



尚锦健康



系列1

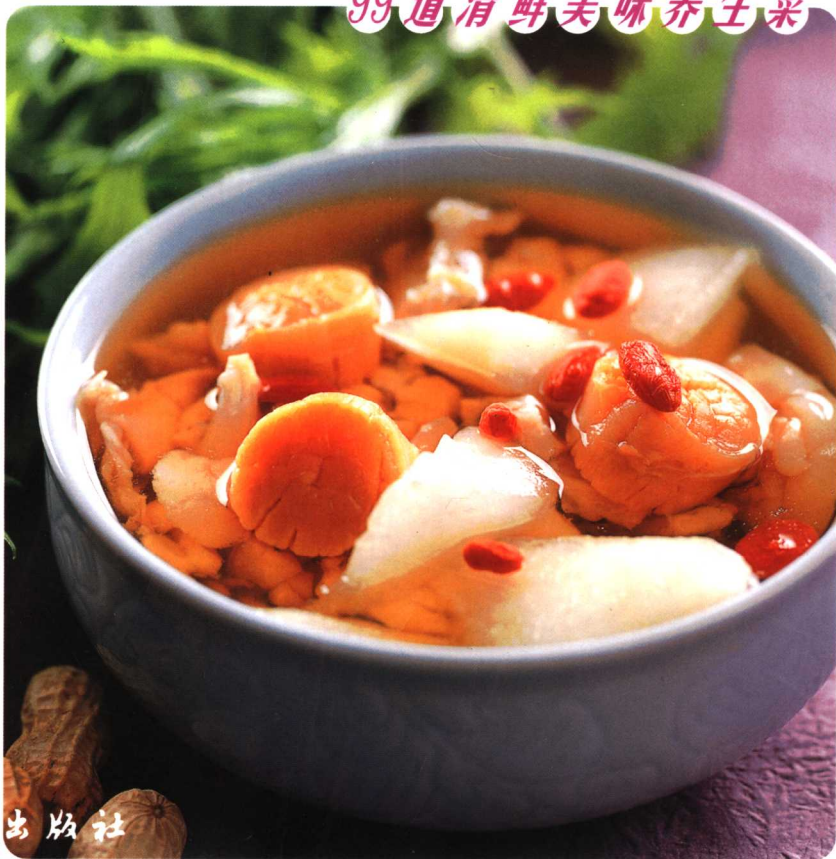
尚锦文化



四季养生菜

王福平 编著

99道清鲜美味养生菜



中国纺织出版社



尚锦健康  系列 1

四季养生菜

王福平 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季养生菜/王福平编著. — 北京: 中国纺织出版社,
2005.7

(尚锦健康99系列)

ISBN 7-5064-3439-3/TS · 2000

I. 四… II. 王… III. 保健—菜谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第060933号

策 划: 尚锦文化	责任编辑: 傅 颖
装帧设计: 王 欣	责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2005年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 51千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

前言

提到饮食，中国人有一句俗语，就是“民以食为天”。随着人们日益富裕，知识水平逐步提高，在人们的观念中，饮食已不再是为了果腹充饥，强身健体、保健养生也是饮食的重要目的。

中国传统文化历来提倡“医食同源”，《内经》记载“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。其实，人们关心的是如何在饮食中汲取营养、养生保健。《四季养生菜》介绍了笔者在长期的烹饪实践中创新的养生菜。从营养学的观点看，其搭配合理；从中医角度来说，符合中医的养生原则；从口味来说，其不失为美味佳肴；从制作看，更好懂易学。

如果读者能从本书中获得收益，这将是笔者最大的荣幸。

作者

2005年5月

本书编委会

主审

杜广贝 中国烹饪名师，北京烹饪大师，高级烹饪技师，
中国药膳烹饪大师

王其胜 北京烹饪大师，中央国家机关烹饪名师，中国职业
技能竞赛裁判员，中国烹饪协会国家级评委，
国家劳动部营养配餐讲师，中国药膳研究会药膳
制作委员会委员，首都营养保健美食学会理事

专家顾问组（按姓氏笔画排列）

边疆 中国烹饪协会副秘书长

张文彦 北京应用技术大学饭店旅游学院院长，中国药膳
研究会副秘书长，药膳技术制作专业委员会秘书
长

林则普 中国烹饪协会特邀顾问，中国烹饪文化研究会会
长，世界烹饪联合会司库

郭献瑞 原北京市副市长，原北京烹饪协会会长

姜习 原国家商业部副部长，原中国烹饪协会会长

萧玉斌 北京市工贸技师学院培训鉴定处处长，国家题库
命题专家，国家职业技能高级考评员

摄影 王笑飞



作者简介

王福平，首都营养美食协会理事，中国烹饪协会会员，中餐烹饪技师，中国药膳师，淮扬菜烹饪名师，营养配餐师，精通淮扬菜、养生菜的制作及餐饮部的各项管理工作。多次在全国烹饪大赛中取得优异成绩，曾荣获中国首届药膳精品交流赛金奖，首届国际健康美食大赛冷菜金奖、热菜特金奖，并获得“七段国际大厨”称号等奖项。在各处任职期间得到了各部的好评和奖励，多次成功完成接待国家领导人和市政要用餐任务。

目录 CONTENT

凉 菜

- 1 醋泡薏仁海蜇 6
- 2 鲜菊花拌蜇皮 6
- 3 拌罗汉斋 7
- 4 海带拌粉丝 8
- 5 银芽拌芹菜 9
- 6 马兰头豆腐干 10
- 7 水晶莲子糕 11
- 8 水晶枸杞鹿筋 11

蔬菜类

- 9 山药炒蘑菇 12
- 10 西葫芦炒银鱼 13
- 11 茭白炒菱角 14
- 12 山药炒番茄 15
- 13 茭白炒鲜菇 16
- 14 甘薯炒芥菜 17
- 15 杞肉麦冬炒鸡蛋 18
- 16 香菇板栗 19

禽肉类

- 17 鸡片炒菠菜 20
- 18 枸杞桃仁炒鸡球 21
- 19 山药萝卜炒鸡肫 22
- 20 参杞鸡锤 23
- 21 芝麻鸭排 24
- 22 猕猴桃炒鸭胸 25
- 23 子姜炒鸭胸 26
- 24 麻雀肉饼 27



畜肉类

- 25 胡萝卜炒猪肝 28
- 26 砂仁炒肚条 29
- 27 枸杞炒肉丝 30
- 28 海参猪肉饼 31
- 29 灵芝粉猪肉蒸饺 32
- 30 大枣烧猪肝 33
- 31 空心菜炒肉片 34
- 32 玉竹猪心 35
- 33 双参烧肉 36
- 34 麦冬黄瓜酿肉 37
- 35 仙人掌炒牛柳 38
- 36 百合枸杞烩牛鞭 39
- 37 爆炒羊腿肉 40
- 38 杜仲炒羊腰 40
- 39 荷兰豆炒鹿筋 41

海河鲜类

- 40 韭菜炒虾仁 42
- 41 虾烧百叶 43
- 42 虾仁烧鸭肫 44

43	桃仁虾排	45
44	虾仁海马炒鸡丁	46
45	粉皮鱼夹	47
46	墨鱼烧肉	48
47	杏仁烧墨鱼	49
48	红参拆烩鱼头	50
49	南瓜炒鱼片	51
50	山药炒鱼片	52
51	黄芪烧鲤鱼	53
52	白术蒸鲈鱼	54
53	砂仁蒸鲫鱼	55
54	竹笋烧乌参	56
55	爆炒双参	57
56	枸杞烧海参	58
57	花胶猪腰烩牛蛙	59
58	红酒炒螺肉	60
59	金针菜炒鱼片	61
60	山药鳝鱼	61
61	双仁鳊鱼粒	62
62	双色松鼠鳊鱼	63
63	葱蒸干贝	64
64	日本极品鲍鱼	65
65	蚝皇南非鲍片	66
66	蚝皇海参干鲍	66
67	高汤天九翅皇	67
68	蟹粉黄精鱼翅	67
69	浓汤龙虾烧鱼翅	68
70	炒桂花鱼翅	69

汤羹煲类

71	芋头烧排骨	70
72	胡萝卜炖排骨	71
73	瑶柱冬瓜炖田鸡	72
74	明目靛汤	73
75	川贝梨炖猪肺	74
76	白莲子炖腱子肉	75
77	莲圆鸭胸煲	76

78	虫草老鸭煲	77
79	桂圆童子鸡	78
80	鲍鱼炖猪肚	79
81	木瓜炖排骨	80
82	木瓜炖燕窝	81
83	蛤蚧炖猪肘	82
84	闸蟹炖白玉	83
85	山药虫草童子骨	84
86	鸡粥银耳	85
87	参归山药猪腰	86
88	冬瓜薏米炖牛蛙	87
89	枸杞炖燕窝	88
90	枸杞炖雪蛤	88
91	蛤肉木耳豆腐煲	89
92	冰糖燕窝炖鸽肉	90
93	浓汤干贝鸡圆	91
94	金针豆腐羹	92
95	枸杞冰糖炖海参	93
96	海马金翅猴	94
97	养生佛跳墙	95
98	红烧鸡丝翅	96
99	高汤官燕盏	96



1 醋泡薏仁海蜇

功效：软坚化痰，降血压，利水消肿

《《材料

海蜇 300 克，薏米 30 克

《《调味料

盐、醋各适量

《《做法

- 1 将薏米洗净，加水煮熟。
- 2 海蜇用温开水洗过，切片。
- 3 将海蜇、薏米同放盆内，加醋、盐拌匀即可。

大厨提示

海蜇含盐量较高，片开后一定要用水泡净盐分。

2 鲜菊花拌蜇皮

功效：降血压，防肥胖

《《材料

鲜菊花 5 克，海蜇皮 100 克

《《调味料

盐、味精、糖、醋、香油各适量

《《做法

- 1 海蜇皮切成丝，用冷开水浸泡，捞起沥干水。
- 2 菊花洗净，用盐水泡一下，沥干。
- 3 将海蜇皮与调味料拌匀，装在菊花围边的盘中即成。

大厨提示

蜇皮含盐量高，一定要烫后过冰水，再泡开即可。



3 拌罗汉斋

功效：镇静，安神

材料

百合50克，豆角40克，金针菜50克，黑木耳10克，粉条30克，胡萝卜20克，白菜100克

调味料

姜、葱、盐、味精、酸枣汁各适量

做法

- 1 百合、金针菜洗净；木耳、粉条煮熟；萝卜洗净，切丝；葱、姜剁成末。
- 2 百合、豆角、金针菜、木耳、胡萝卜、白菜入沸水中焯一下，晾凉，加粉条、调味料拌匀即成。

大厨提示

黄花菜一定要熟透后再食用，否则会有毒。

烹制素菜时，加入适量米醋可减少纤维素损失。



4 海带拌粉丝

功效：软坚化痰，利水

材料

海带100克，粉丝100克

调味料

蒜泥、米醋、酱油、盐、
味精、香油各适量

做法

- 1 海带洗净，切成丝，入沸水氽烫，捞出晾凉。
- 2 粉丝泡软，控水。
- 3 将海带、粉丝放入盆内，放调味料拌匀即可。

大厨提示

适当加些香醋可使海带煮得又快又嫩。



5 银芽拌芹菜

功效：清热解毒，理气化湿

材料

豆芽、芹菜各 100 克

调味料

盐、味精、香油各适量

做法

- 1 芹菜洗净，切细丝；豆芽洗净，去根。
- 2 豆芽、芹菜分别用开水焯一下，捞出，冲凉，沥干，加调味料拌匀即可。

大厨提示

豆芽以有少量枝须、嫩叶者为佳。



6 马兰头豆腐干

功效：清热利湿，凉血解毒

材料

马兰头 200 克，白豆腐干
150 克

调味料

香油、盐、味精各适量

做法

- 1 马兰头洗净，入沸水中煮后沥干，晾凉切细。
- 2 白豆腐干放沸水内煮约 1 分钟，取出切丁，晾凉。
- 3 马兰头、白豆腐干调味，拌匀即可。

大厨提示

马兰头煮后一定要过水，否则口感不好。



7 水晶莲子糕

功效：补脾益肾，安神

《材料》

干莲子 200 克，鱼胶粉 10 克

《调味料》

白糖适量

《做法》

- 1 莲子去心洗净，放碗内加水，上笼蒸烂后取出，磨成细泥。
- 2 取一净锅，放 400 毫升清水、白糖、莲子泥、鱼胶粉，小火搅匀烧开，倒入盘内。
- 3 冷却后放冰箱中，待凝结切块即可。



大厨提示

可根据个人喜好软硬程度，适当加减鱼胶粉的比例。

8 水晶枸杞鹿筋

功效：强筋，益气，补血，明目

《材料》

鲜鹿筋 500 克，枸杞子 10 克

《调味料》

姜、葱、盐、味精、料酒各适量

《做法》

- 1 枸杞子泡软，榨成汁，滤去杂质；鹿筋洗净，切成段。
- 2 鹿筋同枸杞子汁加适量水，上笼蒸至鹿筋熟烂，调味，取出晾凉成冻，改刀装盘即可。

大厨提示

鹿筋蒸的时间要长些，汤汁要有一定的浓度，否则成菜弹性不好，口感不佳。



9 山药炒蘑菇

功效：健脾胃，降血脂

材料

鲜山药150克，蘑菇60克

调味料

盐、味精、姜、淀粉、高汤各适量

做法

- 1 鲜山药去皮切成片，蘑菇去蒂切片。
- 2 锅放油烧热，将山药煸炒一下，放蘑菇、高汤，调味煮熟即可。

大厨提示

选择蘑菇时以干爽、水分少者为佳。



10 西葫芦炒银鱼

功 效：清热润肺，利尿消肿

《《材 料

西葫芦 500 克，银鱼 100 克

《《调味料

盐、味精、料酒、淀粉各
适量

《《做 法

- 1 西葫芦去皮、籽，切丝；银鱼上浆。
- 2 锅放油烧热，将银鱼滑油盛出。
- 3 锅放油烧热，放入西葫芦、银鱼，调味炒熟，勾芡即可。

大厨提示

选购西葫芦时最好选择嫩一些的。



茭白炒菱角

功效：清热解毒，除烦止渴

材料

茭白 100 克，菱角 300 克

调味料

盐、味精、料酒、姜、葱、
淀粉各适量

做法

- 1 茭白去皮，洗净，切滚刀块；菱角去壳洗净，取肉。
- 2 锅放油烧热，炒香姜、葱，加入茭白、菱角，调味，炒熟，勾芡装盘即可。

大厨提示

茭白含较多草酸，使钙质不易被吸收，故泌尿系统疾病患者不宜多食。



12 山药炒番茄

功效：健脾和胃

材料

山药 150 克，番茄 150 克

调味料

盐、味精、糖各适量

做法

- 1 山药去皮洗净，切片；番茄洗净，切片。
- 2 锅放油烧热，先放番茄后放山药，煸炒调味即成。

大厨提示

番茄可在开水中适当煮一下，冲凉后去皮，烹制出的菜色泽更佳。



13 茭白炒鲜菇

功效：清热除烦，解渴润燥

《材料》

茭白500克，鲜菇100克，
鸡汤150毫升

《调味料》

盐、味精、淀粉、料酒、
姜、葱、白糖、鸡油各
适量

《做法》

- 1 茭白去皮、根，洗净，切滚刀块；鲜菇洗净切块。
- 2 锅放油烧热，将茭白滑油，盛出备用。
- 3 锅留底油烧热，炒香葱、姜，加鸡汤、茭白、鲜菇，调味烧开，煮熟后勾芡，淋上鸡油，炒匀即可。

大厨提示

茭白口感脆爽，鲜菇滑软，易入味，烧的时间可短些。

