

一套顺应人体生物钟的节律进食食谱

四季营养餐

冬季营养餐

W

inter THE NATURAL FOOD

The nutrition is very important, please eat nutritious food!

Nutrition

立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒

张云辉 编著



冬季养生在于“藏”

冬季草木凋零、冰冻虫伏，是自然界万物闭藏的季节，人的阳气也要潜藏于内。冬季时节，肾脏机能正常，则可调节机体适应严寒的变化，否则，会使新陈代谢失调而产生疾病。因此，冬季养生很重要的一点是“养肾防寒”。

营养四季，适时而食

“不时不食”是中国饮食养生的基本理念。

合时节的菜味道最好，营养价值最高。

一年四季应当根据时令安排合理的膳食。

适时而食就是要求人们顺应体内生

物钟的节律进食。



湖南美术出版社

四季营养餐

冬季营养餐

W

inter THE NATURAL FOOD

The nutrition is very important, Do eat nutritious food!

Nutrition

一套顺应人体生物钟的节律进食食谱

张云辉 编著



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

冬季营养餐 / 张云辉编著—长沙：湖南美术出版社，
2008.12

(四季营养餐丛书)

ISBN 978-7-5356-3020-9

I.冬... II.张... III.四季—食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第137074号

四季营养餐丛书

冬季营养餐

策 划：犀文图书

编 著：张云辉

责任编辑：刘海珍 范琳 李松

出版发行：湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销：湖南省新华书店

印 刷：长沙湘诚印刷有限公司

(长沙市开福区伍家岭新码头95号)

开 本：889 × 1194 1/24

印 张：16

版 次：2008年12月第1版 2008年12月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5356-3020-9

定 价：60.00元 (共四册)

【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系：0731-4787105 邮 编：410016

网 址：<http://www.arts-press.com/>

电子邮箱：market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：0731-4363767

P R E F A C E [前言]

Winter

FOOD NUTRITION

一年分四季,每个季节都有各自不同的特点,那么我
们每日所吃的食物,是不是也应该随着季节的不同而变换呢?

这次我们精心选编的《四季营养餐》丛书系列正是根据一年四季的节气特点,介绍了每个季节最适合的营养菜单,在每个季节的菜单中都包含有菜肴、汤煲、粥饭、甜点等,并且每道佳肴均从原料介绍、操作步骤、营养功效、饮食宜忌等四个方面作了详细的介绍,此外,我们还在后面配备有健康贴士小栏目作为知识点缀,让读者在提高厨艺的同时学会更多的饮食养生知识。

本丛书共分为《春季营养餐》、《夏季营养餐》、《秋季营养餐》和《冬季营养餐》四大系列。每个系列从“季节性”的进补特点和烹调方法的角度出发,共为读者提供了三百五十多道营养均衡的四季烹饪制作方案。春季宜平补,应注重健脾养肝、清热解毒;夏季宜清补,应在养心利湿、消暑祛湿方面下工夫;秋季宜滋补,重在养阴润肺、滋阴清润方面多用心思;而到了冬季,则宜温补,温阳固肾、养阴益肝才是健康的法宝。

全书图文并茂,方便易学,是学习厨艺的极好参考书。



目录

CONTENTS

四季营养餐

The nutrition is very important,
Do eat nutrition food!

冬日提神七大食品.....	4
冬季应合理进补水果.....	5
孜然羊肉.....	6
爆炒蛰子.....	7
红烧带鱼.....	8
辣椒炒螺蛳.....	9
辣椒红花煮田螺.....	10
麻辣豆腐肉末.....	11
红椒黄豆烧猪肉.....	12
麻辣花蛇.....	13
椒香乌鱼块.....	14
油炸香酥鸡.....	15
尖椒土豆丝.....	16
葱油黄鱼.....	17
香芋焖鸭.....	18
麻辣猪血.....	19
紫玉米烧鱼块.....	20
葡萄鱼.....	21
橙汁玉米鱼.....	22
锅煎沙尖鱼.....	23
炒猪血块.....	24
爆炒青椒.....	25
红椒炒香干.....	26
银鱼韭菜.....	27



栗子焖乌鸡.....	28
椒油萝卜丝.....	29
蜜烧红薯.....	30
栗子烧肉.....	31
香菇烧豆腐.....	32
辣子兔丁.....	33
白菜炒牛肉.....	34
红烧鳊片.....	35
豆苗鸡片.....	36
蚝油鲜菇.....	37
洋葱牛肉.....	38
红烧栗子鸡.....	39
草菇紫菜烩羊肉.....	40
当归猪血莴苣汤.....	41
平菇羊血汤.....	42
冬菇当归肉片汤.....	43
海带排骨汤.....	44
猴头菇黄芪鸡汤.....	45
姜归羊肉汤.....	46
猴头菇煨兔肉.....	47
羊肉萝卜汤.....	48
独活红枣乌豆汤.....	49
桑枝丹参鸡肉汤.....	50
羊肉山药汤.....	51

葱头大虾汤.....	52
鳝鱼辣汤.....	53
萝卜笋丝汤.....	54
土豆牛肉汤.....	55
虫草麦冬老鸭汤.....	56
菠菜肉末汤.....	57
雪菜肉丝汤.....	58
五色紫菜汤.....	59
五香豆腐干汤.....	60
参芪竹丝鸡汤.....	61
淮山鱼片汤.....	62
灵芝丹参鲍鱼汤.....	63
海参鸽蛋汤.....	64
黄芪猴头菇汤.....	65
栗子杏仁鸡汤.....	66
淮山桂圆甲鱼汤.....	67
牛肉菜花汤.....	68
栗子芋头鸡汤.....	69
萝卜腐竹汤.....	70
豌豆苗鸡丝汤.....	71
酸辣鳝丝汤.....	72
紫菜萝卜汤.....	73
菠萝鸡片汤.....	74
萝卜煲羊腩汤.....	75
红薯甜粥.....	76
黑芝麻甜奶粥.....	77



桂圆姜汁粥.....	78
养生枸杞粥.....	79
山药萝卜粥.....	80
百合红枣粥.....	81
美颜红枣粥.....	82
大枣银耳粥.....	83
泡椒鸡丁炒饭.....	84
菠萝肉松炒饭.....	85
菠萝草莓冰沙.....	86
琥珀连心.....	87
炸香蕉.....	88
芝士番薯饼.....	89
冰糖银耳莲子汤.....	90
雪里藏红.....	91
冰糖炖雪米汤.....	92
团团圆圆.....	93
什锦沙拉.....	94

Winter

FOOD
NUTRITIONS



四季营养餐

冬日提神七大食品



铁质是产生人体能量的主要介质,它担负着向人体器官和肌肉输送氧气的重要任务。因此,如果人体内缺乏铁质,就会贫血,人会感到头晕、乏力。虽然猪肝和瘦肉是铁质的最佳来源,但经常吃一些赤豆、黑豆或黄豆,也能起到补充铁质的作用,并能有效地改善疲惫、无力的状况。

菠菜

菠菜中含有女性比较容易缺乏的矿物质——镁。女性每日摄入的镁如果少于280毫克,就会感到疲乏。镁在人体内的作用是将肌肉中的碳水化合物转化为可利用的能量。

香蕉

香蕉被称为“高能量的食品”,含有极易被人体吸收的碳水化合物,同时还富含钾。钾在人体内能够帮助维持肌肉和神经的正常功能,但它不能在体内储存很长时间,尤其是人在剧烈运动后,体内的钾会降得很低。研究表明,钾过低会导致肌肉疼痛,心律不齐、反应迟缓等,而吃几根香蕉就可补充钾的不足。

草莓

草莓含有丰富的维生素C,而维生素C有助于人体吸收铁质,使细胞获得滋养,因此多吃草莓能使人精力充沛。

金枪鱼

在高蛋白质的鱼类中,金枪鱼含有丰富的酪胺酸,酪胺酸在人体内能帮助生产大脑的神经传递物质,使人注意力集中,思维敏捷。

麦片

有人发现,早餐中纤维含量高的话,就不会有饥肠辘辘的感觉。营养学家为此解释说,纤维能使消化的速度放慢,持续不断地向血管供应碳水化合物,使人体源源不断地获得能量。燕麦片是一种富含纤维的食物,能量释放缓慢而又均衡,可使人体血糖水平一直维持在较高水平,因而不会很快感到饥饿且精神饱满。

脱脂酸奶

许多妇女在经期前后会感到乏力嗜睡。一项研究表明,多吃含钙丰富的食品,如脱脂酸奶等,可以明显改善这种状况。如果每天喝3小杯脱脂酸奶或两大杯牛奶,就可使腹痛、疲乏,心情烦躁等症状有所减轻,因为钙具有缓解肌肉紧张、调节内分泌的作用。

冬季应合理进补水果



冬天寒冷干燥，使人觉得鼻、咽部和皮肤干燥，容易上火，因此每天能吃点水果不仅能滋阴养肺、润喉去燥，还能摄取充足的营养物质，会使人顿觉清爽舒适。

梨

冬季水果中的首选，它含苹果酸、柠檬酸、葡萄糖、果糖、钙、磷、铁以及多种维生素，梨有润喉生津、润肺止咳、滋养肠胃等功能，最适宜于冬春季节发热和有内热的病人食用。尤其对缓解肺热咳嗽、小儿风热、咽干喉痛、大便燥结等症较为适宜。除此以外，梨还有降低血压、清热镇静的作用。原发性高血压患者，如果有头晕目眩、心悸耳鸣者，经常吃梨，可减轻症状。梨含有丰富的糖分和维生素，有保肝和帮助消化的作用。但是，因为梨性寒冷，脾胃虚寒、消化不良及产后血虚的人，不可多食。

猕猴桃

是一种营养价值极高的水果，被誉为“水果之王”。它含有亮氨酸、苯丙氨酸、异亮氨酸、酪氨酸、丙氨酸等十多种氨基酸，以及丰富的矿物质，包括丰富的钙、磷、铁，还含有胡萝卜素和多种维生素。猕猴桃对保持人体健康，防病治病具有重要的作用。多食用猕猴桃可以预防老年骨质疏松，抑制胆固醇的沉积，从而防治动脉硬化，还可改善心肌功能，防治心脏病等，也能对抗癌起到一点儿作用。多食用猕猴桃，还能阻止体内产生过多的过氧化物，防止老年斑的形成，延缓人体衰老。冬天常吃猕猴桃可以调节人体机能，增强抵抗力，补充人体需要的营养。

甘蔗

是含水分很高的水果，它的水分含量占甘蔗的84%，在干燥的冬天补充水分是必不可少的，其次甘蔗的含铁量在众多水果中也是名列前茅的。它拥有滋补清热的作用，作为清凉的补剂，对于治疗低血糖，大便干结，小便不利，心烦口渴，反胃呕吐，肺燥引发的咳嗽气喘等病症有一定的疗效。不过，由于甘蔗性寒，脾胃虚寒和胃腹疼痛的人不宜食用。

柚子

是秋季成熟的水果，因为它皮厚耐藏，等到这样寒冷的冬季来吃是理想的选择，柚子有“天然水果罐头”之称。它含有非常丰富的蛋白质、有机酸、维生素以及钙、磷、镁、钠等人体必需的元素，这是其他水果所难以比拟的。除了营养价值高，还具有健胃、理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效，能促进食欲、治消化不良等症，理气散结。可促进伤口愈合，对败血病等有良好的辅助疗效。冬季容易上火，柚子可以降火气、抑制口腔溃疡。

孜然羊肉

营养功效：益气补虚，促进血液循环，增强御寒能力。

【原料】

羊里脊肉500克，鸡蛋清1个，笋25克，葱、姜丝少许。

【调料】

花生油适量，孜然粉25克，辣椒粉10克，盐3克，料酒、酱油各少许。

【做法】

1. 把羊里脊肉剔净筋膜，改刀切成薄片备用；笋洗净后切成段。

2. 将切好的羊肉片放盘内，加上鸡蛋清、料酒少许和淀粉拌匀上浆。

3. 净锅置火上，放花生油烧至六成热，用葱、姜丝炆锅，加入羊肉片，边炒边放入笋、酱油、盐和料酒，待炒匀后撒上孜然粉和辣椒粉即成。

【饮食宜忌】

一般人均可食用，健康人食用更能防病强身，精力充沛。

【健康贴士】

羊肉配龟肉：羊肉与龟肉搭配食用，有滋阴补血，补肾壮阳之功。适用于腰膝酸软、面色无光、须发早白、畏寒以及心烦口渴等阴阳俱虚者。



step 1



step 2



step 3



B . C . C . Z

爆炒蛏子

营养功效：健脾祛湿，利尿消肿，凉血止血。



[原料]

蛏子 500 克，青椒、红椒各 1 个，姜末少许。

[调料]

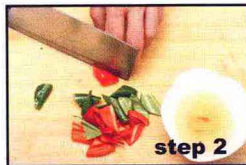
花生油适量，水淀粉 15 克，清汤 75 毫升，盐、料酒、米醋、味精、花椒油各少许。

[做法]

1. 把蛏子洗净，用刀顺脊背割一刀，去掉杂质。

2. 青椒、红椒去蒂和籽，洗净后切成小块。把姜末、盐、料酒、米醋、清汤、味精和水淀粉放小碗里兑成芡汁。

3. 净锅置火上，放花生油烧至六成熟，放入蛏子、青椒和红椒块煸炒片刻，烹入兑好的芡汁，快速翻炒均匀，淋上花椒油，出锅装盘上桌即可。



[健康贴士]

蛏肉味道鲜美，营养丰富，蛏子还有一定的医药作用。蛏子富含碘和硒，它是甲状腺功能亢进病人、孕妇、老年人良好的保健食品，并且还有健脑益智的作用。

[饮食宜忌]

老少均宜，适用于滋阴除烦、益胃补虚。

红烧带鱼

H · S · D · Y ·

营养功效：补益肝肾，强筋健骨。

【饮食宜忌】

适用于腰膝酸软无力者。



step 1



step 2



step 3



【做法】

1. 将带鱼剥去头、鳍和尾尖，开膛去内脏，刮掉腹内的黑膜，洗净，剁成4.5厘米长的段；葱切段；姜切片；蒜切片。

2. 炒锅倒油，烧至七八成热，将鱼段分几次下入油中，炸至外皮略硬，呈金黄色捞出沥油。

3. 炒锅倒油，把大料炸出香味，下入葱段、姜片、蒜片煸一下，加入少许醋、白糖、酱油、料酒、精盐和水，待开后，投入炸过的鱼段，转微火炖15分钟，加入味精即成。

【原料】

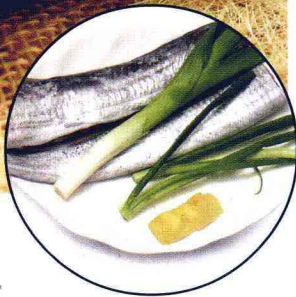
带鱼1公斤，葱、姜、青蒜、大料各少许。

【调料】

植物油、酱油、精盐、醋、白糖、味精、料酒各适量。

【健康贴士】

带鱼配木瓜：木瓜能帮助消化及清理肠胃，可以抗癌、防衰老和降血压，并含有丰富的维生素A，若与带鱼搭配食用，则具有补虚、通乳的功效。





L . J . C . L . S

营养功效：温经散寒，开胃消食。

辣椒炒螺蛳

【做法】

step 1



1. 将螺蛳放清水中漂养一昼夜，其间换水1次。剪去螺蛳尾壳，洗净。

step 2



2. 将尖头红辣椒洗净，切碎，和入蒜泥、姜末，入油锅煎炒2~3分钟，倒入螺蛳翻炒，加料酒、酱油、砂糖、精盐。

step 3



3. 翻炒10分钟后，调入葱末、味精、胡椒粉即成。

【饮食宜忌】

适用于风湿性关节炎、肥大性关节炎、慢性关节炎。

【原料】

尖头红辣椒2个，螺蛳500克，葱末、蒜泥、姜末少许。

【调料】

料酒、酱油、砂糖、精盐、味精、胡椒粉各适量。

【健康贴士】

白酒配螺蛳：用开水灼熟螺蛳，挑出螺蛳肉，用白酒炒亦可。两者搭配具有清热利尿的功效，适用于泌尿系感染、肾盂炎属湿热蕴结者。



营养功效：温肾通络，化湿利水，滋阴壮阳。

L.J.H.H.Z.T.L.

辣椒红花煮田螺

【原料】

尖头辣椒1个，红花5克，田螺500克，姜丝、葱末少许。

【调料】

料酒、酱油、精盐、味精、砂糖、胡椒粉各适量。

【健康贴士】

蘑菇配田螺 田螺肉丰腴细腻，味道鲜美，含有丰富的维生素A、蛋白质、铁和钙。两者搭配能补气健脾、除湿退黄，适宜肝病属脾虚或急性黄疸性肝炎属湿热者食用。

【饮食宜忌】

适用于风湿性关节炎、类风湿性关节炎、化脓性关节炎、阳痿、早泄。



【做法】



1. 将尖头辣椒洗净，切碎；红花洗净；田螺用清水漂养1天，洗净，剪去头。

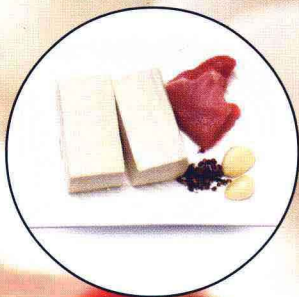
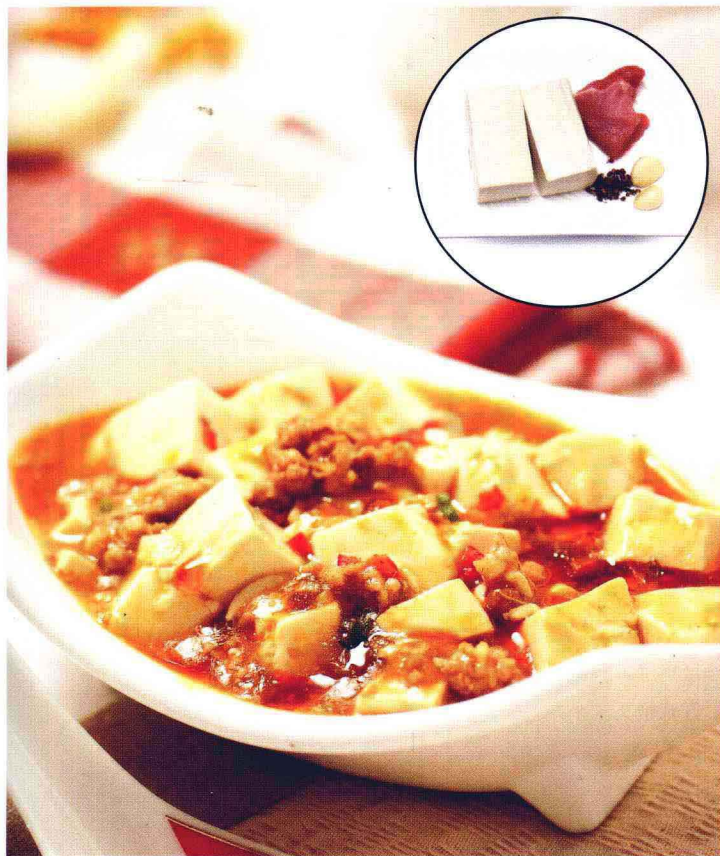


2. 起油锅，放入辣椒、红花、姜丝爆炒出香味后，加入田螺翻炒。



3. 再加料酒、酱油、精盐、砂糖、桂皮、清水，烧煮20分钟，调入胡椒粉、葱末即成。

麻 辣 豆 腐 肉 末



【原料】

猪瘦肉 50 克，豆腐 250 克，花椒、蒜泥少许。

【调料】

辣椒粉、葱末、姜末、料酒、精盐、胡椒粉各适量。

【做法】

1. 将花椒洗净，晒干后研成细末；豆腐洗净，切块。
2. 猪瘦肉洗净，剁成肉泥，拌入蒜泥、姜末、葱末、料酒、精盐。
3. 起油锅，加入辣椒粉、花椒末，炸1~2分钟，加肉泥，翻炒至肉将熟时，倒入豆腐块，加清水、精盐，翻炒1~2下后，撒入胡椒粉即成。

【健康贴士】

豆腐配白菜、红枣：豆腐与白菜、红枣搭配，能为人体提供丰富的营养成分，有清肺热、润肺燥的作用，适用于支气管炎干咳，秋冬肺烧咳嗽，胃热肠燥，大便干结等症。

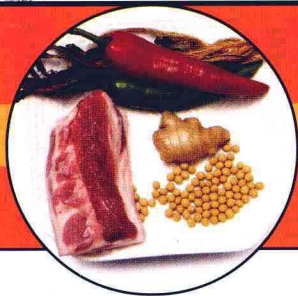


【饮食禁忌】

适用于风湿性关节炎、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、肥胖症、高血脂症。

红椒黄豆烧猪肉

营养功效：补气养血，温经通络。



【原料】

青、红辣椒2个，干菜200克，黄豆100克，五花肉500克，生姜片少许。

【调料】

料酒、白糖、精盐、味精各适量。

【做法】



1. 将青、红辣椒洗净，去籽，切末；干菜洗净，切碎；黄豆洗净，用清水浸泡4小时。

2. 将猪肉洗净，切块，入锅，加生姜片、清水适量，大火烧沸后，撇去浮沫，加料酒至煮沸。

3. 放入青、红辣椒、干菜、黄豆，加白糖、精盐，烧沸后改用小火煨煮至猪肉、黄豆酥烂，调入味精即成。



【饮食宜忌】

适用于单纯性肥胖症、风湿性关节炎、慢性关节炎。

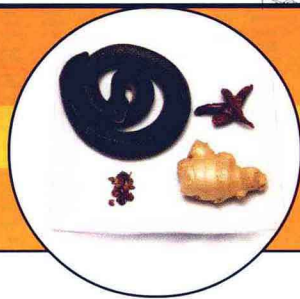
【健康贴士】

干菜配鸭肉：鸭肉的营养价值很高，蛋白质含量丰富。干菜滋阴开胃，化痰利膈。两者搭配，肺热咳嗽者食用有治疗效果。

M . L . H . S .

麻辣花蛇

营养功效：补气活血，温阳散寒，祛风通络。



【原料】

白花蛇1条，花椒、辣椒籽、生姜各适量。

【调料】

料酒、酱油、精盐、麻油各适量。

【做法】

1. 将白花蛇宰杀，剥皮，切头，去内脏，切块。



2. 将花椒、辣椒籽洗净，晒干，研粉；生姜洗净，切丝。



3. 将全部用料一同入油锅炸2分钟，捞出后去油，锅内留底油，加料酒、酱油、精盐、全部用料及清水适量，煮烂后淋入麻油即成。



【健康贴士】

丹参配白花蛇：白花蛇味甘咸，性温。两者搭配能活血化瘀，散寒止痛，祛风除湿，适用于有游走性表现的关节筋骨疼痛症。

【饮食宜忌】

适用于风湿性关节炎、类风湿性关节炎、强直性关节炎、动脉硬化症、末梢神经炎。

椒香乌鱼块

J · X · W · Y · K ·

营养功效：去淤生新，清热祛风，补脾利

【饮食宜忌】

对妇女虚体弱、月经不调及病人术后恢复尤为有益。



【原料】

乌鱼1条，青、红椒100克，葱段、姜末、蒜蓉、鸡蛋清各少许。

【调料】

豆瓣酱、油、盐、味精、绍酒、生抽、湿生粉各适量。

【健康贴士】

辣椒味辛、性热，有温中散寒、开胃消食的功效，可凉拌、炒食、煮食、作馅、腌渍和加工制罐，制蜜饯。



【做法】

1. 将乌鱼杀好洗净，剁成块状，加入鸡蛋清、盐、生粉拌匀；青、红椒切成件。
2. 烧锅下油至六成熟，放入生鱼块炸至金黄色，捞起。
3. 将锅去油，利用锅中余油，下姜末、蒜蓉、豆瓣酱爆香，加入鱼块、青红椒件、葱段、适量水，调好味，焖至少汁时，用湿生粉勾芡，上碟即可。