

应季菜 最美味

四季·美食·优选

人体的脏腑经络、气血津液，休养生息，具有显著的季节性，教你如何应季进补，天人合一，吃出强健体魄

良品 编著



食材会随着季节变化而变化，详解春夏秋冬，最当季、最滋补的材料与菜式

家庭必备的四季营养食谱手册

好营养 又新鲜 要吃就吃当季菜



「春气温，宜食麦以凉之；夏气热，宜食寂以寒之；秋气燥，宜食麻以润其燥；冬气寒，宜食黍以热性治其寒。」

成都时代出版社

应季菜最美味

四季·美·食·优·选

良品编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

应季菜 最美味: 四季美食优选 / 良品编著. —成都:
成都时代出版社, 2009.6

ISBN 978-7-80705-991-2

I. 应… II. 良… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 035440 号

应季菜 最美味 四季美食优选

YINGJICAI ZUIMEIWEI SIJI MEISHI YOUXUAN

良品 编著

出 品 人	秦 明
责 任 编 辑	周 慧
责 任 校 对	傅代彬
装 帧 设 计	●中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	7
字 数	210千
版 次	2009年6月第1版
印 次	2009年6月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-991-2
定 价	25.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

PART 1

强壮你的春天——春季饮食

1

第一节 春季饮食指南

2

春天饮食原则

什么饮食适合春天?

春季警惕五种食物引发中毒

怎样饮食调理防春困

第二节 春季食谱

6

蔬菜类 6

蒜蓉红菜薹
芋头煮豆苗
玉米烙
炒鲜笋
沙拉竹笋
铁板韭菜
蒜蓉红菜薹
蒜蓉生菜
野山菌炒大白菜
咸鲛鱼炒菜心
小炒地木耳
酸萝卜炒海带
木耳莴笋片
酱黄瓜
荷兰豆煎藕饼
黄焖小土豆
椒盐莲藕饼
鲍汁百灵菇
西芹百合炒核桃
茶树菇炒芹菜
清炒油豆角
蜜汁南瓜
豆豉水芹菜
烧辣椒炒蒜头
凉拌洋葱
野山菌汤
清炒碗豆苗
上汤豆苗
桂花山药
山椒木耳
剁椒蒸芋头

肉类 16

麻花拌黄喉
农家小炒肉
藜蒿炒腊肉
杂粮扣肉
山药烧腩肉
红油猪耳
瓦片腰花
苦瓜炒肥肠
吉烈炸猪扒
鲜淮山筒骨煲
肉丸大杂烩
猪杂汤
土豆烧牛肉
家乡牛炸肉
芦笋炒牛肉
铁板黑椒牛仔骨
家常焖牛肚
农家蒸排骨

蛋禽类 22

重庆口水鸡
清炖鸡
牙签鸡肉
人参炖乌鸡
干锅泡椒小笋鸡
鱼子炒鸡蛋
蚕豆瓣炒蛋
咸菜煎蛋
石灰水蒸蛋
芋香酱鸭块

香辣鸭脖子
炒血鸭
魔芋烧鸭
一品焖鲜鹅
香酥乳鸽

水产类 27

相思鲈鱼
红烧划水
清蒸鳊鱼
什锦蒸草鱼
松鼠鳊鱼
香酥桂花鱼
花雕黄鱼
小米椒煎财鱼
萝卜丝煮鲫鱼
干锅鱼子鱼鳃
大盆水鱼
金针鳝丝
韭菜苔炒蛤肉
荷兰豆炒虾仁
椒盐虾
香辣串烧虾
海底椰炖响螺
野生灵芝炖老龟

豆类 33

营养豆皮卷
香干炒螺片
攸县香干
炸豆腐

凉拌素黄螺
青椒蒸香干
马兰头拌香干
荠菜豆腐汤
青笋炒面筋

主食类 36

富贵炒饭
香椿炒饭
牛肉鸡蛋煲仔饭
百花吐司卷
青菠担担面
冬菇菜心粉
五饺争艳
芋泥卷
外婆菜夹茼蒿头
荠菜锅贴饺
水鱼粥
鸽子粥

茶饮类 40

人参大枣茶
杏仁奶茶
生姜糖水
双花山楂茶
菊花茶
抗感冒茶

第一节 夏季饮食指南

43

夏季饮食原则 六类菜给你排毒, 让你清爽 “一夏” 夏季饮食禁忌

第二节 夏季食谱

46

蔬菜类 46

凉拌海带丝
糖拌西红柿
盐水毛豆
凉拌木耳
橙汁瓜条
凉拌苦瓜
凉拌鱼腥草
蒜泥黄瓜
姜汁豆角
家常扁豆丝
蒜蓉丝瓜
炒芋梗
鲍汁酿茄子
农家蒸茄子
老干妈酸冬瓜
香菇上海青
酸辣裙带菜
白灼大芥菜
炒农家四宝
西兰花笋尖
杏香烩什锦
沙煲空心菜梗
柠檬藕片
上汤苋菜

肉类 54

桂花冻
葱香蹄筋煲
蒜泥白肉
夫妻肺片
新京酱肉丝
熘肉段

锅包肉
熘三样
油豆角炖排骨
糖醋排骨
酥炒肠排
三鲜捞肚片
铁板猪肚
白灼爽肚
白灼粉肠
熘肥肠
洋葱爆腰花
猪肉汤
苦瓜排骨汤
五香牛肉
菜心牛肉
腰果炒牛肉
客家酿三宝
泡椒田鸡

蛋禽类 62

鸡丝拉皮
碧波鸡片
棒棒鸡丝
香蒜滑切鸡
白切鸡
奇味熏鸡
招牌鸡中翅
沙姜鸡脚
泡椒凤爪
蝎子金霍斛炖老鸡
清蒸水蛋
盐水鸭
盐水鸭舌

花旗参炖老鸭
干锅啤酒鸭
拌皮蛋
鹌鹑蛋烧小排
川贝雪梨炖鹧鸪

水产类 68

海鲜沙拉
八爪鱼刺身
三文鱼拼北极贝
鲫鱼冻
煎大红衫鱼
茄子焖鲈鱼
风味墨斗鱼
沙爹酱鱿鱼
西兰花炒花枝片
椒盐生蚝
鲨鱼皮烩鱼肚
雀巢海螺片
蚬子肉炒米豆
炒海瓜子
枇杷虾
芒果炒虾球
苹果雪梨炒带子
苦瓜炒火焙鱼

豆类 74

绿豆沙
冰爽绿豆
水煮千张
酸甜油豆腐塞肉
冷豆腐
一品豆腐

主食类 76

炒粉丝
日梅紫苏面
五木赤面
潮州手工面
冬瓜煮饺子
盖浇饭
川北凉粉
田鸡粥
皮蛋瘦肉粥

茶饮类 79

麦门冬清肺茶
双耳茶
姜夏茶
橙汁
清热去湿茶
乌梅凉茶
柠檬茶
薄荷凉茶
酸梅汤



PART 3

滋补你的秋天——秋季饮食.....82

第一节 秋季饮食指南.....83

秋天饮食原则 蔬果，秋天免疫力需要你 入秋饮食“两防四忌”

第二节 秋季食谱.....86

蔬菜类.....86

爽口西芹
炒玉米
百灵菇扒菜心
大盆藕条
清炒雪里红
肉酱大白菜
蜜汁莲藕
蒸毛薯
剁椒肉末蒸芋头
西芹百合炒木耳
豆角茶树菇炒茄子
三丝冬瓜卷
南瓜百合煮白果
南瓜烙
芋丝烙
椒盐小土豆
干煸滑子菇
蒜蓉菠菜
清炒花椰菜
韭菜豆芽炒蛋
番茄烩包菜
油菜芋儿
清炒上海青
清炒茭白

肉类.....94

慈姑烧肉
酸菜煮白肉
玉米煲排骨
橙味炒腩肉
黑椒猪手
薯条炒肉丝

干锅肥肠
家常猪杂
香菇扒牛筋
蒜香骨
南京香肚
土豆小黄牛
西兰花炒牛柳
金沙牛肉
吉祥三宝
羊肉炖西红柿
麻花仔兔
秘制野兔
酸汤兔丝
椒盐牛蛙
馋嘴牛蛙

蛋禽类.....101

板栗烧鸡
香竹童子鸡
杂菌煮家鸡
三黄鸡汤
百合炒鸡杂
腌猪肉炒鸡蛋
蛋黄玉米
北京片皮鸭
卤水鸭块
椒盐鸭下巴
老鸭煲
美味烤鸭头
咸菜烧鹅煲
木桶鹅肠
脆皮乳鸽皇

水产类.....106

老醋蜆头
蒜蓉粉丝蒸元贝
炸鱿鱼须
葱烤黄花鱼
金色沙丁鱼
香煎雪鱼
柠檬秋刀鱼
红烧鮑头鱼
醉鲜长江鲥鱼
干煸泥鳅
田园福寿鱼
炒鳝糊
炸大虾
水煮鱼片
鱼丸汤
浓汤蟹柳浸鱼肚
茶香大虾
干烧鳊鱼
糖醋沙虫
蒜蓉烤生蚝
萝卜丝煮膏蟹
香辣蟹
腌蚬子
灵芝煲老龟

豆类.....114

海鲜豆腐煲
潮州炸豆腐
鸡腿菇炒腐竹
蟹黄豆腐
腐皮卷
吊锅油豆腐烧排骨



主食类.....116

香麻翡翠饼
芋香蛋炒饭
炒年糕
椰香果
咖喱杂菜拉面
云吞
黄金大饼
醪糟汤圆
降火烧骨粥
花蟹粥
生鱼粥
虾粥

茶饮类.....120

黄芪六一茶
灵芝甘草茶
安神茶
佛手茶
糖水雪梨
苹果川贝糖水

第一节 冬季饮食指南..... 123

冬天饮食原则 冬天进补有道 六类食物给你提醒

第二节 冬季食谱..... 126

蔬菜类..... 126

辣白菜
地三鲜
白菜炒木耳
干锅茶树菇
银针萝卜丝
上汤大白菜
手撕包菜
炆炒菜心
蒜蓉红菜薹
清炒白菜薹
粉条黄豆芽
炆胡萝卜丝
清爽西兰花
翠绿佔地菇
鲍汁萝卜丝
青椒炒酸菜
铁板草菇
脆萝卜皮

肉类..... 132

狮子头
野山笋烧腊肉
圆笼糯香骨
蒜头炒腊肉
香酥肉球
小炒腊肠
水笋排骨煲
红烧猪手
胡椒浸猪肚
狗肉火锅
狗肉煲
炖牛尾

农家椒香腊肉
铁板牛蹄筋
清炖牛肉
花生仁羊肉
香菜炒牛肉
三椒扣羊腩
干锅羊杂
沸腾羊肉
羊杂汤
荷叶饼扣羊羔肉
丁氏酱羊棒
巴西烤羊扒
烤羊蹄
纸锅羊杂
铁板羊腰

蛋禽类..... 141

大盘鸡
参炖鸡
湘西土匪鸡
秘制叉烧鸡腿
椒盐掌中宝
滋补药膳鸡肾汤
铁板鸡杂
笨鸡炖榛蘑
烧辣炒荷包蛋
香麻草鸭
川味板鸭
鸽蛋金元宝
皮蛋砂锅粥
韭黄炒鸡蛋
烧鹅
鲍汁扣鹅掌

鹅肝粒百灵菌
蛋饺煲

水产类..... 147

豆瓣鲫鱼
锅仔萝卜丝煮鱼腐
泡菜半汤鳊鱼
泡菜烧鲢鱼
韭菜炒银鱼干
酱汁烤原汁鲑鱼
干炒鱿鱼丝
泡椒墨鱼仔
五香酥鱼
纤夫烤鱼
南京熏鱼
风干鲢鱼
美极跳水鱼
醉泥螺
腊八豆炒田螺
凤尾虾
鲑鱼炖泡菜
鱼肚全家福

豆类..... 153

剁椒肉末煎豆腐
煮干丝
高汤煮腐皮
板栗素鸡煲
土锅腊肉豆腐干
干锅脆豆腐
卤香干
腊味熏香干
木耳烤麸



主食类..... 156

渝州汤圆
乡土鸡粉
上汤水饺
韭菜煎饺
渔家焗饭
黄金大饼
十全蛋挞
叉烧焗餐包
翡翠素菜包
葱花大饼
糯米丸子
粉肠粥
羊肉粥
黄鳝煲仔饭
腊味煲仔饭

茶饮类..... 161

陈皮茶
桑菊茶
果汁红茶

PART

1

强壮你的春天
春季饮食

Spring

第一节 春季饮食指南

春季饮食原则

春天是万物生长、万象更新的季节。《黄帝内经·素问》中写道：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。”在这个季节，气候开始变暖，湿度也逐渐增大，这样的气候给一些病菌的生长创造了很好的条件，因而发烧感冒、肺炎、流脑等疾病极易出现。根据季节变化而作出相应的预防策略显得尤为重要。合理安排饮食能够提高机体的免疫力，使你的身体强壮起来，从而避免这些疾病的发生。我们应该按照下列原则安排饮食：

1. 选择能产生高热量的食物作为主食

早春时节，乍暖还寒，寒冷的气流还徘徊在大气层，不经意间就可能侵袭到我们的身体。在这个时候，豆类、芝麻、花生、核桃等营养丰富的高热量食品是我们的最佳选择。

2. 保证充足的优质蛋白质

当早春的严寒侵入我们身体的时候，我们自身的抵抗力会有所下降，我们急需高质蛋白质维持我们身体的健康运转。一旦蛋白质短缺，疾病便乘虚而入。当您准备饮食的时候，鸡、鸭、鱼、虾、兔等应该是您的首选，因为这些食物含有高质蛋白质，而这些高质蛋白质又能提供给您耐寒的蛋氨酸。



3. 提供充足的维生素和无机盐

维生素和无机盐是守护身体免受病菌入侵的卫士，当它们减少或不在时，病菌会肆无忌惮地对人进行骚扰。春天是由寒变暖的季节，这样的气温适宜病菌的生长，它们开始大量繁殖，并变得异常猖獗。为了应对这些病菌，我们也需要多增加一些守卫人体健康的卫士。饮食方面应摄取足够的维生素和无机盐帮助机体抵御病菌的入侵。小白菜、油菜、柿子椒、西红柿等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果富含维生素C，具有抗病毒作用；胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜富含维生素A，具有保护与增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能，从而可抵抗各种致病因素侵袭；富含维生素E的食物也应多食用，以提高人体免疫功能，增强机体的抗病能力，这类食物有芝麻、青色卷心菜、菜花等。

什么饮食适合春天

唐代医学家孙思邈曾言道：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。”肝属木，味为酸，五行木胜土，土于五脏为脾，味为甘。明代高濂《遵生八笺》中记载：“当春之时，食味宜减酸增甘，以养脾气。”他告诫我们：当春天来的时候，要减少酸的饮食，而增加甜的饮食，这样可以养脾胃，从而增强机体抵抗力。

春季饮食也要分不同的阶段。

早春时候，冬春转换，气温仍旧偏冷，所以饮食应侧重于温热的食物。饮食应选择热量较高的主食，并注意补充足够的蛋白质。饮食方面，除米面、杂粮之外，豆类、花生、乳制品等也不可或缺。

仲春之际，天气变化大开大合，冷热转变骤然。饮食方面，气温高时，增加青菜，减少肉类。

晚春时节，春夏之交，天气偏热，所以饮食应以清淡为宜。注意补充足够的维生素，如增加青菜。

另外，春天是人体生理机能、新陈代谢最活跃的时期。然而天气潮湿，气候变化大，健康的人能够调适自己很快适应环境，一般无需调补。但是素有疾患的人，在这气温多变的季节里，旧疾极易复发。因此，这类患者和病后体虚的人，可以吃鸡肉、鸡蛋、红枣等温补阳气的食物适当进补，提高身体抵抗力，使身体得到康复。

春天饮食应适当多吃些温补阳气的食物。如鸡肉、鸡蛋、瘦猪肉、红枣等，不仅可改善

体质，还可恢复体力，使人精力充沛。然而，对于体质很虚弱的人，则需要选择适当的滋补中药来调养，如西洋参、龙眼肉、党参、黄芪等。

春天百花盛开，空气中弥漫着大量的花粉，是过敏性疾病的多发季节。若患有慢性疾病或有过敏体质的人，春天一定要忌口，忌服“发物”，如虾、蟹、咸菜等食物，否则旧病极易复发。

春天要多吃蔬菜和野菜，如黄豆芽、绿豆芽、香菜、春笋、莴笋、菠菜、香椿、荠菜、芹菜、油菜、蒲公英、柳芽等，还要多吃鸭血、大枣、豆类、奶制品、禽蛋、瘦肉、蜂蜜，这样我们既能补充多种维生素、无机盐及微量元素，又可清热润燥，有利于体内积热的散发。忌吃油腻、生冷、黏硬食物，以免伤及肝脾。

春天若用药膳来调养身体，以平补为原则，不能一味地使用温热补品，以免春季气温上升，加重身体内热，损伤到人体正气。



春季警惕五种食物引发中毒

春季是细菌滋生的活跃期，人们在日常饮食中，容易发生细菌性中毒或是感染疾病。因此，春季警惕以下五种食物引发中毒。

1. 冬季腌制的酸菜、咸菜

随着春季气温的升高，酸菜和咸菜中亚硝酸盐含量会增加，食用过多或颜色过深、已变黏的酸菜或咸菜，容易引起亚硝酸盐中毒。

2. 发芽的土豆

土豆发芽后会产生大量的龙葵素，食用之后容易引起食物中毒。因此当你食用土豆的时候，应当检查土豆是否发芽或者土豆的皮肉是



否变色。当发现土豆发芽或皮肉变色时，请不要继续食用，以免中毒。

3. 冷冻海产品

春季慎食海产品，坚决勿食变质海产品。因为春天属于海产品的淡季，海产品多为储藏很久的产品。当你食用的时候要检查这些海产品是否变质，变质的海产品中的蛋白质会分解，并产生胺类、可溶性毒蛋白、吲哚、恶臭素等有毒害的物质。有人误认为烹调后，这些毒素也许会消失。这是错误的想法，因为烹调并不能避免其毒害性。

4. 河豚鱼

春季是河豚鱼的产卵季节，此时的河豚鱼含毒量高，食用河豚中毒严重者在两三个小时后会死去。河豚鱼的含毒量比冷冻海产品还要高，且一般加热蒸煮都不能解毒。河豚鱼的毒素主要有河豚毒及河豚酸两种，集中在卵巢、睾丸及肝脏等内脏和血液中。肌肉不含毒素。宰割时，如果内脏的毒素污染鱼肉也可引起食肉中毒。毒素除作用于胃肠黏膜引起胃肠炎症状外，主要是麻痹中枢神经及末梢神经。

5. 有毒野菜

春天，万物充满生机，野菜也遍地都是。但是你要谨防野菜中毒。因为有一些野菜是有毒的，有些即使是无毒，多吃也会对人体造成危害。如灰菜、苋菜、苜蓿、槐花等含有可导致过敏的物质，吃后使人经日光照射诱发日光性皮炎。另外要注意，那些受污染地区的野菜不要采摘食用，不利于人体健康。

怎样饮食调理防春困

春天来临，由于气温变化等原因，人体会感到疲乏，即所谓“春困”，可以在饮食上加以调理，有助于解除春困，使你精力充沛。早餐要摄取较多的热量。养成每天早餐摄取大部分热量食物的习惯，以便补充人体热量的散失。理想的饮食安排是：早餐摄入热量最多，中餐次之，晚餐最少。

1. 饮食要清淡

油腻的菜肴可使人饭后产生疲惫现象，表现为体温和血糖降低，情绪低落，工作效率下降。所以春季饮食宜清淡适口。

2. 多吃碱性食物

酸性体质的人，经常会无缘无故出现身体疲劳、精神不振，特别在春天比正常人容易犯困。因此，多吃碱性食物，将体内的内环境“调到”碱性是预防春困的好方法。需要注意的是，人们通常会认为酸的东西就是酸性食物，比如葡萄、草莓、柠檬等，其实这些东西正是典型的碱性食物。此外，茶叶、海带，尤其是天然绿藻富含叶绿素，都是很好的碱性食物，不妨多摄入点。

3. 多食富含钾的食物

科学研究发现，人体缺钾元素会使肌肉疲乏无力，反应迟缓，也容易导致犯困。海藻类食品一般含钾较多，例如紫菜、海带、羊栖菜等。因此春天应多喝点紫菜汤、海带汤等。此外，菠菜、苋菜、香菜、油菜、甘蓝、芹菜、大葱、青蒜、莴笋、土豆、山药、鲜豌豆、毛豆、大豆及其制品也含钾较高；水果中含有丰



富的钾，它是帮助维持细胞水分的主要矿物质之一。钾的缺乏会使人感到软弱无力，也会影响注意力的集中。葡萄干、橘子、香蕉、苹果中都富含这种矿物质。

4. 富含维生素的食物要多吃

维生素是机体各种生理过程中不可缺少的营养素，如果膳食缺乏一种或几种维生素，会引起新陈代谢异常、机体抵抗力下降、人体容易疲劳。不妨多吃些胡萝卜、大白菜、韭菜、马铃薯、柑橘、番茄、青椒、芹菜等之类富含维生素的食物，对恢复精力，消除春困很有帮助。

5. 摄取足够的蛋白质

蛋白质是由各种氨基酸构成的，其中酪氨酸是大脑产生警觉的化学物质的主要成分。所以从瘦肉、鸡、鱼和低脂奶制品中摄取的蛋白质，有助于提高人的精力，从而预防春困。

第二节 春季食谱



蒜蓉红菜薹 [材料] 红菜薹400克, 蒜蓉10克
[调料] 盐5克, 味精2克, 鸡精2克

做法

- ①红菜薹洗净, 折长段。
- ②锅中水烧开, 下入红菜薹焯烫后捞出, 沥干水分。
- ③热油锅, 爆香蒜蓉, 下入红菜薹, 调味料炒熟即可。

特别提示 | 此菜油不宜过多, 以免吃起来过腻。

食·之·有·理 红菜薹是冬春季的时令佳蔬, 色泽红, 脆性好, 口感极佳, 民间有“梅兰竹菊经霜翠, 不及菜薹雪后娇”之说。



芋头煮豆苗 [材料] 芋头300克, 豆苗200克
[调料] 盐5克, 鸡精3克, 味精3克, 芝麻油、高汤各适量

做法

- ①将芋头洗净, 切块; 豆苗洗净备用。
- ②将高汤、芋头块下入锅中, 用武火烧开, 再转文火煮20分钟。
- ③至芋头将熟, 将豆苗下入锅中, 再下盐、鸡精、味精调味, 淋上芝麻油, 出锅即成。

特别提示 | 选用芋头仔会更加鲜嫩。

食·之·有·理 豆苗性清凉, 属清凉食品。春天燥热时食用豆苗, 对清除体内积热有良好功效。



玉米烙 [材料] 玉米300克
[调料] 油、白糖、面粉、炼乳各适量, 蛋黄两个

做法

- ①先把玉米用刀切碎, 放少许油、糖、两个蛋黄, 加一点炼乳, 最后加入面粉, 搅拌均匀。
- ②锅中下油烧热, 下入玉米, 用手搪平; 锅放在火上, 加少许热油, 并用手轻轻抖动并转动锅, 使玉米饼凝固不粘锅。
- ③煎5~6分钟, 至玉米烙煎成形; 倒出油, 再出锅改刀、装盘即可。

特别提示 | 选用玉米的时候, 要嫩一点的比较好。

食·之·有·理 玉米中含维生素E较多, 每百克鲜玉米中维生素E含量为0.46克。春天各种病菌“活动猖獗”, 多吃富含维生素E的玉米, 可以增强机体的抗病能力。



炒鲜笋

【材料】鲜笋200克，红辣椒1个，姜丝少许，蒜苗适量

【调料】盐3克，味精3克

做法

- ①笋洗净，切薄片；红辣椒洗净，切丝；蒜苗切小段。
- ②锅中下油烧热，爆香姜丝，再放入鲜笋丝、辣椒丝翻炒3分钟，加入蒜苗、味精及盐拌炒均匀即可。

【特别提示】竹笋是春季应季菜，素有“素食之王”的称誉，富含蛋白质、B族维生素、钙、磷、铁等成分，具有消食、化痰、解毒、利尿的作用。



沙拉竹笋

【材料】鲜竹笋400克

【调料】沙拉酱100克

做法

- ①将竹笋洗净，切块，入沸水中焯熟。
- ②将竹笋块放入垫有生菜叶的盘中，拌上沙拉酱即可。

【特别提示】竹笋不能生吃。将竹笋切成小块，更容易焯熟。

食·之·有·理 春天的竹笋脆嫩鲜美，早在古代就脍炙人口，为人们所喜爱，素有“尝鲜无不道春笋”之叹。据说，唐太宗很喜欢吃笋，每逢春笋上市，总要召集群臣吃笋，谓之“笋宴”。他用笋来象征国事昌盛，也用笋来比喻大唐天下人才辈出，犹如“雨后春笋”。



铁板韭菜

【材料】韭菜400克，虾仁50克，干辣椒适量

【调料】盐5克，味精3克，孜然少许，花雕酒适量

做法

- ①韭菜洗净，切成段，干辣椒切段。
- ②虾仁洗净，用少许盐、花雕酒腌渍，入沸水中焯熟备用。
- ③锅中放油，下入干辣椒、韭菜、孜然、虾仁及其他调味料炒匀，装入烧热的铁板上即可。

【特别提示】虾仁要保持嫩度，可放少许生粉拌匀。

食·之·有·理 韭菜自古就享有“春菜第一美食”的美称。它含有丰富的膳食纤维、胡萝卜素、维生素C等，具有温肾助阳、益脾健脾的功效。



蒜蓉生菜

【材料】生菜400克，大蒜10克

【味料】盐4克，味精2克，高汤适量

做法

- ①生菜洗净，大蒜剁成蓉备用。
- ②热油锅，爆香蒜蓉后，倒入高汤烧开。
- ③下入生菜，烧开后加盐、味精调味即可。

【特别提示】生菜嫩茎中的白色汁液有催眠的作用。妇女产后缺乳或乳汁不通也可多吃生菜，因生菜有通乳、下乳的功效。

食之有理 阳春三月，吃生菜正当时，它富含增强抵抗力的维生素C，以及强壮呼吸道、胃肠粘膜的维生素A，可以帮助人体排除冬天囤积的“过期能量”。

野山菌炒大白菜

【原料】野山菌100克，大白菜250克

【调料】酱油、细盐、花椒粉、葱花、湿淀粉、豆油各适量

做法

- ①把野山菌摘洗干净；选白菜的中段或菜心，切成片。
- ②炒锅内放油烧热，下花椒粉、葱花，随即下入白菜片煸炒，炒至白菜片油润明亮时放入木耳，加酱油、细盐、味精，炒拌均匀。
- ③炒至白菜片、野山菌入味，用湿淀粉勾芡，即可出锅。

【特别提示】大白菜性偏寒凉，胃寒腹痛，大便清泻及寒痢者不可多食。

食之有理 春季空气干燥，对人的皮肤伤害很大。大白菜中含有丰富的维生素C和维生素E，多吃白菜，能够起到护肤养颜的双重功效。



咸鲛鱼炒菜心

【原料】菜心300克，咸鲛鱼100克，蒜2粒，红辣椒1只，生油适量

【调料】蚝油1汤匙，胡椒粉少许

做法

- ①菜心洗净，切成段，浸水中；咸鲛鱼洗净，切小块，入油锅炸香。
- ②蒜肉剁碎；红辣椒切片。
- ③热锅下生油烧热，下蒜蓉爆香，倒入菜心和炸咸鱼翻炒数下，加入调味料，放入红辣椒片炒熟即可。

【特别提示】咸鲛鱼须油炸后烹制。

食之有理 菜心是中国广东的特产蔬菜，风味可口，营养丰富。每百克菜心中维生素C的含量为44毫克，春季吃菜心，能补充维生素C，提高人体抗病毒能力。





小炒地木耳

【原料】 地木耳400克，红椒20克，葱花10克，姜蒜末少许

【调料】 盐5克，鸡精3克，味精3克，辣椒面5克，醋8毫升，酱油6毫升

做法

- ①将地木耳洗净；红椒洗净，切粒；葱洗净，切成花。
- ②锅中下油烧热，爆香姜蒜末和红椒，将地木耳下入锅中翻炒。
- ③将盐、鸡精、味精、辣椒面、醋、酱油下入锅中，将地木耳翻炒至均匀入味，再撒上葱花即可。

【特别提示】 地木耳较难软，不宜清洗，最好能在盐水中浸泡一会，可以杀菌。

食·之·有·理 地耳是生长在山野荒地的一种菌类，营养丰富，有清胃护胃作用。

木耳莴笋片

【材料】 莴笋400克，木耳50克，泡椒30克

【调料】 盐5克，鸡精3克，香油8克

做法

- ①将莴笋洗净，削去皮，切片；木耳泡发好。
- ②将莴笋、木耳下入沸水中煮熟，再捞起盛入碗中。
- ③将盐、鸡精、泡椒下入碗中，拌匀入味，再淋上香油即可。

【特别提示】 莴笋中含有刺激视神经的物质，患有眼部疾病的人不宜食用。



酸萝卜炒海带

【材料】 海带300克，酸萝卜200克

【调料】 葱花10克，姜、蒜末少许，盐5克，味精3克，陈醋、生抽各8克，香油5克

做法

- ①干海带用温水泡发后，洗净泥沙，切成丝，再入沸水锅内焯水，去除泥腥味，捞出放凉待用；酸萝卜切成丝。
- ②净锅置旺火上，放入底油，烧热后下入姜、蒜末煸香，再下酸萝卜丝、海带丝、精盐、味精、胡椒粉、陈醋、生抽，翻炒均匀，撒上葱花，淋香油，出锅装盘即可。

【特别提示】 海带含有蛋白质、脂肪、糖、粗纤维、无机盐、碘、甘露醇、尼克酸等物质，具有一定的药用功能，被人们称为“健康食品”和“长寿菜”。其中，海带中的无机盐是春季抗病毒最需要的。

温·馨·提·示 色彩丰富，酸辣爽脆。

食·之·有·理 海带富含蛋白质、脂肪、糖、粗纤维、无机盐、碘、甘露醇、尼克酸等物质，被人们称为“健康食品”和“长寿菜”。其中，无机盐是春季抗病毒最需要的。

酱黄瓜

【材料】黄瓜300克，红椒30克

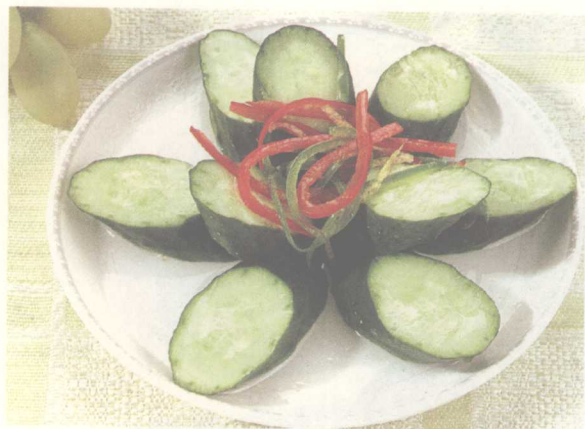
【调料】豆酱适量

做法

- ①将黄瓜洗净，切块；红椒洗净，切丝，入沸水中焯熟。
- ②将黄瓜摆入盘中，再撒上红椒丝，蘸酱食用。

【特别提示】先用清水浸泡，然后清洗，以除去黄瓜上的残留农药。

食·之·有·理 黄瓜富含蛋白质、糖类、维生素B₂、维生素C、维生素E、胡萝卜素、尼克酸、钙、磷、铁等营养成分，还含有丙醇二酸、葫芦素、柔软的细纤维等成分，是难得的排毒养颜食品。



荷兰豆煎藕饼

【材料】莲藕200克，猪肉100克，荷兰豆150克，面粉适量，鸡蛋2个

【调料】盐8克，味精5克，糖3克

做法

- ①莲藕去皮，切成薄片，洗净；猪肉洗净，剁成末；荷兰豆去筋，洗净；鸡蛋磕碎取蛋液，与面粉、水和成糊。
- ②将盐、味精、糖拌入猪肉末中，拌匀；荷兰豆去筋后焯水待用。
- ③将猪肉馅用两片藕夹住，再裹上糊，入油锅中炸至金黄色，捞出摆盘，边上再围上荷兰豆即可。

【特别提示】莲藕在锅中煎的时候火要小，才能煎透。

食·之·有·理 荷兰豆所含的止咳酸、赤霉素和植物凝素等物质，具有抗菌消炎功能，还能增强人体新陈代谢功能。



黄焖小土豆

【材料】小土豆300克，高汤200毫升，葱花、姜末适量

【调料】盐5克，味精3克，酱油少许

做法

- ①小土豆去皮，洗净。
- ②锅中放油，爆香葱、姜，下入小土豆翻炒至金黄色。
- ③倒入高汤，焖煮至土豆熟软；汤汁稍干时，加入调味料调味即可。

【特别提示】此菜所选用的是春季未完全长成熟的嫩土豆，味道鲜美，为其他土豆所不及，是道典型的春季应季菜。

