

· 现 · 代 · 家 · 庭 · 健 · 康 · 生 · 活 · 必 · 备 ·

四季家常菜

营养 食谱

一天一菜

365

道菜

营养专家
特别推荐

原料配制
风味特色

制作方法
营养保健

中医古籍出版社

四季家常菜



江苏工业学院图书馆
藏书章

营养
食谱

良石/主编

道菜

中医古籍出版社

责任编辑：王 梅

封面设计：红十月工作室

图书在版编目 (CIP) 数据

现代家庭健康生活必备/良石编. —北京：中医古籍出版社，2004. 2

ISBN 7 - 80174 - 205 - 2

I. 现... II. 良... III. 家庭保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 111403 号

四季家常菜

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市兆成印刷有限责任公司印刷

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

850 × 1168 毫米 32 开 10.5 印张 200 千字

ISBN 7 - 80174 - 205 - 2/R · 204

定价:15.80 元 (全套定价:94.80 元)

前言

古语有云：“民以食为天，”这句话充分说明了饮食对于人们日常生活的重要性，食物之于人，不仅仅是生存的必要条件，更是人们认识和改造自然的基础。

步入现代社会，人们的物质生活得到了很大改善，人们在紧张的工作生活之余，美美地享受一顿佳肴，将是一件多么惬意的事情。但是，人们虽然不再为“无米之炊”而担忧，但却为“众口难调”而发愁。而事实上，在人们的头脑中，关于饮食的知识，不可避免地存在着一些认识上的空白和偏见误区，还有的人单纯从个人口味、爱好出发，缺乏必要的指导，已经养成了一些不良的饮食习惯。为了改变和解决家庭掌勺人的这些难题，我们特地编写了这本书——《四季家常菜》。

本书根据一年四季，春湿、夏热、秋凉、冬寒，气候的不断变化对人体内部重要的生理机能产生的一定影响的观点出发，顺应四时变化，将本书分为春、夏、秋、冬四大板块，并兼顾“南甜、北咸、东辣、西酸”等不同的地域特点，讲究一物一味、一菜一味，尽可能地保持其原汁原味，而且本书还特别注重每一道菜对人体的养生保健作用，将菜肴中所含的营养成分和对人体的养生保健作用予以充分的叙述，这不仅对健康人有益，而且对处于“亚健康”状态的人也尤为适宜，读者在照谱掌勺大饱口福的同时，还可以获得食物营养与养生保健方面的科普知识。

本书精心选辑菜肴 365 道，每日一菜。其实用性强，涉及面广，足以满足一般家庭之需要，为了便于操作，书中的每一道菜都详细地说明了所需原料、品种、数量、制作方法，在风味特色中还特别注明了此菜的地方风味，描述了菜肴的色、香、味和口感，

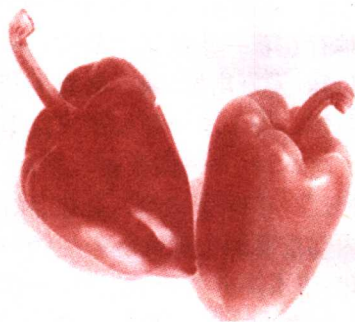


并且揭示了在烹调过程中应掌握的关键和技艺。此外,还在附录中增添了“厨艺小窍门”和“怎样观察油温”等厨房小知识。

本书在编写过程中,坚持以贴近生活、服务大众为宗旨,力求文字流畅、简洁,内容通俗易懂、易学,并融科学性、知识性、实用性为一体,是为每个家庭制作家常食品准备的理想参考书。

因作者水平有限,书中疏漏乃至错误之处,敬请广大读者批评指正。

编者





目 录

春季家常菜

辣白菜	(2)	糖醋熘鱼丁	(22)
青椒炒腐竹	(3)	什锦豆腐	(23)
芹菜炒肉丝	(4)	糟溜肉片	(24)
小葱拌豆腐	(5)	醋椒肉片	(25)
家常鲫鱼	(6)	烧蹄膀	(26)
酒蒸鸡	(7)	卤猪肝	(27)
糖醋番茄	(8)	蜜汁番茄	(28)
土豆烧肉	(9)	金钩芹菜	(29)
红松豆腐	(10)	玉米甜糕	(30)
锅炸豆腐	(11)	豆腐丝炒韭菜	(31)
奶汤鲤鱼	(12)	肉片炒甘蓝	(32)
虾皮炖豆腐	(12)	炆腰花	(33)
凉拌海带丝	(13)	核桃仁大米粥	(34)
豆芽黄花菜	(14)	紫菜肉片豆腐汤	(35)
木耳烩鱼片	(15)	金针木耳炒肉片	(35)
蒜泥茄块	(16)	油炸带鱼	(36)
炒甘蓝青椒丝	(17)	红烧带鱼段	(37)
鸡蛋虾仁	(18)	老烧蛋	(38)
海带炖鸡	(18)	酱鸭	(39)
鲜蘑桃仁	(20)	鲜蘑烧腐竹	(40)
木樨肉	(21)	奶油扒龙须菜	(41)

- 干煸牛肉丝..... (42)
- 宫爆肉丁..... (43)
- 醋椒鱼..... (44)
- 鲫鱼炖豆腐..... (45)
- 芙蓉鸡片..... (46)
- 御府鸭块..... (47)
- 砂锅豆腐..... (48)
- 芝麻花生汤团..... (49)
- 花生红枣粥..... (50)
- 芹枣汤..... (51)
- 芝麻菠菜..... (52)
- 清炖萝卜..... (53)
- 咖喱牛肉..... (54)
- 红焖牛肉..... (55)
- 清蒸武昌鱼..... (56)
- 清蒸鳊鱼..... (57)
- 红烧鳊鱼..... (58)
- 姜汁蟹..... (59)
- 蚌肉豆腐..... (59)
- 茄汁豆腐..... (60)
- 干烧四季豆..... (61)
- 鸡蛋炒韭菜..... (62)
- 炒苋菜..... (63)
- 拌莴笋..... (64)
- 豆腐酿虾..... (65)
- 家常豆腐..... (65)
- 炒空心菜..... (66)
- 红油花菜..... (67)
- 香酥肉..... (68)
- 回锅肉..... (69)
- 砂锅花生烧牛肉..... (70)
- 山楂菜心..... (71)
- 姜汁菠菜..... (72)
- 干炸豆腐丸子..... (73)
- 清蒸腐羹..... (74)
- 山药大米粥..... (74)
- 蜜汁香蕉..... (75)
- 生煸草头..... (76)
- 桂花糖藕..... (77)
- 凉拌苦瓜..... (78)
- 乳香南瓜..... (79)
- 糟肚..... (80)
- 白汁麻花肚..... (81)
- 清蒸鲫鱼..... (82)
- 鲫鱼鸳鸯蛋..... (83)
- 游龙戏珠..... (84)
- 葱酥鱼..... (85)
- 炒菜四宝..... (86)
- 花菜泥子汤..... (86)
- 雪菜肉丝汤..... (87)

夏季家常菜

- 拌黄瓜丝..... (90)
- 姜汁黄瓜..... (91)
- 酸辣黄瓜..... (91)
- 金钩黄瓜条..... (92)
- 红油瓜丁花仁..... (93)
- 烧豆腐丸子..... (94)



三鲜酿豆腐..... (95)	拌肉丝 (125)
肉珠烩豌豆..... (96)	蒜泥冻肘 (125)
酸沙桂鱼..... (97)	肉丝拌银芽 (126)
干煎黄鱼..... (98)	生拌牛肉丝 (127)
虾球粥..... (99)	拌鸡丝 (128)
虾皮菠菜粥..... (99)	五香酱油豆 (129)
虾饼 (100)	葱油拌鸡丝 (129)
猪肝拌黄瓜 (101)	珠落玉盘 (130)
芹菜牛肝汤 (102)	大合菜(中式沙拉子) (131)
鲜奶鸡肝米 (102)	核桃仁烧丝瓜 (132)
红烧肉 (103)	五香兰花干 (133)
蚝油里脊 (104)	烧肥肠 (133)
叉烧肉 (105)	冰糖蹄膀 (134)
珊瑚卷心菜 (106)	陈皮牛肉 (135)
糖拌芹菜 (107)	葱爆羊肉丁 (136)
三丝莲片 (108)	糖醋鲤鱼 (137)
芝麻拌藕片 (109)	清蒸鲤鱼 (138)
青豆烧茄子 (110)	莲子鲤鱼 (139)
黄豆炒雪里蕻 (110)	蜜汁三果 (140)
荤素扣肉 (111)	西法茄排 (141)
素溜豆腐 (112)	葱丝火腿肠 (142)
豆腐脑 (113)	双蛋彩拼 (142)
鲫鱼糯米粥 (113)	糖水五珠 (143)
鲫鱼生姜枣粥 (114)	盐水鸭 (144)
红烧牛肉胡萝卜 (115)	糖油菊花 (145)
番茄青豆炒蛋 (116)	千层黄瓜 (145)
豆芽米粉 (117)	金钩丝瓜 (146)
东坡肉 (118)	丝瓜蛋花汤 (147)
晾干肉 (119)	酱烧苦瓜 (148)
素烧鸭 (120)	肉丝炒苦瓜 (149)
豆腐泡烧肉 (121)	哈蜊冬瓜汤 (150)
虾仁豆腐羹 (122)	红烧冬瓜 (151)
鸡汤煮干丝 (122)	蛋包西红柿 (152)
滑炒三丁 (123)	西瓜冻 (152)
盐水毛豆 (124)	拌西瓜翠衣 (153)



绿豆汤	(154)	京酱素肉丝	(160)
玉米燕麦粥	(155)	炸素脆条	(161)
海带汤面	(155)	香菇豆腐	(162)
煮豆泡	(156)	三鲜冬瓜汤	(163)
黄焖鱼酥	(157)	菊花炒肉丝	(164)
冬瓜鲤鱼汤	(158)	西瓜皮炒肉丝	(164)
干烧鱼	(159)	酸果菜	(165)
红白豆腐酸辣汤	(160)		

秋季家常菜

糖醋拌黄瓜	(168)	土豆番茄汤	(184)
脆皮黄瓜	(168)	油焖扁豆	(184)
鱼香苦瓜丝	(169)	凉拌扁豆	(185)
清拌苦瓜丝	(170)	焖烧蚕豆	(186)
怪味苦瓜	(171)	咸肉炒蚕豆	(187)
黄豆焖牛肉	(172)	青松鱼球	(188)
紫菜蚶肉	(172)	菠奶鱼片	(189)
金银糖卷	(173)	香炸萝卜鱼	(190)
豆腐烧鱼	(174)	龙凤包子	(191)
红烧鳊鱼	(175)	红烧草鱼块	(192)
砂锅鳊鱼头	(176)	蛋黄鱼丸	(193)
红汁鳊鱼	(176)	糖醋红椒	(194)
油浸鱼	(177)	芝麻蒜苗	(194)
醋椒鱼	(178)	麻酱拌扁豆	(195)
豆腐丝瓜鳊鱼头汤	(179)	清拌茄子	(196)
醋溜白菜	(179)	鱼香拌茄丁	(197)
咖喱白菜	(180)	蒜苗炒肉丝	(198)
炒韭菜	(181)	榨菜炒肉丝	(199)
生煸青椒	(182)	肉丝豆腐羹	(200)
炒芹菜	(183)	咕咾肉	(200)

红烧腐竹	(202)	炒鳝糊	(224)
果味脆皮鱼	(202)	油爆鳝卷	(225)
清蒸鳊鱼	(204)	鳝鱼辣汤	(226)
芙蓉鱼丝	(204)	蟹茸烩苋菜	(227)
松鼠鳊鱼	(205)	荠菜鸡肝米	(228)
叉烤鳊鱼	(206)	拌猪肝菠菜	(229)
牛奶焖饭	(207)	胡萝卜烧兔肉	(229)
炒豇豆	(208)	油焖大虾	(230)
豇豆烧肉	(209)	茄汁虾仁	(231)
烧青菜	(210)	水晶虾饼	(232)
生煸菠菜	(210)	虾皮拌茼蒿	(233)
炸萝卜丸子	(211)	彩色土豆丝	(234)
肉片炒蒜	(212)	番茄塞肉	(235)
山药汤	(213)	麻辣肉皮	(236)
拔丝山药	(214)	凉拌猪耳朵	(237)
黄浆	(215)	麻酱红油肚丝	(237)
腐乳爆肉片	(216)	蟹肉莲藕粥	(238)
五香排骨	(217)	炒虾蟹	(239)
他似蜜	(218)	蟹黄烧豆腐	(240)
红肠银耳	(219)	蟹粉狮子头	(241)
冰糖银耳	(219)	醉蟹	(241)
什锦素沙拉子	(220)	鸡茸全蟹	(242)
大麦薏米鳝鱼粥	(221)	多味藕	(243)
虾爆鳝面	(222)	青蒜香肠	(244)
蒜茸炆鳝丝	(223)	金条如意	(244)
滑炒鳝丝	(223)		

冬季家常菜

黄焖鸡块	(248)	太白醉鸡	(250)
炸子鸡块	(249)	五香茶叶蛋	(251)

- 卤虎皮蛋 (252)
 干烧豆腐 (253)
 葱烧豆腐 (253)
 糖醋排骨 (254)
 新疆炮肉 (255)
 糟煨冬笋 (256)
 香菇烧茭白 (257)
 冬菜大酿鸭 (257)
 五圆鸡 (258)
 红扒赵鸡 (259)
 核桃仁鸡花 (260)
 水煮白菜 (261)
 珊瑚嫩藕 (262)
 葱油金银丝 (263)
 拌马兰头 (264)
 当归蚌肉汤 (265)
 清炖蚌肉 (265)
 蚌肉粥 (266)
 蚌肉炖老鸭 (267)
 枸杞叶蚌肉汤 (267)
 泥鳅粥 (268)
 泥鳅木耳汤 (269)
 官保泥鳅 (269)
 泥鳅参芪汤 (270)
 清炖鲈鱼 (271)
 海带排骨汤 (272)
 虾皮蒿子杆 (273)
 猪血豆腐汤 (273)
 拌香黄豆 (274)
 拌菜豆 (275)
 滑炒三丁 (276)
 花蓝白菜 (277)
 花生仁拌芹菜 (278)
 水煮田螺 (279)
 黄酒炖田螺 (279)
 螺蛳小白菜 (280)
 银芽里脊丝 (281)
 金银双脆 (282)
 三丁豆腐羹 (282)
 冬菜豆腐 (283)
 熏干元白菜 (284)
 莲子红豆沙 (285)
 雪丽豆沙 (285)
 栗子肉丁 (286)
 浓汤鲢鱼头 (287)
 黑鱼粥 (288)
 玉带鱼卷 (289)
 枸杞黑鱼米 (290)
 炖鱼酥 (290)
 冬瓜黑鱼汤 (291)
 海带牡蛎汤 (292)
 金针木耳炒肉片 (293)
 双菇菠菜 (293)
 香桃鸭 (294)
 菊花桂鱼 (295)
 炒凤尾虾仁 (296)
 清炒虾仁 (297)
 熘黄菜 (298)
 炒羊肝 (299)
 海带豆腐木耳 (300)
 海米紫菜蛋汤 (301)
 鲢鱼粥 (301)
 鲢鱼羹 (302)
 黑豆鲢鱼煲 (303)
 冰汁龙眼 (304)
 酸白菜 (304)
 蚝油生菜 (305)
 浆粥 (306)
 青鱼粥 (306)
 鱼茸萝卜糕 (307)

糖醋瓦块鱼	(308)	酱猪心	(316)
炖青鱼	(309)	清炖甲鱼	(316)
凉拌腐竹	(310)	瓜果满园	(317)
五香蚕豆	(310)	蒜泥血豆腐	(318)
虾仁涨蛋	(311)	那仁	(318)
诸葛蛋	(312)	家常鹅肉	(319)
五香鹅块	(313)	丸子汤	(320)
烤麸	(314)	新春乐(素全家福)	(320)
家常牛肝	(315)		

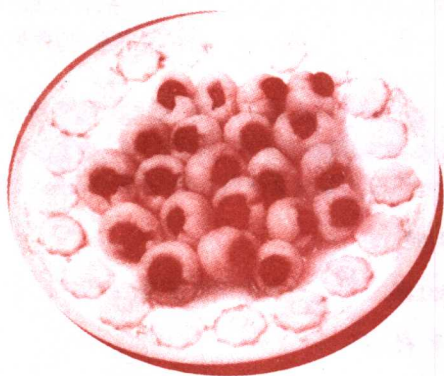
附 录

一、厨艺小窍门	(322)
二、怎样观察油温	(324)



春

春回大地，乍暖还寒，万物生长欣欣向荣，天地生机盎然。在这黄金季节里，自然使人们心情舒畅。春季的饮食调理也应顺应气候变化趋势，以清淡为主，补气和血、补充营养，提高人体的抗病能力。





辣白菜



原料

净大白菜 500 克,干红椒 2 只,嫩姜 10 克,花椒 10 粒,白糖 35 克,精盐 5 克,米醋 15 克,麻油 30 克。



制作方法

1. 将白菜剥去老皮后,切削去菜根和部分叶(主要用菜梗),然后切成 4 厘米长的粗丝;干红椒、嫩姜分别切成细丝,待用。

2. 将切好的白菜梗盛装在容器中,洒上盐,再进行颠翻,使盐和菜梗拌匀,放置 5 小时左右,其间翻动 3 次,见菜梗出水瘪下,再用双手把菜挤至七成干,然后将菜梗抖松,盛装在大碗中。

3. 将糖与醋放入锅中加热溶化,冷却后倒入菜碗中,撒上姜丝,再放上红椒丝。

4. 将麻油和花椒放入锅中,用小火加热,待花椒溢出香味并发黑,就可捞出花椒不用,随即把热麻油淋浇在菜碗里,加盖焖 6 小时即可装盘食用。

特别提示:制作时双手要洗净,注意操作卫生,菜叶紧裹的白菜可不清洗,如需清洗,则必须沥干水分;南方春、夏、秋季制作,也可选用卷心菜替工,但腌渍过程则应放在冰箱内进行,其口感也别有风味。



风味特点

此菜艳红椒丝点缀,色泽亮丽悦目,酸辣、爽脆、可口;为浙江风味。



营养保健

大白菜的营养是很丰富的。在每 100 克可食部分中含蛋白质 1.1 克,脂肪 0.2 克,热量 63 千焦,纤维素 0.4 克,钙 61 毫克,磷 37 毫克,铁 0.5 毫克,胡萝卜素 0.01 毫克,维生素 B₂ 0.02 毫克,维生素 B₂ 0.04 毫克,尼克酸 0.3 毫克,维生素 C 20 毫克。

白菜中含有大量纤维素,可加快胃肠蠕动,预防便秘,促进排便,缩短废物在肠内存留的时间,减少肠道对致癌物和有害物的吸收,有利于降低



肠道肿瘤的发病率。



青椒炒腐竹



原料

水发腐竹 200 克,青椒 150 克,水发香菇 50 克,食油 20 克,精盐 3 克,酱油 5 克,糖 3 克,味精 3 克,香麻油 5 克,鲜汤、水淀粉各适量。



制作方法

1. 将腐竹、青椒、香菇洗净后,均切成小方丁。
2. 将炒锅置于旺火加热,倒入食油烧至七成热时,放入腐竹丁、青椒丁、香菇丁翻炒数下,再加入精盐、糖、味精、酱油和鲜汤,待沸用水淀粉勾芡,浇淋少许香麻油,颠翻炒锅,即可起锅上餐桌。

特别提示:腐竹虽中空味淡,但极易吸收外加的调料味,故在烹制中,一定要加入鲜汤;勾芡的芡粉宜浓一点,动作要稍快,使卤汁包裹在腐竹上即成。



风味特点

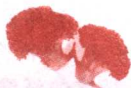
此菜色泽素雅,翠绿点缀,芳香飘逸,素净爽口;此菜为天津风味。



营养保健

腐竹也叫豆笋,其营养价值极高,含有丰富的蛋白质、脂肪及钙、磷等无机盐。腐竹它所含的不饱和脂肪酸的 97% 左右可为人体吸收。不饱和脂肪酸能使人体内胆固醇变为液体随尿排出,从而降低了人体中胆固醇的含量。

香菇中还含有 30 多种酶,可辅助治疗因缺酶引起的各种疾病,有助于调节生理机能,维护健康;香菇中还含有腺嘌呤、胆碱及一些核酸类物质,能抑制血清和肝脏中的胆固醇,有利于防止动脉硬化和心血管病。





芹菜炆肉丝



原料

猪肥瘦肉 150 克, 芹菜 250 克, 油 50 克, 甜面酱 20 克, 酱油 30 克。



制作方法

1. 将猪肥瘦肉批切成薄片, 再将肉片切成丝状; 芹菜摘去叶, 削去根, 洗净后切成段。
2. 将芹菜段放入沸水中氽一下, 随即取出浸放在流动的冷水中过凉, 捞起沥水, 待用。
3. 将炒锅置于中火加热, 放入食油烧至六成热时, 推入肉丝煸炒至泛白, 拨放锅边, 放入甜面酱烧熟, 再与肉丝混炒, 加入酱油翻炒, 倒入芹菜, 颠翻炒锅即可起锅装盘上餐桌。

特别提示:甜面酱入锅后, 要掌握好火候, 炒烧过头色泽泛黑有苦味; 烧的时间过短, 则没有酱香味, 其味也欠佳。



风味特点

此菜色泽青翠酱红, 酱香四溢, 肉丝咸香, 芹菜嫩脆, 鲜咸爽口; 为山东风味。



营养保健

猪肉营养丰富, 在 500 克瘦肉中, 含蛋白质 84.5 克, 钙 55 毫克, 磷 850 毫克, 铁 12 毫克, 维生素 B₁ 265 毫克, 维生素 B₂ 0.6 毫克, 尼克酸 21 毫克, 热量 6800 千焦。

芹菜可食部分占 79%, 每 100 克可食部分蛋白质 2.2 克, 脂肪 0.3 克, 碳水化合物 1.9 克, 热能 71 千焦, 钙 100 毫克, 磷 61 毫克, 铁 8.5 毫克, 维生素 A 0.11 毫克, 维生素 C 6 毫克, 尼克酸 0.3 毫克。芹菜中的蛋白质、钙和铁的含量较高, 分别为番茄的 2、10、20 倍。值得注意的是叶片中的营养成分有 11 项高于叶柄。芹菜中含有芹菜甙、佛手柑内酯、有机酸、挥发油等。挥发油中含有 α -芹子烯及旱芹特有的丁基苯肽、多种含内酯的苯肽衍生物, 而且, 芹菜中还含有较多的纤维素, 可促进肠蠕动, 有利于通



便,对防治便秘有一定作用。



小葱拌豆腐



原料

豆腐 300 克,葱 30 克,精盐 5 克,味精 3 克,香麻油 4 克,精制油 30 克。



制作方法

1. 将小葱除去黄叶,洗净后切成葱花;豆腐划切成小块,放入热水锅焯去豆腥味,取出用冷的净水过凉,捞出沥去水分,盛装在盘内,随即加入精盐和味精,再洒上葱花,淋上香麻油。

2. 将炒锅置于中火加热,倒入精制油熬熟后,再盛装碗中,待冷却后淋浇在豆腐上,就可上餐桌,食时拌匀即可。

特别提示:拌制豆腐宜重油,因豆腐自身淡而无味,鲜咸中加入重油,可使其更为肥嫩滋润。



风味特点

此菜色泽素雅淡洁,清香飘逸,鲜嫩爽口;为东北风味。



营养保健

葱性温,味辛。可食部分占 71%,每 100 克可食部分中含蛋白质 1 克,脂肪 0.3 克,碳水化合物 6.3 克,热能 134 千焦,纤维素 0.5 克,钙 12 毫克,磷 46 毫克,铁 0.6 毫克,胡萝卜素 1.2 毫克,维生素 B₁ 0.08 毫克,维生素 B₂ 0.05 毫克,维生素 C 14 毫克,尼克酸 0.5 毫克。

豆腐的营养价值很高,它含有人体所需要的多种营养成分。每 100 克豆腐含钙 277 毫克、磷 57 毫克、铁 2.1 毫克,还有较多的维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸等维生素。豆腐蛋白质中含有人体自己所不能合成的 8 种必需氨基酸,其人体消化率可达 92%~96%,是一种既富于营养又易于消化的食品。对于牙齿脱落、肠胃机能降低的老年人及牙齿尚未长全的幼儿来说,它更是理想的食物。

豆腐含有丰富的蛋白质,却不含胆固醇,肥胖病人和心血管病人常吃