克, 青、红椒各50克, 姜末、葱花、蒜末各少许, 油、辣椒酱、生抽、盐、味精、水淀粉、胡椒粉各适量。

制作过程:

1. 紫苏切成短段, 青、红椒切成圈, 螺剪去尾部, 洗净。
2. 锅内放油, 放入姜末、葱花、蒜末、辣椒酱等爆出香味, 投入田螺和紫苏, 调味, 加水焖烧。
3. 至汤汁只剩少许时, 用水淀粉勾芡, 出锅装盘即可。

营养功效:

紫苏有散寒解表、行气宽中的功效; 田螺含有丰富的维生素B₁, 可以防治脚气病。



小贴士



豉汁炒蛤蜊

原料：

大蛤蜊800克，青辣椒、红辣椒各100克，豆豉、姜、蒜、油、盐、料酒、胡椒粉、淀粉各适量。

制作过程：

1. 青辣椒、红辣椒切成斜角块；姜、蒜切末；蛤蜊洗净后，放入凉水中烧到壳张开后，捞出，洗净去沙把水分挤干。
2. 锅内放油烧滚，下姜末、蒜末、豆豉爆香，投入椒块、蛤蜊，加汤汁，下料酒、胡椒粉、盐。
3. 炒约3分钟，淋入淀粉勾芡，出锅即可。

营养功效：

蛤蜊肉能润五脏、止消渴、软坚散肿，为营养品，又为利尿药。

小贴士

蛤蜊需煮熟透，以免传染上肝类等疾病。

清蒸青蟹

原料:

活青蟹500克（最好选用母蟹），
香菜200克，姜末少许，镇江醋、
酱油、香油各适量。

制作过程:

1. 青蟹在凉水中放养十几分钟后，
用刷子洗净蟹身上的沙粒，用小线
绳将之捆扎好，放入蒸锅内，蒸约
10分钟。
2. 姜末、香油、酱油、镇江醋少许
调匀成味碟；香菜摘洗干净，放入
小盘中。
3. 将蒸好的蟹解开小绳，摆入盘中
即可上桌，带味碟蘸食。食用时用
香菜搓手解除腥味。

营养功效:

青蟹属寒性食物，具有清
热、散血、去瘀的功效。

小贴士

蟹与香芹都具有清热解毒
之效，两者若搭配食用，对胸
中邪气热结痛有一定疗效。



蟹黄扒芦笋

原料:

芦笋500克, 生蟹黄100克, 蟹肉100克, 火腿末10克, 姜片、葱段少许, 盐、料酒、胡椒粉、水淀粉、猪油、鸡油、味精、鸡汤各适量。

制作过程:

1. 芦笋切成长段, 放入汤盆内, 上笼蒸熟取出, 然后排放在另一盘中。
2. 蟹肉放入碗内, 加入葱、姜、料酒、胡椒粉, 上笼蒸熟取出, 拣出葱、姜, 将蟹肉撒在芦笋面上; 蟹黄下温油锅焯熟取出, 排放在芦笋和蟹肉上面。
3. 在热锅中放猪油、鸡汤、盐、味精及胡椒粉, 待烧沸后用水淀粉勾稀芡, 加入鸡油推匀, 淋在芦笋盘中, 撒上火腿末即成。



蟹属于湿热寒凉的食物, 若配合有清热功效的荷叶, 有中和之功效, 也可帮助排毒。

营养功效:

此菜开胃消食, 降低血脂、血压, 防治心血管病。

黑豆猪肝

原料:

猪肝200克, 黑豆75克, 鸡蛋半个, 黄瓜25克, 面粉少许, 蒜末5克, 淀粉25克, 水淀粉15克, 盐2克, 味精2克, 油、料酒、米醋、香油、酱油各适量。

制作过程:

1. 把猪肝洗净, 切成薄片, 放碗里, 加上鸡蛋、水淀粉和面粉调拌均匀; 黑豆放清水中浸泡至软备用; 黄瓜洗净, 切片; 把黄瓜片放另一碗里, 加上酱油、盐、料酒、米醋、蒜末、味精和水淀粉调成芡汁。
2. 净锅置火上, 放清水烧沸, 放入黑豆和猪肝片煸炒片刻, 取出; 再放入猪肝片焯一下, 捞出沥干。
3. 净锅放花生油, 置火上烧热, 放入黑豆和猪肝片煸炒片刻, 烹入对好的芡汁炒均, 淋上香油, 出锅装盘上桌即可。

营养功效:

此菜能补血养肝, 益精明目。



猪肝配苦菜: 苦菜性味苦寒, 具有清热解毒、凉血的功效, 猪肝则具有补肝明目、补气养血的功效。



蚝油豆腐

原料:

豆腐500克，木耳5克，花椒、葱段、姜片各少许，花生油、蚝油、酱油、糖、清汤、水淀粉、香油各适量。

制作过程:

1. 将豆腐削去硬皮，改刀切成小丁备用；木耳用温水泡软，撕成小块；锅置火上，放清水烧沸，放入豆腐丁煮片刻去掉豆腐味，捞出沥干。
2. 锅置火上，放花生油烧热，放入花椒、葱段和姜片炸至呈黄色，捞出不用，放入蚝油、酱油、糖和清汤烧沸。
3. 再把豆腐丁和木耳放入烧沸的锅内，用小火烧至汤汁将尽时，用水淀粉勾芡，淋入香油，出锅装盘即成。

营养功效:

此菜能益气和，生津润燥，清热解毒。



小贴士

黑木耳配红糖：黑木耳是一种能益气强身的食物，若与红糖搭配同食，可起到补血作用。



芝麻蒜薹

原料:

蒜薹400克, 芝麻35克, 盐、味精、香油、辣椒油各适量。

制作过程:

1. 将蒜薹择净, 放清水中择洗干净, 改刀切成长段备用。
2. 净锅置火上烧热, 放入芝麻爆香, 取出放在碗里, 加上盐和味精调匀。
3. 锅置火上, 放清水和盐烧沸, 倒入蒜薹焯至断生, 捞出过冷水, 沥干水分。把蒜薹放在大碗里, 加上调好的芝麻拌均匀, 码在盘内, 再淋上香油和辣椒油即可。

营养功效:

蒜薹含有辣素, 具有很强的杀菌能力, 可以起到预防流感、防止伤口感染、治疗感染性疾病和驱虫的功效。



小贴士

柠檬具有很强的杀菌作用, 并且具有生津止渴、祛暑等功效。柠檬与盐搭配食用, 能治疗伤寒痰火, 能下气和胃。



红烧牛肉

原料:

牛肉400克，花椒2克，大料1个，葱、姜各适量，油、酱油、糖、水淀粉、香油各适量。

制作过程:

1. 将牛肉切成小块，放入水锅中用小火烧沸，使肉内的污血透出，捞起吸干水分，用淀粉、酱油拌匀。
2. 炒锅内放油，将牛肉块放入油中，略炸一下捞起。
3. 原炒锅内留少许油，放入葱、姜块爆香，放牛肉加酱油、清汤、大料、花椒、糖，大火烧沸，移小火上慢焖约1小时，至熟烂时，去掉大料、葱、姜，用水淀粉勾芡出锅。

营养功效:

此菜补脾胃，益气血，强筋骨。

小贴士

牛肉配陈皮：牛肉配以中药陈皮，两者搭配具有止咳化痰、生津开胃、顺气消食等功效，还可以治疗维生素C缺乏症。