

NO.
9

100 例

★★★★★

最健康的家庭百味佳肴

《健康百味》编委会 编

四季养生菜

春夏秋冬，每一季都有适合您的养生菜。



健康百味

延边大学出版社

惊喜
超低价

吃出健康 吃出美味



责任编辑：辛德晶
编辑统筹：石艳芳
文图编辑：肖贵平
美术编辑：金 萍
版式设计：韩少杰
封面设计：夏 鹏
文图统筹：四川麻辣战士（范姝岑）
撰 稿：璐 璐
摄 影：王伟江
菜肴制作：兰明路
协助拍摄：北京西蜀老宅大酒楼

健康百味系列丛书·四季养生菜 100 例

出版发行：延边大学出版社

社 址：吉林省延吉市公园路 977 号 邮编：133002

网 址：<http://www.eabook.com>（东亚书局）

传 真：0433-2732434

印 刷：北京大容彩色印刷有限公司

开 本：889 × 1194 毫米 1/48

印 张：40 字数：200 千字

印 数：1-10000

版 次：2006 年 1 月第 1 版

印 次：2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5634-2175-0/Z · 221

定 价：200.00 元（全 20 册）

健康百味



四季养生菜

100例



Contents

四季养生菜



1杯=220毫升 1大匙=15毫升
1小匙=1茶匙=5毫升 适量=可
以依个人口味增减分量。少许=
略加即可,例如:放盐、花椒粉等
调味料。高汤=可以随自己的喜
好选择自己喜爱的高汤,如鸡高
汤、素高汤或排骨高汤,也可以用
自己煮的骨头汤来代替。如果自
己没时间熬高汤,可以用市场上
卖的高汤块、鲣鱼粉、香菇海带粉
等混合清水制出快速高汤。

目录

春季养生菜

爽口木耳	4
萝卜白菜汤	5
黄瓜拌绿豆芽	6
油焖春笋	7
芹菜炒腰花	8
生炒茼蒿肉丝	9
鳝鱼粉丝	10
菜花炒虾球	11
百合炒芹菜	12
野菜豆腐丸子	13
里脊三片汤	14

夏季养生菜

荷花西红柿	15
生拌茼蒿	16
椒泥茄子	17
麻酱凤尾	18
菊花豇豆	19
牛肉末炒酸豇豆	20
咸蛋黄炒苦瓜	21
苦尽甘来	22
白果丝瓜	23
海带丝炖老鸭	24
冬瓜丸子汤	25



秋季养生菜

虾干拌白菜	26
沙锅炖菜心	27
炆炒卷心菜	28
脆椒鲜藕丝	29
三鲜菠菜	30
金钩红嘴玉	31
芙蓉菜花	32
红酒浸雪梨	33
玉米猪排	34
银丝大闸蟹	35
绿豆炖老鸡	36

冬季养生菜

农家肚片	37
胡萝卜炒鸡蛋	38
韭菜炒羊肝	39
腊肉土豆泥	40
山楂萝卜羊肉煲	41
白胡椒煨猪肚	42
栗子烩白菜	43
云吞炖乳鸽	44
萝卜丝鲫鱼汤	45
人参炖老鸭	46
鱼汤金针肥牛卷	47

49 春季养生菜

- 香椿拌豆干 50
- 香椿蒸蛋 50
- 香椿煎豆腐 51
- 椿芽腐竹 51
- 春笋炒香菇 52
- 笋尖焖黄鱼 52
- 春笋烧肉 53
- 三丝芹菜 53
- 芹香炒木耳 54
- 西芹柠檬鸡 54
- 木耳莴苣拌鸡丝 55
- 鸡腿菇炒笋片 55
- 糖醋莴苣丝 56
- 荠菜炒肉片 56
- 荠菜炒水鸡蛋 57
- 什锦蛋花汤 57
- 炆拌油菜 58
- 粉丝油菜汤 58
- 凉拌蕨菜 59
- 海米炒蕨菜 59
- 沙锅鳝鱼 60
- 爆香鳝鱼段 60
- 6 苦瓜凉双菇 64
- 6 鱼香茄子 64
- 65 苦瓜脆玉煲 65
- 65 柿汁烩茄子 65
- 66 油焖茄子 66
- 66 日式冰丝瓜 66
- 67 丝瓜炖豆腐 67
- 67 滚龙丝瓜 67
- 68 水果冬瓜沙拉 68
- 68 海米冬瓜 68
- 69 冬瓜炖老鸭 69
- 69 酱爆茭白 69
- 70 凉拌茭白 70
- 70 虾子烧茭白 70
- 71 茼蒿炒豆腐 71
- 71 小黄瓜拌银耳 71
- 72 金钩豇豆 72
- 72 清涼西瓜盅 72

秋季养生菜 73

- 74 芥末菠菜 74
- 74 柳松菇拌菠菜 74
- 75 多宝菠菜 75
- 75 浇汁鲜藕 75
- 76 珊瑚莲藕 76
- 76 莲藕小里脊 76
- 77 白菜布丁 77
- 77 鸡汁菜卷 77
- 78 肉末小白菜 78

- 小白菜煎蛋汤 78
- 珊瑚卷心菜 79
- 排骨玉米汤 79
- 玉米浓汤 80
- 水姜炒里脊 80
- 糖水鹌鹑蛋 81
- 鲜鸭秋葵 81
- 菠萝榆耳 82
- 雪梨鸡球 82
- 菠萝滑牛肉 83
- 红枣木耳煲 83
- 香辣蟹 84
- 咖喱螃蟹 84



冬季养生菜 85

- 萝卜炖羊肉 86
- 胡椒萝卜汤 86
- 萝卜鱼头汤 87
- 香拌胡萝卜 87
- 萝卜牛腩煲 88
- 酱烧羊腿肉 88
- 麻辣羊肉 89
- 89 当归生姜炖羊肉片
- 90 泡椒羊杂
- 90 羊肝羹
- 91 鱼香白菜
- 91 酸菜白肉锅
- 92 姜汁腐竹
- 92 仔姜肚片
- 93 菠萝栗子鸡
- 93 栗子瘦肉汤
- 94 土豆酱牛肉
- 94 豆腐干丝炒韭菜
- 95 韭黄腰花
- 95 什锦素火锅



夏季养生菜

- 西红柿生菜沙拉 62
- 泰式拌西红柿 62
- 冷汤西红柿 63
- 酸辣苦瓜片 63



贴心小提示

此道菜品的关键是对木耳的处理，为了让木耳吃起来脆爽可口，泡发的时候一定要用冷水，余水的时间一定要短，捞出后一定要用凉水冲凉。此菜具有清热除烦、生津止渴、解热利水的作用，适合春季燥热时食用。

爽口木耳

【材料】

◆黑木耳 100 克 ◆黄瓜 100 克 ◆红辣椒 2 个

【调料】

◆盐 ◆味精 ◆香油 ◆蒜汁 ◆葱段 ◆白醋

做法

- 1 黑木耳用冷水泡发，发透后，去蒂、洗净，撕小块备用；黄瓜洗净，切块备用；红辣椒洗净，切丝。
- 2 锅内放水煮沸，放入洗好的黑木耳焯烫一下，捞出，冲凉，沥水。
- 3 将黑木耳、黄瓜、红辣椒丝放入容器中，加入盐、味精、香油、蒜汁、葱段、白醋拌匀即可。

萝卜白菜汤

【材料】

●大白菜 200 克 ●白萝卜 200 克 ●嫩豆腐 150 克 ●黄瓜片 10 克 ●西红柿片 适量

【调料】

●植物油 ●盐 ●味精 ●香油 ●豆瓣酱 ●葱花



做法

Method of cooking

- 1 大白菜洗净，去根切块备用；白萝卜去皮洗净，切片备用；豆腐冲一下，切块备用。
- 2 锅内放油烧热，放入豆瓣酱炒香，放入味精、葱花，装入小碟中，做成蘸汁备用。
- 3 另起锅，加油烧热，放入白萝卜片炒几下，再加入大白菜同炒，加水、黄瓜片、西红柿片，用大火煮至白萝卜、白菜酥烂，放入豆腐，加少许盐，稍煮。
- 4 加入味精、淋入香油调味即可。

贴心小提示

喜欢口味稍重一些的朋友可以配合着蘸汁一同食用，喜欢清淡口味的朋友可以直接食用。

黄瓜拌绿豆芽

【材料】

- ◆黄瓜200克◆绿豆芽250克◆火腿丝20克
- ◆鸡蛋皮丝20克

【调料】

- ◆芥末◆盐◆味精◆酱油◆白糖◆醋◆香油
- ◆香菜

做法

- 1 黄瓜洗净，切丝备用；绿豆芽择洗干净，放入沸水中氽一下，冲凉备用。
- 2 取一盘，先放入黄瓜丝铺底，再放入绿豆芽，最后放上火腿丝和鸡蛋皮丝。
- 3 将芥末、盐、味精、酱油、白糖、醋、香油放入小碗中拌匀，调成味汁。
- 4 将调好的味汁淋入摆好的食材上，再放入香菜点缀即可。



贴心小提示

绿豆芽价钱便宜，且营养丰富，原本非常简单的一道凉菜，被这样一搭配，色泽变得更鲜亮。而且绿豆芽性凉、味甘，能清热解毒，调五脏、通经络，特别适合有高血压的朋友在春季燥热时食用。

油焖春笋

【材料】

◆春笋 500 克 ◆香菇少许 ◆葱段适量 ◆姜丝适量

【调料】

◆植物油 ◆清汤 ◆白糖 ◆酱油 ◆料酒 ◆盐 ◆味精 ◆香油



做法

Method

- 1 将春笋剥去外壳，切去老根，放入冷水中用小火煮透，捞出，切成滚刀块；将香菇泡发后，划十字花。
- 2 锅内放油烧至四五成热，下入笋块、香菇，在油锅中焖约3分钟，捞出沥油。
- 3 原锅内留底油，放入葱段、姜丝爆香，加入清汤、酱油、白糖、料酒、盐烧沸，放入春笋、香菇，用中火焖至入味。
- 4 加入味精、香油翻炒均匀即可。

贴心小提示

春笋除了富含蛋白质外，还含有丰富的矿物质，如钙、磷、铁和多种维生素，鲜食尤佳。

芹菜炒腰花

【材料】

◆ 芹菜 300 克 ◆ 猪腰 1 对 ◆ 木耳 10 克

【调料】

◆ 植物油 ◆ 盐 ◆ 黄酒 ◆ 酱油 ◆ 味精 ◆ 水淀粉
粉 ◆ 姜片

做法

Method

1 芹菜去根、筋、老叶后洗净，切成 3 厘米长段；木耳用温水泡发，去除根蒂，洗净，用手撕成小块。

2 猪腰洗净后对剖，去净筋膜，切十字花刀，放入碗中，加入盐、酱油腌渍片刻。

3 锅内放油加热，放入姜片爆香，下入腰花煸炒数下。

4 加入木耳、芹菜、黄酒、味精翻炒，最后用水淀粉勾芡即可。



贴心小提示

此菜味道嫩美，具有去湿、凉血、清胃、暖腰之功效，很适合春季食用。爆炒猪腰的火候一定要旺，油温要高，这样炒出来的味道才会最棒哦！

生炒茼蒿肉丝

做法

Method

【材料】

◆茼蒿 300 克 ◆瘦猪肉 200 克 ◆红椒 1/2 个

【调料】

◆植物油 ◆酱油 ◆甜面酱 ◆水淀粉 ◆葱末 ◆花椒油 ◆鲜汤
◆味精 ◆盐 ◆料酒



1 茼蒿去皮洗净，切成 0.3 厘米的粗丝；瘦猪肉、红椒洗净，切成与茼蒿同样粗细的丝。

2 锅内放油烧至七成热，放入猪肉丝煸炒，肉丝一变色即放入葱末和甜面酱，炒至甜面酱出香，再放入茼蒿丝，快炒 2~3 分钟。

3 加料酒、酱油、少许鲜汤，汤汁一开，即放入盐、味精搅拌均匀，最后放入水淀粉勾芡，淋入花椒油即可。

贴心小提示

此菜脆嫩鲜香，清爽适口，香味香浓，营养丰富，易春季燥热时食用。如果喜欢清淡口味的朋友，也可以不放甜面酱和酱油，起锅的时候稍稍放一些醋，味道也很不错！

鳝鱼粉丝

【材料】

◆鳝鱼肉 150 克 ◆粉丝 1 把

【调料】

◆油 ◆鲜汤 ◆蚝油 ◆香醋 ◆料酒 ◆盐 ◆味精 ◆鸡精 ◆胡椒粉 ◆辣椒油 ◆花椒油 ◆香油 ◆葱花 ◆姜末



做法

Method

- 1 鳝鱼肉洗净，切丝备用；粉丝用开水泡发 5 分钟，捞出凉透备用。
- 2 锅内放少许油，放入姜末爆香，再放入鳝鱼丝略炒，盛出备用。
- 3 锅置火上，加入适量鲜汤，烧开后放入粉丝、鳝鱼丝，加入蚝油、香醋、料酒、盐、味精、鸡精、胡椒粉、辣椒油、花椒油调味。
- 4 煮至粉丝熟透，淋入香油，撒上葱花即可。

贴心小提示

此菜味道酸辣鲜香，非常好吃。鳝鱼性温、味甘，常吃有补虚壮阳、强筋健骨、祛风除湿等诸多功效。选择鳝鱼肉的时候最好是到市场购买现杀的，这样才新鲜，味道和营养也会更好。

菜花炒虾球

【材料】

- ◆虾仁 300 克◆菜花 200 克◆鸡汤 150 克
- ◆鸡蛋清 1 个

【调料】

- ◆猪油◆盐◆白糖◆味精◆胡椒粉◆料酒◆香油◆水淀粉◆葱段◆姜片

做法

- 1 虾仁洗净沥水，放入碗中，加入鸡蛋清、盐、味精、胡椒粉拌匀腌渍。
- 2 菜花掰成小块后洗净备用；将鸡汤、盐、味精、胡椒粉、白糖、香油、水淀粉对成调味汁备用。
- 3 锅内放猪油加热后，放入菜花滑开，油再热时放入虾仁滑透，捞出沥油。
- 4 锅内留少许底油，放入葱段、姜片爆香，再放入菜花、虾仁，烹入料酒，倒入调味汁，翻炒均匀即可。

贴心小提示

虾仁、菜花、鸡汤相搭配，营养更丰富，保健功效更强，很适合老年人春季进补。最后放入调味汁的时候要记得先搅拌均匀，这样调料才能均匀地附着在菜上，易于翻炒均匀。



百合炒芹菜

【材料】

◆芹菜 500 克 ◆百合 50 克 ◆红椒块 适量

【调料】

◆植物油 ◆清汤 ◆盐 ◆白糖 ◆料酒 ◆姜汁 ◆味精 ◆水淀粉 ◆蚝油

做法

Method

- 1 芹菜择洗干净，切成 6 厘米长的段备用；百合掰开，洗净备用。
- 2 锅内放油，烧至六成热，放入芹菜、红椒块翻炒，烹入料酒，加入清汤、盐、姜汁煨透。
- 3 加入白糖、味精、百合翻炒均匀。
- 4 最后用水淀粉勾芡，放入蚝油炒匀即可。



贴心小提示

此菜绿中点缀白色，淡雅宜人，入口鲜脆清香，甘咸利口，可起到清肺润燥、化痰止咳的作用。芹菜味甘辛，性凉，有清热解毒、凉血通淋的功效。

野菜豆腐丸子

【材料】

●野芥菜 150 克 ●豆腐 300 克 ●枸杞 5 克

【调料】

●猪油 ●盐 ●味精 ●鸡精

做法

Method

- 1 豆腐用纱布挤干水分后压碎备用。
- 2 野芥菜洗净后切末备用；枸杞用温水泡发，洗净后挤干水分，剁成碎末备用。
- 3 将豆腐末、野芥菜末、枸杞末、盐、猪油、味精、鸡精混合拌匀，然后做成大小均匀的丸子，盛盘。
- 4 将野菜豆腐丸子放入蒸锅内用大火蒸 3 分钟即可。



贴心小提示

芥菜含有丰富的蛋白质、糖类、胡萝卜素、维生素C以及人体所需的各种氨基酸和矿物质。中医认为芥菜味辛甘、性凉平，具有和脾、利水、止血、明目等功效，可以治疗高血压、冠心病、痢疾、肾炎等症。



里脊三片汤

【材料】

- ◆黄瓜 100 克 ◆猪里脊肉 75 克 ◆榨菜 50 克
◆油菜 1 棵 ◆枸杞 少量

【调料】

- ◆盐 ◆味精 ◆料酒 ◆香油



做法

Method of cooking

- 1 猪里脊肉洗净，切小薄片，放入沸水中焯一下，捞出，冲水备用。
- 2 黄瓜洗净，切成薄片；榨菜洗净，切薄片；油菜洗净，撕片备用。
- 3 锅内放清水煮沸，放入焯好的肉片，煮至肉熟时，再放入黄瓜片、榨菜片、油菜、料酒、盐、枸杞煮沸。
- 4 最后放入味精，淋上香油即可。

贴心小提示

此汤清淡可口，香浓滑爽，营养丰富，清淡不腻，适合春季食用。如果想要猪肉的口感滑嫩些，可先用一些淀粉将猪肉浆一下后再下水焯。

荷花西红柿

【材料】

◆西红柿 500 克（选 4 小 1 大）◆山药 35 克

【调料】

◆白糖◆菠菜汁



做法

Method

- 1 将西红柿去蒂洗净，从上向下分多瓣切开，切忌不要切透，然后用手掰成荷花形状，放在盘内，如此将 5 个西红柿做好，将最大的摆放在中央，4 个小的摆放在周围，形同荷花。
- 2 将山药去皮洗净，放入开水中煮熟，捞出晾凉，加入菠菜汁搅拌均匀，做成 20 个黄豆般大小的圆粒，形同莲子，每个“荷花”里摆放 4 粒。
- 3 将白糖均匀地撒在“荷花”上即可。

贴心小提示

西红柿含有丰富的维生素，可治疗热病后口渴、暑天乏味纳少、口舌生疮、高血压等。山药性平味甘、滋补性强，有健脾胃、补肝肾、理虚热、补中益气之功效，两者合食，是夏季保健之上上品也。