

秋 凌霞 编著

主妇必学的四季

DE SI JI

营养餐

ZHUFUBIXUE YINGYANGCAN



Season of Autumn



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>

王阳明先生的四书
讲义

王阳明先生全集卷之四

凌霞 编著

主妇必学的
四季营养餐 秋



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 秋/ 凌霞编著. —重庆: 重庆大学出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5624-5127-3

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174607号

主妇必学的四季营养餐 秋

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: 贾梅

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

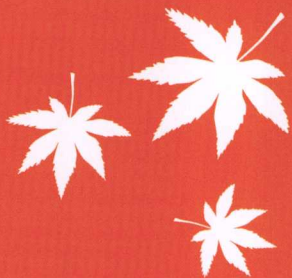
2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 978-7-5624-5127-3 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



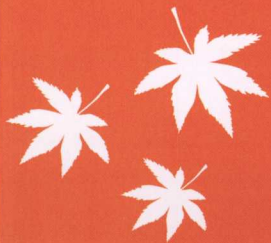
前言

立秋之后，天气开始转凉。及至秋意浓时，虽秋高气爽，却又天干物燥，这是一个需要滋润的季节。秋季养生重在润燥养肺，适当锻炼。这个季节，动物肉肥美，又值蔬菜瓜果数量多，是安排膳食最好的季节，但也容易出现营养过剩，要注意合理饮食。干燥的气候，人很容易出现口干、唇干、便秘和皮肤干燥，要多吃一些滋润多汁的食品，如泥鳅、鱼、鸭、花生、山药、银耳、芝麻、白果、莲子、百合、糯米、豆芽菜、菠菜、萝卜、胡萝卜、菜花、芹菜、牛蒡、香菇、冬瓜和丝瓜等。做菜时，葱、姜、蒜、胡椒、花椒等配料的量稍减，口味应以清淡为主。不渴也要喝水，还应多喝淡茶、牛奶、豆浆、蜂蜜、薏米水。生冷瓜果不宜多食，以免秋瓜坏肚，适合的水果有梨、柿子、甘蔗、菠萝、香蕉，但也要注意适量适度。

夏天，由于食欲不振，人们喜欢喝粥，实际上，秋天最适合喝粥饮汤。应避免过多食用寒凉的食物，而选择温补的食

物，胡桃粥、花生粥、银耳汤、薏米粥、百合粥、山药粥都是很好的选择。女人可以用红枣、莲子、梨炖各类糖水，老年人可以用胖大海、冬虫夏草、杏仁等泡水喝，中年好酒之人，可适量喝点桂花酒、葡萄酒等温润之物。秋季可根据自身情况稍作进补，但忌无病进补，会反伤其身。

眼见花木凋零，身临秋风萧瑟，尽管不是文人，也难免有悲秋的情绪，无故平添了一丝哀怨。而身处其中的老人，也不自主多了一些个苦闷与垂暮之感。但秋天忌的是悲，过悲伤肺，可别老把自己弄得很伤感。趁天气好，出门走走吧，登高呼吸下新鲜空气，可令人心旷神怡，运动是调节情绪最佳的方法。秋天，宜早睡早起，清晨可到空气好的地方，适当锻炼，但也要注意不能过度锻炼。但昼夜温差有些大，适当注意衣服的增减，预防感冒。就像动物一样，我们全力准备，以最好的状态，迎接冬天的到来。



目录 Contents

1. 排队托儿

- 花生酱肉松芦笋 酸奶苦瓜 / 002
雪菜豆腐羹 / 003
红豆莲子汤 / 004

2. 肉类储存、解冻三两事

- 清蒸银鳕鱼 啤酒鸭 / 006
鸡蛋玉米粥 / 007

3. 给你脾肺气的蹄筋汤

- 孜然薯条 / 009 白灼虾 / 010

4. 京酱肉丝与棕色

- 京酱肉丝 蜜汁南瓜 / 012
肉丝年糕汤 / 013

5. 如何解决秋季皮肤问题

- 剁椒鱼头 / 015 蛋黄玉米 / 016

6. 豪爽豪迈的东北菜

- 猪肉炖粉皮 可乐饼 / 018
砂锅花菜 / 019 莴笋炒金针菇 / 020
南瓜浓汤 / 021

7. 螃蟹与买命钱

- 清蒸葱油螃蟹 热拌菜 / 023
肚包鸡 / 024

8. 痛苦就是鱼刺卡喉咙

- 豆瓣鲫鱼 山椒泡凤爪 / 026
海胆蒸蛋 / 027 果冻 / 028

9. 厨房的十八般兵器

- 竹笋炒腊肉 卤千张卷 / 030
鸭血粉丝汤 / 031

10. 黑藕汤

- 白菜肉卷 红油鸡肠 / 033

11. 铁锅与铝铲的摩擦

- 卤牛腱 南瓜百合炒白果 / 036
豆沙芝麻球 / 037

12. 悲秋与叹气

- 魔芋烧鸡 土匪猪肝 / 039
双椒黑木耳 / 040 清笋汤 / 041

13. 何为照烧?

- 照烧黄花鱼 / 043
小炒藕 口水鸡 / 044

14. 姓宋的小叔子好口福

- 宋嫂鱼羹 / 047 金针菇牛肉卷 / 048

15. 辣白菜思密达

- 韩式辣白菜 香烤蚬子 / 050

16. 靓汤 又见靓汤

- 南瓜玉米排骨汤 茭白肉丝 / 053
蟹粉蛋 / 054
西兰花炒芥菜 香肠酥饼 / 055

17. 吃虾与瞎吃

- 脆皮肥肠 咸鱼炒毛豆 / 058
香辣土豆丝 / 059 青红 / 060

18. 那些给你快乐的食物

- 新疆大盘鸡 干锅茶树菇 / 062
青菜炒笋 / 063 榨菜肉丝面 / 064
玉米浓汤 / 065



目录

Contents

19. 咸菜与健康

烤咸鸡翅 蛋黄南瓜 / 067
风味榨菜 / 068

20. 你会喝水吗?

素三鲜 松仁玉米 / 070
炖土豆 / 072

21. 旅游与美食

毛血旺 / 074 蟹粉干丝 / 075
糯米藕 / 075 糖渍橙片 / 076

22. 摇落一树桂花香

桂花鸭 黑椒洋葱牛肉 / 078
炒牛蒡丝 / 079 蒜香蘑菇 / 080

23. 从小白兔和嫦娥说起

爆炒牛蛙 花生焖猪尾 / 082
凉拌萝卜 / 083 冰皮月饼 / 084

24. 饮食预防感冒

红糟肉 剁椒芋头 / 086
鲜奶雪花糕 / 087 鲍鱼粥 / 088

25. 四菜一汤的来历

咖喱螃蟹 橙汁牛肉 / 090
煎虾仁油豆腐 / 091 凉拌水芹 / 092

26. 从脸色看饮食缺陷

干煸藕 丁丁炒面 / 094
水果茶 / 095

27. 猪扒与冷笑话

黑椒猪扒 桂圆红枣莲子汤 / 097
萝卜丝饼 / 098
蜜汁山药 / 099

28. 可预防乳腺癌的食品

椒香鲈鱼 夫妻肺片 / 101
鲍汁菇笋菜心 / 102
萝卜炒豇豆 / 103
米汤青菜煲 / 104

29. 秋季食用水果宜忌

洋葱腰片 / 106
锅塌豆腐 / 106
三丝羹 / 107
南瓜子酥糖 / 108
水晶荔枝糕 / 109

30. 便秘与腹泻

粉蒸牛肉 / 111
荸荠虾仁 / 112
凉拌白菜粉丝 / 112





饮食周记

① 排队托儿

昨日，周末家庭聚会，一大家子人一致决定到外面吃火锅。老公提议到XX火锅店，说那家店生意特火爆，去晚了就没位子了，路过常见人排队等下一轮的。经济危机好像丝毫没影响人们的食欲，这条饮食街上的每个店看上去都很热闹。7点不到，有的店前，已经三三两两有了等座位的人。到了XX火锅店，门口也等上了。三四个中年人，正磕着老板提供的瓜子，喝着茶，聊天排队呢。心里一想，这个时间，怕都是刚烫上，指不定什么时候才有位子，总不能叫几个老人家在门口吹风吧，赶紧换吧。于是，招呼家人，另外换一家火锅店。正说着，店里跑出来一个老板模样的人，招呼住我们，把我们朝楼上让。上楼一看，还有几张桌子空着呢。服务员麻利地张罗着，解释说有人订了位子，要晚点来，我们这里先烫着。

一家人酒足饭饱，出门，见那几个排队等位子的，还在门口喝茶聊天。看情形，跟老板也熟识。心下明白，遇到排队托儿了。托儿，北京方言，假扮顾客，引诱真正的顾客消费，曾风行一时，房托儿、婚托儿、医托儿……无奇不有。这个词虽是北京方言，可这种现象却非北京独有。日本麦当劳曾为推销某款新品，请动1 000多个托儿，购买这个汉堡的人排起长龙，最多时达2 000余人，创下日销售新纪录。买个汉堡要花上2个多小时，这就是托儿的力量。



煮妇物语：非火锅店老板对自己味道不自信，而是印证了“钱往热火地跑”这个道理。

1. 花生酱肉松芦笋

【原料】：猪肉糜200克、芦笋200克、洋葱50克、新鲜香菇2朵

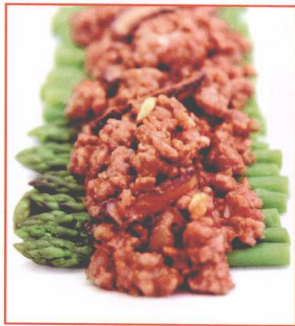
【调料】：蒜、花生酱、蚝油、盐

【做法】：1. 芦笋洗净沥干，放入滚水中焯煮，水再次煮沸捞出。2. 香菇洗净切片，洋葱切碎块。3. 锅中少许油烧热，放入洋葱碎块、蒜末煸炒出香味，加入猪肉糜快速翻炒散。4. 放入香菇片，和猪肉糜炒至8成熟，放入花生酱、蚝油，炒匀。5. 加少许盐翻炒匀，将肉酱盛出盖到芦笋上即可。

【小贴士】：花生酱浓浓的香味，可以增加孩子的食欲。为健康着想，尽量选择低糖的花生酱，或是自己动手做。做这道菜时要注意油要少放，或是干脆不放。

【宜忌】：恢复皮肤血色，对治疗贫血、消除疲劳有益。血黏度高或有血栓者不宜多吃，对花生过敏的人不宜食用。

【口味】：浓香生脆



2. 酸奶苦瓜



【原料】：苦瓜300克、酸奶1杯

【调料】：盐

【做法】：苦瓜洗净，刨成薄片长条，放入滚水中焯烫，水中加少许盐，捞出，淋上酸奶即可。

【小贴士】：头天吃了火锅，第二天吃点苦瓜，可解火锅之燥热。酸奶的香浓酸甜可





以转移孩子的视线，不会抗拒苦瓜的味道。酸奶不能加热。

【宜忌】：清热解暑，内热火重之人宜食，而胃虚寒、拉肚子的人避免食用过多。

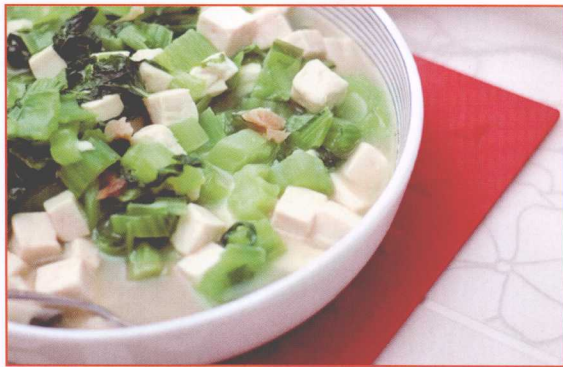
【口味】：香浓酸甜中带着微微的苦

3. 雪菜豆腐羹

【原料】：雪里蕻150克、嫩豆腐200克、干虾仁50克

【调料】：高汤、盐、姜

【做法】：1. 雪菜淘洗干净，沥干，切成小粒。豆腐在清水中稍浸泡，沥干，切成小丁。干虾仁提前温水泡发，软后切碎块。2. 锅中加少许油，烧热，放姜丝两三根炒香，放入雪菜煸炒。3. 加半碗高汤和虾仁碎块，大火煮开后改中火煮5分钟。4. 放入豆腐丁，继续煮5分钟，至汤汁浓稠，加入少许盐调味即可。



【小贴士】：如果没有高汤，就用泡虾仁的水代替，起锅时稍加少许鸡精调味。如果有高汤，就无需再加味精或鸡精，已经够鲜了。

【宜忌】：降低血脂，保护血管细胞，可预防口角炎、夜盲症，有细腻肌肤的作用。肾病、缺铁性贫血、痛风病患者少食，消化性溃疡、动脉硬化、低碘的人禁食。

【口味】：软滑浓鲜

4. 红豆莲子汤

【原料】：红豆100克、莲子20克

【调料】：冰糖20克

【做法】：将红豆、莲子淘洗干净浸泡3小时，莲子去芯备用。取砂锅加1 000毫升左右的清水，煮开放入红豆、莲子。旺火煮沸，改用中火煮30分钟，放入冰糖煮5分钟即可。

【小贴士】：莲子要去芯，红豆提前浸泡，可以减少炖煮的时间。

【宜忌】：宁心安神，可健脾益胃、固肾养精、润燥补血。食用红豆切记适量，以免造成身体燥热。

【口味】：香甜





饮食周记

② 肉类储存、解冻三两事

青菜天天买，蔬菜吃得新鲜很重要。但肉类食品，上班族往往周末集中采购，放冰箱中供一星期之需。鲜肉买回之后，稍做加工，大块分解成一份菜所需的量，单独包装。不要整块直接丢入冰箱，否则冰冻后分切很费力，且反复解冻再冰冻，容易引起肉变质腐烂。周末时间充足，可以将买回的肉切丝切片，平日食用，解冻后即可下锅，省了不少时间。肉放冰箱时，尽量将肉平摊开，呈饼形，这样解冻时间也短了许多。

肉、鱼类解冻时，一定不能用热水，这个是解冻最基本的常识。肉类取出后，可放在室温下自然解冻，也可放在冷水中浸泡解冻。用热水解冻，肉会变得不好吃，失去了肉鲜嫩的口感，也就是俗话说的肉变得很柴。热水解冻的肉还不容易煮烂，例如鸭肉、牛肉等，用热水浸泡解冻后虽经过长时间烹饪，仍无法达到软烂的口感。同时，当冰冻的肉快速解冻后，肉会生成一种叫丙醛的物质，它是一种致癌物。

冰冻的肉取出后，可以放在自来水下细水冲泡，也可以放几滴醋，或是少许盐，都能大大加快解冻速度。或是将肉放入淘米水中浸泡，30分钟就可以完全解冻了，还能保持肉质的鲜嫩。



煮妇物语：心急吃不了热豆腐，何况肉乎。

5. 清蒸银鳕鱼



【原料】：银鳕鱼300克、芹菜50克

【调料】：葱、姜、盐、料酒、香油

1. 银鳕鱼解冻，洗净沥干，加盐和料酒腌制15分钟。2. 姜切片，葱切段，芹菜切薄片，鱼铺在盘子中，将姜片、葱段和芹菜片撒在鱼上，在上边撒一点葱。3. 蒸锅加水烧开，将盘子放入蒸锅，盖上锅盖，大火蒸8分钟。4. 关

火，不揭盖焖5分钟，取出盘子，淋少许香油即可食用。

【小贴士】：喜欢咸鲜味道的，起锅后可加少许李锦记蒸鱼酱油调味。但银鳕鱼在烹饪时，不宜加盐过多，尽量少放。

【宜忌】：高蛋白低脂，容易消化，适合1岁以上的孩子和老年人，尤其适合骨质疏松症和心血管疾病患者。尿酸过高或痛风病患者不宜多吃。

【口味】：肉质肥美细腻

6. 啤酒鸭

【原料】：嫩鸭半只（约700克）、啤酒1瓶、香菜2棵

【调料】：姜、红辣椒、桂皮1段、八角2个、丁香1个、盐、醋、酱油

【做法】：1. 鸭子剁成小块，洗净，在滚水中焯烫去血水，捞出沥干。2. 锅内油热，放入姜片、桂皮、八角、丁香稍煸，倒入鸭块翻炒。3. 煸至鸭皮收缩出油、鸭肉发紧，加酱油、料酒，翻炒至鸭肉上色。4. 倒入整瓶啤酒，大火烧开，改小火，沿锅滴几滴醋，让鸭肉更快熟烂。5. 当汤汁渐稠，放入红辣椒段继续小火慢





炖。大概炖15~20分钟时，汤汁差不多收干，撒上香菜即可起锅。

【小贴士】：加啤酒烹饪，不会像加白酒一样有浓烈的酒味，更适合大众口味。大料不要用得太多，否则会抢了啤酒的清香味道。啤酒可以与鸭肉搭配食用，但不可和鸡肉搭配，否则可能引起痛风性关节炎、肾病、尿路结石等疾病。

【宜忌】：利尿消肿、滋养身体，增强免疫力，适合食少、虚弱的人食用，腹部冷痛、腹泻、痛经者不宜食用。

【口味】：香醇可口

7. 鸡蛋玉米粥

【原料】：嫩玉米500克、鸡蛋2个

【调料】：盐、白糖、清汤、淀粉、料酒

【做法】：1.嫩玉米去壳去须洗净，加水煮20分钟取出。2.稍放凉，将玉米粒剥下，可借助匙子刮下来。3.鸡蛋磕入碗中，加少许料酒、盐打成蛋液。4.玉米粒放入锅中，加入清汤或清水，煮开后用少许水淀粉勾薄芡，倒入蛋液，烧开即可起锅。

【小贴士】：一定要选用新鲜的玉米，水分足且口感香嫩，用冰冻玉米粒则口感要差一些。可以直接购买剥好的玉米粒，可省不少时间。用藕粉、菱粉代替淀粉，味道更好。

【宜忌】：适合便秘、消化不良者食用，多吃有改善动脉硬化及高血压的作用，同时对癌症患者有帮助。容易胃闷胀气的人不可一次食用过多，尿失禁患者应少吃。

【口味】：香嫩爽滑



饮食周记

③你脾肺气的蹄筋汤



死党小易在玩网络游戏魔兽，老公不为所动。老客户老王游说一起玩魔兽，老公还是不为所动。办公室加之楼上部门众多的美女帅哥都在玩魔兽，并把不玩魔兽的老公当外星人看待，他终于坐不住了。摆开架势，颇有几分游戏天分的大李很快上手并乐在其中了。于是，上班办公桌前坐一天，下班电脑前又是一晚上。晚饭后的例行散步也被取消了，原因是工会组织过副本。他还郑重地解释，自己是游戏中缺一不可的“肉盾”，并反复说明他这个专门挨揍的职业在游戏中是何其重要。

没人能阻止中年男人的贪玩，只是担心长期这样的生活方式所带来的现代文明病——颈椎病。此病高居现代文明病榜首，发病年龄日益提前，且30岁左右的年轻人发病率呈逐年上升趋势。手偶尔发麻，肩背部酸痛只是颈椎病前期提醒人们注意的一种方式，但颈椎病可怕的不是这些酸痛，而是并发症。相反，严重的颈椎病多没有明显的颈肩痛感，但会影响思维、扰乱睡眠、让人无法精神集中、心情烦躁，还会造成缺乏自信。严重时，会出现吞咽障碍、视力障碍、血压异常、冠心病、胸部疼痛、猝倒、眩晕甚至下肢瘫痪等症状。对于长年伏案工作的上班族，切不可小视。防患于未然，可适当通过饮食补肺气。通常大家都知道强肝健脾养胃活心脉，却忽视了肺对于健康的作用。而强健颈椎，就要先强肺气，这样才能更好地束缚颈椎，不发生病变。已经患颈椎病的患者，除了通过按摩、理疗、推拿和针灸来治疗，还应在治疗过程中食补，可加快康复。首先要保证主食吃足，然后时常喝鸡汤和蹄筋汤，可以补气，保证肺气的充足。





8. 孜然薯条

【原料】：土豆300克、鸡蛋1个

【调料】：孜然粉、盐、淀粉

【做法】：1. 土豆洗净，去皮，切成长条。2. 土豆条放入淡盐水中浸泡20分钟，沥干，放入冰箱冰冻。3. 鸡蛋磕入碗中，加少许盐、淀粉打成蛋液。4. 土豆条取出，在蛋液中裹上一层，撒上少许孜然粉。5. 锅中油6成热，放入土豆条炸约三分钟，用筷子不时拨动防止土豆条粘连。6. 当土豆条膨软，呈黄色时捞出，放在厨房纸上吸干多余的油，即可食用。

【小贴士】：麦当劳、KFC的炸薯条，传说是在恒温160~170℃的油中炸2分45秒而成。

【宜忌】：土豆中含有维生素C，与含有蛋白质的蛋搭配食用，可促进胶原蛋白合成，让肌肤更光滑、消除疲劳。肥胖的人不宜食用，肾炎患者应少食。

【口味】：香酥可口

