

中国
广播电视出版社



四季**養生**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

夏 季 菜

中央电视台《天天饮食》栏目十年烹饪总顾问

倾情奉献

著名中西医健康养生学专家 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

夏 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 (C I P) 数据

四季养生家常菜. 夏季菜 / 曹广泉主编. — 北京:
中国广播电视出版社, 2009. 11
ISBN 978-7-5043-5986-5

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201755号

四季养生家常菜——夏季菜

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.crtip.com.cn

电子信箱 crtip8@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 978-7-5043-5986-5

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，使食物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

夏季菜



肉 类

风腊猪肝	8
苦瓜酿肉	10
锅巴肉片	12
芫爆里脊	14
什锦炒肉丁	16
柠檬炒里脊	18
蛋炖脑花羹	20
番茄牛舌	22
酸辣牛百叶	24
熟炒牛肚丝	26
烧牛蹄筋	28
家乡南肉	30
家乡南乳肉	32
葱香仔排	34
葱爆腰花	36
莲桂煨炖圆蹄	38
柠檬里脊片	40
家常蚝油牛肉	42
麻辣牛肉串	44
炸椒盐牛蛙	46

禽 蛋 类

炒香甜鸡块	48
蒲棒鸡柳	50
沙爹焖鸡翅	52
北菇鸭掌	54
桃仁鸡花	56
沙锅鸭块	58
香桃鸭方	60
青椒皮蛋	62
家常蛋汤	64
拆骨掌翅	66
鸡肉银耳	68
家常清汤越鸡	70
蒜泥凤爪	72
玛瑙鸡片	74
菊花凤翅	76
家常烧鹅	78
蛋奶鸡片	80





香酥鸭	82
炸鲜嫩鸡脯	84
双耳净鸡艳	86
芙蓉鸡片	88

水产类

青椒炒鳝鱼丝	90
西兰花生鱼条	92
蒜茸斑节虾	94
香荔百花球	96
烤鸭拌三鲜	98
椒盐鱼条	100
蚝油煎鱼块	102
醋熘鳊鱼	104
蛎黄跑蛋	106
家常西湖醋鱼	108
鱼头浓汤	110
炒脆鳝	112
清蒸石斑鱼	114
椒盐鲳鱼	116
焦炒鱼条	118

爆炒目鱼花	120
油爆大虾	122
清蒸鲜鲈鱼	124
干烧大明虾	126

蔬菜类

自制寿司	128
酸辣黄瓜	130
椒红油拌苦瓜	132
酸辣笋瓜	134
椒盐毛豆	136
红油豇豆	138
油辣莴笋	140
清蒸茄子	142
蒜泥茄子	144
酸甜芸豆	146
软溜茄条	148
家乡豆腐	150
泡丝瓜	152
香辣菜花	154
香干拌芹菜	156



风腊猪肝

特 点
腊肝硬香
甘松鲜洁

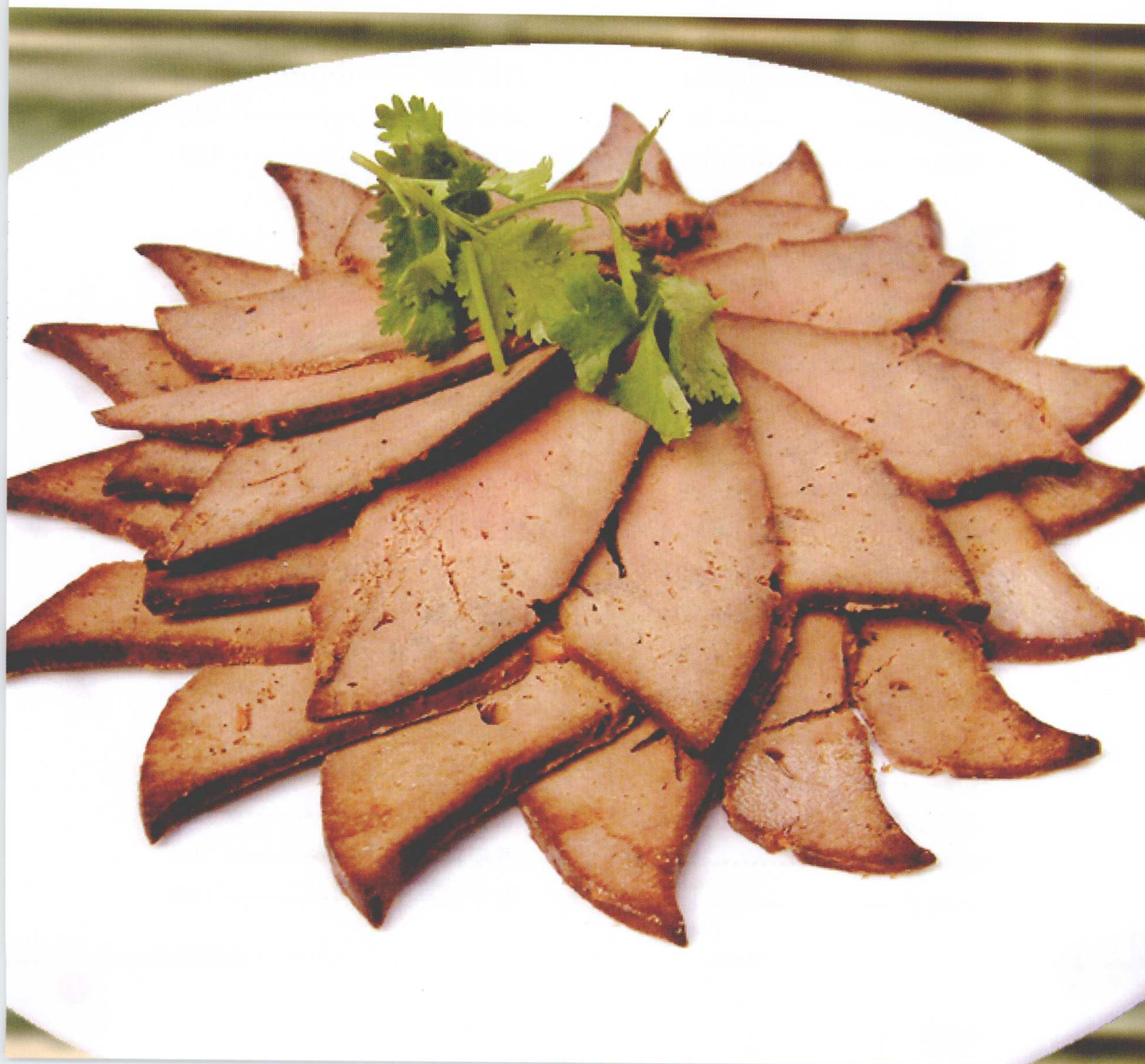


制作时间约一周

原 料

主 料： 猪肝1000克

辅 料： 葱、姜各5克，花椒30克，黄酒、精盐、味精各适量





操作程序

1. 鲜猪肝切成3厘米宽、3毫米厚的片，加上精盐与花椒制成的花椒盐腌渍两天。
2. 将腌好的猪肝挂于通风阴凉处吹干，再将腌下的卤汁刷在猪肝面上，再吹干，如此二至三次，直吹到肝质硬香。
3. 食前将猪肝装入盘中，加黄酒、葱姜蒸熟即可。



操作要点提示

1. 切猪肝时，应顺着肝脏的纹路切，方便成形。
2. 吹干猪肝时，应注意要把肝脏挂在阴凉、干燥的地方，避免潮湿的环境使猪肝变质。
3. 动物的肝脏胆固醇含量很高，虽有蛋白质，但要注意，不可过多食用。在选购猪肝后，制作前要先冲洗10分钟，再放在水中浸泡30分钟，除净肝中的血液和污物。



变化应用

如果不喜欢腊味型，可以搭配其他食物制成菜肴。由于肝中胆固醇含量比较高，所以比较适合搭配青椒、胡萝卜等蔬菜。



Yingyang

营养价值

猪肝中维生素A的含量超过奶、蛋、肉、鱼等食品，能保护眼睛，维持正常视力，防止眼睛干涩，疲劳。除此之外，猪肝中含有维生素B₂，对于维持健康的肤色，增强人体的免疫反应，抗氧化，防衰老有一定作用，猪肝还含丰富的铁，适合贫血患者食用。

保健功效

中医认为，猪肝味甘性温，入肝经，有补血健脾，养肝明目的功效，对于贫血，头昏，目眩等均有较好的效果，在中医典籍中对于猪肝的功效早有记载，据《本草纲目》记载：“猪肝能补血。”《千金要方，食治》说：“猪肝主明目。”

苦瓜酿肉

特 点
鲜香微苦
口感软烂



从加工到成菜用时30分钟左右

原 料

主 料：鲜苦瓜500克，瘦猪肉末150克

辅 料：海米25克，香菇25克，鸡蛋清30克，面粉25克

调 料：酱油15克，精盐4克，味精2克，大蒜10克，胡椒粉5克，
淀粉25克，香油5克，食用油25克





操作程序

1. 苦瓜洗净切成段, 去掉瓜瓢放入热水锅中焯熟(去苦味), 捞出投凉, 沥去水分。
2. 海米泡发, 香菇去蒂, 洗净, 猪肉洗净剁成泥, 香菇、海米切成米粒状, 放入碗中加鸡蛋清、面粉、精盐、淀粉一起调制成馅料, 用馅料把每段苦瓜装满, 两头用淀粉封口。
3. 炒锅内放入食用油, 烧到六成熟时, 入大蒜瓣炸一下捞出, 油热下苦瓜, 待炸至淡黄色时捞出, 将炸好的大蒜瓣撒在上面, 加酱油, 上笼蒸熟。
4. 炒锅上火, 烧至七成熟时, 将苦瓜原样倒入锅中, 烧开后用水淀粉勾芡, 入味精, 将苦瓜翻扣在盘中, 淋汁, 撒胡椒粉, 淋上香油即可。



操作要点提示

1. 苦瓜要选用瓢少皮肉厚, 粗细一致, 直溜的。
2. 制馅要细腻, 馅要装到高出苦瓜段。
3. 水烧沸后, 上笼蒸制15-20分钟。



变化应用

去掉海米、猪肉末可以换成虾肉泥, 可以做成“海鲜苦瓜酿”。猪肉换成牛肉, 羊肉, 鸡肉均可。若芡汁中兑入番茄酱, 色泽更加艳丽。



Yingyang

营养价值

本菜营养丰富, 蛋白质52克, 脂肪99克, 碳水化合物109克, 总热量1535千卡, 钙309毫克, 磷665毫克, 铁12毫克, 维生素C422毫克。

保健功效

苦瓜味苦, 性寒, 有清热, 祛暑, 明目的功效; 苦瓜有降低胆固醇的作用, 是老年人及心血管疾病、糖尿病患者的保健食品。此菜适宜夏季食用, 或热性体质人群食用。

锅巴肉片

特 点
香味浓醇
诱人食欲

 从加工到成菜用时15-20分钟

原 料

主 料：锅巴150克（用生大米50克制成）

辅 料：猪里脊150克，玉兰片30克，泡辣椒5克

调 料：葱5克，姜5克，白糖15克，蒜5克，酱油15克，精盐3克，醋10克，料酒25克，味精2克，淀粉25克，食用油500克





操作程序

1. 猪里脊肉去筋,切成4厘米长、2.5厘米宽的薄片,盛入碗中加精盐、料酒,再加淀粉拌匀,玉兰片、姜、蒜切片,泡辣椒、葱切成短节。
2. 将白糖、酱油、醋、水淀粉兑成浓汁,炒锅用旺火将油烧至五成热,入浆好的肉片煸炒,再加葱、姜、蒜、玉兰片、泡辣椒炒匀,倒入兑好的芡汁,加汤勾成流芡,盛入碗内。
3. 锅巴炸酥脆呈黄色,及时捞起装入盘内;锅巴与肉片同时上桌,即时将肉片倒在锅巴上,这时会发出沙沙的响声,喷出白色云雾,同时有一种浓烈的香味。



操作要点提示

1. 锅巴可以在市场买到,也可以自制而成。
2. 一旦锅巴炸好,汁芡也应该立即制好,随同锅巴上桌,倒入才能有响声。锅巴要炸透,焦、脆,不能糊。



变化应用

主料锅巴也可以用小米锅巴,辅料里脊换成虾仁,去掉泡辣椒,成为虾仁锅巴;也可以把辅料中泡辣椒换成番茄酱,可以成为番茄酱锅巴。



Yingyang

营养价值

锅巴肉片含蛋白质34克,脂肪165克,碳水化合物74克,总热量1917千卡,钙103毫克,铁25毫克,维生素B₁0.37毫克,维生素B₂0.21毫克。

保健功效

猪肉味甘性平,具有补精血,强筋骨的作用。锅巴焦脆,上有一层糊精,容易消化。锅巴肉片是四川著名的风味菜。此菜式属高蛋白、高热量菜式。作下饭菜,下酒菜均可。少儿,肠胃不适人适当控制食用。

特 点
香味浓郁

芫爆里脊

 从加工到成菜用时20分钟左右

原 料

主料：羊里脊400克

辅料：香菜100克，鸡蛋清20克

调料：葱末、姜末各少许，精盐5克，味精1克，料酒20克，淀粉15克，香油5克，花生油250克

