

夏 凌霞 编著

主妇必学的四季

DE SI JI

营养餐

ZHUFUBIXUE YINGYANGCAN



Season of Summer



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

夏



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 夏/ 凌霞编著. —重庆: 重庆大学出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5624-5128-0

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174567号

主妇必学的四季营养餐 夏

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: 秦巴达 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 978-7-5624-5128-0 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

这是一年最热的季节，情绪时常不受控制般烦躁起来，脾气再好的人，都难免发点脾气。为了适应外部的高温，人体血液循环加快，毛孔舒张以调节体温。活动量增加，身体消耗加大，心脏的负担也增加。这个季节的养生，着重在于养心，夏天要忌怒，克制自己的脾气，不要让情绪的不稳定让原本就高负荷运作的心脏负担更重。

夏季饮食应该有利于清暑热，解湿毒，有利祛湿，健脾胃，增食欲，益心气，补肺滋肾，这是由气候特点所决定的。空心菜、番茄、茄子、芹菜、生菜、芦笋、茼蒿、木耳菜、鲜黄花、马兰头、鲜藕等，正是顺应气候的新鲜蔬菜，不妨经常食用。夏季也正是瓜类蔬菜上市旺季，这些蔬菜含水量相当高，除了喝水我们还可以在蔬菜瓜果中补充水分。冬瓜含水量居众菜之冠，高达96%，其次是黄瓜、丝瓜、南瓜、苦瓜、西瓜等。吃500克瓜菜等于喝450毫升的优质水。天热的缘故，食欲一般不太好，在膳食搭配上，更注重色、

香、味俱全，适当准备一些凉拌菜、咸菜、盐蛋、松花蛋和豆制品等。做菜时适量加入醋调味，有杀菌和增食欲的功效。这个季节的水果非常多，除了瓜类，还有李子、杏子、桑葚、杨梅、桃子和葡萄等，适量食用即可。除了水果，还可以多煮一些汤水和粥，例如夏天常饮的绿豆汤等。

夏天除了避免中暑、防止晒伤，还要注意不要贪凉导致其他疾病，例如腹泻、空调病等。有孩子的要注意游泳的安全，还要注意不要感染传染病。老年人不宜长时间待在空调房间，多用扇子，体弱的老人要避免食用冰饮和食用大量生冷瓜果，多喝淡热茶更好。

夏天宜晚卧早起，可以稍微晚点睡，但也不能太晚，最佳的睡觉时间在10点到2点。最好是11点睡，早上6点起，中午适当午休补充体力。



目录 Contents

1. 男同志的8个拿手菜

枸杞黑芝麻粥 红油猪耳 / 002
酱鸭腿 / 003

2. 四季豆与四季豆性格

绍兴醉鸡 / 005
核桃糊 蒜泥四季豆 / 006
油渣莲白 / 007

3. 垂钓与吃鱼的乐趣

酸菜鱼 / 009 番茄汁 / 010

4. 武松与病猫 喝酒与白菜

肉沫豆腐 广味红烧凤爪 / 012

5. 解酒的误区

香芒牛柳 蒜香皮蛋 / 015

6. 有啤酒的夏天

梅菜扣肉 / 018
小炒河虾 / 019
油焖茭白 / 020

7. 半生职务为减肥

红烧鳊鱼 香辣腰果 / 022
胡萝卜西瓜汁 / 023

8. 没奶也没茶的珍珠奶茶

五香牛肉干 / 025
风味糖醋蒜 / 026

9. 夏季纳凉不可顶风作案

天麻炖猪脑 杏仁粥 / 028
香炸洋葱圈 蒜蓉墨鱼仔 / 029

10. 以刀会友之削花刀

糖醋鱼 / 032
川北凉粉 苹果冰沙 / 033

11. 群口相声：勤俭持家

香辣田鸡 / 035
肉沫茄子 凉拌海藻 / 036
香酥土豆片 / 037
大白豆猪肉汤 / 038

12. 过度劳累容易导致失眠

酸豆角肉丁 蒜泥白肉 / 040
小米百合粥 / 041 家常糖饼 / 042

13. 过水面VS凉面

凉面 葱油蛋糕 / 044
皮蛋瘦肉粥 / 045

14. 草根的空心菜

酸辣腰肝 / 047
家常豆腐 牛筋丸萝卜丝汤 / 048

15. 夏天吃辣椒的重庆人

辣子鸡 虾仁木瓜沙拉 / 051
茴香豆 / 052 酱爆竹笋 / 053

16. 煲汤的误区

笋干老鸭煲 / 055
爽口余鱼片 丝瓜面筋 / 056
凉拌贡菜 / 057

17. 从黑豆补肾说起

香煎三文鱼 黄瓜鸡丝 / 059
香拌黑豆 / 060
猪小肠豆芽汤 / 061



目录 Contents

18. 你会打酱油吗?

- 孜然兔肉 / 063
干贝扒丝瓜 蜜汁番茄 / 064
鱼香茄子 / 065

19. 苏东坡是个好吃狗

- 东坡肉 / 067 清炒豇豆 / 068

20. 因小失大 要命的当家饭菜

- 干烧带鱼 / 070 沙茶牛柳 / 071
皮蛋拌豆腐 / 072

21. 沙发土豆的幸福生活

- 川味红烧鸭 / 074 山药炆肚条 / 075
家常盐醋藕 / 076 清炒苦瓜 / 077

22. 美丽的田螺姑娘与 美味的田螺肉

- 生炒田螺 / 079
抹茶红薯甜汤 / 080 铜锣烧 / 081

23. 油泼辣子一道菜

- 油泼辣子 红烧面筋木耳 / 083
珍珠丸子 / 084 紫米露 / 085

24. 左宗棠与左公鸡

- 左公鸡 (左宗棠鸡) / 087
丝瓜蛤蜊 酸辣蕨根粉 / 088
番茄蛋花汤 / 090

25. 夏季空调病

- 风味鸭血 姜汁豇豆 / 092
清炒红薯叶 / 093
苦瓜排骨汤 / 094

26. 煮粥小技巧

- 泡椒田鸡 肉松茄子 / 096
蒜汁黄瓜卷 / 097

27. 夏季饮食5个最佳

- 姜爆鸭子 / 099
剁椒荷包蛋 / 100
蒸三素 / 101

28. 游泳 夏天最爽的运动

- 琥珀核桃仁 / 103
日式荞麦凉面 酸菜面块 / 104

29. 越了解 越喜欢

- 爆米花 京都肉排 / 107
香煎藕饼 / 108

30. 有利亦有弊 食用水果应有量

- 西湖醋鱼 / 110
高升排骨 / 111
橙汁瓜条 凉拌毛肚 / 112
莲子炒百合 / 113
泡豇豆 / 114





饮食周记

①男同志的8个拿手菜

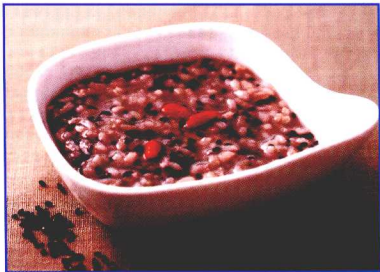
刚认识某位男同志时，他说自己有8个拿手菜。8个菜，赞！会8个菜的男人应该蛮懂得生活，比大饼挂在脖子上还饿死的懒虫更有生活情趣吧。某闺蜜结婚后没了自由，她老公跟挂大饼的懒虫有得一拼，即使饭菜准备好放在冰箱里，都不懂得去加热。于是这位男同志在我心目中的分数又高了几分。结婚以后，终于领教了他嘴中的8个拿手菜：番茄炒蛋、蛋炒番茄、炒番茄、炒鸡蛋、番茄鸡蛋汤、鸡蛋番茄汤、番茄汤、鸡蛋汤。

不管怎样，番茄是夏季餐桌出镜率最高的蔬菜之一，是食材，也是水果。口腔发冷时，口含番茄汁有消炎的作用。番茄所含物质容易和胃酸凝结，造成胃的压力，所以当人感觉饥饿时不可吃番茄。但心脏病患者可空腹（非饥饿状态）生吃一两个番茄辅助治疗。番茄打成汁用来按摩面部、洗脸，可以改善皮肤的干燥状况，长期使用对有雀斑困扰的人颇有帮助。夏天，每日食用2~3个番茄，或烹饪或生食皆可。

煮物：有人跟你做菜，一定要清楚是什么菜。



1. 枸杞黑芝麻粥



【原料】：黑芝麻30克、粳米150克、枸杞15克、糯米20克

【调料】：冰糖

【做法】：原料淘洗干净，粳米、糯米和黑芝麻加水煮粥，熬至粥粘糯加入枸杞和适量冰糖再熬15分钟即可。

【小贴士】：芝麻保存不当外表易油腻，当发出油腻味最好不要食用。

【宜忌】：补肝肾、益气血，可改善粗糙的皮肤，适合头发早白和脱发的人食用。燥热体质者、牙痛、白带多的人不宜。

【口味】：香甜滑糯

2. 红油猪耳

【原料】：猪耳朵一个

【调料】：辣椒油、葱、盐、味精、糖、白醋、香油

【做法】：1. 新鲜猪耳朵用盐和白醋搓洗两三次，祛除猪耳的腥味，冲洗干净后拈净毛根。2. 放入沸水锅中煮，猪耳刚熟即可取出，时间大概是20分钟左右。3. 捞出放凉，可取一重物压着猪耳朵，让它更平。4. 猪耳凉透后切成薄片，加入盐、白糖、味精、红油辣椒、香油调成的作料汁。撒上葱花即可食用。

【小贴士】：判断猪耳朵是否煮熟，可用一根筷子轻插猪耳，能穿透就熟了。





【宜忌】：猪耳朵含有大量磷酸钙、骨胶原、骨粘蛋白等，可为孩子和老年人提供钙质。

【口味】：凉菜，香辣爽脆

3. 酱鸭腿

【原料】：鸭腿4只

【调料】：酱油、盐、胡椒粉、料酒

【做法】：1. 鸭腿洗净，放到不粘锅中用小火熬，不加任何东西。等鸭皮中的油大部分熬出后，取出鸭腿将熬出的油倒掉。2. 将适量的胡椒粉、酱油、料酒调成作料汁，均匀涂抹到鸭腿上腌制半个小时到1个小时。3. 锅中加少许油，将鸭腿放入稍煎一下，加一杯水改小火焖。4. 20分钟后，汤汁基本收干，筷子一插轻松穿透就熟了。加少许盐调味即可。



【小贴士】：对于脂肪较厚的鸭腿，通过这样的方法可以将油熬出，吃的时候就不会感觉油腻。如果鸭腿不肥，可直接腌制后下锅，在油中翻动多煎2分钟。

【宜忌】：虚弱、低烧、食量小和易上火的人可适量食用，但痛经、腰痛、手术、水肿、脚气者不宜食用。

【口味】：浓郁肉香

饮食周记

② 四季豆与四季豆性格



儿子最近迷上了《祖玛》，有事无事就在电脑前不挪窝儿。游戏玩到高兴时大呼小叫，紧张起来身体跟着左摇右摆。担心在电脑前时间长了对他身体发育不好或是影响视力，常限制他的游戏时间。但玩得兴起时，反复提醒都不离开电脑。骂两句敲打两下都不起作用了。孩子奶奶说了，跟他爸爸一个性子，四季豆性格，油盐不进。

一年四季，豆角类食物我们吃得最多。但它们大多都有一个共同的特性，就是没炒熟可能导致食物中毒。产季春夏秋冬的四季豆，具有非常好的食疗效果，是孩子上佳的食物。含丰富的铁，能造血补血；膳食纤维可以帮助胃肠蠕动，使排便通畅，改善便秘；富含蛋白质，促进成长发育；还能明目消水肿促进睡眠、改善虚寒体质的作用。视力不好的孩子，更是可以多吃一点。但是生四季豆中含有皂素和红细胞凝集素，这两种成分具有毒性，若烹调时处理不当，食用后可能会引起恶心、呕吐、腹痛等不适症状。所以，烹饪四季豆时，不能用大火快炒的方法，最好是先在滚水中煮开再入油锅炒熟，方可食用。

夏季是脚气病多发的季节，食用四季豆有很好的辅助食疗效果。如果老人脚部出现浮肿的，可经常食用。四季豆好吃又便宜，夏天凉拌、炒煮都非常开胃。

煮妇物语：给菜起个时髦的名字并不能让菜更好吃，就像脚气有个洋气的名字叫香港脚。





4. 绍兴醉鸡

【原料】：嫩鸡半只

【调料】：绍兴加饭酒500克、盐、鸡汤、当归、枸杞、葱、姜

【做法】：1. 鸡洗净沥干，锅中加水烧开，将鸡和葱段、姜片放入（水要淹没鸡肉）。水再次烧开后，改小火熬20~25分钟。2. 熄火，让鸡肉在汤中浸泡5分钟，取出过凉切成大块放入大碗中。3. 锅中汤汁挑出葱姜，加入绍兴酒（此时锅中汤汁并不会多，酒量约等于汤汁量）、盐1匙、白糖半匙、当归、枸杞煮开，放凉（可放冰箱快速冷却）倒入盛鸡块的大碗中。4. 大碗中再加入适量高汤（应选鸡汤，淹没鸡肉），盖好盖子，放到冰箱中。5. 鸡肉在汤汁中浸泡12小时以上食用味道最佳。食用时，取出切小块，淋少许汤汁即可。

【小贴士】：用密封性好的大保鲜盒更好，泡鸡块的汤汁可保存很长时间，可以反复使用。但鸡肉在汤汁中浸泡时间超过3天，酒味会非常重，影响口感。

【宜忌】：补气养血、养颜美容，体虚、营养不良者宜使用，肾病、尿毒症患者忌食。

【口味】：色泽淡黄、肉质鲜嫩、酒香醇厚



5. 核桃糊

【原料】：核桃仁200克、米50克

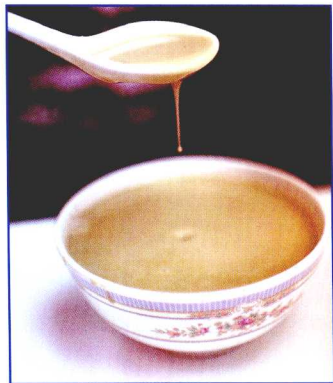
【调料】：白糖

【做法】：1. 核桃仁洗净，用厨房纸吸干水分。2. 锅中油热，放入中火炸成金黄色捞出。3. 米洗净后和核桃仁放入搅拌机中，加适量水搅拌成糊。4. 锅中放少许水煮开，将搅拌好的糊倒入小火煮开，加少许白糖搅拌均匀即可。

【小贴士】：想省事，可直接购买现成的琥珀核桃仁，也可用牛奶或豆浆混合制作，别有一番滋味。

【宜忌】：夏秋适宜，可祛斑润肺，养血健脑的功效。核桃仁表面的褐色薄皮同样含有营养素，不要浪费。

【口味】：香滑



6. 蒜泥四季豆



【原料】：四季豆350克

【调料】：蒜、盐5克、香油适量

【做法】：生蒜剥皮捣成泥备用。四季豆去老筋洗净切成段，锅内水烧开放入四季豆煮至熟透。捞出四季豆后趁热拌上盐、香油，稍微凉一下倒入蒜泥拌匀即可。

【小贴士】：小李奶奶超级喜欢吃醋，凉菜更是觉得不可缺了醋，但并不是所有的凉菜都适合放醋。四季豆中



的类胡萝卜素遇到含有酸性位置的醋，会破坏类胡萝卜素，使得营养流失。

【宜忌】：对失眠症状有辅助食疗作用，适合贫血、水肿患者食用，也适合孩子和用眼过度的人食用。容易腹胀的人要少吃。

【口味】：蒜香中夹杂清香

7. 油渣莲白

【原料】：圆白菜500克、肥肉80克

【调料】：花椒、红辣椒、盐、糖、姜、蒜、味精

【做法】：1. 将圆白菜剥下，冲洗干净后用手撕成小块儿。2. 肥肉洗净，切成稍厚一点的小肉片，丢入锅中加热。肥肉开始出油，关小火继续熬出油水。3. 肥肉油尽变干变小后，放入花椒炒出香味。4. 挑出花椒改大火，放入葱末、蒜末和红辣椒段爆香，就放入圆白菜快速翻炒。5. 加入盐和少许白糖、味精调味，炒匀即可起锅。

【小贴士】：莲白也就是圆白菜，它包包裹裹的样子与莲花颇有几分神似。这道菜是用动物油炒的，一定要趁热吃口味才好。

【宜忌】：有助于恢复肌肤弹性，预防黑斑和雀斑生成，消除疲劳，提高免疫力。忌食油腻者不宜多吃。

【口味】：生脆鲜咸



饮食周记

③ 垂钓与吃鱼的乐趣



爷爷钓了一条鱼。

爷爷钓了一条草鱼。

爷爷钓了一条很大的草鱼。

非同一般啊！

这是有史以来，他钓的最大的一条鱼，尽管跟市场卖的大鱼还有一定差距。高兴得口沫横飞，宗里回来一个，就逮着一个描述当时激动人心的情形。那哪里是钓鱼啊，简直是一场战斗，与鱼大作战。听得儿子看爷爷的眼光都带色儿，仿佛爷爷头上金光四射顶着两个大字“英雄”。爷爷在真心获得极大满足之后，相当帅气地大手一挥：“晚上咱家吃鱼”。

老公看鱼一阵贼笑，小声嘟囔着，这鱼不知道几天没喂了，居然被老头子钓上来了。一边嘱咐，弄得开胃一些。食欲不振，是夏天常见的毛病，估计是在外被晒晕了。家中老小爱吃鱼，不管是红烧、清蒸、水煮、煎炸，总是很快被消灭光。草鱼是中国的四大淡水鱼之一，骨刺少，肉质嫩而不腻，做汤味道鲜美，对于体虚的人是很好的滋补食品。对于食欲不振的人，有开胃的功效。鱼肉本身已经很鲜，烹饪过程中无须再加味精。在清洗时，要小心摘除鱼胆，有毒不能食用。

煮妇物语：如果没有人分享，一切快乐打五折。





8. 酸菜鱼

【原料】：草鱼一只、泡酸菜300克、鸡蛋1个

【调料】：姜、蒜、盐、胡椒粉、料酒、淀粉、小葱或香菜、小米椒、花椒

【做法】：1. 鱼剖杀后洗净，去鳞去腹中黑膜。2. 在鱼一侧，头尾各切一条口，深度到鱼骨即可，片下一整块鱼肉。3. 用斜刀将鱼肉片成厚薄均匀的片儿，不可太厚，否则不容易入味且容易煮老；但也不能太薄，否则在烹饪过程中容易烂。鱼头切下，劈成两半儿。4. 鱼放盐、胡椒粉、料酒、淀粉和蛋清抓匀，腌制半个小时。5. 酸菜淘洗干净，用片鱼片的方法，切成跟鱼片大小的块。其余材料洗净切好备用。6. 锅中油热，放入花椒、姜片、蒜粒、小米椒碎段爆香，放入切好的酸菜翻炒。7. 酸菜炒5分钟后，放入鱼头炒至断生，烹入少许料酒。8. 加入适量水（一次加足，不续水），烧开后改小火煮15分钟。9. 开大火，将腌好的鱼片用筷子一片一片放入锅中。不要搅动，盖锅煮2分钟即可起锅。

【小贴士】：这道菜中酸菜的量比较大，所以最后要根据汤的味道谨慎选择是否加盐。放鱼片的时候，切不可图省事一古脑儿倒入，鱼肉很嫩，下锅后不要搅动能保持鱼的完整。酸菜吃油味道更好，可适当加少许化猪肉提味。

【宜忌】：利于血液循环，是心血管病患者良好的食物，鲜而不腻，夏日食用增强食欲。食用过多易诱发各种疮疥，每次食用量100克即可。

【口味】：鱼肉细嫩，味咸鲜酸辣带泡菜醇香



9. 番茄汁

【原料】：熟番茄500克

【调料】：白糖

【做法】：番茄洗净切碎，放入榨汁机中榨出汁，加白糖搅匀即可。

【小贴士】：一定要选择新鲜完全熟透的番茄，未成熟的番茄不可吃，其中含有龙葵素，吃了容易出现恶心、呕吐、全身疲乏等不适现象。最好是现做现饮，久置后维生素损失较多。

【宜忌】：美容养颜、防治癌症、高血压、心脏病和肝炎，经期最好少吃，胃寒者也要尽量少吃。

【口味】：甘甜

