

营养专家审定推荐，最完美的营养搭配方案！

超值珍藏版

提供免费
网络教学视频

荤素、性味配比科学，
满足不同季节的营养需求。
600幅精美彩图，制作过程实景再现，
超详细步骤让你一学就会！

朱太治 杨红 周学武◎主编

四季养生

营养配餐制作大全



中华工商联合出版社

四季养生



营养配餐制作大全

朱太治 杨红 周学武 ◎ 主编



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季养生营养配餐制作大全 / 朱太治, 杨红, 周学武主编. — 北京: 中华工商联合出版社, 2012.9
ISBN 978-7-5158-0275-6

I. ①四… II. ①朱… ②杨… ③周… III. ①保健—
菜谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第167969号

四季养生营养配餐制作大全

作 者: 朱太治 杨 红 周学武

出 品 人: 成与华

策 划: 李 征

责任编辑: 许阳光

参编人员: 陈宝华 孙 鹏 王雪蕾 侯熙良 常方喜 彭 利 贾全勇 梅妍娜
孙 燕 刘继灵 徐正全 李青青 郑希凤 李华华 初 晨 安伯旻
种雅春 张鹏程 刘少博 王 芸 张彩慧 闫士稳

菜品制作: 陈宝华 拉图拉甘国际度假酒店

工作人员: 石青华 于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 胡玉英 孙建慧 刘嘉华 申永芬

全案统筹: 双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

摄 影: 双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京米开朗优威印刷有限责任公司

版 次: 2012年10月第1版

印 次: 2012年10月第1次印刷

开 本: 700mm×1000mm 1/16

字 数: 100千字

插 图: 600幅

印 张: 6

书 号: ISBN 978-7-5158-0275-6

定 价: 28.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

社 址: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

网 址: <http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gs1zbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印刷质量
问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

目录 Contents

Part 1 春季养生

油焖春笋	2
酸甜莴笋	3
蛤肉炒茼蒿	4
鸡肉炖口蘑	5
家常烧仔鸡	6
芋头炖鸡	7
鸡蛋韭菜炒海肠	8
鲫鱼烧豆腐	9
鹌鹑蛋炖黄鱼	10
熟地当归羊肉汤	11
田七炖鸡汤	12
翡翠鲜汤	13
蛤蜊黄鱼汤	14
萝卜肥排汤	15
红枣高钙汤	16
香菇炒山药	17
双耳红枣羹	18



Part 2 夏季养生

豌豆糯米饭	20
凉拌藕片	21
清拌西瓜皮	22
糖拌莲藕	23

嫩烧丝瓜排	24
肉末烧黑木耳	25
番茄黄焖鸡块	26
咖喱鸡块	27
萝卜鸭胗汤	28
鲜鸭汤	29
牛奶雪梨汤	30
海米冬瓜汤	31
皮蛋瘦肉粥	32
莲子山药糊	33
花旗参木瓜排骨煲	34
酸爽脆萝卜丝	35
鲜果沙拉	36



Part 3 秋季养生

南瓜沙拉	38
凉拌油菜鸡蛋丝	39
干煸四季豆	40
板栗烧菜心	41
白灼鲜鱿鱼	42
土豆烧牛肉	43
京葱爆羊肉	44
蚝油滑鸡条	45
糯米鸡丝粥	46
猪排壮骨粥	47
清香鲫鱼汤	48

苦瓜炖牡蛎	49
川芎蛤蜊汤	50
党参牛腩汤	51
虾仁丝瓜汤	52
香甜山药蒸南瓜	53
牛肉炒面	54



Part 4 冬季养生

泡菜牛肉沙拉	56
京烧咖喱大肠	57
西兰花炒双腊	58

蟹肉西兰花	59
凤梨咖喱骨	60
红烧蹄筋	61
韭香墨鱼仔	62
油辣冬笋尖	63
酱烧茄条	64
红枣牛肉汤	65
瑶柱冬瓜汤	66
山药炖猪肘	67
山药炖羊肉	68
沙参淮山煲牛腩	69
核桃猪腰粥	70
韭菜炒猪血	71
菠菜炒肝片	72



Part 5 特别营养套餐

椒麻鸡丝+咸糟羹+春饼	74
鲜百合炒虾仁+香葱拌豆腐+煎饼	76
姜汁菠菜+鲫鱼蒸蛋+高粱米粥	78
尖椒拌虾皮+蒜香烤鲜贝+油茶面	80
海蜇拌莴苣+红糟羊肉+阳春面	82
红焖肉+干丝海带+山药扁豆粥	84
煎烤鲜茄+铁锅烧鲜鱼+番茄菠菜汁	86
蚝油双菇+香橙煎鳕鱼+蛤蜊疙瘩汤	88
酱烧仔鸡+三鲜汤+香贝饭	90
更多套餐组合	92



Part 1

春季养生

春季阳气生发，草木皆荣，饮食养生万不可躁动，《摄生消息论》中就指出：“春日融合，当眺园林亭阁，虚敞之处，以畅生气，不可兀坐，以生抑郁，饭酒不可过多，自造米面团饼，多伤脾胃，最难消化。”又说：“老人切不可饥腹多食，以快一时之口，致生不测。”春季干燥，病毒肆虐，要注意饮食卫生，保持室内空气流通，必要时要进行消毒。

2月份宜选择辛甘发散性质的食材，如白萝卜、香菜、油菜、洋葱、生姜、大蒜、白菜、菠菜、竹笋、山药、冬瓜等。3月份天气变暖，食物宜清淡，以预防传染病的发生，糯米、蜂蜜、乳制品、豆腐、鱼类和富含维生素C的蔬菜水果等都是不错的选择。4月份宜选择益肝补肺的食品，如荠菜、菠菜、山药、银耳、花生、黄豆等，此时春天即将结束，应加紧养肝、清肝，宜食小米、大麦、面粉类和豆类食品。





油焖春笋

原料



春笋300克，花椒、白糖、酱油、香油、色拉油各适量。

营养专家告诉你

春笋肉质鲜嫩，味清淡，富含水分、植物蛋白以及钙、磷、铁等人体必需的营养成分。

制作



1. 将春笋洗净，剖开。



2. 将笋肉切成5厘米长的段。



3. 炒锅注油烧热，下花椒炸香后捞出。



4. 锅内加笋段炒至淡黄，加酱油、白糖及适量水，用小火焖。



5. 待汤汁浓稠后，淋香油炒匀，出锅即可。

酸甜莴笋

原料



莴笋500克, 青葱25克, 番茄1个, 食盐、白糖、柠檬汁各适量。

营养专家告诉你

莴笋含有少量的碘, 具有镇静作用, 经常食用有助于消除紧张情绪, 促进睡眠。

制作



1. 将莴笋去皮, 切丁, 用沸水焯过。



2. 番茄去皮, 切块。



3. 青葱洗净, 切末。



4. 将柠檬汁、白糖、食盐及适量水放碗中调匀, 制成酸甜味汁。



5. 将莴笋丁、番茄块和青葱末放入盘中, 倒入酸甜汁拌匀即可。





蛤肉炒茼蒿

原料

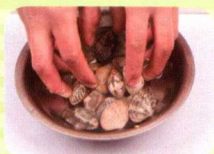


蛤蜊400克, 茼蒿
250克, 葱、姜、食盐、
料酒、色拉油各适量。

营养专家告诉你

蛤蜊和茼蒿均含有丰富的维生素及多种氨基酸。蛤蜊营养丰富, 热量低。这道菜可以养心安神、降压补脑、润肺补肝、防止记忆力减退。

制作



1. 将蛤蜊放入清水中, 待其吐尽泥沙, 洗净; 葱切葱花, 姜切末。



2. 将蛤蜊下锅煮开口, 取出蛤肉, 放入原汤中洗净。



3. 茼蒿去叶留茎, 洗净, 切1厘米长的小段, 焯水后捞出。



4. 油锅爆香葱, 加茼蒿、蛤肉、食盐、料酒炒匀。



5. 撒姜末, 淋数滴熟油, 出锅即可。

鸡肉炖口蘑

原 料



鸡胸肉300克，口蘑200克，葱、姜、食盐、白糖、胡椒粉、酱油、料酒、鲜汤、水淀粉、色拉油各适量。

营养专家告诉你

鸡肉性温，口蘑益肾，这道菜有温中益气、补肾填髓、开胃理气的作用。高烧患者及胃热者禁食。

制 作



1.鸡胸肉洗净，切块，加酱油、胡椒粉、料酒抓匀；葱切末。



2.炒锅注油烧热，下鸡块炸至色泽金黄后捞出；姜切末。



3.锅底留油烧热，放入葱末、姜末爆香。



4.添入鲜汤，加调料，放入鸡块、口蘑翻炒，小火焖熟。



5.用水淀粉勾芡，出锅装盘即可。



春季养生

夏季养生

秋季养生

冬季养生

特别营养套餐



家常烧仔鸡

原料



鸡1只，葱、白糖、
酱油、料酒、水淀粉、
香油、色拉油各适量。

营养专家告诉你

鸡肉中蛋白质含量高，而且很容易被人体的吸收利用。经常食用鸡肉有美容养颜、强身健体的作用。

制作



1. 将鸡处理干净，去掉头、内脏、鸡爪，洗净。



2. 将鸡身剁成块；葱切成葱花。



3. 炒锅注油烧热，放入鸡块翻炒，淋料酒后略炒片刻。



4. 加入酱油、白糖和少许清水，用小火焖15分钟。



5. 旺火收浓汤汁，用水淀粉勾芡，撒葱，淋香油即可。

芋头炖鸡

原料



鸡腿1个, 芋头300克, 栗子肉150克, 食盐、料酒、香油各适量。

营养专家告诉你

鸡肉蛋白质含量高, 芋头富含多种营养成分。此汤营养充足且流失少, 极易被人体吸收。

制作



1. 将芋头洗净, 去皮切块, 放入油锅中煎至微黄。
2. 将栗子肉洗净, 入沸水中烫几分钟, 捞出后冲凉, 搓去外膜。
3. 鸡腿洗净, 剔去骨头, 切块, 放入沸水中烫去血水后捞出。
4. 将所备原料放入砂锅中, 加水、料酒、香油, 小火炖熟。
5. 撒入适量食盐调味, 出锅即可。





鸡蛋韭菜炒海肠

原料



海肠300克，韭菜150克，鸡蛋2个，食盐、胡椒粉、色拉油各适量。

营养专家告诉你

海肠具有温补肝肾、壮阳固精的作用，特别适合精气不固的男性食用。

制作



1. 海肠去内脏，用水冲净，切2厘米长的段。



2. 将韭菜择洗干净，切末。



3. 将海肠段放入开水锅中焯烫，捞出。



4. 鸡蛋打入盆内，加海肠段、韭菜末、食盐、胡椒粉拌匀。



5. 炒锅注油烧热，下入海肠段、鸡蛋，小火炒熟即可。

鲫鱼烧豆腐

原料



鲫鱼500克, 豆腐100克, 豆瓣酱、泡红椒、青葱、姜、大蒜、食盐、白糖、鲜汤、料酒、醋、水淀粉、色拉油各适量。

制作



1. 将豆腐洗净, 切条, 焯过后捞起; 将鲫鱼处理干净。



2. 炒锅注油烧热, 放入鲫鱼, 煎至两面微黄铲出。



3. 锅留油烧热, 炒豆瓣酱, 加泡红椒、葱、姜、大蒜炒香。



4. 加鲜汤、鲫鱼和调料, 用小火烧8分钟, 加豆腐烧熟即成。



5. 锅留汁, 用水淀粉勾芡, 淋于鲫鱼豆腐上即可。



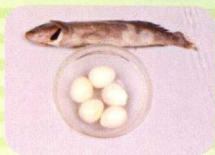
营养专家告诉你

鲫鱼和豆腐富含蛋白质, 而且容易被人体消化吸收, 经常使用可增强免疫力。这道菜是高血压、心脏病、动脉硬化患者的食疗佳品。



鹌鹑蛋炖黄鱼

原料



黄鱼200克，鹌鹑蛋5个，葱、姜、红辣椒、食盐、酱油、料酒、水淀粉各适量。

营养专家告诉你

鹌鹑蛋和黄鱼搭配食用，具有益气补血、除风湿、强筋骨的功效，黄鱼还富含微量元素硒，经常食用可以延缓衰老。

制作



1. 将葱切段；姜切片。



2. 黄鱼取肉洗净，切片，用水淀粉抓匀。



3. 红辣椒洗净，切碎；锅中添水烧开。



4. 放入葱、姜、辣椒、食盐、酱油、料酒及黄鱼片烧开。



5. 改用小火煮至鱼熟后，放入鹌鹑蛋，煮开即可。

熟地当归羊肉汤

原料



羊肉500克，
熟地黄、当归各
25克，大枣、姜、
食盐、红糖、鸡精
各适量。

营养专家告诉你

当归可补血活血，调经止痛，润肠通便；熟地黄可以滋肝补肾。此汤尤其适用于病后虚弱者滋补活血。

制作



1.将羊肉洗净，切成小块。



2.将羊肉块放入开水锅焯烫，去血沫。



3.锅内添入适量清水，放入羊肉块。



4.加入熟地黄、姜、当归，文火煲约3小时。



5.加红糖、食盐、大枣、鸡精拌匀，文火煮15分钟即可。





田七炖鸡汤

原料



仔鸡1只，田七、党参各25克，老姜2片，食盐适量。

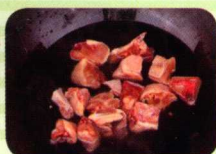
营养专家告诉你

田七性温，可止血化瘀、消肿止痛；仔鸡肉性微温，与党参均有补益、养血的作用。此汤营养丰富，有益气养血、增强造血功能的功效。

制作



1. 将仔鸡去内脏，洗净，剁成大块。



2. 鸡块放入沸水中氽烫后取出。



3. 将田七、党参清洗干净；将全部原料放入锅中。



4. 加水，用大火烧开后，改小火炖4小时。



5. 加适量食盐调味，出锅即可。