

春 凌霞 编著

# 主妇必学的四季

DE SI JI

## 营养餐

ZHUFUBIXUE YINGYANGCAN



*Season of Spring*



出版社

http://www.cq.com.cn

凌霞 编著



# 主妇必学的 四季营养餐 春



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 春/ 凌霞编著. —重庆: 重庆大学出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5624-5129-7

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174546号

## 主妇必学的四季营养餐 春

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: 邹忌 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](mailto: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 978-7-5624-5129-7 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



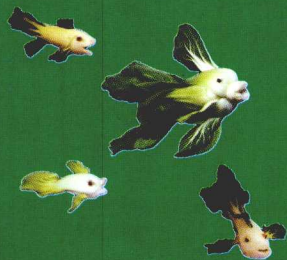
# 前言

万物生发的春天，人体新陈代谢也最为活跃。这个季节肝气升发，通常中医强调春季养肝。在饮食方面要注重均衡，主妇在搭配膳食时，每餐都需要准备足够的新鲜绿色蔬菜，不妨炒上两盘青菜。少吃酸、辣及油炸、烤、煎食品，注意提醒孩子多喝水，还要提醒孩子他爸爸少喝酒。多留心一下老年人的情绪，肝喜调达而恶抑郁，要保持开朗的心情。这个季节，还讲究“夜卧早起，广步于庭”，意思是晚上早点休息，白天经常到外面散散步，促进体内血液循环，加快新陈代谢，有利于气血的恢复。

春季饮食以平补为原则。早春仍有冬日余寒，要顺应春升之气，多吃些温补阳气的食物，如韭菜、大蒜、洋葱、魔芋、大头菜、香菜、生姜、葱等。晚春温度上升，容易引起体内郁热而生肝火，可适当搭配清热润肝的食物，适合的蔬菜包括荞麦、荠菜、菠菜、芹菜、莴笋、茄子、蘑菇、藕、百合、白萝卜、山药、豌豆、豌豆苗、香椿、马齿苋、马兰头、白菜

和油菜等。可以吃些低能量、高植物蛋白、低脂肪的食物，如豆制品、鱼肉等。至于新鲜水果，春天应多甜而少酸，大多味酸的水果如山楂、乌梅等就非常不适宜在这个季节食用。孩子和成年人可以吃一些香蕉、梨、甘蔗、荸荠或干果柿饼等，有清热的效果。但这些水果性凉，不宜多食。老年人如果没有糖尿病可食用冰糖、蜂蜜等食物。

“百草回生，百病易发”的季节，对于老年人来说，是高血压等心血管疾病的高发期，主妇应特别关注。



# 目录

## Contents

### 1. 厨房 我的一亩三分地

泰式柠檬蒸鱼 / 002

青椒炒五花肉 爽口三丝 / 003

### 2. 高汤 煮妇入门必学的手艺 (一)

开胃冬菜炖骨汤 / 006

牛肉炖胡萝卜 / 006

粉蒸肉 / 007 干煸四季豆 / 008

### 3. 大李、小李和老李

芹菜炒肉丝 干煎扒皮鱼 / 010

高汤老豆腐 / 011

### 4. 吃吃喝喝 轻松告别斑美人

柠檬汁 香椿炒蛋 / 013

板栗烧鸡 / 014

### 5. 头发乱了 就梳梳头

红烧狮子头 / 016

凉拌蕨菜 紫菜蛋花汤 / 017

### 6. 警惕家中的小胖墩

攸县香干 / 020

### 7. 面面俱到 多食面食助消化

海鲜意大利面 / 022

海带味噌汤 / 023

### 8. 春季说菊花茶

韭菜粥 红烧猪蹄 / 025

豆干韭菜炒肉丝 / 026

蚝油小油菜 / 027

### 9. 高汤 煮妇入门必学的手艺 (二)

高汤之清汤 / 029

酸辣鸡杂 / 030

### 10. 女子之婉约随想

腰果虾仁 回锅肉 / 032

香菇炒芦笋 / 033 鲜蔬汤 / 034

### 11. 春季护肝与吃肝

波菜猪肝汤 芹黄鳝丝 / 036

野山椒炒鸡蛋 / 037

香拌金针菇 麻婆酱菜心 / 038

### 12. 夏日白 春日功

薏米水 时蔬水果鸡丁 / 041

海带结炖香干 / 042

生拌甘蓝 / 043

### 13. 成长的岁月 保证孩子睡眠充足

滑蛋蒸生虾 香炸泥鳅 / 045

萝卜干毛豆 / 046 猪血汤 / 047

### 14. 好看不一定好用

麻婆豆腐 / 049 上汤娃娃菜 / 050

### 15. 带馅面食好处多

饺子 / 052 千层饼 / 054

黑芝麻糊 / 055 香醋花生 / 056

### 16. 读书带来的困惑

干锅冻豆腐 / 058 香拌莴笋丝 / 059

### 17. 童年的味道

外婆菜 鱼香肉丝 / 061

葱香蚕豆 / 062

大白豆咸肉汤 / 063

### 18. 饮食解春困

醋葡萄干 椒麻鸡 / 065

盐水大白豆 豆芽竹笋汤 / 066



# 目录

## Contents

### 19. 我们需要春捂秋冻吗?

糖醋排骨 / 069 红椒鲤鱼 / 070  
清香豆花羹 / 071

### 20. 河粉与红豆

红豆汤 / 073

### 21. 如何清洗动物内脏

白油肚条 / 075  
卤水鸭舌 青菜拌黄豆 / 076  
凉拌茼蒿 / 077

### 22. 踏青的日子

春卷 酸辣折耳根 / 079  
蕨菜炒肉丝 / 080  
萝卜汤 / 081

### 23. 高汤 煮妇入门必学的手艺 (三)

小玉米窝头 重庆荤豆花 / 083  
鲜肉馄饨 风味泡萝卜 / 085

### 24. 晕车不要怕

扁豆肉丝 豆豉蒸黄鱼 / 087  
素炒魔芋 / 088 上汤菠菜 / 089

### 25. 一场关于鸡精的误会

鹌鹑蛋烧肉 咖喱鸡 / 091  
豌豆焖春笋 清水素菜 / 093

### 26. 每日该吃多少种食物

土豆炒虾仁 / 096  
芥菜肉丝炒年糕 / 096  
碗豆苗炒肉 / 097  
春季罗汉斋 / 098  
虾仁蚕豆泥 / 099

### 27. 对付感冒的食疗10招

宫保鸡丁 / 101

### 28. 输抗生素后的饮食调理

姜葱蒸咸鸡 / 103  
香炸小鱼干 / 103  
胡萝卜炒芦笋 / 104  
豆腐鲫鱼汤 / 105

### 29. 春季吃水果的三两点注意

菠萝咕嚕肉 / 107  
茶肚炒毛豆 / 108  
油焖嫩笋 / 108  
韭菜木耳炒黄花 / 109  
土豆炖蕨菜 / 110

### 30. 吃豆腐与炒鱿鱼

南瓜玉米糊 / 112  
沸腾牛肉 / 113  
小米椒豆腐 / 114





## 饮食周记

### ①厨房 我的一亩三分地

初学做饭做菜，可以用“率性而为”来形容。喜欢吃稀奇吃古怪，想吃什么就做什么，没有所谓营养搭配，且生冷不忌。仗着年轻身体好，一通胡吃海塞，就算吃了不舒服拉肚子、呕吐或是肚子痛，很快好了也就忘了。

等到为人妻为人母，在宗掌权了，做饭做菜却越发谨慎了，感觉到主妇是一种责任。错，是煮妇，她掌握着一家人的健康。买什么菜，做什么饭，并不是简单地实现家庭收支平衡的问题，而是一门学问。是一门如何让家人吃得营养，吃得美味，还要吃出健康的学问。它需要煮妇用心观察和学习，需要掌握饮食保健的知识和方法。

学生时看到“一年之计在于春”一语，感觉此话是针对泱泱农业大国的农民伯伯说的，与自己无关。而现在，了解到人体这个小宇宙同样顺应自然规律，如果想要家人这一年平安健康，春天就要在厨房开始辛勤的耕耘了。厨房，我的一亩三分地，希望在这里种出家人的好身体、好胃口和好心情。

值星期天，有充足的时间买菜做饭，自然要为家人送上一粥一汤。



煮妇物语：得到与付出永远是成正比的，健康也不例外。

## 1. 泰式柠檬蒸鱼

**【原料】：**罗非鱼1条（秋冬季鲈鱼是不错的选择）、大蒜5瓣、辣椒1个、姜、葱、香菜、柠檬2个

**【调料】：**酒1匙、鱼露4匙、糖1匙、胡椒粉少许、色拉油1大匙、盐

**【做法】：**1. 鱼洗净，在鱼身两侧各划一刀，将鱼身均匀抹上盐备用。2. 柠檬洗净，取成形好的中断切薄片数片用以摆盘，挤压其余部分，将柠檬汁挤出备用。3. 大蒜拍碎切末，红辣椒切丁，香菜茎切末，将三样调料倒入盛柠檬汁的碗中，再加入4匙鱼露、1匙糖，拌匀备用。4. 将鱼摆盘，将调好的汁均匀倒在鱼上。屉锅加入半锅水烧开，将盘子放入，盖好锅盖，大火蒸10分钟即可。5. 鱼眼鼓起，鱼身用筷子可轻松穿透，鱼就蒸好了。大葱切丝、香菜叶切碎撒上，柠檬片放入盘中即可食用。

**【小贴士】：**鱼露能增加蒸鱼的鲜味，超市可以买到，鱼露由鱼肉提炼制成，打开后一定要放冰箱冷藏，一旦发霉就不可食用。没有鱼露，李锦记蒸鱼豉油或其他蒸鱼酱油代替也可。

**【宜忌】：**罗非鱼含有人体脑部、眼睛正常发育所必需的营养成分，具有预防抑郁症、减轻痴呆症状、促进儿童脑部正常发育的食疗效果。孕妇、成长期的孩子，皮肤干涩者，心血管疾病患者都宜食用。





但痛风及尿酸过高的患者却忌食用。

**【口味】：**鲜且清香

## 2. 青椒炒五花肉

**【原料】：**五花肉300克、青椒120克

**【调料】：**料酒15克、酱油10克、姜、蒜、盐、糖、白胡椒粉

**【做法】：**青椒洗净切成一厘米宽的圈圈备用。五花肉洗干净后放锅中煮熟，煮时可加入少许白胡椒粉，也可不加。煮好的五花肉放凉切薄片备用。锅内放油烧热，将五花肉放入翻炒，肥肉部分炒出油，倒入青辣一起炒。加入酱油等调料大火炒匀即可。



**【小贴士】：**五花肉也可不煮熟再炒，直接炒吃起来比较劲道。五花肉煮熟再切片，肉片容易切，口感也较嫩。

**【宜忌】：**猪肉含维生素B1，能消除肌肉和精神系统的疲劳，青椒富含维生素C，两者搭配能帮助生成骨胶原，可强健脊椎。

**【口味】：**咸香

## 3. 爽口三丝

**【原料】：**莴笋80克、胡萝卜80克、干豆腐皮50克、红辣椒20克、大葱20克

**【调料】：**盐4克、味精2克、白醋3克、白糖3克、香油10克、海鲜酱油3克、大蒜5克

**【做法】：**原料洗净切丝，大蒜制成蒜泥。莴笋丝加少许盐腌制10分钟备用，胡萝卜丝和豆腐皮在滚水中烫20秒，捞出后过冷水沥干。将原料混合加入调料拌均。

**【小贴士】：**喜吃麻辣者，可适当调入少许辣椒油和花椒油。

**【宜忌】：**适合高血压、便秘和心脏病患者食用，患有眼疾者不宜食用。

**【口味】：**略带香辣





## 饮食周记

### ②高汤 煮妇入门必学的手艺（一）

学习做菜，“高汤”一词反复出现眼前耳边。仿佛高汤就像仙女的魔术棒，点一下菜肴就成了世间美味，鲜美难挡。初以为高汤也就是味道很鲜的肉汤，细细学来，其中学问还真不少。尽管超市有现成的高汤粉卖，但实在不放心里面会不会有什么人工香精等，还是觉得自己动手做高汤对家人负责。不会做高汤的煮妇不妨了解一下。高汤大致可分为四类，分别是毛汤、白汤、清汤和素汤。

毛汤，普通餐馆中多用于普通烹饪的汤水，常用猪骨、鸡骨、鸭骨、猪皮或碎肉等熬制而成。先将材料用冷水煮滚，去沫后放入葱姜料酒，小火慢煮几个小时即可取用。汤少了之后，还可加入热水继续熬制。但家庭高汤的制作不适宜用此方法，很多煮妇都了解了炖汤时间不宜过长的道理，时间一长容易引起蛋白质变质。

白汤，又称奶汤，是用鸡骨、鸭骨、筒子骨或猪爪、猪肘焖制而成。这样做出来的高汤，色白如奶，适合做白色菜品和海鲜食物等。周末，趁有时间，我会做好大概7天用量的高汤，方便接下来这个星期做菜之用。今天，我做的是白汤。清汤的介绍请参考9日的内容，素汤请参考23日内容。



煮妇物语：一时麻烦总比一直麻烦好得多。



## 4. 开胃冬菜炖骨汤

【原料】：冬菜80克

【调料】：盐、料酒、香菜、小香葱、姜

【做法】：冬菜切短段仔细淘洗干净备用。刚才熬好的白汤，滤出部分汤水保存，将剩余部分加入冬菜、姜两片大火煮沸，然后小火再熬10分钟，适当调味后即可。

【小贴士】：熬汤用的筒子骨，可不能丢弃，加上青菜、冬瓜就是一份汤。加入一些

熬汤，鲜香可口还开胃解腻。

【宜忌】：肉汤煮的时间相对较长，汤中的嘌呤过高，痛风、尿酸过高的不宜食用。

【口味】：咸鲜开胃

## 5. 牛肉炖胡萝卜

【原料】：牛肉600克、胡萝卜2根、洋葱100克、陈皮适量

【调料】：李锦记甜辣酱、盐、糖、鸡精、料酒各适量

【做法】：1. 胡萝卜、洋葱切块，牛肉切块后焯水洗净浮沫。2. 油至六成热放入洋葱，煸出香味。放入牛肉炒一分钟后，倒入料酒、甜辣酱。3. 加入适量水（一次加足，水没过肉），大火烧开后改小火焖90分钟左右。4. 加入胡萝卜、陈皮、盐、糖、鸡精调味烧至软烂。



**【小贴士】：**牛肉下锅前最好在滚水中焯一下，这样除腥去沫，炖出来的汤或肉很干净。牛肉在煮的过程中会收缩，所以不妨切成大块。牛肉在冰箱中保存时须密封冷冻，最好两三天内吃完，不要存放时间过长。

**【宜忌】：**体弱消瘦乏力的人吃牛肉可补充体力，腰膝酸软、水肿的人，也可以吃牛瘦肉进补。但患有肾炎、疮毒、内热或湿疹等疾病则应少食牛肉。

**【口味】：**咸鲜略带香辣

## 6. 粉蒸肉

**【原料】：**五花肉（带皮）、红薯（或南瓜）

**【调料】：**蒸肉粉、李锦记甜辣酱（或红腐乳水）、盐、酱油、姜、料酒、胡椒粉、味精各适量

**【做法】：**1. 五花肉洗净切成约4毫米宽的肉片。2. 将蒸肉粉和甜面酱拌入肉片中，再加入盐、酱油（老抽）少许、姜末、料酒、胡椒粉和味精等，在盆中拌匀并腌制10~30分钟。3. 红薯（或南瓜）切大块摆蒸屉中。肉片均匀裹上米粉，一片片排放在红薯上。4. 盖好锅盖用旺火蒸一个小时候左右，用筷子轻戳肉片，能轻松穿透即可起锅装盘。

**【小贴士】：**也可以用红油腐乳中的油水代替甜面酱，腐乳水可以让肉片更易蒸烂，肉片香嫩，入口即化，肥而不腻。



**【宜忌】：**增强体力、补气活血，发育中的孩子、产妇、老人和大便干结者都非常适合食用，肥胖、高血脂、心血管疾病患者不宜多吃，痰多、舌苔厚黏的人尽量不要食用。

**【口味】：**软而不腻

## 7. 干煸四季豆



**【原料】：**四季豆500克、猪肉末100克、碎米芽菜50克

**【调料】：**干辣椒4只、料酒、糖少许、味精、盐、葱、姜、蒜

**【做法】：**1. 四季豆撕去两面老筋，用手掰成长约6 cm的段，洗净。2. 锅中烧半锅沸水，倒入四季豆煮至将熟，捞出沥干水备用。3. 姜蒜葱切末，锅内倒一大匙油放入猪肉末划散。加入料酒、碎米芽菜、蒜姜葱末、干辣椒段翻炒。

4. 倒入四季豆一同翻炒，炒至四季豆外皮微起皱，调入适量的盐、糖和味精即可起锅装盘。

**【小贴士】：**干煸是川菜中常用的一种做法，正确操作不是用水煮而是用油炸四季豆。但考虑家人口味，改用煮的方法，让四季豆外微酥内软，多了些清香味。喜欢焦香酥脆口感的食客，只需将煮的工序改为油炸即可。

**【宜忌】：**富含蛋白质和多种氨基酸，可增进食欲、安神健脾的作用，女性白带过多、皮肤瘙痒者、急性肠炎患者非常适合食用。

**【口味】：**咸香





## 饮食周记

### ③ 大李、小李和老李

《大李、小李和老李》是谢晋导演很早的一部老影片，我家也有三个男丁都姓李（废话，不姓李才是怪事），老李同志、大李同志和小李同学。三世同堂，一家人其乐融融。老李同志性情温和，就算孩子他奶奶在边上唠叨上个把小时，都能面带笑容纹丝不动地闭目养神。小李同学在家中一出现，奶奶不唠叨了，爷爷也精神了。自从有了小李同学，大李就“自由”了一般，两老是典型有了孙子就忘了儿子的爷爷奶奶。大李偶尔假装吃醋，哀怨地说自己成了家里的隐形人了。两老身体不乐观，大李同志有肉则欢，小李同学挑嘴，或许，很多家庭都存在这样的情况吧。于是，天天做饭的煮妇，要照顾一家人的饮食，就多了很多禁忌。

平日做饭，饭菜尽量细软，菜肴调料不能用得过多，调味以清淡为主。少吃或不吃生冷食物，特别是肉类食品更忌生冷。油炸或不宜消化的食品少吃，例如糯米孩子吃得过多不易消化，所以糯米蒸排骨这样的菜品通常会做一些改动，例如将糯米换成小米等。还有就是不是这个季节正常出产的蔬菜不吃或少吃等。尽管医食同源这个话常说，但是工作生活一忙很容易疏忽了饭菜的宜忌。就算你不相信吃饭吃菜可以治病，但是稍微注意一下家庭成员的身体状况，搭配合理膳食可以起到增强身体抵御能力，起码不会在身体不适时“雪上加霜”。

煮妇物语：和谐社会下的和谐小家，融洽带来家人的身心健康。



## 8. 芹菜炒肉丝

**【原料】：**芹菜400克、里脊肉300克、葱姜蒜适量

**【调料】：**盐、生抽、老抽、料酒、淀粉适量

**【做法】：**芹菜洗净掐叶，茎切成段，瘦肉切成丝，调入盐、生抽、老抽、料酒、淀粉搅拌均匀，腌制2分钟。油加热后将葱、姜、蒜倒入爆香。倒入肉丝快速划散，肉丝变色沥油盛出。用锅内余油炒芹菜，煸炒芹菜至稍软调入盐、生抽，再倒入肉丝继续煸炒1分钟即可。

**【小贴士】：**喜欢口感清脆的煮妇，可以先将芹菜在沸水中烫一下，肉丝炒变色即可倒入芹菜煸炒。如果喜欢吃牛肉，换成牛肉丝更美味爽口。

**【宜忌】：**芹菜有安神的作用，适合癌症和高血压患者食用。脾胃虚弱、拉肚子的人要少吃。

**【口味】：**咸香



## 9. 干煎扒皮鱼

**【原料】：**扒皮鱼6条

**【调料】：**食盐、胡椒粉、料酒、姜

**【做法】：**剪掉鱼鳍，剖开鱼下腹部去除内脏，用清水洗净沥干，用调料腌制半小时以上。用生姜擦锅（可防止鱼皮粘锅）后将适量油倒入锅中，油热后小火放入鱼。无须频繁翻面，煎至两面上

