



FOTILE 方太
厨电大师

香菇

大虾

長生

谷雨

白露

秋后

春

四時

都一處

小暑

幸福就是一家人
共度三餐四季

Enjoy food
Enjoy happiness

万太 著
李知弥 绘

熟了

立秋

小寒

清白

冬至

真味

霜

幸福就是

一家人共度三餐四季

方太著 李知弥绘



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

幸福就是一家人共度三餐四季 / 方太著；李知弥绘. — 北京：电子工业出版社，2019.3
ISBN 978-7-121-36078-7

I. ①幸… II. ①方… ②李… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第036935号

策划编辑：白 兰

责任编辑：张瑞喜

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：787×1092 1/16 印张：12.5 字数：124千字

版 次：2019年3月第1版

印 次：2019年3月第1次印刷

定 价：68.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，
联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：lily@phei.com.cn，(010) 68250970。

立春

- 油焖春笋 /10
樱桃萝卜一夜渍 /11
温补山药羹 /12
荠菜春卷 /13
香葱鸡蛋饼 /14
春笋炖排骨 /15
回锅肉 /16

雨水

- 椰香南瓜汤 /18
拔丝红薯 /19
姜汁菠菜 /20
玉米芝士焗红薯 /21
法式樱桃布丁 /22
青椒肉丝 /23
豌豆茶碗蒸 /24

惊蛰

- 莴笋炒鸡蛋 /26
山药紫薯卷 /27
玉米排骨汤 /28
八宝梨罐 /29
银耳莲子百合羹 /30
红豆薏仁牛奶粥 /31
香蕉糯米糍 /32

春分

- 橙汁藕夹 /34
蚝油生菜 /35
笋丝炒豌豆苗 /36
猕猴桃椰丝挞 /37
春笋烧卖 /38
小白菜烧丸子 /39
美味腊八蒜 /40

清明

- 菠萝西米露 /42
葱爆牛肉 /43
青团 /44
蒜蓉油麦菜 /45
韭菜盒子 /46
快手芦笋煎蛋 /47
咸肉荠菜饭 /48

谷雨

- 龙井茶香虾 /50
素烧佛跳墙 /51
蒜香黄油烤鸡 /52
蜂蜜烤鸡翅 /53
小龙虾盖饭 /54
香椿拌豆腐 /55
剁椒蒸金针菇 /56

立夏

沙茶蚕豆 /58
粤式海鲜汤河粉 /59
经典日式寿司卷 /60
春笋豌豆咸肉饭 /61
糖酥饼 /62
三文鱼鸡蛋烤牛油果 /63
番茄鸡蛋面疙瘩 /64

小满

法式焗苹果 /66
水果羹 /67
丝瓜蛋花汤 /68
樱桃奶油千层酥 /69
酸辣黄瓜卷 /70
苹果酱华夫饼 /71
苦瓜黄豆排骨汤 /72

芒种

冰镇酸梅汤 /74
薏米酒酿蒸南瓜 /75
蛋黄肉粽 /76
双菇丝瓜汤 /77
芒果椰香糯米糍 /78
李子烤鸭腿 /79
牛奶香蕉蛋饼 /80

夏至

蜜桃果堡冰淇淋 /82
丝瓜炒花蛤 /83
凉拌海蜇黄瓜丝 /84
莲藕绿豆猪脚煲 /85
雪顶草莓蛋糕 /86
松仁玉米 /87
清蒸西葫芦 /88

小暑

冬瓜丸子汤 /90
西瓜柠檬特饮 /91
冰糖百合绿豆沙 /92
西瓜沙拉 /93
糖渍樱桃番茄 /94
百香果雪梨蜂蜜茶 /95
凤梨酥 /96

大暑

意式香蕉奶冻 /98
西瓜西米露 /99
苦瓜焖鸭 /100
自制酸黄瓜 /101
荷叶薏米冬瓜排骨汤 /102
哈密瓜冰淇淋 /103
木瓜牛奶冻 /104

立秋

玉米面包 /106
黄金玉米烙 /107
奶香糯米窝窝头 /108
秋葵天妇罗 /109
土豆炖茄子 /110
蜜桃银耳羹 /111
蜜豆窝窝头 /112

处暑

麦冬银耳甜汤 /114
山楂糕 /115
山楂梨罐头 /116
桃胶莲子玫瑰羹 /117
冬瓜莲子汤 /118
啤酒鸭 /119
鲜奶红枣炖桂花雪梨 /120

白露

花生糖 /122
花生牛奶布丁 /123
古早红糖枣糕 /124
葡萄果酱 /125
酸奶坚果番薯泥 /126
酿米酒 /127
柚香豆腐 /128

秋分

润肺百合雪梨蒸 /130
广式香肠炒莴笋 /131
清蒸大闸蟹 /132
广式蛋黄豆沙月饼 /133
茨菇红烧肉 /134
石榴甘露 /135
盐烤秋刀鱼 /136

寒露

脆皮芝士烤饭团 /138
柿子饼 /139
柿柿如意千层饼 /140
菊花鸡肝汤 /141
拇指柿子 /142
山楂银耳汤 /143
江南熟醉蟹 /144

霜降

老北京小吊梨汤 /146
洋葱田园土豆饼 /147
鲜虾藕盒 /148
杨枝甘露 /149
苹果派 /150
桂花蒸马蹄 /151
醋溜白菜 /152

立冬

- 油渣白菜 /154
- 白菜香菇木耳卷 /155
- 冬笋腊肉饭 /156
- 奶油白菜汤 /157
- 翡翠白菜饺 /158
- 四喜蒸饺 /159
- 翡翠白玉卷 /160

小雪

- 海味萝卜煲 /162
- 萝卜糕 /163
- 固元阿胶糕 /164
- 椰汁马蹄千层糕 /165
- 孜然羊肉串 /166
- 萝卜丸子粉丝汤 /167
- 山药百合羹 /168

大雪

- 茨菇酿肉 /170
- 新疆手抓羊肉饭 /171
- 南瓜粉蒸肉 /172
- 凤尾小笼 /173
- 冰糖蒸橙子 /174
- 香辣羊肉锅 /175
- 莲藕烧排骨 /176

冬至

- 鲜肉汤圆 /178
- 玉米虾仁馄饨 /179
- 当归生姜羊肉 /180
- 南瓜小米粥 /181
- 宁波汤圆 /182
- 糯米蛋 /183
- 鸡蛋狮子头 /184

小寒

- 腊味合蒸 /186
- 杏仁奶豆腐 /187
- 腊味糯米饭 /188
- 八宝饭 /189
- 杏仁酥饼 /190
- 八宝粥 /191
- 棉花杏仁蛋糕 /192

大寒

- 橄榄菜肉末四季豆 /194
- 肥牛鲜蔬锅 /195
- 水煮牛肉 /196
- 罗汉红枣茶 /197
- 湘式蒸腊肉 /198
- 红枣龙眼枸杞汤 /199
- 红枣乌鸡汤 /200

幸福就是

一家人共度三餐四季

方太著 李知弥绘

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

FOTILE 方太
厨电大师

長生

谷雨

大寒

白露

春

秋后

四時

都一處

小暑

幸福就是一家人
共度三餐四季

Enjoy food
Enjoy happiness

方太 著
李知弥 绘

冬至

真味

霜

小寒

热了

立冬



有果
有妞

梨園

包生

三粉
紅顆

味珍

春船

虛瘦

上架建议 **美食**
天启星

策划编辑：白 兰
责任编辑：张瑞喜
封面题字：任 熙
封面设计：古潤干溪
Q:1324180336

ISBN 978-7-121-36078-7
9 787121 360787
定价：68.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

幸福就是一家人共度三餐四季 / 方太著; 李知弥绘. — 北京: 电子工业出版社, 2019.3
ISBN 978-7-121-36078-7

I. ①幸… II. ①方… ②李… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第036935号

策划编辑: 白 兰

责任编辑: 张瑞喜

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 787×1092 1/16 印张: 12.5 字数: 124千字

版 次: 2019年3月第1版

印 次: 2019年3月第1次印刷

定 价: 68.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系,
联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: lily@phei.com.cn, (010) 68250970。

立春

- 油焖春笋 /10
樱桃萝卜一夜渍 /11
温补山药羹 /12
荠菜春卷 /13
香葱鸡蛋饼 /14
春笋炖排骨 /15
回锅肉 /16

雨水

- 椰香南瓜汤 /18
拔丝红薯 /19
姜汁菠菜 /20
玉米芝士焗红薯 /21
法式樱桃布丁 /22
青椒肉丝 /23
豌豆茶碗蒸 /24

惊蛰

- 莴笋炒鸡蛋 /26
山药紫薯卷 /27
玉米排骨汤 /28
八宝梨罐 /29
银耳莲子百合羹 /30
红豆薏仁牛奶粥 /31
香蕉糯米糍 /32

春分

- 橙汁藕夹 /34
蚝油生菜 /35
笋丝炒豌豆苗 /36
猕猴桃椰丝挞 /37
春笋烧卖 /38
小白菜烧丸子 /39
美味腊八蒜 /40

清明

- 菠萝西米露 /42
葱爆牛肉 /43
青团 /44
蒜蓉油麦菜 /45
韭菜盒子 /46
快手芦笋煎蛋 /47
咸肉荠菜饭 /48

谷雨

- 龙井茶香虾 /50
素烧佛跳墙 /51
蒜香黄油烤鸡 /52
蜂蜜烤鸡翅 /53
小龙虾盖饭 /54
香椿拌豆腐 /55
剁椒蒸金针菇 /56

立夏

沙茶蚕豆 /58
粤式海鲜汤河粉 /59
经典日式寿司卷 /60
春笋豌豆咸肉饭 /61
糖酥饼 /62
三文鱼鸡蛋烤牛油果 /63
番茄鸡蛋面疙瘩 /64

小满

法式焗苹果 /66
水果羹 /67
丝瓜蛋花汤 /68
樱桃奶油千层酥 /69
酸辣黄瓜卷 /70
苹果酱华夫饼 /71
苦瓜黄豆排骨汤 /72

芒种

冰镇酸梅汤 /74
薏米酒酿蒸南瓜 /75
蛋黄肉粽 /76
双菇丝瓜汤 /77
芒果椰香糯米糍 /78
李子烤鸭腿 /79
牛奶香蕉蛋饼 /80

夏至

蜜桃果堡冰淇淋 /82
丝瓜炒花蛤 /83
凉拌海蜇黄瓜丝 /84
莲藕绿豆猪脚煲 /85
雪顶草莓蛋糕 /86
松仁玉米 /87
清蒸西葫芦 /88

小暑

冬瓜丸子汤 /90
西瓜柠檬特饮 /91
冰糖百合绿豆沙 /92
西瓜沙拉 /93
糖渍樱桃番茄 /94
百香果雪梨蜂蜜茶 /95
凤梨酥 /96

大暑

意式香蕉奶冻 /98
西瓜西米露 /99
苦瓜焖鸭 /100
自制酸黄瓜 /101
荷叶薏米冬瓜排骨汤 /102
哈密瓜冰淇淋 /103
木瓜牛奶冻 /104

立秋

玉米面包 /106
黄金玉米烙 /107
奶香糯米窝窝头 /108
秋葵天妇罗 /109
土豆炖茄子 /110
蜜桃银耳羹 /111
蜜豆窝窝头 /112

处暑

麦冬银耳甜汤 /114
山楂糕 /115
山楂梨罐头 /116
桃胶莲子玫瑰羹 /117
冬瓜莲子汤 /118
啤酒鸭 /119
鲜奶红枣炖桂花雪梨 /120

白露

花生糖 /122
花生牛奶布丁 /123
古早红糖枣糕 /124
葡萄果酱 /125
酸奶坚果番薯泥 /126
酿米酒 /127
柚香豆腐 /128

秋分

润肺百合雪梨蒸 /130
广式香肠炒莴笋 /131
清蒸大闸蟹 /132
广式蛋黄豆沙月饼 /133
茨菇红烧肉 /134
石榴甘露 /135
盐烤秋刀鱼 /136

寒露

脆皮芝士烤饭团 /138
柿子饼 /139
柿柿如意千层饼 /140
菊花鸡肝汤 /141
拇指柿果子 /142
山楂银耳汤 /143
江南熟醉蟹 /144

霜降

老北京小吊梨汤 /146
洋葱田园土豆饼 /147
鲜虾藕盒 /148
杨枝甘露 /149
苹果派 /150
桂花蒸马蹄 /151
醋溜白菜 /152

立冬

- 油渣白菜 /154
- 白菜香菇木耳卷 /155
- 冬笋腊肉饭 /156
- 奶油白菜汤 /157
- 翡翠白菜饺 /158
- 四喜蒸饺 /159
- 翡翠白玉卷 /160

小雪

- 海味萝卜煲 /162
- 萝卜糕 /163
- 固元阿胶糕 /164
- 椰汁马蹄千层糕 /165
- 孜然羊肉串 /166
- 萝卜丸子粉丝汤 /167
- 山药百合羹 /168

大雪

- 茨菇酿肉 /170
- 新疆手抓羊肉饭 /171
- 南瓜粉蒸肉 /172
- 凤尾小笼 /173
- 冰糖蒸橙子 /174
- 香辣羊肉锅 /175
- 莲藕烧排骨 /176

冬至

- 鲜肉汤圆 /178
- 玉米虾仁馄饨 /179
- 当归生姜羊肉 /180
- 南瓜小米粥 /181
- 宁波汤圆 /182
- 糯米蛋 /183
- 鸡蛋狮子头 /184

小寒

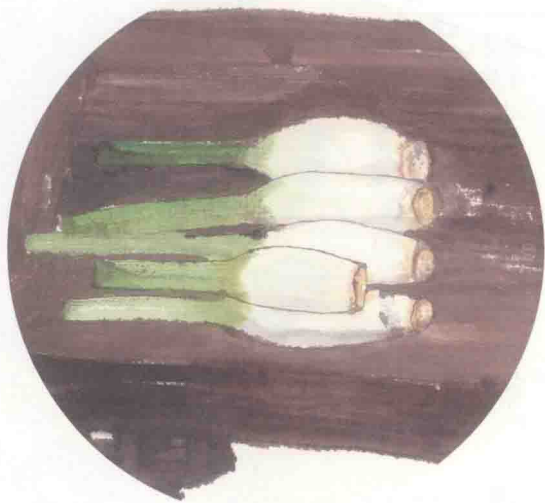
- 腊味合蒸 /186
- 杏仁奶豆腐 /187
- 腊味糯米饭 /188
- 八宝饭 /189
- 杏仁酥饼 /190
- 八宝粥 /191
- 棉花杏仁蛋糕 /192

大寒

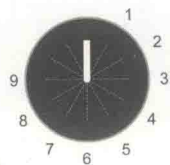
- 橄榄菜肉末四季豆 /194
- 肥牛鲜蔬锅 /195
- 水煮牛肉 /196
- 罗汉红枣茶 /197
- 湘式蒸腊肉 /198
- 红枣龙眼枸杞汤 /199
- 红枣乌鸡汤 /200

立春

Li Chun



翻开四季绘本的第一章，厨房里的炊烟也是第一缕。立春是雨后春笋争相起，是樱桃萝卜一夜渍，是山药温补一碗羹，是我在厨房门口微微探头，望着你憧憬一家人相伴的每一天。



小火：1-3 挡
中小火：4 挡
中火：4-5 挡
中大火：7 挡
大火：8-9 挡



材料清单

春笋	250 克
生抽	10 克
白砂糖	15 克
葱花	15 克
食用油	30 克
盐	5 克
醋	5 克

制作步骤

- ① 春笋去壳，切成滚刀块。
- ② 用油高汤（也可用清水替代）、生抽、白砂糖，以及少许盐、醋调成汁备用。
- ③ 燃气灶开中大火（7 挡），倒入食用油，烧热。
- ④ 倒入笋块翻炒至边角微黄，倒入调好的汤汁炒匀，盖上锅盖小火焖。
- ⑤ 收汁后撒上葱花即可。

Tips: 笋块入锅煮开后继续煮 5 分钟，沥干水分备用，可去涩。焖的过程中稍微翻炒两下以防糊锅。

You
油
Men
焖
Chun
春
Sun
笋



扫码查看详细菜谱