

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

春 季 菜

中央电视台《天天饮食》栏目十年烹饪总顾问

倾情奉献

著名中西医结合养生学专家 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**養生**家常菜

春季菜



中国**7**广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

四季养生家常菜. 春季菜 / 曹广泉主编. — 北京:
中国广播电视出版社, 2009. 11
ISBN 978-7-5043-5982-7

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201757号

四季养生家常菜——春季菜

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.crtp.com.cn
电子信箱 crtp8@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 978-7-5043-5982-7
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





从左起为梅兰芳先生后人梅葆玖、梅葆琛、梅葆玥、梅葆珊、梅葆玖夫人梅兰芳



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、川菜的烹制。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

春季菜



肉 类

糖醋里脊	8
炸里脊花	10
家常鱼香肉丝	12
清蒸羊肉	14
家常麻婆豆腐	16
上汤炖鸡纵菌	18
春韭炒肉丝	20
炖牛腩	22
枸杞肉丝	23
小扣肉	24
春笋烧肉	26
糖醋排骨	28
火腿炒蚕豆	30
家常烧什锦丸子	32
豆腐粉丝汤	34
乳腐肉	36
荠菜炒里脊肉	38

禽 类

炒仔鸡	40
红扒鸡	42
浇汁蒸鸡	44
荸荠两味鸡	46
干荷叶新风鸡	48
糟 鸡	50
乌鸡烩猴头	52
酥炸嫩鹌鹑	54

水 产 类

炸黄油虾球	56
炸鱼条	58
酥鲜鱿鱼	60
清炒田螺	62
家常煎虾饼	64
桃仁虾托	66
菊花鱼	68





家常松鼠黄鱼	70
网油黄鱼	72
青豆炒鱼珠	74
凤尾明虾球	76
糖醋煎带鱼	78
墨鱼珠丸	80
雪菜墨鱼丝	82
盐焗斑节虾	84
蛤肉烩豆腐	86
陈皮油爆虾	88
珊瑚花枝片	90
软熘姜汁鱼	92
香葱烤泥鳅	94
炒鳝糊	96
清汤氽鲫鱼	98
香芹炆蛤蜊	100

蔬 菜 类

泡鲜笋	102
香辣黄瓜丁	104
水晶莴笋	106
芥末莴笋	108
莴笋叶拌豆腐	110

芥末素鸡丝	112
辣白菜	114
咸辣小白菜	116
菊花白菜	118
芝麻拌菠菜	120
葱油银芽	122
炆拌黄豆芽	124
糯米酿藕	126
炸香椿鱼	128
香菇烤麸	130
脆皮蕨菜卷	132
渍多味什锦菜	134
木樨豆腐	136
生煸豌豆苗	138
腌山蕨菜	140
椒盐蛋皮春卷	142
柴耙竹笋	144
煎藕饼	146
酥炸鲜菇	148
油焖春笋	150
糟烩鞭笋	152
杏栗炒虎掌菌	154
银芽赛鸡丝	156

糖醋里脊

特 点
口感酥嫩
味道酸甜

 从加工到成菜用时约30分钟

原 料

主 料：里脊肉250克

辅 料：面粉45克，鸡蛋1个

调 料：食用油100克，湿淀粉15克，番茄酱30克，白糖15克，白醋20克，
米酒10克，精盐3克，味精、胡椒粉适量





操作程序

1. 里脊肉洗净, 切成3.3厘米长、0.5厘米粗的长条, 放在碗中, 加适量精盐、味精、胡椒粉、米酒拌匀, 腌渍5分钟。
2. 面粉加清水、鸡蛋和食用油调成面糊, 放入腌好的里脊条搅拌均匀, 让每根里脊条都均匀地沾裹上面糊。
3. 净锅加食用油, 烧至五成熟时, 放入裹好面糊的里脊条, 中火慢慢炸至肉熟, 捞出控净油, 倒出炸油, 锅里留少许余油, 放入番茄酱、白糖、白醋、精盐及少量清水搅拌, 加入炸好的里脊, 大火快速颠炒几下, 用湿淀粉勾芡, 起锅前淋麻油, 即装盘上桌。



操作要点提示

做糖醋菜常会给食物包上一层面衣, 这样可以使糖醋汁均匀地挂上, 炸的火候也会影响到菜肴的口感, 在做面糊时加水又加食用油, 是为了让炸出来的菜品更加酥脆。

Yinyang

营养价值

本菜营养丰富, 蛋白质50.2克, 脂肪19.8克, 碳水化合物4.5克, 总热量1622千焦, 钙18毫克, 磷460毫克, 铁3.5毫克。

保健功效

猪肉是目前人们餐桌上重要的动物性食品之一。因为猪肉纤维较为细软, 结缔组织较少, 肌肉组织中含有较多的脂肪, 因此, 经过烹调加工后肉味特别鲜美, 猪肉还可提供有机铁和促进铁吸收的半胱氨酸, 能改善缺铁性贫血症状。猪肉是人体必需脂肪酸主要来源之一。

特 点
香嫩适口

炸里脊花



从加工到成菜用时30分钟左右

原 料

主 料：猪通脊肉600克

辅 料：西红柿50克，黄瓜50克，面粉50克

调 料：料酒25克，味精2克，精盐5克，椒盐15克，食用油500克





操作程序

1. 将通脊肉洗净切片，一刀连一刀，每四刀切断一刀，纵横各一遍，切成大麦穗状，放碗内用料酒、味精、精盐拌匀，腌20分钟。
2. 将腌好的肉抖散，沾匀面粉，坐锅点火放食用油，烧到五成热时，将沾匀面粉的肉入炸2分钟捞出，待油温升到七成热时，放入复炸一次，使其熟透，稍焦脆后捞出入盘，撒上椒盐。
3. 将西红柿、黄瓜切成片，拼在盘的周围，即可上桌。



操作要点提示

1. 剖麦穗花刀要纵横切，先直切后斜切。
2. 腌制时要用手抓匀。
3. 炸制时油温在五六成热。



变化应用

炸好的肉花可以用番茄酱炒制成番茄肉花，也可以将炸制好的肉花蘸汁食用，加上糖醋汁，还可制成蘸汁肉片、芝麻肉花，另外，可将通脊肉换成猪腰，做腰花食用。辅料西红柿、黄瓜也可换成其他蔬菜。



Yinyang

营养价值

本菜营养丰富，含蛋白质93克，脂肪245克，碳水化合物81克，总热量2901千卡，钙97毫克，铁16毫克，维生素B₁0.28毫克，维生素C 0.14毫克。

保健功效

瘦猪肉益五脏，补肾，益精，滋肝，养血，体弱血亏者食之尤宜。周边用的素菜，如散黄瓜，西红柿，制作时要注意卫生，生熟分开，做到卫生食用，以补充此菜式的维生素含量不足，作为下酒菜、下饭菜均可。

特点
微辣酸甜
口感软嫩

家常鱼香肉丝



从加工到成菜用时15-20分钟

原料

主料：瘦猪肉150克

辅料：木耳25克，玉兰片150克，泡辣椒25克

调料：葱、姜、白糖各15克，蒜、酱油、醋各10克，精盐3克，淀粉15克，食用油25克





操作程序

1. 猪肉切成粗丝，盛碗中，加精盐、水淀粉调匀浆好。
2. 木耳、玉兰片水发后切丝，泡辣椒切末，待用。
3. 将白糖、酱油、醋、精盐、少量水淀粉放入碗中，兑成芡汁，待用。
4. 炒锅上火入油烧到四成热时，倒入肉丝，炒散后下泡辣椒末，待炒出红色，入葱、姜、蒜末、玉兰片丝、木耳丝，再将兑好的芡汁倒入锅内，急炒几下即成。



操作要点提示

1. 辅料要注意色泽上的搭配，红黄白黑色，数量上要相对均匀。
2. 切制要坚持“丝配丝”的原则。
3. 调味上要咸辣酸甜，层次要清。
4. 芡汁要少，淀粉不要太多，粘连即可。



变化应用

辅料也可用胡萝卜丝、青笋丝、土豆丝，鱼香味调好，照此法可做鱼香鸡丝、鱼香茄子、鱼香瓜条等。



Yinyang

营养价值

本菜营养丰富，含蛋白质32克，脂肪118克，碳水化合物56克，总热量1414千卡，钙11毫克，磷361毫克，铁53毫克。

保健功效

猪肉具有补益身体的作用，木耳有补脾肾、养血的作用，其中纤维素含量也很高，有通肠排毒的作用，此菜式属复合型调味菜式，又属于多种营养成分结合菜式，适用食用人群极广，作为下酒菜、下饭菜均宜。

清蒸羊肉

特 点
口味鲜美
软糯可口



从加工到成菜用时1.5个小时左右

原 料

主 料：羊腰窝肉1000克

调 料：葱、姜、大料、花椒各少许，精盐5克，味精3克，
鸡汤500克，食用油10克

