

中国
广播电视出版社



四季**养生**家常菜

以食养生，以食养寿；吃出健康，吃出美颜

烹饪大师&营养大师&药膳大师

曹广泉◎主编

秋 季 菜

中央电视台《天天饮食》栏目十年烹饪总顾问

倾情奉献

中西医结合养生学著名专家 张国玺
世界中华美食药膳研究会会长 张文彦

联合推荐

8位国家级烹饪大师

以食养生·以食养寿·吃出健康·吃出美颜

曹广泉 主编

四季**养生**家常菜

秋 季 菜

江苏工业学院图书馆
藏书章

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

四季养生家常菜. 秋季菜 / 曹广泉主编. — 北京:
中国广播电视出版社, 2009. 11
ISBN 978-7-5043-5983-4

I. ①四… II. ①曹… III. ①保健—菜谱 IV.
①TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第201760号

四季养生家常菜——秋季菜

曹广泉 主编

责任编辑 任逸超

装帧设计 亚里斯

出版发行 中国广播电视出版社

电 话 010-86093580 010-86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条9号

邮 编 100045

网 址 www.cntp.com.cn

电子信箱 cntp8@sina.com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京捷迅佳彩印刷有限公司

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

字 数 100 (千)字

印 张 10

版 次 2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

印 数 7000册

书 号 ISBN 978-7-5043-5983-4

定 价 22.00 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

推 荐 辞

曹广泉先生的专著《四季养生家常菜》，集作者多年实际操作之经验，吸取多家之长，以“天人合一，顺应自然”为要旨，融合中医养生学、西医营养学知识，坚持科学料理、合理搭配，以期使人们吃出营养、吃出文化、吃出健康。

本书不仅会成为老百姓家中的高级烹饪顾问，而且可作为专业厨师培训的绝佳教材。

联 合 推 荐 人

- 王意军** 国宝级烹饪大师 / 原北京丰泽园饭庄总厨师长
- 肖玉斌** 国家级高级烹饪大师 / 原北京工贸技师学院培训处处长
- 周吉祥** 国家级高级烹饪大师 / 原人民大会堂服务中心培训部主任
- 屈 浩** 国家级高级烹饪大师、亚洲大厨 / 北京屈浩烹饪学校校长
- 孙联东** 国家级高级烹饪大师 / 原北京饭店厨师长
- 韩光弟** 国家级高级烹饪大师 / 原北京饭店谭家菜传人
- 张铁元** 国家级高级烹饪大师 / 原北京柳泉居饭庄厨师长
- 白常继** 国家级高级烹饪大师 / 北京南北一家饭店厨师总监

本书作者曹广泉先生工作照





本书作者曹广泉先生工作照

序言 1

人们常用“民以食为天”这句名言来形容饮食的重要性。所谓的“食”，包括了四个层次的要求：一是维持生命，二是追求享受，三是有助社交，四是吃出健康。也就是说，对饮食的最基本要求是，人们必须通过饮食中所提供的营养素以维持生命。唐代医药学家孙思邈就提出“安谷则昌，绝谷则危”的道理。当人们在满足了生命对营养素的基本要求以后，便开始在味道、口感和形态颜色上有所追求，尽量使食物做得色香味俱佳，让大家从食物中享受到美味给人们带来的乐趣。饮食还是最好的社交方式之一，有资料表明，“饭桌社交”不但是中国老百姓最为普及的社交方式，也是国际上最常见的社交形式。然而，饮食的最高层次则是通过饮食吃出健康长寿。

早在两千多年前，我国最早的中医经典著作《黄帝内经》就指出：要想人体健康就必须“以五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。意思是说，人体需要五谷杂粮的滋养，干鲜果品的辅助，禽鱼肉蛋类食品的补益以及各种蔬菜的营养补充，再根据各种食物的气味进行合理的搭配，才能够达到补养身体，健康长寿的目的。所以，人们在饮食上一定要注意饮食品种的多样化与合理搭配，才能使得饮食的营养均衡而有利于健康长寿。

中国的饮食文化源远流长，自古就有饮食要做到“色、香、味”之说，而近年来则在原有的基础之上又提出“色香味意形养”的烹饪理论。“色”是指食物的颜色漂亮；“香”是指食物的香味诱人；“味”是指食物的味道好；“形”是指食物的形态美观；“意”是指食物要有创意，能体现出文化内涵来；“养”是指食物的营养搭配要合理，更有益于人体。

这套丛书的作者曹广泉先生既是一位烹饪大师又是一位营养大师，对烹饪和营养有着几十年的经验积累。这套书以四季顺时养生为主，再根据营养素的合理搭配向读者介绍了几百种日常生活中可以自己烹饪的家常菜，简单易学，一看就懂，菜谱的搭配又符合人体的营养需求，是非常实用的一套家庭常用菜谱。

张国玺

中国中医科学院西苑医院研究员
中国老年保健协会专家委员会首席健康教育专家

2009年11月3日



序言 2

当今食品安全已为各国所重视，所食之物，若得宜则补体，害则成疾。从中医药学看来，每一种食物都如同本草一样，具有不同的性味，这是食物养生的精髓，也是与现代营养学不同的独特之处。此种食物养生应该少用偏性大的药材，多用普通食材，通过合理烹调，使食品的性味充分发挥并与口味巧妙结合，以达到膳食平衡养生之目的。

将美食与养生理念结合是人类最完美的进食，也是现代餐饮发展的趋势。人体内五脏六腑相互协调、人与自然相互协调，这是健康的根本。人每隔5小时就要进餐一次，而每餐质量、数量的差别，都会直接或间接影响我们的身体，当我们养成合理、科学饮食习惯后，健康和长寿都不难实现，这就是人与自然的和谐。所以养生要天天养、时时养方能奏效。

曹广泉先生是我的老朋友，他从1964年开始从厨学艺，擅长鲁菜兼及淮扬、川菜烹制。对于烹饪原料学、营养学、中医养生学均有较深的研究。此套书是他集几十年从厨经验进而融入现代营养学、中医食品功效学编汇而成，充分展现了美食与养生相结合的前卫理念。每道菜从原料选配、操作程序、加工要点、成品品相、营养分析、保健功效层层展开，条分缕析，便于学习，是一部很有实用价值的养生美食菜谱。

中国是美食养生文化的故乡，在人类源远流长的生命长河中，把饮食提高到生存哲学的境界，作为生活美学的重要部分，把人本关怀作为终极旨归，也只有中华文明孕育的美食养生文化，才能提供一个如此关照人类现实存在的方案。人活在世界上，不管是白种人、黑种人，还是黄皮肤的东方人，饮食永远是第一位的。让烹饪之技近乎于道，让日常饮食吃出健康，吃出美颜，吃出精、气、神，毫无疑问，这是中华文明的骄傲！

张文彦

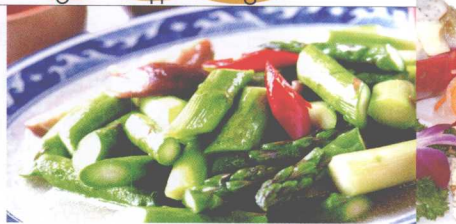
世界中华美食药膳研究会会长
《中华美食药膳》杂志社社长

2009年10月25日



contents

秋季菜



肉 类

油煨排骨	8
家常宫爆肉丁	10
青豆炒肉丝	12
炸煨蹄膀	14
荔芋扣肉	16
干煸牛肉丝	18
番茄烧牛肉	20
家常爆羊肉	22
咖喱牛肉串	24
牛肉粟米羹	26
夫妻肺片	28
家常东坡肉	30
冰糖火方	32
荷叶粉蒸肉	34
酥香牛肉	36
酱炒兔肉丁	38
腐香炸猪排	40

禽 类

板栗鸡煲	42
青豆炒鸡柳	44
浇汁鸡腿块	46
清拌鸭丝	48
炒辣子鸡	50
蘑菇蒸鸭子	52
叫花童鸡	54
栗子炒鸡块	56
红腐乳笋鸡	58
家常花椒鹅肉	60
香酥鸭	62
清炒兔肉丝	64
田七蒸鸡	66
百仁全鸭	68





水产类

鲜香蒸鳕鱼	70
盐水虾	72
蚝油扒鱼丸	74
青豆炒鱿鱼卷	76
冬瓜甘笋虾丸	78
清炒响螺片	80
鲃肺汤	82
蛤蜊汤	84
油浇鳊鱼片	86
黄焖鳗	88
鉴湖鱼味	90
馅心鱼圆	92
三丝敲鱼	94
蟹黄鱼茸蛋	96
葱油海鲈鱼	98
绣球干贝	100
翡翠爆牛蛙	102
膏黄白玉盅	104
蟹粉白玉	106
芙蓉虾	108
鱼香黄鳝	110

蔬菜类

清炸时蔬	112
清香三丝	114
酱南瓜	116
多味扁豆	118
姜汁毛豆	120
辣味豇豆	122
姜汁四季豆	124
葱椒茄条	126
海米拌洋白菜	128
牡蛎泡菜	130
腌茄包	132
冰糖板栗羹	134
干酱莴笋	136
泡咖喱菜花	138
玛瑙银杏	140
三鲜豆皮卷	142
豆油皮菇卷	144
银耳橘羹	146
油辣冬笋尖	148
干炸响铃	150
芋艿头	152
桂花鲜栗羹	154
夹沙南枣	156

油煨排骨

特 点
颜色油亮
酸甜适口



加工到成菜用时45 - 60分钟

原 料

主 料：猪排骨500克

调 料：葱、姜各5克，白糖150 - 200克，醋25克，料酒50克，精盐5克，
红曲粉适量，香油5克，水淀粉10克，食用油500克





操作程序

1. 排骨洗净，剁成3厘米长的骨牌块。放入盆内，加适量盐水腌渍30分钟左右。
2. 油烧至五六成热，放入排骨浸炸片刻捞出。
3. 另取一锅入香油，放葱、姜末炆锅，速下排骨、开水、白糖、料酒，小火煨20分钟左右，待肉骨能分离，速下调料汁，淋入香油即成。



操作要点提示

1. 选用猪肋排骨，肥瘦肉均匀。
2. 炸排骨要炸到外焦里嫩。
3. 收汁要恰到好处，即芡汁全都粘裹到排骨上为止。
4. 煨制排骨时，可以加入几片山楂，这样煨制的排骨不仅肉质酥烂，而且味道更佳。



变化应用

此烹调方法，把排骨炸至外焦里嫩，可以蘸椒盐食用，成为椒盐排骨；也可以蘸汁食用，成为清炸排骨；加上葱、姜等调料，可做红烧排骨。

*Yingyang*

营养价值

本菜营养丰富，含蛋白质118克，脂肪113克，碳水化合物57克，总热量1717千卡，钙433毫克，磷91毫克，铁11毫克。

保健功效

排骨含钙、磷较丰富，加醋烹调，钙容易溶解吸收，骨质疏松的老年人及正在生长发育的儿童的健康食品。此菜式可调剂口味，刺激食欲，作为主菜，配以其他口味较清淡的素菜同食为佳，可作为宴客菜中的下酒菜。

家常宫爆肉丁

特 点
营养丰富
开胃助食



从加工到成菜用时15分钟

原 料

主 料：瘦猪肉250克

辅 料：花生米50克，干辣椒2克

调 料：葱、姜、白糖、蒜、花椒各适量，酱油15克，精盐5克，醋5克，料酒5克，水淀粉15克，食用油适量





操作程序

1. 瘦猪肉用刀背拍松,切成1厘米见方的丁,放入碗内加精盐、料酒、酱油(10克)、淀粉拌匀。
2. 花生仁用油炸脆,干辣椒切1.5厘米长的节。
3. 将白糖、醋、酱油(5克)、水淀粉兑成芡汁,备用。
4. 炒锅上火入油烧到六成热,下干辣椒炸成棕红色,速下花椒、肉丁炒散后,入葱、姜、料酒快速炒匀,烹入兑好的芡汁,速炒几下,加花生仁颠匀后速出锅盛盘,即可上桌。



操作要点提示

1. 肉丁也可选用些肥肉,适当增加脂肪的含量。
2. 肉丁上浆时,要用手抓匀,稍稍放几分钟,使其入味。
3. 油烧至五六成热,先炸好干辣椒,放入肉丁,稍等片刻,再迅速滑散。时间短滑不开,肉丁不熟,时间长肉丁老,口感不好。



变化应用

辅料花生仁可以换成腰果,还可以加上黄瓜片、青笋片,以调配此菜式维生素的不足,去掉辣椒和花生末,还可以做成油爆肉丁。



Yinyang

营养价值

本菜营养丰富,含蛋白质53克,脂肪140克,碳水化合物29克,总热量1588千卡,钙87毫克,磷661毫克,铁9毫克,胡萝卜素0.6毫克,维生素B₁10.5毫克,维生素B₂0.1毫克。

保健功效

猪肉含有大量的动物性蛋白质,有滋补身体的功效。花生可清脏脾,调中开胃。现代研究发现,花生衣对于血小板减少性紫癜和胃、肠、肺、子宫等内脏出血有明显的止血效果。此菜式在宴客菜中,可作为下饭菜。

青豆炒肉丝

特 点
色泽清爽
滑嫩适口



从加工到成菜用时15分钟

原 料

主 料：瘦猪肉200克

辅 料：青豆50克，鸡蛋清30克

调 料：葱、姜、白糖各适量，精盐2克，味精3克，料酒5克，
淀粉10克，花生油25克





操作程序

1. 瘦猪肉切成细丝，加料酒、鸡蛋清、精盐、水淀粉拌匀。
2. 青豆泡发后煮熟待用，将料酒、白糖、酱油、味精、水淀粉、清汤兑成碗汁。
3. 炒锅上火入油，烧热后入肉丝滑至散熟，沥出余油，锅内留少量底油，下葱、姜末、青豆、肉丝，加入碗汁，速炒片刻即成。



操作要点提示

1. 肉丝要切得粗细一样，不要大头小尾。
2. 浆肉丝，要用手或筷子搅匀，使其入粉入味。
3. 辅料蔬菜是为使菜式增加维生素的成分，也是为了原料间营养素搭配更加平衡合理。
4. 肉丝下油锅，不要马上划开，稍等片刻，待淀粉稍加凝固再划开，这样不脱浆。上浆的目的就是使肉丝不直接受热，使其鲜嫩。



变化应用

猪肉丝可换成鸡肉丝或鱼肉丝或贝类，辅料中的青豆可以换成蚕豆、黄瓜丁、青笋丁、辣椒，还可增加玉兰片。



Yinyang

营养价值

本菜营养丰富，蛋白质44克，脂肪130克，碳水化合物31克，总热量1470千卡，钙174毫克，磷613毫克，铁11毫克，维生素PP2.6毫克。

保健功效

猪肉有补肾益精的功效。青豆补脾益气，清热解毒，利大肠，消水肿，食疗较高。鸡蛋清成分单一，但含有大量蛋白质，对身体有益补作用。此菜式属于蛋白质（动物性蛋白质和植物性蛋白质）互补菜式，作下酒菜、下饭菜均宜。

炸煨蹄膀

特 点
质感软烂
甜爽适口



从加工到成菜用时约5个小时

原 料

主料：猪前蹄膀（1000克）1只

辅料：通心莲子100克，桂圆肉25克

调料：葱结、姜片各10克，香菜10克，绍酒25克，酱油40克，冰糖125克，食用油750克（耗20克），水淀粉适量

