

王海等 编著

金手杖——家庭实用小丛书

科学饮食 四季进补

- 日常饮食的药用价值
- 适应症·禁忌



大连出版社

科学饮食 四季进补

王海 任子旭 编著
赵京宁 王瑞光 王 韬

大连出版社

科学饮食·四季进补

王海等编著

大连出版社出版

(大连市西岗区长白街12号 邮政编码 116011)

大连海事大学印刷厂印刷 新华书店经销

开本:850×1168毫米 1/32 字数:120千字 印张:6

印数:1—8000册

2000年1月第1版

2000年1月第1次印刷

责任编辑:任雪芹

责任校对:王恒田

封面设计:李克峻

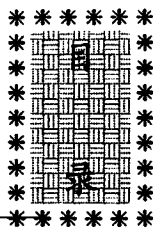
版式设计:汪洋

ISBN 7-80612-705-4/TS·11

定价:7.20元

* 前 *
* * * * *
* * * * *
* * * * *
* * * * *
* * * * *
* * * * *
* * * * *

本书对 300 余种常见的可食动植物，包括谷类、畜肉类、水产类、蔬菜类等的营养成分、性味、功能、适应症、注意事项进行了全面地论述，列举了 900 余种美食方法，并在绪论中介绍了进补时间。从主料、调料、到烹饪技术、火候、功效等做了整体介绍。适用于每个家庭。由于编者水平所限，如有缺点和谬误之处，恳请广大读者批评指正。



一、四季进补要求及美食方法示例

二、各种蔬菜性味、功能、注意事项及饮食方法

莼菜	10
莼菜鸡肉汤	10
· 银耳	10
银耳凤凰餐	11
翡翠银耳餐	11
· 银耳烩菇笋	12
黑木耳	12
酸甜云耳	13
烧云耳	13
香菇	13
香菇松仁	14
莲子烧香菇	14
金针菇	15
金菇烧菜	15
草菇	15
奶汤炖菜	16
鲜菇	16
鲜菇烧笋片	17

猴头菇	17
豌豆炖猴头	17
鸡肉炖猴头	18
发菜	18
龙须虾糊	19
龙须冬笋	19
平菇	19
菇笋烧鸭蛋	20
紫菜	20
灯塔三丝汤	21
豌豆	21
肉片炒豌豆	22
猪肉酱豌豆	22
蚕豆	22
芙蓉蚕豆	23
山药	23
蒸什锦山药	24
香甜山药饼	24
红薯	25
炸地瓜条	25
枣泥地瓜丸	25
炒地瓜泥	26
萝卜	26
土豆烧牛肉	26
香菇烧萝卜	27
糖醋胡萝卜	27
竹笋	27
虾子烧竹笋	28

辣烧竹笋	28
糖焖竹笋	28
藕	29
绿豆沙藕饼	29
油焖鲜藕	30
椒油炆藕	30
茭白	30
海鲜茭白	31
里脊丝炒茭白	31
鸡丝炆茭白	32
莴笋	32
虾尾青笋	32
猪肉炒莴笋	33
虾皮莴笋	33
芦笋	34
虾菜芦笋汤	34
油面芦笋	34
西瓜	35
银耳山楂西瓜丁	35
糖拌果条西瓜皮	36
腰果熘瓜片	36
丝瓜	36
牛奶蘑菇烧丝瓜	36
酿馅丝瓜	37
猪肉香菇丝瓜汤	37
冬瓜	38
海米炒白瓜	38
三片冬瓜鸡	38

羊肉馅冬瓜	39
南瓜	39
炸倭瓜丸子	40
香辣倭瓜汤	40
瓠瓜	40
椒耳熘葫芦	41
椒肉炒葫芦	41
辣椒	41
辣椒五香豆腐干	42
烤馅椒	42
炒青椒	42

三、各种水产品、性味、功能、注意事项及饮食方法

乌龟肉	46
女贞炖金龟	46
参草烩金龟	46
金龟仲胡桃	47
鳖肉	47
甲鱼烩火腿	48
人参小麦甲鱼汤	48
鳖裙鹅掌烩蘑菇	49
海蜇	49
海蜇糯米粥	50
凉拌海蜇皮	50
海蜇火腿羹	50
鲍鱼	50
鲍鱼枸杞餐	51

鲍鱼菜菔汤	51
凤翅鲍鱼	51
火腿鲍鱼	52
田螺	52
猪肉酿田螺	53
黄瓜腌田螺	53
韭菜炒螺肉	53
海螺	54
海螺鸭肫卷	54
莲心海螺肉	54
三片海螺肉	55
蚶子	55
胡荽木耳蚶	55
猪肉竹笋蚶	56
淡菜	56
海夫人凤凰汤	57
猪肉煨海红	57
菇笋烧海红	57
干贝	57
玉米丝瓜烧干贝	58
黄瓜银耳干贝丝	58
牡蛎	59
菇笋炒蛎黄	59
蛎黄昆布汤	59
凤凰爆牡蛎	60
河蚌肉	60
粉丝河蚌汤	60
沙锅炖蚌肉	61

笋片熘蚌肉	61
蚬子	61
火腿沙蜊	62
沙蜊鱼卷	62
木耳沙蜊肉	62
文蛤肉	63
茺蓼苦瓜炖文蛤	63
沙锅栗子炖蛤肉	63
笋片炒蛤肉	64
乌贼	64
木耳乌鱼花	64
熘春椒乌鱼丝	65
炒双花	65
章鱼	66
章鱼炖猪蹄	66
章鱼蒸鸡	66
韭菜炒章鱼	66
海参	67
笋片火腿海参羹	67
猪肝扒海参	67
乌参三片汤	68
蛎蟹	68
炸熘蛎蟹	69
烧蟹肉丸	69
蟹肉八宝饭	69
河蟹	70
蟹肉起阳草馄饨	70
蟹肉香菇扒豆腐	70

毛蟹炒蛋	71
虾皮	71
香菜拌虾皮	71
椒丝拌开洋	71
莱菔开洋包子	72
龙虾	72
补骨壮阳龙虾	72
晒龙虾	73
火腿鸡肝龙虾卷	73
对虾	74
烧烤大对虾	74
蒸煮大对虾	74
烧炒对虾仁	75
鲨鱼肉	75
腌拌炸鲨条	75
笋耳鲨鱼块	75
枸杞鲨鱼片	76
鱼翅	76
猪鸡二肉煨鱼翅	76
蟹肉火腿烧鱼翅	77
银鱼	77
蛋黄炸银鱼	78
起阳菇鸭炒银鱼	78
起阳猪肉烩银鱼	78
鳗鲡	79
香菇火腿蒸河鳗鲡	79
青菜山药煮鳗鲡	79
猪肉红烧鳗鲡	80

青鱼	80
薰五香青鱼	80
火腿香菇蒸青鱼	81
菇笋焖青鱼	81
草鱼	82
五丝蒸草鱼	82
瓜杞草鱼汤	82
白菜蛋清烧草鱼	82
鲃鱼	83
猪肉笋片烧青波	83
菇笋青波汤	83
鲤鱼	84
烧溜糖醋鲤鱼	84
草豆陈皮蒸鲤鱼	84
猪肉炸鲤鱼	85
鲫鱼	85
砂仁煎鲫鱼	85
鲫鱼猪蹄通乳汤	86
鲫鱼蒸蛋羹	86
鳊鱼	86
烧焖胖头鱼	86
天麻四片炖胖头	87
沙锅豆腐煮鳊鱼	87
泥鳅	88
干炸泥鳅段	88
蘑菇烧泥鳅	88
鸡蛋煮泥鳅	88
鲶鱼	89

糖醋蒜瓣烧鲈鱼	89
清蒸鲈鱼	89
鸡汤豆腐烩鲈鱼	90
鳊鱼	90
鸡蛋面筋黄鳊汤	90
芝麻鳊鱼	91
虾蟹鳊鱼丸子	91
鳊鱼	91
火腿虾仁蒸桂鱼	91
红枣蛋清桂鱼卷	92
炸桂鱼夹	92
大黄鱼	93
烧焖大黄花	93
十味黄鱼羹	93
鸡蛋芝麻炸黄花	94
加吉鱼	94
烧煮白菜加吉鱼	94
猪肉烤加拉	95
肉蛋蒸加拉	95
带鱼	95
烧煮带柳	95
黄芪带柳汤	96
奶汁烧牙带	96
鲳鱼	96
糖醋鲳鱼	97
火腿菇笋蒸燕鱼	97
龙须燕鱼卷	97
鲚鱼	98

蘑菇烧偏口	98
凤腿牙片卷	98
花生牙片丁	99

四、各种肉类性味、功能、注意事项、饮食方法

鸡	102
鸡肉	102
鸡心	102
鸡肝	102
鸡肫	102
鸡蛋	103
清蒸雉鸡精	103
鲜菇炖雉凤	103
首乌炒凤凰	104
黑凤四物汤	104
香菇烧鸡心	104
笋片熘鸡心	104
鸡肝炒青椒	105
梗米鸡肝粥	105
玉兰烧鸡肫	105
荸荠烧鸡肫	106
青鱼鸡蛋卷	106
鸡蛋果仁糕	107
鸭	107
鸭肉	107
鸭肝	107
鸭肫	108

鸭蛋.....	108
香菇烧鸭.....	108
肉香鸭片.....	108
青豆烧鸭.....	109
沙锅炖鸭.....	109
银耳炖鸭舌.....	110
麻仁拌鸭掌.....	110
面酱焖鸭肝.....	110
番茄熘鸭肝.....	111
笋片鸭肫.....	111
黄瓜拌鸭肫.....	112
酒泡蛋.....	112
海鲜蛋羹.....	112
鹅.....	113
鹅肉.....	113
鹅肝.....	113
鹅肫.....	113
鹅蛋.....	113
什锦鹅.....	113
鹅肉益气汤.....	114
猪油烧鹅腿.....	114
蒸多味鹅掌.....	115
栗子卤鹅肝.....	115
雁凤二肝汤.....	116
鸡肉炒鹅肫.....	116
鸭肉卤鹅肫.....	116
鸡丝炒鹅蛋.....	117
蒜苗炒鹅蛋.....	117

鹌鹑.....	117
鹌鹑肉.....	117
鹌鹑蛋.....	117
枣蘑扣鹌鹑.....	118
鹌鹑健脾汤.....	118
豌豆烧鹌鹑.....	118
鹌鹑大补羹.....	119
百合鹌鹑蛋.....	119
鸡冠烩鸭掌.....	119
起阳肉丝炒鹌蛋.....	120
百合烧鹌蛋.....	120
鸽.....	121
鸽肉.....	121
鸽蛋.....	121
豇豆煨鸽.....	121
参枸白鸽汤.....	121
益气滋阴鸽.....	122
炸牛肉飞鸽.....	122
胡桃鸽蛋.....	122
四菜烩鸽蛋.....	123
干贝烧鸽蛋.....	123
冰糖鸽蛋汤.....	124
牛.....	124
牛肉.....	124
笋片酱牛肉.....	124
萝卜烧牛肉.....	125
蚕豆焖牛肉.....	125
香辣牛肉丸子.....	125

山药香牛排	126
猪头牛尾汤	126
火腿炒牛肝	126
三丝烩肝丝	127
三色牛肚丝	127
益脾牛肚汤	127
苡蓉烧牛鞭	128
三鞭补肾汤	128
百参蹄筋汤	129
凤瓜牛蹄筋	129
羊	129
羊肉	129
涮羊肉	130
长寿羊肉汤	130
首乌焖羊肉	130
二米羊肉粥	131
松仁炖羊脑	131
素油炸羊脑	131
笋片烧羊心	131
红枣炖羊心	132
羊杂汤	132
羊杂饭	132
马	133
马肉	133
灵芝炖马肉	133
山药烧马肉	133
豌豆煮马肉	133
莱菔煮马肉	134