

居家生活宝典（二）

四季家常菜

SIJI JIACHANGCAI



利生 主编



随着生活水平的日益提高，人们的餐桌生活也不断丰富起来，本书从四季饮食健康讲起，顺应四季变化，追求健康美味。力求贴近生活，面向大众，通俗易懂，经济实用，让您一年四季尽享健康与快乐！

北京燕山出版社

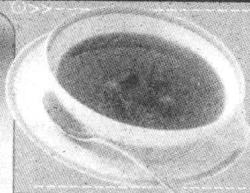
居家生活宝典（二）

四季家常菜

SJJI JIACHANGCAI



利生 主编



随着生活水平的日益提高，人们的餐桌生活也不断丰富起来，本书从四季饮食健康讲起，顺应四季变化，追求健康美味。力求贴近生活，面向大众，通俗易懂，经济实用，让您一年四季尽享健康与快乐！

北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季家常菜/利生主编.——北京:北京燕山出版社,2009.12

(居家生活宝典,第2辑)

ISBN 978-7-5402-2200-0

I. 四… II. 利… III. 菜谱——中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 234101 号

责任编辑 马明仁 满懿

出版发行	北京燕山出版社
社 址	北京市宣武区陶然亭路 53 号
邮 编	100006
经 销	新华书店
印 刷	三河玉星装订印刷厂
开 本	710mm×1000mm 1/16
字 数	3200 千字
印 张	200
版 次	2009 年 12 月第 1 版
印 次	2010 年 1 月第 1 次印刷
定 价	298.00 元(全十册)

版权所有 翻印必究

前 言

随着经济的发展,人们的生活水平也日益提高。自古就重视饮食的国人们,各个家庭的餐桌生活也不断丰富起来。

饮食一直就是国人的头等大事,千百年来,我们形成了内涵丰富的饮食文化。同时,主张天人合一的中华文化,在饮食与节气、营养与养生食疗方面,也有其独特的理论和观点。

地球上的一年可以分成四季,每个季节的不同时期,都会有相应的季节性蔬菜,都会有不同的气候特点,要求人们根据自身生理特点与之相适应,也就是四季不同,饮食菜肴也要不同。

本书从四季健康与养生讲起,分别介绍了春夏秋冬四季的各种素菜、肉食、禽蛋、时令冷拼,四季主食等适合不同季节食用的家常菜肴一千来款。此外,我们特意添加了夏季冷饮冰点,冬季特色滋补火锅等内容,是每个爱好烹饪美食的读者朋友顺应四季变化,追求健康美味,实现营养养生的有益读物。

本书力求贴近生活,面向大众,文字浅显易懂,所选菜肴制作方便、美味可口,经济实惠,是现代居家饮食不可或缺的参考书。

您的三餐不再单调,四季美味多彩,厨房日日飘香,您的一年四季尽享健康与快乐……是我们衷心的希望!

编者

2009年11月

目 录

第一篇 四季健康生活与营养美食常识

第一章 春季健康饮食

- 春季饮食益健康的食品 and 食方 ... 2
- 春季与脾胃健康特点 3
- 春食桃花药用又美容 3
- 早春韭菜可降血脂 4
- 春天吃生葱可预防呼吸道传染病 4
- 春季滋补选择平补和清补 5
- 春食大蒜益处多 5
- 春季需防吃河豚鱼中毒 6
- 春天宜饮板蓝根 7
- 春季病后调理宜选锅巴 7
- 夏季滋补健康饮食概述 11
- 老人夏日饮食莫减少 12
- 夏季食疗应注意的问题 12
- 夏季需防食物中毒 13
- 食物中毒的种类和表现 13
- 容易引起食物中毒的常见食物 14
- 预防食物中毒须知的注意事项 14
- 夏季吃蔬菜讲究方法 15
- 夏日多食生姜益健康 16
- 夏服百合 17
- 夏日要慎食咸鱼 17
- 盛夏注意补充钠和钾 18
- 夏天是减肥的好时机 18
- 夏季需防粗制棉籽油中毒 19
- 正确选用果汁饮料 19
- 夏日啤酒消暑勿过量 20
- 夏季腹泻知多少 21
- 夏季治疗腹泻的建议 21
- 夏末初秋养肺果蔬 22

第二章 夏季健康饮食

- 夏季高温防中暑 9
- 夏季进补很重要 9
- 夏季须及时补水补盐 9
- 夏季适量进食动物性食品 10
- 夏季多吃蔬菜和瓜果 10
- 夏日宜养津液 10
- 夏季清补,养脏润腑 10

第三章 秋季健康饮食

秋天来个水果食疗	24
秋季进补,凉润为主	25
金秋黄鳝赛人参	26
中秋月饼并非人人都能吃	27
粤菜秋季滋补学问大	28
秋季膳食贵润燥	29
秋季少食热性调料	29
金秋食蟹须知	30
秋季喝鹅汤,四季不咳嗽	31

第四章 冬季健康饮食

四种人冬补最佳	32
冬季进补应辨证	32

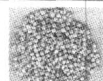
冬季食疗调治应注意的问题	34
冬补羊肉须得当	35
冬季涮羊肉不宜太嫩的原因	35
冬日的狗肉好吃又进补	36
冬季发热病人宜食梨和甘蔗	37
冬令时节食水蛇	37
防病祛病“三元汤”	38
冬天吃鸽最适宜	39
冬吃火锅好处多	39
冬季吃火锅时应注意的细节	40
少吃咸,多吃苦	40
冬季注意补充脂肪	41
冬季存放苹果的方法	41
冬季吃辣椒御寒防风	42

第二篇 四季营养家常菜谱

第一章 春季家常菜

第一节 春季时令蔬菜类	44
酥炸白菜卷	44
文武白菜	45
津白栗子煲	46
白菜咖喱牛肉饺	46
虾米排骨炖芽菜	47
彩白菜丝	47
白菜炒“鸡球”	48
糖醋白菜	48
鱼香白菜	49
姜汁白菜	49

多味菜心	50
开水青菜	50
冬冬青	51
沙锅菜心	51
双菇菜扇	52
酒 菜	52
沙锅青菜心	53
油煎菜包	53
香辣粉青菜条	54
竹林玉兔	54
煎卷筒笋丝	55
木笔春笋	55
翡翠春笋	56

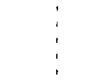
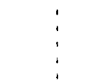
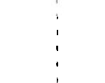
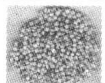


沙司寿桃	57	青椒松花蛋	72
鸡蒙笋尖	57	糖醋松花蛋	72
熏香春笋	58	熘鸽蛋	73
第二节 春季蛋禽菜	60	炸鸽蛋	73
汽锅鸡	60	熏鸽蛋	74
姜汁仔鸡	60	肉酿鸽蛋	74
两味鸡	61	熏鹌鹑蛋	75
五味鸡	61	鱼香鹌鹑蛋	75
沙锅鸡块汤	62	扣肉鹌鹑蛋	76
鸡片烧海参	62	虎皮鹌鹑蛋	76
八宝鸭	63	糖醋鹌鹑蛋	77
酱鸭	63	火腿烩鹌鹑蛋	77
银耳玻璃鸡片	64	虾仁蛋羹	77
绣球银耳	64	煎蛋角	78
葱爆鸭片	65	熘鸡蛋角	78
酱爆鸭片	65	雪衣蛋角	79
溜鸭肝	65	浇汁蛋角	79
星星蛋	66	清汤蛋角	80
玉丁桂花蛋	66	浇汁蛋	80
素烧螃蟹	66	绍子蛋	81
发菜鸳鸯蛋	67	第三节 春季家常热炒	82
玉莲拥金	67	香椿烧豆	82
三阳开泰	67	糟扣肉	82
拔丝蛋白肉	68	炆虾皮菠菜	83
煎烹蛋角	68	茄汁青鱼	84
炸番茄蛋角	69	火爆鲫鱼卷	85
鸡蛋松	69	拌麻汁鲍鱼	85
煎蛋卷	69	第四节 春季羹汤粥	86
拔丝蛋卷	70	党参粥	86
鱼肉蛋卷	71	百合粥	86
猪肉蛋卷	71	猪血粥	87
熘松花蛋	72	第五节 春季冷菜	88



目录

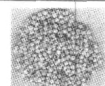
四季家常菜



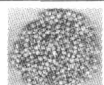
蒜辣肚丝	88	蘑菇豌豆	101
清滋排骨	88	糟烩绿珠鸡粒	102
茄汁排骨	89	鸡油豌豆	102
香腊肉	89	奶油豌豆	103
葱油猪耳	89	糟溜翠珠球	103
鱼香凤爪	90	鸡火拌豌豆	104
麻辣鸡丝	90	雪花青豆	104
咖喱鸭掌	91	锅蒸青元	105
葱油仔鸡	91	珍珠豆腐	105
朔风鸡丝	92	茄汁茼蒿	106
炆青螺	92	红油茼蒿	106
芹菜鱿鱼	92	冰花茼蒿	107
香鱼块	93	陈皮茼蒿	107
茄汁鱼条	93	酸辣茼蒿丝	108
红油鱼片	93	春白凤尾笋	108
虎皮鹌鹑蛋	94	香葱扒双笋	109
葱油海蜇	95	麻辣黄瓜	109
萝卜蜇皮	95	脆炸黄瓜卷	110
油焖春笋	95	珊瑚黄瓜卷	111
葱焖香菇	96	豆瓣佛手黄瓜	111
炆茼蒿	96	蓑衣黄瓜	111
姜汁春笋	96	第二节 夏季蛋禽类	113
肉末马兰	97	脆皮鸭子	113
姜汁刀豆	97	宝全鸭	113
糖醋萝卜	97	荷叶粉蒸鸭	114
鲜皮松	98	油爆鸭丁	115
鲜腐竹	98	鲜莲烩鸭丁	115
香烤麸	99	香酥鸭子	116
糖醋蓑菜	99	辣子鸡丁	116
蒜叶千张	100	葱辣鸡块	117
		炒生鸡丝	117
		锅烧全鸡	118

第二章 夏季家常菜谱

第一节 夏季时令蔬菜



黄焖栗子鸡	118	鱼香苦瓜丝	133
酱爆鸡丁	119	丝瓜鲜干贝	134
油焖鸡	119	鱼茸菠菜心	134
怪味鸡	120	草菇(平菇)炖兔肉	135
烧仔鸡	120	平菇炖猪肉	135
白斩鸡	121	平菇墨鱼	136
红扒鸡	121	第四节 夏季羹汤	137
辣扒鸡	122	冰点花生沙参粳米粥	137
麻辣鸡	122	芡实粉粥	137
童子鸡	123	淮山药粥	137
干炸鸡	123	苦瓜菊花粥	138
软炸鸡	123	绿豆薏苡仁粥	138
锅烧鸡	124	清暑银耳冻	138
清蒸鸡	124	茭豉豆腐鱼头汤	139
清炖鸡	124	西瓜排骨汤	139
青椒炒鸡蛋	125	冬瓜鱼尾汤	140
茴香炒蛋	126	牛奶玉米汤	140
茶叶蛋	126	海带木耳蛋汤	141
荷包蛋	126	香菇薏苡汤	141
虎皮蛋	127	第五节 夏季冷菜	143
香烧鸭	127	盐水蹄膀	143
烧焖板鸭	127	蒜茸白肉	143
北京烤鸭	128	水晶凤爪	144
香酥鸭子	129	水晶舌掌	144
脱骨酥鸭	129	盐水脆肝	145
清炖全鸭	130	蒜茸猪耳	145
锅烧全鸭	130	椒盐排骨	146
黄焖整鸭	131	盐水河虾	146
爆炒鸡杂	131	盐水肥鸭	146
酸菜炒鸡杂	132	椒盐腰果	147
第三节 夏季家常热炒	133	香菜生仁	147
姜汁热藕	133	凉拌豆腐	148



肉末粉皮	148
三丝海带	148
蒜茸黄瓜	149
芥末豆角	149
鲜香毛豆	150
香花生	150
蜜汁番茄	150
糖醋藕片	151
橙汁藕片	151
酸辣黄瓜	151
金银双脆	152
炆黑白耳	152
葱油茄子	152
脆脆蜇丝	153
糖醋烹椒	153
开洋干丝	154
金钩芹菜	154
粉皮黄瓜	154

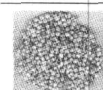
第六节 夏季冰点制作	156
牛奶雪糕	156
可可雪糕	156
奶油雪糕	157
水果雪糕	157
杏仁冻	158
西瓜皮冻	158
牛奶冻	159
橘子霜	159
橘皮酱霜	160
枣泥霜	160
奶酪	160
牛奶栗子泥	161
冰糖百合	161

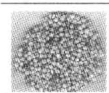
冰冻红枣泥	161
红果泥	162
银耳甜羹	162
冰镇山楂汁	162
冰镇鸭梨汁	163
草莓醋酸浓汁	164
青梅醋酸浓汁	164
沙棘醋酸浓汁	165

第三章 秋季家常菜谱

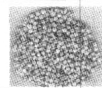
第一节 秋季时令蔬菜	166
香糟茭白	166
鱼香茭白	166
腊味三丝	167
榨菜炒茭白	167
干炒茭白	168
干煸双丝	169
茭白卷	169
贝绒兰花冬瓜	170
鲜蘑烧明珠	170
糟溜白玉卷	171
鱼香瓜条	171
丝瓜茸	172
茄汁藕松	173
糖醋排骨	173
蛋煎藕饺	174
鱼香藕丝	174
桂花蜜汁藕片	175
挂霜藕片	175
豆沙藕丸	176
藕断丝连	176
桂花藕血羹	177

藕断有莲	177	干煸鸡丝	193
第二节 秋季蛋禽菜	179	炒生鸡丝	194
醋熘鸡	179	番茄烩鸡丝	194
脱骨扒鸡	179	宫保鸡丁	194
香扒鸡	180	辣子鸡丁	195
德州扒鸡	180	醋熘鸡丁	195
酱汁扒鸡	181	酱爆鸡丁	196
炸熘嫩鸡	181	红油鸡丁	196
碎熘仔鸡	182	香辣鸡丁	197
焦熘辣子鸡	182	滑炒鸡丁	197
香炸仔鸡	183	香菇鸡丁	198
罐焖仔鸡	184	炒麻辣鸡丁	198
红油仔鸡	184	炆鸡丁豌豆	199
叉烧全鸡	184	软炸鸡条	199
咸鱼蒸鸡	185	盐爆鸡条	200
火腿炖鸡	185	怪味鸡条	200
脆皮鸡	186	酱烧鸡条	201
茶香鸡	186	椒麻鸡条	201
花雕肥鸡	187	熘鸡片	201
熏鸡	187	滑炒鸡片	202
扒鸡	188	焦炒鸡片	202
扣鸡	188	软炸鸡片	203
糟鸡	189	锅塌鸡块	203
香酥鸡	189	辣爆鸡片	203
黄焖鸡	189	炒番茄鸡片	204
百花鸡	190	鸡茸蚕豆	204
隔水蒸鸡	190	鸡茸丸子	205
炸五香鸡块	191	清汤鸡丸	205
熬家常鸡块	191	鸡肉镶土豆	206
爆鸡丝	191	熘鸡脯	206
糟炒鸡丝	192	扒鸡腿	207
滑炒鸡丝	192	香酥鸡腿	207





小鸡炖蘑菇	207	兰花汤	227
炖鸡翅	208	兰花烧双菇	228
第三节 秋季热炒	209	兰花虾球	228
烹明虾段	209	秋日润肺——蜜瓜猪蹄汤	229
清炖蟹黄狮子头	209	第五节 秋季冷菜	230
辣椒炒毛豆	210	拆烧肉	230
肉片扁豆	211	香肚片	230
雪梨鸡片	211	红油肚片	231
八宝鸭子	212	鱼香肚丝	231
红烧划水	213	麻酱海参	232
虾籽茭白	213	椒盐肥肠	232
奶油花菜	214	香辣肥肠	232
鸡块炖水鱼	214	酱汁排骨	233
茄汁对虾	215	陈皮肉片	233
家常海参	215	香卤猪耳	234
栗子烧鸡块	216	蒜辣猪茸	234
蟹黄菜心	217	葱油口条	234
锅贴鱼片	218	香口条	235
虾蟹两鲜	218	棒棒鸡块	235
洋葱牛肉片	219	陈皮鸡丁	236
油浸桂鱼	220	脱皮凤爪	236
栗子丝瓜	220	香鹤鹑	237
口袋豆腐	221	荷香水晶鸡	237
麻辣肉丁	222	怪味鸡块	237
五香鹤鹑	222	酒醉凤翅	238
寿星鸭子	223	腐乳炆虾	238
蜂窝豆腐	224	椒盐脆皮虾	239
麻婆豆腐	224	油炸大虾	239
第四节 秋季羹汤萝卜连锅汤	226	香鱼	240
清炖仔鸽汤	226	酥香鲫鱼	240
腐羹	227	炸烹带鱼	241

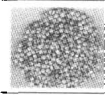


香糟带鱼	241
糖醋小黄鱼	241
素脆鳝	242
虾子香菇	242
青椒豆芽	243
香干芹菜	243
香辣素火腿	243
素烧鸭	244
麻酱腐竹	244
酱汁茭白	245
虾子茭白	245
酸辣藕条	245
糖醋素排骨	246
糟醉银杏	246
蒜辣丝瓜	247
醉金钱蟹	247
虾米菠菜	247

第四章 冬季家常菜谱

第一节 冬季时令蔬菜	249
柴把芹菜	249
如意芹菜	249
金菊芹菜	250
干煸香芹	251
芹黄蝴蝶片	251
芝麻芹菜	252
绣球萝卜	252
凤汁鱼鳃萝卜	253
八宝萝卜杯	253
红乳花菜	254
奶油花菜	254
汤煨皮肚花菜球	255

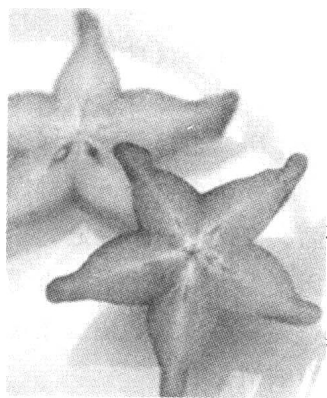
口酥	256
板鸭蒸花球	256
素咕咾肉	257
蚝油菜花	257
第二节 冬季蛋禽菜	259
碎炸子鸡	259
脆炸鸡腿	259
果汁鸡腿	259
菜心鸡片	260
凤翅伴鱼丸	260
鸡丝炒豆苗	261
韭黄炒鸡丝	262
柳鸡丝	262
挂炉鹅(鸭)	262
柱侯甑鹅	263
黄瓜炒鸡蛋	263
银鱼炒蛋	264
茼蒿炒蛋	264
豌豆炒蛋	264
芹菜炒蛋	265
面酱炒蛋	265
香菜炒蛋	265
莴笋炒蛋	266
菠萝拼烧鹅	266
炆鹅脚翼	266
烧鹅丝	267
酱爆鸭块	267
红扒鸭块	268
麻辣鸭块	268
辣子鸭丁	268
油爆鸭丁	269
酱爆鸭丁	270



番茄鸭丁	270	家常火锅	288
烩腐皮鸭丁	270	蹄筋火锅	289
蒜泥鸭片	271	狗肉火锅	289
酸菜炒鸭片	271	兔肉火锅	290
白扒鸭条	271	萝卜火锅	290
菜胆扒大鸭	272	涮鸡肉片火锅	291
罗岗煎软鸭	272	葡萄酒鸡火锅	292
第三节 冬季热炒、羹汤	274	人参鸡火锅	293
韭黄鸡丝	274	鸡味火锅	293
沙锅鱼头	274	烤鸭火锅	294
咸鱼烧肉	275	海鲜小火锅	295
开洋萝卜条	276	湖南什锦火锅	295
鸭舌芦笋汤	276	火锅大烩什锦	296
雪冬肉丝	277	渍菜什锦火锅	297
红烧马鞍桥	278	各品什锦鲜火锅	297
五香全鸡	278	菊花涮锅	298
红烧羊肉	279	浔阳楼菊花火锅	299
溜皮蛋	280	牡丹火锅	300
栗子烧白菜	281	涮三鲜	300
醋熘白菜	281	家常药膳火锅	301
第四节 冬季火锅	283	白菜火锅	302
涮羊肉	283	洋芋白菜火锅	302
羊肉火锅	283	白菜萝卜火锅	303
什锦羊肉火锅	284	豌豆尖火锅	303
肥牛火锅	285	雪菜冬笋火锅	304
牛肉丸子火锅	285	豆腐火锅	305
牛肚火锅	286	豆腐丸子火锅	305
猪下水火锅	287	面筋火锅	306
白肉血肠火锅	287		

四季健康生活与营养美食常识

第一篇



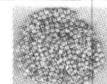


第一章 春季健康饮食

春季饮食益健康的食品和食方

早春期间的饮食构成应以高热量为主。除谷类制品外，还可选用糯米制品、黄豆、芝麻粉、花生、核桃等食物，以便及时补充能量供给。寒冷还可以加速体内蛋白质的分解，导致抵抗力降低而致病。所以，早春期间还需增加补充优质蛋白质。如鸡蛋、虾、鱼类、牛肉、鸡肉、兔肉等。因为这些食物中富含丰富的蛋氨酸，而蛋氨酸具有使人体耐寒的功能。春天是由寒转暖的季节，气温变化较大，加上细菌，特别是病菌开始繁殖，活力增强，容易侵袭人体而致病。所以，春天还要摄取足够的维生素和矿物质。如，富含维生素C的小白菜、雪里蕻、柿子椒、番茄等深色蔬菜，以及柑橘、柠檬等水果。因为维生素C具有抗病毒功能。同时，春天里还应摄取富含维生素A的胡萝卜、苋菜、塌棵菜等黄绿色蔬菜。因为，维生素A有保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能，从而抵抗各种致病因素的侵袭。此外，还应摄取富含维生素E的青色卷心菜、花菜、芝麻等，维生素E具有提高人体免疫力的功能和增强抗病力的作用。国外一些专家还认为，春天饮食应清淡，可加食食用菌如黑木耳、银耳、蘑菇、香菇等做菜肴。黑木耳富含矿物质钙，而钙对人体肌肉、心、脑等细胞的功能起主导作用。银耳富含银耳多糖，能提高人体卫士巨噬细胞的吞噬能力。蘑菇含有香菇多糖，可抵抗绿脓杆菌的侵袭。食用菌是春天里的天然保健营养品，女性们应多食之。

春天阳气生发，如适量吃点温暖的饮食，则有利于扶助阳气，使其旺盛，如葱、姜、豉、枣、橘、花生等都很合适，不可食生冷之物，以免损伤脾胃，影响消化。



春季与脾胃健康特点

春天是万物复苏、万象更新的季节。春天，气候渐渐转暖，人们的饮食应由厚味转淡，少吃辛辣食物，多吃新鲜蔬菜，只有这样才能保证身体的健康摄入。祖国医学认为，酸入肝，肝属木，如肝木过旺，可导致肝气胜脾，而致脾胃不健，影响消化。古代养生名著《千金要方》说：“春七十二日，省酸增甘，以养脾胃”，也就是说，春天应少吃酸味食品，消化道溃疡病容易在春天复发加重，一方面与春天人们情怀不畅，影响神经内分泌系统有关，另一方面，是由于春回地暖，副食品日趋丰盛，人们容易对饮食的品种和数量无所节制，一般来说，高蛋白营养和面食对溃疡病是比较有益的，此外，某些食品如海产食物、生食食物（葱、蒜）、富含霉菌的食物（酒精、米醋、蘑菇）、刺激性食物（辣椒、芥末、胡椒、姜）等则容易诱发或加重胃黏膜的炎症的溃疡，酸味食品对溃疡创面也是不利的，故应该审慎食用，祖国医学的“省酸增甘”的原则是很有道理的。

春食桃花药用又美容



桃花味苦性平，有祛痰、消积、利尿、下泻、通便、逐水、消肿之功效。桃花导泻对肠壁无刺激性，也不会引起腹痛，这是其他止泻药所不及的。浮肿腹水、脚气足肿、大便干结、小便不利者，可用白桃花焙燥研细末，每次服1~3g，蜜糖水调服，甚为有效。治急性黄疸传染性肝炎，可用桃花、白毛藤各10~15g，煎汤服。

春季食用桃花，也有养生保健的功效

桃花又是美容佳品，女