

名师李铁刚教你做

四季养生菜

李铁刚 编著



- ★ 饮食养生专家精心挑选四季菜肴
- ★ 悉心讲述四季养生及营养知识
- ★ 让您轻松拥有健康四季！

CTS
PUBLISHING & MEDIA
GROUP

湖南科学技术出版社

名师李铁刚教你做

四季养生菜

李铁刚 编著



CIS



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

名师李铁刚教你做四季养生菜/李铁刚编著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5357-7617-4

I. ①名… II. ①李… III. ①保健—菜谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第071900号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地 址: 长沙市湘湖路30号金泉公寓2-201

网 址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电 话: 0731-82183429

名师李铁刚教你做四季养生菜

策 划: 越华文化

编 著: 李铁刚

责任编辑: 吴新霞 戴 涛

编 委: 石 榴 杨湘梅 秦美花 李文俊

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司印刷

(长沙市开福区伍家岭新码头95号)

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 10

版 次: 2013年6月第1版第1次

书 号: ISBN 978-7-5357-7617-4

定 价: 29.80元

(版权所有·翻印必究)



前言

preface

一年四季气候变化，万物顺应节气时令也有其进行“生、长、收、藏”的规律。人体依律而行，讲求“春暖升阳，夏热阳盛，秋燥滋阴，冬寒藏气”的变化，故有“春夏养阳，秋冬养阴”的说法。饮食依时令变化，适时而食，才能养生四季。

春季需温补，宜甘平，注重健脾养肝、清淡可口，以养阳气。夏季需清补，注重清热解毒、消暑祛湿，以保阳气。秋季需滋补，要养阴润肺、滋阴清燥，以滋养阴气。冬季需调补，注重滋阴养肝、温阳护肾，以藏元气。

本书精选春、夏、秋、冬取材容易的时令菜品，契合“适时而食”的观点，这些菜品的味道鲜美，其营养价值很高。本书既有家常菜，也有特色菜、名菜中流传较广的菜品，不论厨艺高低，您都能找到令自己满意的做法。书中详细的制作步骤，贴心的制作要点，能使广大读者更好地进行实际操作。本书中配备的每个季节的养生知识和食材的营养功效，能使您在做出健康美食的同时养成健康养生的理念。

本书讲究顺应四时，温养调补人体阴阳变化，节律进食，并结合营养学的知识让广大读者懂得食疗、营养、健康之间的平衡，免于食不健康的困扰。即刻动手，就能既饱口舌之欲，营养三餐，又能膳食平衡，四季健康。



目录 Contents

第 1 章 春季菜谱

spring



怒菊小萝卜	10	番茄牛肉	26
萝卜丝饼	11	青椒熘肉段	27
北京芥末墩	12	茶树菇炒猪肝	28
春饼合菜	14	木须炒肉	30
鸡刨豆腐	15	糟溜三白	31
韭菜春卷	16	咖喱鸡块	32
油焖春笋	18	米熏鸡翅	34
蒸酿豆腐	19	腊八蒜烧黄鱼	35
蓑衣黄瓜	20	醋焖带鱼	36
家常酱瓜	22	荷叶酥鲫鱼	38
韭菜盒子	23	西湖牛肉羹	39
锅塌豆腐盒	24	豌豆疙瘩汤	40

A close-up photograph of a plate of stir-fried chicken. The chicken is cut into bite-sized pieces and is coated in a light, golden-brown sauce. It is mixed with vibrant green beans and sliced red bell peppers, which add color and texture to the dish. The food is served on a white plate.

第 3 章 秋季菜谱

Autumn



北京辣菜	86	山西栲栳	105
蚂蚁上树	87	菠萝海鲜饭	106
糟煮毛豆	88	蒸莜面鱼	108
炸藕盒	90	粉蒸牛肉	109
麻婆豆腐	92	酱香牛肉	110
紫苏酱茄子	94	葱爆羊肉	112
锅包肉	96	红酒烧鸡块	113
煎锅贴	97	草菇蒸鸡	114
北京烤肉	98	宫保鸡丁	116
冬瓜汆丸子	100	剁椒玉米鸡	117
四喜丸子	101	麻辣黄鱼	118
热干面	102	得莫利炖鱼	120
葱油饼	104	五香熏鱼	122
		鱼头豆腐汤	123

第 4 章 冬季菜谱

Winter



醋熘白菜	126	回锅肉	143
凤舞白菜	127	梅菜扣肉	144
宁波烤菜	128	水煮牛肉	146
豆腐脑	130	四喜烤麸	147
北京豆酱	131	清汤狮子头	148
回锅莲藕	132	锅烧乳鸭	150
褡裢火烧	134	香菜爆鸡丝	151
清汤馄饨	135	板栗三杯鸡	152
南瓜炸糕	136	油焖大虾	154
东北肉卷	138	剁椒鱼头	155
松肉焖海藻	139	萝卜丝炖鲫鱼	156
北京卤煮	140	糖醋鲤鱼	158
鸽蛋红烧肉	142	西湖醋鱼	159
		酸辣汤	160

名师李铁刚教你做

四季养生菜

李铁刚 编著



CIS

湖南科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

名师李铁刚教你做四季养生菜/李铁刚编著. —长沙:湖南科学技术出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5357-7617-4

I. ①名… II. ①李… III. ①保健—菜谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第071900号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地 址: 长沙市湘湖路30号金泉公寓2-201

网 址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电 话: 0731-82183429

名师李铁刚教你做四季养生菜

策 划: 越华文化

编 著: 李铁刚

责任编辑: 吴新霞 戴 涛

编 委: 石 榴 杨湘梅 秦美花 李文俊

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司印刷

(长沙市开福区伍家岭新码头95号)

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 10

版 次: 2013年6月第1版第1次

书 号: ISBN 978-7-5357-7617-4

定 价: 29.80元

(版权所有·翻印必究)

前言

preface

一年四季气候变化，万物顺应节气时令也有其进行“生、长、收、藏”的规律。人体依律而行，讲求“春暖升阳，夏热阳盛，秋燥滋阴，冬寒藏气”的变化，故有“春夏养阳，秋冬养阴”的说法。饮食依时令变化，适时而食，才能养生四季。

春季需温补，宜甘平，注重健脾养肝、清淡可口，以养阳气。夏季需清补，注重清热解毒、消暑祛湿，以保阳气。秋季需滋补，要养阴润肺、滋阴清燥，以滋养阴气。冬季需调补，注重滋阴养肝、温阳护肾，以藏元气。

本书精选春、夏、秋、冬取材容易的时令菜品，契合“适时而食”的观点，这些菜品的味道鲜美，其营养价值很高。本书既有家常菜，也有特色菜、名菜中流传较广的菜品，不论厨艺高低，您都能找到令自己满意的做法。书中详细的制作步骤，贴心的制作要点，能使广大读者更好地进行实际操作。本书中配备的每个季节的养生知识和食材的营养功效，能使您在做出健康美食的同时养成健康养生的理念。

本书讲究顺应四时，温养调补人体阴阳变化，节律进食，并结合营养学的知识让广大读者懂得食疗、营养、健康之间的平衡，免于食不健康的困扰。即刻动手，就能既饱口舌之欲，营养三餐，又能膳食平衡，四季健康。



Contents

第 1 章 春季菜谱

spring

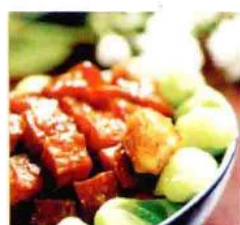
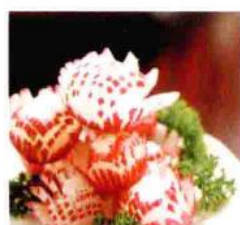


怒菊小萝卜	10	番茄牛肉	26
萝卜丝饼	11	青椒熘肉段	27
北京芥末墩	12	茶树菇炒猪肝	28
春饼合菜	14	木须炒肉	30
鸡刨豆腐	15	糟溜三白	31
韭菜春卷	16	咖喱鸡块	32
油焖春笋	18	米熏鸡翅	34
蒸酿豆腐	19	腊八蒜烧黄鱼	35
蓑衣黄瓜	20	醋焖带鱼	36
家常酱瓜	22	荷叶酥鲫鱼	38
韭菜盒子	23	西湖牛肉羹	39
锅塌豆腐盒	24	豌豆疙瘩汤	40

姜汁笋豆	44		
干煸四季豆	45		
蒸酿苦瓜	46		
家常豆腐	48		
干炸丸子	49		
河虾丝瓜豆腐灌蛋	50	水晶肘子	66
麻糖酱饼	52	苦瓜炒牛肉	68
炸酱面	53	酱爆鸡丁	69
麻辣鸡丝面	54	姜汁热窝鸡	70
萝卜酱饭	56	香酥鸡	72
蒜泥白肉	57	红油鸡丝	73
肉片烧茄子	58	芝麻酥鸭	74
炸茄盒	60	清炒虾仁	76
肉丝炒扁豆	61	油爆河虾	77
鱼香肉丝	62	凉粉鲫鱼	78
山楂排骨	64	青木瓜炖鸡	80
酸甜咕噜肉	65	冬瓜老鸭汤	82

第 3 章 秋季菜谱

anZhu



北京辣菜

86

蚂蚁上树

87

糟煮毛豆

88

炸藕盒

90

麻婆豆腐

92

紫苏酱茄子

94

锅包肉

96

煎锅贴

97

北京烤肉

98

冬瓜汆丸子

100

四喜丸子

101

热干面

102

葱油饼

104

山西栲栳

105

菠萝海鲜饭

106

蒸莼面鱼

108

粉蒸牛肉

109

酱香牛肉

110

葱爆羊肉

112

红酒烧鸡块

113

草菇蒸鸡

114

宫保鸡丁

116

剁椒玉米鸡

117

麻辣黄鱼

118

得莫利炖鱼

120

五香熏鱼

122

鱼头豆腐汤

123

第 4 章 冬季菜谱

Winter



醋熘白菜

126

凤舞白菜

127

宁波烤菜

128

豆腐脑

130

北京豆酱

131

回锅莲藕

132

褡裢火烧

134

清汤馄饨

135

南瓜炸糕

136

东北肉卷

138

松肉焖海藻

139

北京卤煮

140

鸽蛋红烧肉

142

回锅肉

143

梅菜扣肉

144

水煮牛肉

146

四喜烤麸

147

清汤狮子头

148

锅烧乳鸭

150

香菜爆鸡丝

151

板栗三杯鸡

152

油焖大虾

154

剁椒鱼头

155

萝卜丝炖鲫鱼

156

糖醋鲤鱼

158

西湖醋鱼

159

酸辣汤

160



春季菜谱

spring



第1章

春季保健养生



春季是一年之中最美好的季节。俗语『一年之计在于春』，大地回春，万物复苏，冰雪消融，呈现出一派勃勃生机。此时人体的阳气开始顺应自然，向外向上生发，因此，春季养生，至关重要，必须顺应阳气生发的特点，施以营养，保护阳气，使身体精力充沛，增强免疫能力。

春季当中又有着立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六大节气。根据中国传统医学理论，春季万物生长，天气渐暖，人体的新陈代谢也开始变得活跃起来，人体内肝胆经气最为活跃和旺盛，所谓百草生，百病发。故此春季养生尤为重要。

中医养生理论认为，肝在五行中属木，与春相应，主升发。除了平和喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等不同的情绪变化和不断地加强锻炼之外，饮食调养也必不可少。春季要多吃一些温补阳气的食物，韭菜就是最佳蔬菜。春季少食酸，多食甜。唐代著名医学家孙思邈说『春日宜省酸增甘，颐养脾气』。春季以温补为主，可多食用牛肉、羊肉、兔肉、鸡肉、鲫鱼、带鱼、胖头鱼等，以增加优质蛋白的摄入，适应人体各组织器官功能日趋活跃的需要，可同时增加人体抗寒能力；多食苹果、香蕉、山楂、核桃、豆类、小白菜、油菜、番茄等，以补充丰富的矿物元素、各类维生素、叶绿素，有益人体健康。春季滋补宜甘平，忌酸涩，宜清淡可口，忌油腻辛辣。

