

冬 凌霞 编著

主妇必学的四季

DE SI JI

营养餐

ZHU FUBIXUE YINGYANGCAN



Season of Winter.



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

凌霞 编著

主妇必学的
四季营养餐

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

主妇必学的四季营养餐 冬 / 凌霞编著. —重庆: 重庆大学出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5624-5126-6

I. 主… II. 凌… III. 保健—食谱 VI. TS972.161
中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第174551号

主妇必学的四季营养餐 冬

凌霞 编著

策 划:  重庆日报报业集团图书出版有限责任公司

责任编辑: 曾钰钦 书籍设计: 周娟 钟琛

责任校对: 夏宇 责任印制: 张策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 张鸽盛

社址: 重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编: 400030

电话: (023) 65102378 65105781

传真: (023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆华林天美印务有限公司印刷

*

开本: 889×1194 1/24 印张: 5 字数: 111千

2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 978-7-5624-5126-6 定价: 25.00元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书, 违者必究

前言

又到了动物冬眠的季节，这是一年中最冷的时候。但人是不能冬眠的，照样要工作要生活，这跟其他的季节并没有多少不同。为了抵御寒冷的气候，适量食用一些肉类，保证人体有足够的热量御寒。不要为了苗条而节食，或是用一个苹果打发自己。冬天，要保证摄入足够的主食和油脂，保证蛋白质的供应。狗肉、羊肉、牛肉、鸡肉、鸽子、鹌鹑、海参、虾子等食物，富含蛋白质和脂肪，产热量多，可温补暖身，有很好的御寒效果。冬天是调理保养身体最佳的季节，可以在饮食中增加一些养生药膳。平日经常感觉四肢无力、精神疲乏、声低气微、动则出虚汗，这大多是气虚的表现，可以在饮食中加入人参、党参、太子参、五味子、黄芪、白术等益气药物，可多吃黄豆、山药、大枣、栗子、胡萝卜、牛肉、兔肉等食品。平日面色枯黄、口唇苍白、头晕眼花、心跳乏力、失眠、耳鸣心悸的人，大都属于血虚，可在饮食中加入阿胶、桂圆肉、当归、熟地、白芍等养血药，可以多

吃大枣、黑芝麻、牛肝、羊肝等食品。在饮食中，还要注意钙和铁的吸收，贫血者冬天产热量少、体温低，会感觉更加寒冷。可多食用含钙高的食品，例如豆制品、海带、紫菜、贝壳、牡蛎、沙丁鱼、虾等，还要保证含铁高的食品，例如动物血、蛋黄、猪肝、黄豆、芝麻、黑木耳和红枣等。冬天身体消耗大，两餐之间可少吃一点干果、点心、糖或乳制品等。根据家人身体状况做饮食上的调理，就在这个季节动手吧。

中医养生观认为，冬天宜养肾，肾好冬天可少生病。在饮食上不宜吃得太咸，以免增加肾脏负担。要注意保暖，女人特别要注意双脚的保暖，否则会影响内脏健康，受月经不调、痛经或是不孕不育等问题的困扰。晚上睡觉，不要因怕冷而憋尿，否则会使有毒物质积存而引起膀胱炎和尿道炎。

一个不小心，就吃胖了。冬天容易堆积脂肪，这胖出来的几斤还相当难减。再冷也动一动吧，不是剧烈运动，也不用一大早就出门运动。冬天宜早卧晚起，过早出门锻炼或是过于剧烈的运动，都是对身体无益的折腾。冬季锻炼可适当延长时间而减少强度，例如长跑等。俗话有云：冬天动一动，少生一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。

目录

Contents

1. 及时行乐与绿茶

叉烧肉 龙井虾仁 / 002

2. 温暖就像小鸡炖蘑菇

小鸡炖蘑菇 烤羊排 / 005

清炒冬苋菜 / 006

南瓜蜜枣肉排汤 / 007

3. 腊味横行的季节

樟茶鸭 / 009

4. 解除疲劳助睡眠的鸡汤

香酥丁香鱼 酸菜蒸香干 / 011

凉拌甘蓝 / 012

红参鸡汤 / 013

5. 营养果汁的背后

炒黄喉 五仁炒鹅肝 / 015

家常粉条 / 016

6. 不合适的下酒菜

猪肉蛋皮卷 豆腐泡笋汤 / 018

7. 贪吃的小龙虾

麻辣小龙虾 / 021

腊肉炒杏鲍菇 素炒三丝 / 022

芥香白菜心 / 023

干豇豆炖排骨 / 024

8. 有缺憾的人生和无缺憾的菜

老烧蛋 豌豆老南瓜 / 026

9. 狗不理包子

红烧鱼块 高汤木耳 / 029

杂酱小白菜 / 030 鲜肉包子 / 031

10. 成年人的磨牙棒

羊肉火锅 / 033 咖喱猪骨干 / 034

老坛泡菜 / 034 凉拌藕片 / 035

三鲜馄饨 / 036

11. 存在即合理?

黄豆烧猪皮 香辣鸡脆骨 / 038

清炒核桃仁 / 039 酸菜炒粉条 / 040

12. 适合吃零食的人

水煮肉片 酱骨头 / 042

油渣菜薹 / 044

13. 羊肉汤带来的温暖冬天

老干妈炒鱿鱼 / 046

蒜香羊肝 草菇炒油菜 / 047

肉酱茼蒿 / 048 萝卜羊杂汤 / 049

14. 小葱豆腐是无辜的

萝卜干炒腊肉 / 051

小葱拌豆腐 / 052

水果红枣糖水 / 053

15. 何为体虚?

肉冻 / 055 煎饺 / 056

16. 腊月话腊八粥

东安鸡 山药炒鸡杂 / 058

蘸水豆花 / 059

小炒黑竹笋 / 060

17. 节俭是一种美德

青豆炒牛肉粒 豉香辣肉皮 / 062

烟熏豆干炒蘑菇 / 063

红薯糕 / 064 敲骨酱 / 065



目录 Contents

18. 不要小看了红薯

干煸鳝段 肉蘑炒肉 / 067
清炒马兰头 / 068 煮红薯 / 069

19. 团团圆圆的汤圆

虾皮炒冬瓜 苹果瘦肉银耳汤 / 071
黑芝麻汤圆 / 072

20. 冬虫夏草

蒜茸蒸虾 椒盐鸭舌 / 074
泡椒大白豆 / 075
咸鱼茄子煲 虫草老鸭汤 / 076

21. 8号当铺之青春美丽版

葱爆羊肉 蒜薹炒熏鱼 / 079
青椒炒腊八豆 / 080
鸡脚枣参汤 / 081 红豆年糕 / 082

22. 话说罗宋汤

罗宋汤 / 084 南瓜饼 / 085

23. 进补与养生

药膳猪蹄 豆花鱼片 / 087
凉拌莴笋片 / 088 上汤奶白菜 / 090

24. 左右为难的烤鸭

烤鸭 / 092

烤鸭冬瓜汤 / 093
地皮菜炒蛋 / 094

25. 怀念菜青虫

三杯鸡 酸菜余羊肉 / 096
卤海带 / 097
红豆花生西米露 / 098

26. 趁热吃

豌豆猪血煲 / 100
香肠炒荷兰豆 / 100
风味酸笋 / 101

27. 冻疮的故事

牛筋芋头煲 苹果松饼 / 103
姜汁红薯糖水 / 104

28. 素食主义者

黄瓜塞肉 豆腐地皮菜 / 106

29. 半吊子的手相师

猪脚姜 辣炒牛百叶 / 109
绿豆芽炒银鱼 / 110

30. 饮食博客与家庭妇女

咸蛋黄虾 / 112
酥臭豆腐 牛骨汤 / 113



饮食周记

① 及时行乐与绿茶

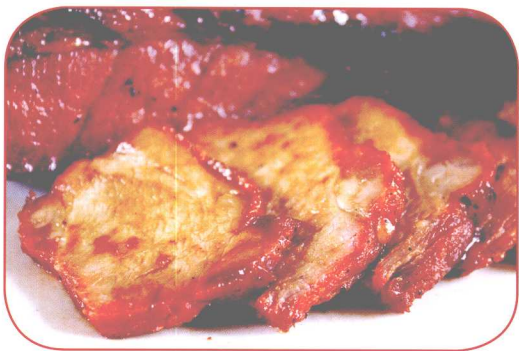
最近，老公跟办公室同事学了句口头禅，时时挂嘴上：“及时行乐”。当然，他们境界还达不到嫖赌毒，也就是解个嘴馋。报纸网络三天两头说某某东西吃不得，而这群好吃人士又倍受嘴馋的折磨，于是悟道般大叫一声“人生苦短，及时行乐”，就释然般大吃起来。冬天适当多吃点肉食可以储存点脂肪，更可愉快过冬。可惜，这群口味重的人，钟情的是烧烤食品，街边的羊肉串，饭馆的油炸排骨、烤鸭、烤鱼一个不放过。

嘴巴行乐爽了之后，时间一长，身体就不爽了。今天叫口干唇裂，明天嚷着喉咙痛，还感觉良好地调笑其他嘴上长疮脸上冒疙瘩的人等，五十步笑百步。烧烤油炸类食品尽管好吃，但不宜多吃，否则热毒在体内积累过重，就会出现以上症状。喉咙不舒服时间一长，有的朋友就跑医院输液治疗，但效果却不甚明显。当家人食用过量烧烤、油炸、辛辣食品，可以饮用绿茶解其热毒。加之冬日食品油腻居多，饮用绿茶还可给肠胃带来清爽通透的感觉。当然，绿茶的功效众多，降血糖、抗癌、美容……感兴趣的人可到网上查查相关资料。但茶不可搭配肉类同时食用，否则使肠蠕动减慢，容易造成便秘。喝茶也要看时机的，最好是饭后1个小时以后。



煮妇物语：喝茶不宜太浓，也不宜用茶水服药。

1. 叉烧肉



【原料】：猪腿肉600克、洋葱

【调料】：葱、姜、酱油、白糖、料酒、李锦记叉烧酱

【做法】：1. 猪肉洗净沥干，切成3厘米宽、15厘米长的粗长条，在肉条上划数道斜纹，让肉更容易入味。2. 将猪肉条放入稍大点的容器中，加入酱油、白糖、料酒和叉烧酱拌匀，将葱切段拍破，姜切片放入，一起腌制2~4个小时。可

以头天码味，覆上保鲜膜或盖上盖子，在冰箱腌制一晚上。3. 锅中油热，放入猪肉大火炸至表面金黄取出。4. 锅中留少许底油，放入猪肉，小火慢煎。边煎边翻面，但不能频繁翻动。当用筷子可以轻松戳穿猪肉时即可，小心不要煎糊了。

【小贴士】：李锦记叉烧酱是初学烧烤者最好的调料，轻松就可以烤出好味道。这道菜也可以用烤箱加工，掌握好时间和温度即可。

【宜忌】：增强体力、补气活血。肥胖、高血脂及心血管疾病患者不宜多吃，烧焦的猪肉不要吃。

【口味】：香酥可口

2. 龙井虾仁

【原料】：基尾虾200克、鸡蛋1个、龙井茶1克

【调料】：盐、料酒、葱、淀粉

【做法】：1. 虾子去壳去泥肠洗净，沥干，放入盐、料酒和淀粉拌匀，加入蛋清腌制2小时。2. 龙井茶用少许开水泡开备用。3. 锅中油4成热，放入虾仁大火





快速划散，炒至虾仁变色，捞出。4. 锅中余油放入葱末炒出香味，将茶水倒入少许，放入虾仁略翻炒即可起锅。

【小贴士】：龙井茶应取当年新茶，茶叶泡开后，不用全部倒入锅中做菜，少许即可。起锅时，可以将腌制虾仁的调料倒入锅中，调味勾芡。这道菜做法有两种，过程稍有不同，另外一种做法是先用茶水泡虾仁。

【宜忌】：滋味独特，食后清口开胃，可解油腻。但茶叶和虾搭配食用多少有些不科学，茶叶中含有的单宁酸与富含蛋白质的虾一起食用，容易使蛋白质凝结，刺激肠胃，造成消化不良。喜欢吃龙井虾这道菜的人自己斟酌吧，但肠胃不好，本身消化不良的人就尽量不要吃了。

【口味】：茶香浓郁，鲜嫩爽滑



饮食周记

② 温暖就像小鸡炖蘑菇



有一年的冬天我很失意。忘记是什么样的原因，大冷天奔走在外，一天下来，又冷又饿。当时心情很沮丧，和朋友走进路边一个不大的东北菜馆。那个时候，店里已经没什么客人了，服务员也围坐桌边看一场热闹的电视剧。店里很朴实，挂着干辣椒、大蒜，不是刻意装饰用那种。桌子用很厚实的木料做成，没刷油漆，看上去很结实，凳子也是同材料的木头做成，是多年不见的条凳。让人感觉心里很踏实。

店里透着暖意，不是开空调那种暖和，而是长时间炖菜后形成的热空气。服务员不是年轻漂亮的小美女，而是上了年纪的妈妈型的大婶。没有满脸堆笑，而是和善地问需要什么，并建议菜的份量不要过多，怕吃不完。那神情就像邻家谁的妈妈。那晚吃了有东北特色的小鸡炖蘑菇，感觉是世界上吃过最好吃的小鸡炖蘑菇。吃完阴霾的心情跟寒冷一起，被一扫而空。后来再去吃，仿佛没了那晚的味道。多时不去那里，再后来，那家店也不知道搬到哪里去了。

在菜市场看到今天的蘑菇很好，突然想起那年吃过的那道菜，也来做做小鸡炖蘑菇。

煮妇物语：最好喝的红酒，也许不是最贵那瓶，因为买到酒，买不到心情。





3. 小鸡炖蘑菇

【原料】：嫩公鸡半只（约750克）、榛蘑100克

【调料】：姜、葱、八角、酱油、料酒、盐、冰糖、花椒、茴香、香菜

【做法】：1. 小鸡洗净血水，去内脏去头去屁股，沥干，剁成大块。2. 榛蘑冲洗后用温水泡发，泡好搅动，再淘洗几次，去根部，捞出，沥干。3. 锅中油六成热，放入鸡块大火翻炒至肉变色，煸干水分，盛出。4. 锅中余油放入花椒、姜片、葱段、八角、茴香炒出香味，倒入鸡肉和榛蘑略翻炒。5. 加入酱油、料酒翻炒，倒入热水，水没过鸡肉即可，大火烧开后改中小火慢炖。6. 放入冰糖，中小火炖30分钟，中途略翻动，最后加盐调味，撒上香菜即可。



【小贴士】：榛蘑是东北的野生蘑菇，用以熬汤炖菜有浓郁的菌香，容易带有泥沙等杂质，清洗时稍注意，泡榛蘑的水滤去杂质可加入锅中。买不到榛蘑，可以用蘑菇（口蘑）代替。

【宜忌】：增强体力、强筋壮骨、抵御寒冷，可预防视力减退、夜盲症、皮肤干燥，还可增强对呼吸、消化道传染病的抵抗力。

【口味】：汤汁浓郁、肉质鲜嫩

4. 烤羊排

【原料】：羊排500克、柠檬1个

【调料】：红葡萄酒、黑胡椒碎粒、孜然粉、盐、白糖、蒜、酱油

【做法】：1. 羊排洗净，沥干，分切大块，在肉厚的地方横竖切几刀，让羊肉更容易入味。2. 加入盐、酱油、白糖、黑胡椒碎粒、孜然粉和红酒腌制30~60分钟。大

蒜捣成泥，搅拌均匀，最好是戴上厨房专用手套，为羊排做个按摩，让羊肉更入味。3. 烤盘上铺好锡纸，将羊排刷上食用油铺好，烤箱预热200度，放在中层烤25分钟。4. 柠檬切开，将汁水挤到羊排。

【小贴士】：喜欢吃辣的人，可以加入辣椒粉腌制羊排，或是刷上辣椒油烤。烤箱功率不同，烤制时可根据自家烤箱具体情况选择时间和温度，肉不要烤得过老硬或是烤糊。

【宜忌】：羊肉可治疗脾胃虚寒引起的反胃、身体瘦弱、畏寒和腰膝酸软等症状。但患有肝病、高血压、急性肠胃炎或发热、牙痛等上火症状者不宜食用。

【口味】：香鲜咸嫩



5. 清炒冬苋菜



【原料】：冬苋菜500克

【调料】：盐、蒜、白糖、味精

【做法】：冬苋菜撕去茎上老皮，洗净，切段沥干。锅中油热，放入蒜末爆香，放入冬苋菜翻炒至菜叶变色。加入盐、白糖、味精调味，炒匀即可出锅。

【小贴士】：冬苋菜绵软，常用于煮粥或做汤，有清热解毒、通小便的功效。

【宜忌】：可辅助治疗咳嗽、喉咙痛和小便短少涩痛等症状。性凉寒，脾胃虚寒或肾虚腰痛者不宜多食。

【口味】：素淡清香





6. 南瓜蜜枣肉排汤

【原料】：南瓜250克、排骨250克、蜜枣5个

【调料】：盐

【做法】：1. 排骨洗净，放入滚水中氽汤去血水，捞出，沥干。2. 南瓜去皮，切块，洗净。3. 排骨加适量水放入锅中，大火煮开，放入南瓜和蜜枣。4. 改小火煲30分钟，加少许盐调味即可。

【小贴士】：新鲜的枣子能使体内多余的胆固醇转变为胆汁酸，从而减少结石形成的概率，冬天是冬枣上市的季节，不妨食用，但不宜吃得过多。

【宜忌】：降低血清胆固醇，提高血清白蛋白，保护肝脏，还可改善冬天皮肤粗糙问题。有湿热、毒疮和黄疸病患者不宜多吃。

【口味】：香甜



饮食周记

③ 腊味横行的季节



记得小时候，每到这个季节，就有人挑着松柏枝叫卖。街角踪落，也总有几个大油桶改造的熏炉在呼呼冒青烟。青树枝、花生壳、橘子皮发出啪啪的清脆声音，空气中一种混合的香味，几个大妈边聊天边排队等着熏自己腌制风干的腊肉香肠。这样熏制的腊肉香肠，外表丑陋，带着油污还粘手。乃至食用，烤一烤或煮一煮，放入淘米水中搓洗干净，还以真实面目，黄灿灿、亮晶晶。再切片烹饪，有着新鲜猪肉所没有的浓郁醇厚的鲜香滋味，肥而不腻，口齿留香。做腊肉香肠的肉一定要半肥瘦，做出来才好吃。腊鸡、腊鸭、腊猪头、腊鱼，经过这么一番打理，可以保存很长时间，也有了不同的滋味。这样的场景现在很难看到了，也不值得提倡，搭炉子费事，还污染空气。直接购买商场出售的机器熏制的成品更方便。只是每年这个时候，报纸电视对这些腊味的质量进行曝光，当人们质疑成品的卫生程度和质量时，也会动手做一些，做好了直接腌制风干，少了烟熏的过程。偶尔在老居民区或是农村还能看到旧时常见的情形，或许是对烟熏味道的念念不忘。

在购买这些腊制品时，不要只图便宜，可能买到有质量问题的肉。食材经过收水风干和熏制，重量大大收缩，比较一下新鲜肉的价格，太过便宜的腊味，你能吃的放心吗？

煮妇物语：四条腿的除了板凳，有翅膀的除了飞机，水里游的除了王八，统统可以一腊了之。





7. 樟茶鸭

【原料】：鸭1只

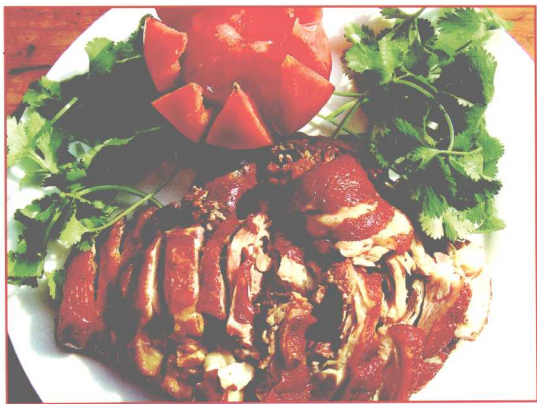
【调料】：盐、花椒粉、红茶、橘子皮、料酒、醪糟汁、胡椒粉、松柏枝、樟树叶

【做法】：1. 鸭洗净，从腹部切横口，去掉内脏和鸭屁股。2. 用料酒、醪糟汁、胡椒粉、盐和花椒粉拌成作料汁，均匀抹在鸭身上，腌制8小时以上。3. 鸭子放到滚水中氽煮，皮收紧即可，捞出沥干。4. 将鸭子放入熏炉，将红茶茶叶、橘子皮、松柏枝、樟树叶做熏料，熏至鸭皮呈黄色。5. 将熏好的鸭子取出，上笼大火蒸两小时。6. 鸭子放凉，锅中油8成热，放入熏蒸后的鸭子，炸至鸭皮酥香呈红褐色，斩成小块即可食用。

【小贴士】：这道菜的一些材料不太好买，但在熏制腊肉香肠的季节，松柏枝和樟树叶市场上就有销售了。鸭肉烹煮时间越长，维生素流失得越多，所以这道菜尽管美味，但维生素却流失了。

【宜忌】：蛋白质含量高，脂肪在熏制过程中也减少到了最低，可健食开胃、消除油腻、补健脾止渴、虚劳等功效，但急慢性肝炎、黄疸、肾炎、水肿和脚气病患者不宜多食，而开刀有伤口的人不宜食用。

【口味】：川味烟熏制品，皮脆肉酥带有茶香



饮食周记

④ 解除疲劳助睡眠的鸡汤



岁末年初，工作一年的上班族不会因为忙了一年而获得更多的休息时间。相反，需要打点的事情更多了。整理不完的报表，写不完的总结计划，停不下的关系走动，忙碌的大李同志终于失眠了。三十好几的大李开始感叹自己老了，摆开架势开始回忆年轻时候，忙起来几天不睡觉，一沾枕头就睡着的日子。为了不让他沉浸在“想当年”的情绪中，动手为他补一下。

大李同志这种状况很多中年人都遇到过，劳累之后反而睡不着。这实际上就是劳累过度，耗气过度，从而引起睡眠失调。当身体处于这种状况，最好的方法是通过食物补气。鸡是补气良品，选用土鸡（也称草鸡）煲汤，再加上生黄芪、白术和党参等补气健脾的药材，可以快速达到食疗效果。人参几片（可无）、生黄芪10克、陈皮一两片，红枣几颗，清洗后砂锅小火慢炖，小火2~3小时，撇去浮油，喝汤吃肉。这几种药材在药店很容易买到，可以根据各自口味配料。当然，超市可以买到现成的搭配好的配料，比较方便。此汤适合过度劳累引发的睡眠困难症状，但如果是多梦易醒的睡眠失调，则作用不大。

鸡汤对于身体的调理作用，根据加入的药材而有不同的针对性。加入党参、茯苓、薏米、白术，可用于脾胃虚弱、泻痢、水肿等。加入黄芪、白术、山药、当归、红枣，可改善气血不足、心悸头晕及产后乳汁缺乏等症状。冬天，可适量食用鸡汤，温补身体，提高自身免疫力，将病毒拒之体外。



煮妇物语：繁华几何，鸡汤从未落寞，也不曾过时。

