

学生四季

XUESHENG SIJI
YINGYANG SHIPU

薛慧林 主编

营养食谱



山西科学技术出版社
SHANXI SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

学生四季

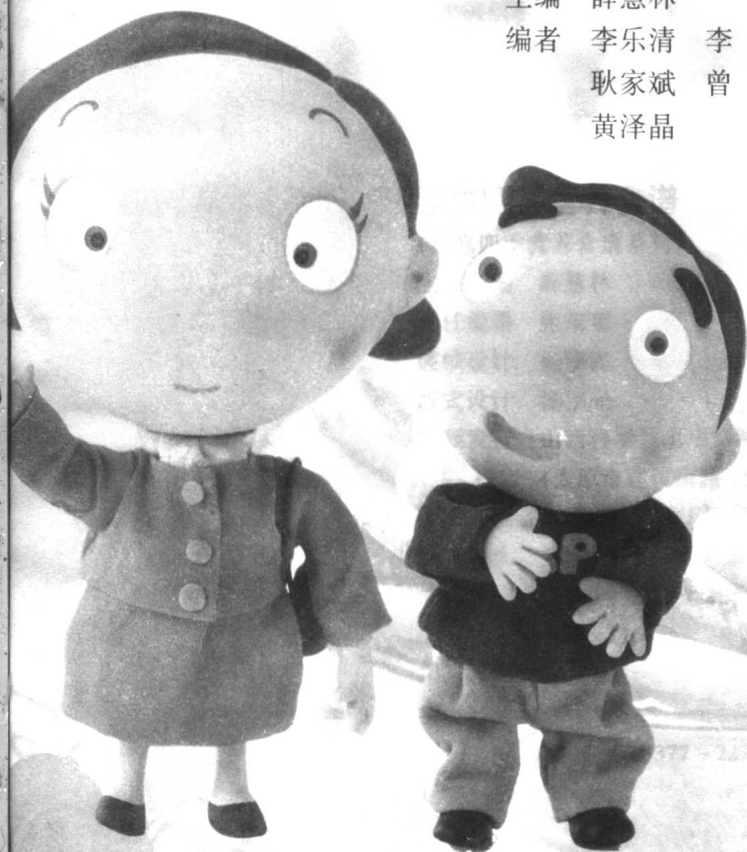
营养食谱

主编 薛慧林

编者 李乐清 李 伟 杨 琳

耿家斌 曾 臻 蔡荣宁

黄泽晶



 山西科学技术出版社
SHANXI SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

学生四季营养食谱/薛慧林主编. —太原:山西科学技术出版社, 2004. 1

ISBN 7 - 5377 - 2279 - X

I. 学... II. 薛... III. 中小学—学生—食谱
IV. TS972. 166

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 105307 号

学生四季营养食谱

(家庭四季营养食谱系列)

主 编 薛慧林

责任编辑 张东黎

装帧设计 杨宇光

版式设计 杨宇光

出版发行 山西科学技术出版社

(太原市建设南路 15 号 邮编 030012)

印 刷 太原新华印刷厂印刷

版 次 2004 年 1 月太原第 1 版

2004 年 1 月太原第 1 次印刷

开 本 850 × 1168

印 张 8.375

字 数 204 千字

书 号 ISBN 7 - 5377 - 2279 - X/Z·443

定 价 14.00 元



目 录

春季营养食谱

蕨粉浮丸汤·····(2)	清蒸鲤鱼·····(17)
桃花肉片汤·····(2)	五色鱼丁·····(18)
蕨菜烧牛肉·····(3)	龙井虾仁·····(19)
熘珊瑚兔丁·····(4)	油爆鸡螺片·····(20)
猪血焖兔肉·····(5)	酸辣鱼·····(21)
胡萝卜炒羊肝·····(6)	芙蓉鱼片·····(21)
清蒸滑鸡块·····(6)	松花鱿鱼·····(22)
青圆鸡·····(7)	虾仁蒸饺·····(23)
木耳蒸鸡·····(8)	马兰炒鸡蛋·····(24)
蘑菇蒸鸡块·····(8)	蒲公英绿豆汤·····(24)
盐水鸡肝·····(9)	三鲜马齿包·····(25)
鸡绒豆花·····(10)	火腿马齿苋·····(26)
苦笋泡菜鸭·····(11)	荠菜蛋汤·····(26)
海带鸭子·····(11)	清明菜饼·····(27)
葵菜鸭条·····(12)	菜花红薯饼·····(28)
鲜熘鸭脯·····(13)	红嘴绿鹦哥·····(28)
鸭掌烧鲜菜·····(14)	酱蒿笋·····(29)
鱼香鸭丁·····(15)	胡萝卜酥丸·····(30)
火腿蒸蛋·····(15)	糖醋锅巴·····(31)
酸辣银鱼·····(16)	莲花白菜·····(31)
酱糖鲫鱼·····(17)	糟醉马蹄·····(32)

粉蒸南瓜盅·····	(33)	翠绿馒头·····	(40)
酿苦瓜·····	(34)	玉米豆沙饼·····	(41)
粉蒸嫩黄豆·····	(34)	胡萝卜炸酱·····	(42)
拌折耳根·····	(35)	花生薄饼·····	(43)
火腿大饼·····	(36)	鸭油蒸蛋糕·····	(43)
三鲜炒面·····	(37)	清蒸素丸·····	(44)
豆油皮松·····	(37)	鸡爪脊髓·····	(45)
双色米糕·····	(38)	南肉春笋·····	(45)
糯米糍粑·····	(39)	蛋包茶香玉米饺·····	(46)
百合羹·····	(40)		

夏季营养食谱

花仁拌肚丁·····	(50)	鱼鳞凉粉·····	(62)
苦菜猪肝·····	(50)	姜汁鲍鱼·····	(63)
粉蒸兔条·····	(51)	糖醋熘蜇卷·····	(64)
荷叶包兔·····	(52)	西瓜仔鸡·····	(64)
糖熘兔块·····	(52)	桃仁拌鸡块·····	(65)
清蒸牛蹄花·····	(53)	翡翠鸭块·····	(66)
醋椒鱼·····	(54)	盐水鸭片·····	(67)
白油鱼花·····	(55)	椒麻鸡·····	(67)
香花鱼淖·····	(56)	糟熘鸭宝·····	(68)
葱烧鲫鱼·····	(56)	青豆田鸡·····	(69)
荷叶鳊鱼·····	(57)	荷叶鹌鹑·····	(70)
酥鱼·····	(58)	鸡米海参·····	(71)
沙锅鱼头豆腐·····	(59)	油条圆饼·····	(71)
红烧鲤鱼·····	(60)	川东蒸菜·····	(72)
清蒸江团·····	(61)	绣球丸子·····	(73)
奶汤锅子鱼·····	(61)	蒸珍珠丸子·····	(74)



八宝豆腐·····(75)	荔枝甜酱·····(83)
麻婆豆腐·····(75)	三不粘·····(84)
炒豆腐脑·····(76)	莲子粳米粥·····(85)
凉拌莴笋·····(77)	龙眼肉粥·····(85)
八宝荔枝·····(77)	鸡茸藕面糊·····(86)
佛珠枇杷·····(78)	枇杷冻·····(86)
白花桃脯·····(79)	鲜藕糖丝·····(87)
酱香桃仁·····(80)	夜露霜·····(88)
核桃仁豌豆泥·····(80)	枣泥红薯梨·····(89)
金钩青元·····(81)	玫瑰红薯饼·····(90)
火夹清蒸鸡棕·····(82)	冰汁杏淖·····(91)
花素蒸饺·····(83)	

秋季营养食谱

家常肉花·····(94)	青豆鲈鱼块·····(106)
蘑菇脊髓·····(94)	鲜虾烩冬瓜·····(107)
蟹粉蹄筋·····(95)	烩乌鱼蛋·····(107)
五香心舌·····(96)	海参紫菜汤·····(108)
稀卤脑花·····(97)	素臊蒸蛋·····(109)
清蒸猪脑·····(98)	宫保鸡丁·····(110)
清汤肝糕·····(98)	柚子鸡·····(111)
瓦块牛肉·····(99)	清蒸板栗鸡·····(112)
酸辣牛肝·····(100)	沙锅抄手鸡·····(112)
鸡菇鲢鱼·····(101)	枣菇蒸鸡片·····(113)
大蒜烧鲢鱼·····(102)	酸笋扣卤鸭·····(114)
彩色泥鳅·····(102)	清蒸鸭掌·····(115)
高丽银鱼·····(103)	酸梅蒸鹅·····(115)
鲜汤蒸大虾·····(104)	清蒸杞鸽·····(116)
豆瓣鲫鱼·····(105)	川东豌豆汤·····(117)

枸杞银耳·····	(118)	蛋烘糕·····	(128)
核桃花鸡蛋汤·····	(118)	南瓜包子·····	(129)
香蕉羹·····	(119)	肉糍粑·····	(130)
花生糯米藕·····	(120)	土豆饼·····	(130)
蜜汁苹果·····	(120)	酱酥豌豆·····	(131)
火腿冬瓜·····	(121)	马蹄枣泥饼·····	(132)
桂花芋丝·····	(122)	五圆蒸肚片·····	(133)
金钩白芋·····	(123)	芙蓉杂烩·····	(134)
糖醋瓢藕·····	(123)	菊香肉丸·····	(134)
桂花粟米羹·····	(124)	八宝蟹饭·····	(135)
花生小米粽·····	(125)	酿馅冬瓜·····	(136)
猪心粥·····	(125)	铁锅蛋·····	(137)
枣酿糕·····	(126)	肉米烩羊肚·····	(138)
核桃芝麻糖·····	(127)	龙眼包子·····	(139)
啤酒面包·····	(127)	腰果肉卷·····	(140)

冬季营养食谱

农家樱桃肉·····	(142)	羊肉格格儿·····	(151)
鱼香肉丝·····	(142)	水煮牛肉·····	(151)
笋烧白·····	(143)	烧蒸牛肉·····	(152)
椒盐排骨·····	(144)	清蒸鲢鱼双头·····	(153)
香辣猪手·····	(145)	拆烩鲢鱼头·····	(154)
板栗烧猪肝·····	(146)	清蒸刀鱼·····	(155)
菜包猪肝·····	(147)	炆鳝丝·····	(156)
清炖蟹粉狮子头·····	(148)	明珠火夹鱼·····	(156)
苏菜肉骨头·····	(148)	松仁鱼米·····	(157)
温拌腰丝·····	(149)	鲫鱼脑花·····	(158)
涮羊肉·····	(150)	珍珠甲鱼·····	(159)



青鳉丸子汤·····(160)	云腿鸽片·····(172)
银鱼蛋饼·····(161)	清蒸鹌鹑·····(172)
海参扣肉·····(162)	炸鹌鹑·····(173)
炒西施舌·····(163)	龙眼白菜·····(174)
芥末拌田螺·····(164)	金边白菜·····(175)
虫草全鸡·····(164)	家常蒸香菇·····(176)
香菇烧鸡·····(165)	红袍莲米·····(176)
双冬扒鸡·····(166)	鸡蛋肉卷·····(177)
鸡茸金丝笋·····(167)	猪血卤蛋汤·····(178)
鱼香凤爪·····(168)	银色土豆丸·····(178)
蒜米蒸凤爪·····(169)	猪肉大饼·····(179)
天麻罐罐鸡·····(169)	芝麻洗沙饼·····(180)
清炖鸭舌肝·····(170)	葱油饼·····(181)
脆皮乳鸽·····(171)	猪肉汤圆·····(182)

学生四季常见病的食疗

一、头痛·····(184)	十、咽喉炎·····(215)
二、消化道溃疡·····(187)	十一、扁桃体炎·····(218)
三、肝炎·····(190)	十二、骨折·····(222)
四、感冒·····(194)	十三、慢性胃炎·····(225)
五、多汗症·····(198)	十四、慢性肾炎·····(228)
六、中暑·····(202)	十五、缺铁性贫血·····(232)
七、痢疾·····(205)	十六、神经衰弱·····(235)
八、湿疹·····(208)	十七、遗精·····(238)
九、痛经·····(211)	

学生营养特点、需求及膳食原则

一、学生营养特点及	二、学生的膳食
一般需求……………(243)	原则……………(246)
参考文献……………(258)	



春季营养食谱

春天,阳气升发,万物生机勃勃,人体的阳气不断旺盛起来,气血趋于外表,聚集一冬的内热散发出来,作为学生这一群体,新陈代谢开始变快,对饮食的需求增加。在品种搭配上,要适当从冬天的肥厚浓郁转为清温平淡为主。按照传统医学的观点,饮食要选用辛、甘、温之品,少食酸。因为辛、甘之品可以助春阳,利于学生生长发育之需要,但是不要食用大热之品,如人参、鹿茸。由于酸入肝,如果食用酸品多,容易导致脾胃不好。

春季,学生除食用一般的食物,满足基本营养需要外,要补充冬季蔬菜品种较少的不足,多食用一些新鲜蔬菜,如春笋、胡萝卜、菠菜、芹菜、甜椒等。在动物性食品中,以保护肝脏为主,可以多食猪肝、羊肝、鸡肝等,应当少吃肥肉等高脂肪食物;应少吃辛辣、寒凉、油腻的刺激性食品,要从满足学生营养需要出发,变化原料的花样,多吃营养合理、搭配得当的饭菜,防止春困的发生,提高其精神,为学习服务。

蕨粉浮丸汤

原料

鲜猪肉 250 克 蕨根粉 50 克 姜米 15 克 葱花 15 克 绿叶小菜 100 克 香油 10 克 精盐 5 克 胡椒粉 1 克 味精 1 克

制法

1. 将猪肉捶茸剁断筋,加入姜米、葱花、胡椒粉、味精、精盐、蕨根粉和清水拌匀待用。

2. 锅中加入鲜汤,烧开,绿叶菜汆熟放入碗中,将搅拌均匀的肉茸做成直径 2 厘米大小的丸子,入锅中煮熟,打去浮沫,下味精、胡椒粉,淋入香油装入汤碗中即可。

特点

滑嫩味鲜,汤汁鲜美,营养丰富,下饭为佳。本菜除含蛋白质、脂肪外,还含有胡萝卜素、维生素 A、维生素 C 及钙、磷、铁、硒、锌、钾等。

烹调关键

肉茸要拌均匀,丸子要大小一致,绿叶菜不要久汆,以保持色泽鲜艳。

桃花肉片汤

原料

初放桃花 20 朵 嫩竹笋 100 克 肥瘦猪肉 250 克 鸡蛋 1 个 化猪油 50 克 水淀粉 15 克 精盐 3 克 味精 2 克 胡椒面 1 克 姜末 5 克



制法

1. 将肥瘦猪肉洗净后切成薄片,打入鸡蛋,下精盐、水淀粉、味精搅拌均匀待用;嫩竹笋洗净后切成细丝待用,桃花洗净待用。

2. 将炒锅放中火上,加入化猪油烧至六成熟时,下竹笋丝、胡椒面、姜末、精盐炒至竹笋断生,即下清水煮汤,汤开后打去浮沫,下肉片、桃花,肉片熟时,下味精即可。

特点

色泽多样,汤清肉嫩,香气浓郁。富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、胡萝卜素、粗纤维、花甙、挥发油等。

烹调关键

桃花要刚刚放开的;用汤代替清水,效果更佳。

蕨菜烧牛肉

原料

鲜蕨菜 500 克 熟牛肉 150 克 酱油 10 克 白糖 5 克 精盐 3 克 花生油 75 克 泡辣椒少许 葱适量

制法

1. 将蕨菜去尽杂质,清洗干净,入开水中氽一下,捞起入冷水中泡 10 分钟,捞出切成 4 厘米长的段;泡辣椒去籽及蒂,切成半厘米长的节,与蕨菜码在一起,入盘中待用。

2. 熟牛肉切成一字条,葱切 4 厘米长的段待用,锅放火上,下油烧四成熟时,将牛肉下入炒香,再加入酱油、白糖、精盐、葱节炒匀,码在盘中的蕨菜上即可。

特点

清香咸鲜,醇厚汁浓,营养丰富,含有蛋白质、脂肪、无机盐、维生素等,并含有较高的胡萝卜素及硒,有滋阴补虚之效。

烹调关键

蕨菜要去尽杂质,泡入水中是为了保持颜色。

熠珊瑚兔丁

原料

家兔里脊肉 250 克 番茄酱 15 克 干淀粉 25 克 鸡蛋清 1 个半 料酒 10 克 精盐 5 克 白糖 5 克 香油 10 克 水淀粉 5 克 味精 1 克 化猪油 500 克(耗 150 克) 汤适量

制法

1. 将兔里脊肉用清水清洗干净,片成 1.5 厘米厚的大片,用刀背轻轻地横顺捶一遍,再切成 1.5 厘米见方的丁;番茄酱用料酒调散;将干淀粉、鸡蛋清调成蛋清淀粉,将兔丁放入拌匀;将精盐、白糖、味精、好汤、水淀粉对成汁待用。

2. 炒锅洗净放旺火上,下化猪油烧四成热时,放入码好味的兔丁,用竹筷轻轻地滑散,滗去余油;锅中留油 25 克,下番茄酱一同炒上色,随即烹入对好的汁,炒匀,放入香油起锅入盘即可。

特点

色泽鲜艳,质地细嫩,番茄味浓,微带甜酸,下饭为佳。本品营养丰富,含有蛋白质、脂肪、无机盐、维生素等,尤其是维生素 P 与维生素 C 含量较高。

烹调关键

兔肉必须洗净血污,兔丁要大小一致;番茄酱勿下锅久炒,以免发糊。



猪血焖兔肉

原料

猪血 350 克 兔肉 200 克 青豆 150 克 泡辣椒 50 克 泡仔姜 25 克 精盐 5 克 料酒 15 克 白糖 5 克 醪糟汁 20 克 味精 3 克 鸡精 5 克 香油 5 克 鲜汤 75 克 水淀粉 30 克 精炼油适量

制法

1. 将猪血切成 2 厘米见方的丁，入开水中出一水，捞起漂入清水中；兔肉砍成 5 厘米见方的块，用精盐、料酒腌片刻；泡辣椒切马耳朵形，泡仔姜切片。

2. 炒锅放火上，下入精炼油烧热，将兔肉放入滑油待用。

3. 锅中留油少许，下入泡辣椒、泡仔姜炒香上色，再下入青豆炒匀，加入鲜汤，烧开后下入兔肉，调入精盐、料酒、白糖、醪糟汁、鸡精等，加盖用中火将兔肉焖熟，下入猪血，烧片刻，调入味精，用水淀粉勾芡，淋入香油，起锅装盘即可。

特点

色泽美观，鲜香细嫩，别有风味，营养丰富，蛋白质、维生素、无机盐、纤维素等含量高，脂肪含量少，血红蛋白、卵磷脂含量较高，为学生佐餐佳肴。

烹调关键

猪血出水是为了成形，时间不要过长；用兔腿肉制作为好。

胡萝卜炒羊肝

原料

胡萝卜 200 克 羊肝 250 克 菜油 50 克 大蒜叶 10 克 料酒 15 克 精盐 3 克 白糖 5 克 味精 2 克

制法

1. 将胡萝卜洗净,沥干水,刮去外皮,切成薄片;羊肝片去筋膜,洗净沥水,切片;大蒜叶洗净,切节待用。
2. 锅放火上,下油烧五成熟时,将羊肝与胡萝卜片一起下锅炒香,加入大蒜叶炒匀,烹入料酒、精盐、白糖、味精炒匀,即可装盘。

特点

色泽多样,咸鲜可口,细嫩美味,含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐等,胡萝卜素和维生素 A 含量较高,有益智明目之效。考试期间食用为佳。

清蒸滑鸡块

原料

鸡块 400 克 香菇 25 克 葱 15 克 姜 5 克 混合油 20 克 麻油 20 克 水淀粉 8 克 味精 2 克 精盐 2 克 料酒 10 克 白糖少许 胡椒粉适量 香菜少许

制法

1. 将鸡块装入盘中,加入精盐、白糖、料酒、味精拌匀后,加入水淀粉搅拌均匀,再放入麻油、胡椒粉搅拌均匀。



2. 将香菇、葱段、姜末、混合油加入盆中,调匀后,上笼放开水锅中,用中火蒸 15 分钟出锅即可。食用时用香菜点缀。

特点

清香,味鲜,肉滑,别具风味,营养搭配得当,富含蛋白质、维生素 B、钙、磷等。

烹调关键

鸡块要带骨,蒸时火力不要过大。

青圆鸡

原料

净肥仔鸡半只(鸡重 700 克) 嫩豌豆 300 克(或青豆罐头一听) 鲜汤 1000 克 料酒 20 克 姜 10 克 精盐 3 克 葱段 15 克 味精 2 克 胡椒粉 1 克

制法

1. 将鸡斩成 3 厘米大小的块,用清水冲去血沫,再放入 60℃ 的热水中稍煮一会儿捞出,嫩豌豆也入开水中氽一下捞起沥干水。

2. 将鸡肉与豌豆分别装入两个碗中,灌入鲜汤以淹没为度,再分别加入料酒,在放有鸡肉的碗中加入葱、姜,然后入笼用大火急蒸。嫩豌豆蒸 1 小时,鸡肉蒸 3 小时。将蒸熟的豌豆取出,将汤倒入蒸鸡的碗中,去葱、姜,加入盐、味精和胡椒粉调味即可。

特点

鸡肉软嫩,汤鲜味美,鸡肉同豌豆配合,含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、钾、铁,特别是胡萝卜素和维生素 C 含量较高,对大脑保健有益,可为考试用餐。



烹调关键

灌入鲜汤不要太多,先蒸后拌,注意次序。

木耳蒸鸡

原料

雏母鸡 1000 克 木耳 50 克 葱、姜各 10 克 料酒 10 克
味精 2 克 白糖 5 克 水淀粉 15 克 鸡油 50 克 精盐少许

制法

1. 将鸡洗净,去毛及骨,剁成块;姜、葱洗净拍破;木耳用温水泡发,洗去杂质、根蒂,再用开水泡上盖严,焖好后捞放在清水中待用;用盐、白糖、料酒、味精将鸡拌匀,浆上水淀粉,再拌上鸡油。

2. 取一大碗,将拌好的鸡块放入,木耳放鸡块上,葱、姜放最上面,入笼用旺火蒸约 30 分钟,取出挑去葱、姜入盘即可。

特点

清香爽口,鸡肉酥烂,含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等,木耳中维生素 B₂ 含量高,对大脑有保护作用,可为考试用餐。

烹调关键

调料要拌匀,蒸时用大火,一气呵成。

蘑菇蒸鸡块

原料

肉鸡 1 只 蘑菇 500 克 葱 10 克 姜 10 克 酱油 10 克