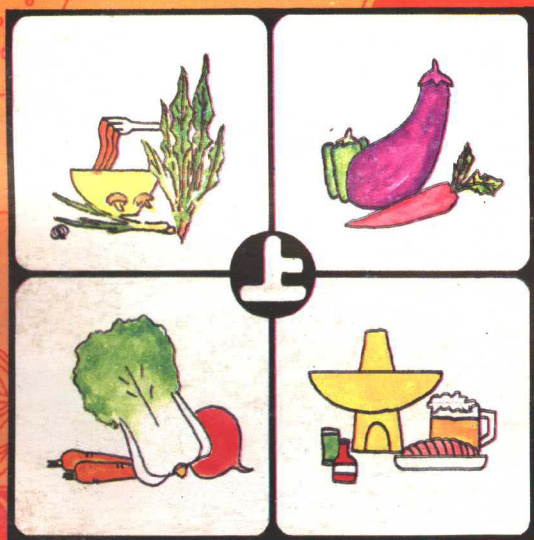


春 夏 秋 冬 菜 肴



谢桂珍 编著

中国食品出版社

春夏秋冬菜肴

上册

谢桂珍 编著

中国食品出版社

内 容 简 介

我国幅员辽阔，物产丰富，蔬菜品种众多，因此，各地菜肴的命名各异，且各有特色。

我国各地风味菜肴与人民的生活关系极为密切。为了总结、交流和发扬传统菜肴的特色，本书着重根据人体生理在不同季节的营养需要，论述了春、夏、秋、冬四季常用风味菜肴。其主要内容包括：人体在春、夏、秋、冬季节的生理特点；春、夏、秋、冬四季的蔬菜生产与供应情况；怎样调配人们在春、夏、秋、冬季节的饮食；适合于四季常用的菜肴范例等。

本书具有较高的科学性、知识性与实用性。全书内容丰富，篇幅较多，分为上、下两册出版。其内容不仅适用于广大家庭，还可供中、小医院、饮食专业及烹饪教学部门阅读参考。

春 夏 秋 冬 菜 肴

上 册

谢 桂 珍 编 著

王 慕 同 责任编辑

中国食品出版社出版

(北京市广安门外湾子)

冶金测绘铅印厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本787×1092毫米1/32 5 125印张110字

1988年7月第1版 1988年7月第1次印刷

印数1——22000

ISBN7—80044—135—0/TS·136

定价：1.35元

前 言

我国古代医学家从长期的医疗实践中认识到人与自然息息相通，养生之道是防病、强身、延年益寿的有效方法。养生学的主要内容包括：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”，而养生学的基本观念是“天人相通”和“正气存内邪不可干”的整体观念。人类生活在自然界，自然界存在着人类赖以生存的必要条件。《素问》中曰：“人以天地之气生，四时之法成”，又曰：“天食人以五气，地食人以五味”都明确指出了人对自然界的依赖关系。

自然界的运动变化，必然直接或间接地影响着人体；而人体对这些影响也必然发生生理的反应。比如自然界在一年中有四季变化，即春温、夏热、秋凉、冬寒。人体受四季气候变化的影响也随着以不同的生理功能来适应。《灵枢·五癰津液别篇》曰：“天暑衣厚则腠理(注)开，故出汗……。天寒则腠理闭，气温不行，水下流于膀胱，则为溺与气”。说明了在天气暑热时，人体就用出汗散热来适应，而天气寒冷时，人体为保暖，腠理就密闭而少汗，必须排泄的水液，就从尿中排出。不仅四季气候变化对人体生理功能有影响，就是一昼夜的晨昏变化，对人体的影响也很明显。正如《素问·生气通天论》所说：“故阳气者，一日而主外。平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭”。是说

(注) 腠音凑。腠理，指人体皮肤、肌肉和脏腑的纹理，是气血流通灌注之处。

人体的阳气，在白天运行于三阳经（主外），推动着人体各种机能的活动，早晨阳气初生，中午阳气最盛，夜晚则阳气内敛。

此外，由于各个地区的气候差异以及地理环境、生活习惯的不同，对人体生理活动也有一定的影响。如南方气候偏于湿热，北方气候偏于爆寒，人们一旦易地而处，也常会感到不舒服，这是因为环境突然改变，机体还不能适应的缘故。经过一个时期就慢慢适应了。这不仅说明了自然环境对人体的影响，也说明了人体有适应自然环境的本能。因此，历代医学家都非常重视养生以增强正气，要求早期发现，早期治疗。认为“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病”。同时还认为人体患病过程就是邪正消长的过程，在治疗原则上，是扶正祛邪。凡能用导引或食治之法能愈者，不用药物治疗，以免损伤正气。病后恢复期则更须饮食调理。养生学特别强调饮食养生。如《素问·生气通天论》中就指示：“阴之所生，本在五味，阴之五官，伤在五味”。如能把五味调和得当，而不适于太过，那么机体就会得到充分的营养源，就可以使筋骨、气、血、腠理都能处于健康而正常的状态。所以说，能经常调节好饮食的人，就可以延年益寿，反之就可能导致疾病。正所谓“高粱之变，足生大丁”、“饮食自倍，肠胃乃伤”。

养生是多方面的有精神的调节与保养，在《素问·上古天气论》中曰：“虚邪贼风避之有时，恬憺虚无真气从之，精神内守病安从来”。在精神方面的调养则一年四季应有所不同，如《素问·四气调神大论》提出：“春三月……以使志生”，——春季充满欣欣向荣的生意，精神之志应当是活泼而富有生机；“夏三月……使志勿怒”，——使精神愉

快，不要过于激动，以适应自然界隆盛的阳气，有助于体内的阳气向外宣通开泄，“秋三月……使志安宁”——秋季人的意志应当安逸宁静，使神气收敛；“冬三月……使志若伏若匿、若有私意，若已有得”。——冬天的情绪应当含蓄一些，而不要过分外露，因冬天应该是阳气潜藏于内，而不能外泄的。适应四时气候以养生，谓顺四时，在《素问·四气调神大论》中又曰：“夫四时、阴阳者、万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴以从其根……逆之则灾害生，从之则苛疾不起”。古人又把一日分为四时，如《灵枢·顺气一日分为四时篇》谓：“夫百废者，多以日慧、昼安、夕加、夜甚，何也？四时之气使然”。饮食卫生习惯方面在《素问·上古天真论》曰：“度百岁乃去”必须做到“饮食有节”在《养生避忌》中曰：“善养生者，先饥而食，食勿贪饱，先渴而饮，饮勿令过，食欲数而少，不欲顿而多”。少食多餐至今仍沿用于脾胃病患者、老人及幼儿。此外，还强调宜按季节选择食物。如在《饮食膳要》中曰：“春气温，宜食麦以凉之。夏气热，宜食菽以凉之。秋气燥，宜食麻，以润其燥。冬气寒，宜食枣，以热性活其寒”。这就是借助食物来调节机体温度，以适应气候确保安康的方法。

本人多年从事临床营养实践和研究，在交流经验的基础上，特编写了此书。因水平所限，谬误之处难免，诚望从事营养与烹饪的专家、同行以及爱好者予以指正。

编 者

目 录

一、春季常用风味菜肴	1
1. 怎样调配春季的饮食	1
(1) 人体在春季时的生理特点	1
(2) 春季的蔬菜生产与供应季节	3
(3) 怎样调配春季的饮食	6
2. 春季常用菜肴	8
熟大白菜 <8> 奶汁白菜 <8> 醋溜白菜 <9>	
珊瑚白菜 <9> 香椿豆腐 <10> 虾仁白菜 <10>	
火腿白菜 <10> 干贝白菜 <11> 炒洋白菜 <11>	
素烧甘蓝 <12> 拌卷心菜 <12> 醋溜甘蓝 <13>	
大油白菜 <13> 海米菜心 <13> 素烧青菜 <14>	
干烧菜头 <14> 鱼香菜苔 <15> 生煨菠菜 <16>	
虾油菠菜 <16> 烩酸菠菜 <17> 炸菠菜鱼 <17>	
焦溜菠菜 <17> 麻酱菠菜 <18> 拌白菜片 <18>	
麻油芹菜 <19> 海米芹黄 <19> 素炒芹菜 <19>	
素炒韭菜 <20> 生煨豆苗 <20> 素炒苋菜 <21>	
素炒茼蒿 <21> 生煨苜蓿 <22> 荤烧瓢菜 <22>	
蛋糊瓢菜 <22> 奶汤瓢菜 <23> 油烧芥菜 <23>	
油烧菜花 <24> 鸡烙菜花 <24> 黄焖肘子 <25>	
红烧肘子 <25> 水晶肘子 <26> 冰糖肘子 <27>	
栗子烧肉 <27> 青菜扣肉 <28> 糊烧紫介 <28>	
咸鱼烧肉 <29> 冬菜扣肉 <29> 清蒸炉肉 <30>	

四喜丸子 <30> 荷叶粉肉 <31> 焖狮子头 <32>
 苏造丸子 <32> 香糟扣肉 <33> 东坡焖肉 <33>
 木耳肉片 <34> 青菜肉片 <34> 炒木须肉 <35>
 川回锅肉 <36> 青椒酱肉 <36> 姜芽里脊 <37>
 炒猪肉丁 <37> 辣子肉丁 <38> 青椒肉丁 <39>
 冬菜肉末 <40> 泡菜肉末 <40> 青椒肉丝 <41>
 榨菜肉丝 <41> 香肠肥鸡 <42> 清蒸鸡块 <42>
 口蘑蒸鸡 <43> 软炸笋鸡 <43> 八宝米鸡 <44>
 油炸酥鸡 <45> 叉烧雏鸡 <45> 鸡脯肚仁 <46>
 酱爆鸡丁 <47> 盐爆鸡条 <47> 芙蓉鸡片 <48>
 辣子鸡丁 <48> 炒笋鸡丁 <49> 炒生鸡丝 <49>
 冬笋鸡丝 <50> 干烧鲤鱼 <51> 叉烧桂鱼 <51>
 芹黄鱼条 <52> 烧鲫鱼卷 <53> 红烧元鱼 <53>
 红烧鱼头 <54> 煎蒸带鱼 <55> 红烧鱼片 <55>
 清蒸鲤鱼 <56> 干蒸活鱼 <56> 清蒸鲥鱼 <57>
 拖蒸黄鱼 <58> 豆瓣鲜鱼 <58> 醋椒鲜鱼 <59>
 糖醋鲜鱼 <59> 鸭油蛋羹 <60> 黄埔滑蛋 <60>
 蕃茄滑蛋 <61> 香椿烘蛋 <61> 蜜汁山药 <62>
 浇汁藕羹 <62> 酒酿银耳 <63> 烩猪脑块 <63>
 球烧肚块 <64> 红烧肚块 <64> 宫爆腰块 <65>
 鱼香猪肝 <65> 软炸猪肝 <66> 香酥鸭子 <67>
 锅烧鸭子 <67> 红扒填鸭 <68> 葱扒野鸭 <68>
 软炸大虾 <69> 芙蓉虾仁 <70> 清炒虾片 <70>

二、夏季常用风味菜肴.....72

1. 怎样调配夏季的饮食.....72

(1) 人体在夏季的生理特点.....72

(2) 夏季的蔬菜生产与供应季节.....74

(3) 怎样调配夏季的饮食.....77

2. 夏季常用菜肴.....79

芙蓉菜花 <79> 炒西红柿 <79> 肉松蕃茄 <80>
奶油蕃茄 <80> 蕃茄鸡蛋 <81> 西红柿汤 <82>
素炒茄丝 <82> 素烧茄子 <82> 麻油茄泥 <83>
酱爆茄子 <83> 辣味茄丝 <84> 油焖茄子 <84>
清蒸茄子 <85> 青酱茄块 <85> 煎酿鲜茄 <86>
煎酿茄夹 <86> 素炒青椒 <87> 生煸青椒 <87>
青椒豆豉 <88> 肉丝蒜苗 <88> 烧太古菜 <83>
黄瓜子虾 <89> 糖醋黄瓜 <89> 炆黄瓜皮 <90>
炒黄瓜片 <90> 红烧冬瓜 <90> 奶油瓜条 <91>
素熬冬瓜 <92> 酿小冬瓜 <92> 开洋冬瓜 <93>
素炒萝卜 <93> 胡萝卜丝 <94> 萝卜丝汤 <94>
萝卜丸子 <95> 焖四季豆 <95> 拌扁豆段 <96>
凉拌芸豆 <96> 盐水毛豆 <96> 鱼香肉丝 <97>
笋炒里脊 <97> 肉丝粉皮 <98> 炒姜丝肉 <98>
焦溜肉片 <99> 糖醋里脊 <99> 糖醋大排 <100>
甜咕老肉 <101> 锅巴肉片 <102> 酱爆肉片 <103>
酱爆肉丁 <103> 盐爆里脊 <104> 干炸丸子 <104>
软炸里脊 <105> 炸叉烧肉 <105> 广东叉烧 <106>
河南叉烧 <107> 烩红黑丁 <107> 烹白肉片 <108>
盐煎肉片 <108> 蒜泥白肉 <109> 炖排骨段 <109>
四喜肉块 <110> 蟹黄一元 <110> 咸炖鲜肉 <111>
水煮柳肉 <111> 南煎丸子 <112> 鸡勾猪肉 <113>
炸佛手卷 <113> 樱桃猪肉 <114> 元宝猪肉 <115>

芙蓉里脊 <115> 鸡片姜芽 <116> 炒龙凤丝 <116>
豆苗鸡片 <117> 杏仁鸡丁 <117> 青椒鸡丝 <118>
烩生鸡丝 <119> 鸡里蹦虾 <119> 溜笋鸡丁 <120>
糖醋鸡卷 <120> 溜鸡肉卷 <121> 醋溜笋鸡 <122>
网油鸡卷 <122> 黄焖鸡块 <123> 锅贴鸡饼 <124>
锅煽鸡片 <125> 鸡丝掐菜 <125> 山东烧鸡 <126>
蚝油嫩鸡 <126> 锅煽鱼片 <127> 胜似螃蟹 <128>
炒鲑鱼卷 <128> 菜花鱼片 <129> 清炒鳝鱼 <129>
芹黄鱼丝 <130> 糟溜三白 <131> 松子黄鱼 <131>
醋椒鱼块 <132> 松鼠黄鱼 <133> 锅煽银鱼 <134>
拖炸鱼条 <134> 软炸鱼条 <135> 糖醋鱿鱼 <135>
糖醋脆鳝 <136> 青椒墨鱼 <136> 爆炒墨鱼 <137>
油焖大虾 <137> 煎摊鸡蛋 <138> 黄溜南荠 <138>
高汤卧果 <138> 虎皮鸡蛋 <139> 水炒鸡蛋 <139>
葱花鸡蛋 <140> 熏猪脑块 <140> 油爆肚仁 <140>
油爆双脆 <141> 酱猪肚子 <141> 南荠腰花 <142>
麻辣猪肝 <143> 青菜珍肝 <143> 干靠鸭子 <144>
锅巴鸭子 <145> 鸭丁腐皮 <145> 姜芽鸭片 <146>
蕃茄虾片 <147> 南煎虾饼 <147> 面包虾仁 <148>
豆苗虾片 <148> 干炸虾球 <149> 水晶虾饼 <150>
醋溜大肠 <150> 南乳猪爪 <151> 酥炸丸子 <151>
茄汁柳丝 <152> 咖喱牛肉 <153> 醋溜羊肉 <153>
排羊肉条 <154>

一、春季常用风味菜肴

1. 怎样调配春季的饮食

(1) 人体在春季时的生理特点

春天正是冰雪融化、万物复苏、由寒转暖的时候，各种植物的吐绿、萌芽、阳气升发，使得大自然到处呈现欣欣向荣的生机。自然界的改变必将引起一切生物机体发生一系列的生理变化。此时，对人体而言也是阳气发泄，气血趋向于表，把聚集一冬的内热散发出来的时期。故而，春季是人体生理作用，新陈代谢最活跃的时期。在此时期，生活的规律也必然发生较大的变化，这种变化也是随着环境变化而进行适应性变化的。

祖国医学对这一自然界的气象变化称为六气，即：风、寒、暑、湿、燥、火。六气的异常变化，如太过与不及，或气候反常，在人体抵抗力低下时，就能成为人体的致病因素。

“风”是春天的主气，作为致病因素叫风邪，但四季均有风，并与其他病邪结合而致病。所以，风邪是引起许多疾病的重要因素，故有“风为百病之长”的说法。风分为外风和内风。外风致病特点是：发病急、变化快，常侵犯头部及肌表，如怕风、头痛、皮肤发痒、风痹等症；内风：常有高热生风，肝阳化风，口眼歪斜甚致抽搐，角弓反张，不省人

事，偏瘫等症情。

到了春季积蓄在体内的郁热或痰热，被风气所鼓动开始向外发散，人们就有所不适，轻则头昏、烦闷、胸满、咳嗽、痰多、四肢乏力。重则形成温疫侵害内脏。春季由于气候变化较大，时暖时寒，加之人体皮肤腠理已经开始变得疏泄，抵抗力下降，机体易受风寒之邪的袭侵，诱发宿病。据调查表明，北方地区血管疾病尤甚，是心肌梗塞类病，每年在3~4月份发病率高。

春季正是万物复苏，蜇虫开始活动的时候，各种微生物和细菌也由冬眠状态下复苏，加上风力传播而发生传染病流行等；春季也是肝旺之时，肝气旺则会影响到脾而出现脾胃虚弱，所以春季也是慢性胃炎、胃和十二指肠溃疡频繁发作的季节。

我国多数地区长年平均温度在20℃左右，季节温差不太明显，最冷月份的平均气温多在15℃左右，最热月份平均气温多在28℃左右，极高温度多在37~39℃，个别地区可升达41℃，较低的地区在35℃左右，热区季节较长，一般在4~6个月，少数地区一年内大部分时间为热季，月平均气候在30℃以上的时间长达半年之久。我国南海诸岛终年高温、最热月份的平均气温接近30℃。气温年温差也很小。气温变化是对人体健康影响的重要因素之一，虽然环境气温变化多端，但人的体温必须保持恒稳，否则机体的生理活动就不能正常进行。春季通常气温在16℃左右，在这种环境中生活有利于生精血、化津气、充实人体组织器官，很适合机体各种生理功能的活动。为散冬季之郁热，而应“夜卧早起，广步于进，披发缓形，以使志生”；还要注意初春时节增减着装。

正如我国有句俗话说所说：“春捂秋冻”之养生哲理，为排除体内的积热和与邪风抗争，增加机体的抗病能力，除了进行春游到园林山野中去呼吸新鲜空气之外，还要注意应选择适当的保健饮食，如竹叶粥、菊槐绿茶饮等，其食性既偏凉又具有解除内热的作用。当春三月时，对老年人应食味减酸益甘，以养脾气，少食米面团饼等易伤脾胃，难以消化的食物。食用适量大枣和蜂蜜对健身十分有益，它有补中益气，健脾生津的功效。

为使健康人体能很快适应春季生活环境，防止抵抗力降低，杜绝疾病的发生，而在膳食调理上也应有所适应，才能达到预期的目的。

从现代医学观念来讲，由于多种因素的影响，人体经过冬季之后，一般都会发生摄取多种维生素、无机盐及微量元素严重不足的迹象。如春季常见人们出现“发咽”，发生口腔炎、口角炎、舌炎、夜盲症和某些皮肤病等现象，都与营养失调或缺乏维生素有关。因此，有必要按着春季的饮食调配，供应适宜人们在春季食用的菜肴。

(2) 春季的蔬菜生产与供应季节

我国各地在春季生产的各种蔬菜，略加适当的搭配与合理烹调、就符合人们在春三月机体营养的需要（对特殊品种的特殊调配，不在此叙述范畴）。现将一般常见的蔬菜生产供应情况，作一简略的介绍。至于每种蔬菜所含的营养素情况，可参看《常见食物营养成分表》，在此不作专门介绍（见下表）。

春季生产蔬菜供应情况

表1

蔬菜名称	生 产 分 布	供 应 季 节
大 白 菜	大白菜主要是夏季栽培。产于山东、河北、河南、山西等地。	冬贮藏,用于春季。山东大白菜每年有数亿斤调供全国各地。营养丰富,味鲜美可口。
小 白 菜	春、秋季适宜种植,南方各地常年大面积栽培,北方是以春、秋季为主。	春季播种,在4~5月上市供应,叶子柔嫩,风味鲜美,营养丰富。
甘 蓝	春、夏秋季均可栽培,产山东、辽宁、河北、江苏、浙江、广东、山西河南等地。	在蔬菜周年供应中占重要地位,营养比较丰富,有多种食用方法。
花 椰 菜	夏、秋季栽培,产于福建、广东、河北、山东、山西等地。	春、秋两季为主要细菜之一。花球肥大、柔嫩、洁白,食用风味好,可炒食、凉拌或做汤。
茎用芹菜	中国特产蔬菜之一,秋季种植,春天收获。南方诸省盛产,北方地区也有栽培。	四川榨菜驰名中外。春季收获供市,鲜香脆嫩,回味返甜。
菠 菜	秋季9月份栽培。产于西安、北京、保定、济南、太原、郑州、兰州、银川等地区。	春季3~4月供应市场。
韭 菜	春季播种。产于北京、济南、郑州、西安、太原、沈阳长春等地。	春季3~4月份供应上市。
芹 菜	芹菜在春、夏、秋三季均可在露地生产,冬季可在简易保护地中生产。	春季北京、西安、开封、济南等地3~4月份可供应市场。

续表

蔬菜名称	生产分布	供应季节
羊角葱	秋季栽培。	春季3~4月份供应上市。
小葱	早春土壤解冻后播种，北方各地均有生产。	春季4月份供应市。
小萝卜	早春解冻后栽培。	春4~5月上市场，
小茴香	早春土壤解冻后种植。	春季4~5月供应市场。
胡萝卜	春秋两季均可种植，但各地以秋季栽培为多。春季栽培的，当土壤化冻后即可播种。	春季4月份收获供市。
豌豆	早春化冻后栽培。	春季4月中、下旬上市供应。
黄瓜	早春化冻后栽培，在无霜冻地区，一年四季均可生产。	春季4月中、下旬上市供应。
番茄	早春化冻后栽培。	春季4月中、下旬上市供应。
莴笋	秋季9月栽培莴笋。产于西安、太原、济南、郑州等地。	春季4月下旬收获供市。

(3) 怎样调配春季的饮食

春季的膳食调配原则，在人类生活中占有重要位置，首先应注意合理的营养、膳食的平衡，才能适应冬去春来的机体生理调整的特点。膳食所提供的各种营养素，不但要充足，而且营养之间也要保持合理的比例，使膳食更适合人体由冬季进入春季的生理需要。在设计平衡膳食时要注意季节饮食习惯及地区风味的特点，如四川人喜吃辣味，回教徒忌食猪肉，佛教徒禁食牛肉等。

人们生活中蔬菜是必需的副食品，春季特别是早春蔬菜的生长与地区性差异很大，江南蔬菜生产与供应矛盾不大，构不成旺季和淡季的矛盾，而北方蔬菜产销与供求矛盾较大，早春就成为北方蔬菜淡季。为了使淡季能有足够的蔬菜食用，可以充分利用冷藏、干制、腌渍、罐藏、酱渍等多种加工贮藏的蔬菜。如腌制的萝卜、姜、葱头、白菜、大芥菜、榨菜、韭苔、黄瓜、胡萝卜、大蒜、生瓜、莴笋、茼蒿、茄子、辣椒等等。腌制驰名中外的特产有扬州酱菜、江苏酱菜、北京酱菜、华北冬菜、四川榨菜、云南大头菜、天津白糖蒜米、湖北甜酸藠头等。其特点：鲜、香、甜、脆，营养较丰富，便于久存。

主副食调配原则，应该是“五谷为养，五畜为益，五果为助，五菜为充”。要求主食要粗细粮合理搭配，干稀搭配，做到副食生物属性越远越好，品种越多越好，且要生熟、荤素搭配。在烹调方法上要科学、饭菜合乎营养卫生要求。在平衡膳食中，糖、脂肪、蛋白质之比以5:1.5:1为宜，按总热量的百分比例，分别为糖65—70%，脂肪20—25%，蛋白质为10—15%。从事轻体力劳动、65公斤体重的

成年男子，每天供给谷类食物500克，动物性食物100克，豆制品50~75克，蔬菜500~750克，食油25克。从事轻体力劳动成年女子，每日所需总热能为2400千卡，根据5:1.5:1的比例，需要糖应占总热量的68%，脂肪为20%，蛋白质为12%，则每天三大热源质的需要数量：

$$\text{糖} \quad 2400 \times \frac{68}{100} + 4 = 408 \text{克}$$

$$\text{脂肪} \quad 2400 \times \frac{20}{100} + 9 = 53 \text{克}$$

$$\text{蛋白质} \quad 2400 \times \frac{12}{100} + 4 = 72 \text{克}$$

确定每日主副食的数量，主食可按国家粮食计划供应标准而定，副食可根据就餐者的经济条件及当地供给情况制定，能落实上述要求，膳食平衡就基本达到了。

此外，还要将食物合理的分配到一日三餐中去，确定了一天平衡膳食所需要的主副食数量，根据我国人民的饮食习惯，一般采用3餐制，每日各餐食物分配的比例是两少、一多，即早餐和晚餐要少，午餐要多，早餐热量占全天的25—30%，午餐占40%，晚餐占30—35%。