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



成都时代出版社

冬吃海带夏食姜 十月萝卜赛人参







当**春**之时，食味宜减酸增甘，以养脾气

夏季炎热多湿，宜生津止渴、滋阴清热



秋季不宜生食，防伤胃

冬季宜进补，饮食以御寒为要

本书营养分析全面，药疗原理透彻，烹调细节精确，是想拥有健康四季的必备食疗手册。根据春夏秋冬气候的变化，精心挑选应季养生菜，详细介绍烹制方法，让您在变幻无常的天气之中，找到天人合一的饮食诀窍。

当令的蔬菜最美味，也最适合身体的需求；每个季节都有需要预防的疾病，适当调配饮食可以达到药疗效果；滋补要随四季而变，均衡营养，保健身体。春天要强壮，夏天要凉爽，秋天要滋补，冬天要保温。

本书集合多位营养专家最新饮食心得，透彻分析四季的饮食原理，给你指明健康的饮食路；以严谨的态度指出四季的饮食禁忌，让你远离疾病和妻豪；对食材精挑细选，让您拥有全面的营养。

版权所有·翻版必究

ISBN 978-7-80705-991-2

9 787807 059912 >

人民币定价：¥25
港幣定價：HK$68

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

目录 CONCENTS

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
咸鲅鱼炒菜心
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
烧辣椒炒菰头
凉拌洋姜
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
清蒸鳗鱼
什锦蒸草鱼
松鼠鳜鱼
香酥桂花鱼
花雕黄鱼
小米椒煎财鱼
萝卜丝煮鲫鱼
干锅鱼子鱼鳔
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
外婆菜夹莴莴头
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

PART 2 清补你的夏天——夏季饮食 ····· 42

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

老醋蜇头
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
红烧鲳头鱼
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
干烧鳜鱼
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

PART 4 温暖你的冬天——冬季饮食 ····· 122

第一节 冬季饮食指南 ····· 123

冬天饮食原则　冬天进补有道　六类食物给你提温

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
炝炒菜心
蒜蓉红菜薹
清炒白菜薹
粉条黄豆芽
炝胡萝卜丝
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
藠头炒腊肉
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
农家椒香腊牛肉
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
滋补药膳鸡肾锅
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
泡菜半汤鳜鱼
泡菜烧鲶鱼
韭菜炒银鱼干
酱汁烤原汁鱿鱼
干炒鱿鱼丝
泡椒墨鱼仔
五香酥鱼
纤夫烤鱼
南京熏鱼
风干鲶鱼
美极跳水鱼
醉泥螺
腊八豆炒田螺
凤尾虾
鲅鱼炖泡菜
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就会死去。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，那些受污染的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，下入红菜薹汆烫后捞出，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 红菜薹是冬春季节的时令佳蔬，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，用手摊平；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，入沸水中汆熟。
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，更容易汆熟。

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，入沸水中汆熟备用。
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B_1、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 荷兰豆所含的止杈酸、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。

椒盐莲藕饼

[材料] 莲藕1段，肉松3茶匙，虾仁50克，香菇4片，面粉适量
[调料] 蚝油1茶匙，盐2茶匙，椒盐1茶匙

做法

①莲藕洗净，切成片；虾仁剁成泥后和肉松搅匀，放入蚝油和适量的盐调味。
②取两片莲藕，中间夹上虾仁和肉松馅料，再将藕夹裹上面粉糊。
③锅中下油，烧至六成热，将藕夹下入锅中炸至金黄，捞起沥油。
④锅中留少许底油，烧热，爆香姜、蒜，将藕夹下入锅中，再下椒盐炒入味即可。

食•之•有•理 莲藕性凉，能清热润燥。春天适量吃些莲藕，有利于散发体内的积热。



鲍汁百灵菇

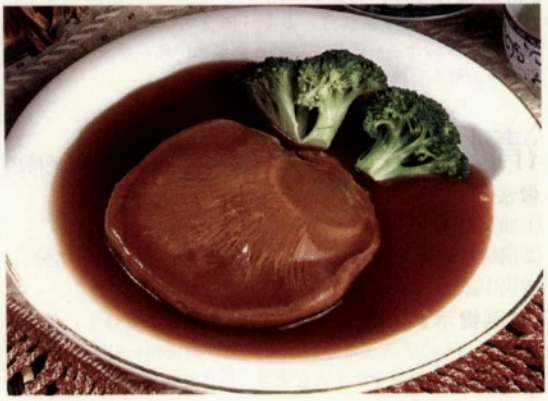
[原料] 百灵菇200克，西兰花50克
[调料] 鲍汁、牛肉汁各适量，生抽8克，盐5克，味精3克

做法

①将百灵菇取出后，取上汤加适量盐、味精、生抽，将百灵菇用文火煲至充分入味。
②将百灵菇用盘装好，放入蒸柜中蒸透。
③西兰花入沸水中焯熟，捞出沥水，摆放在百灵菇边上。
④起锅将鲍汁调好味道和色泽，均匀地淋在百灵菇上面即可。

特别提示 西兰花不宜清洗，在盐水中浸泡，有助杀菌。

食•之•有•理 百灵菇又称白阿魏菇，是刺芹侧耳的白色变种。它富含的真菌多糖等活性物质，具有增强人体免疫力、调节人体生理平衡的作用。



西芹百合炒核桃

[原料] 西芹100克，百合100克，核桃仁100克，芝麻少许，姜、蒜末10克
[调料] 盐5克，味精3克，鸡精3克

做法

①将西芹洗净，切段；百合掰开，洗净；核桃仁洗净，沥干。
②将西芹、百合入沸水中焯水；核桃仁入油中炸酥；芝麻焙香。
③锅中下油烧热，爆香姜、蒜末，将西芹、百合、核桃仁下入锅中翻炒，再下调味料调味，翻炒均匀，撒上焙香的芝麻即可。

特别提示 春季咳嗽可多吃百合，可增强上呼吸道免疫能力。

食•之•有•理 西芹性凉、味甘。含有芳香油及多种维生素、游离氨基酸等物质，有促进食欲、降低血压、健脑、清肠利便、解毒消肿、促进血液循环等功效。



茶树菇炒芹菜



[材料] 茶树菇100克，芹菜100克，红椒50克，姜、蒜末10克
[调料] 盐5克，味精3克，鸡精3克

做法

①茶树菇泡发好，洗净，切成段；芹菜洗净，切成段；红椒洗净，切丝。
②起锅，锅里放水，水开之后放盐（10克）、茶树菇、芹菜、红椒丝，焯水15秒出锅。
③锅里放少许油，煸香姜、蒜末，然后将茶树菇、芹菜、红椒丝一起煸炒；最后，调味时可以勾一点点薄芡，淋少许香油，出锅装盘即可。

特别提示 煸炒时火要旺，动作要快，这样炒出的菜才具有菜香味。

食•之•有•理 中医认为，春季肝阳易亢，肝风易动，可致高血压病人血压升高，情绪波动时甚至发生中风。芹菜性味甘凉，具有平抑肝阳、降血压的作用。

清炒油豆角



[材料] 油豆角400克
[调料] 盐5克，味精3克，鸡精2克

做法

①油豆角洗净，去茎折成两段。
②锅中水烧沸，将油豆角放入水中汆透，捞出控干水分。
③锅中放油，下入油豆角、调味料炒至入味即可。

特别提示 此菜炒时盖上盖稍微焖煮一下会更好吃。

食•之•有•理 油豆角是我国东北地区特有的一种优质菜豆品种，含有较高的蛋白质。人食用后，能产生高热量，适宜在乍暖还寒的早春时节食用。

蜜汁南瓜



[材料] 南瓜400克，蜜枣适量
[调料] 白糖、蜂蜜、色拉油、姜片各适量

做法

①南瓜去皮、洗净、切丁，蜜枣用温水泡发待用。
②切好的南瓜片整齐放入盘里，加入蜜枣、生姜片，入蒸笼蒸15分钟，取出，去掉生姜片，放入盘里。
③锅洗干净、上火放少许底油，加适量水、白糖和蜂蜜，小火熬制成浆，看汁的浓度勾芡即成。

特别提示 水和糖的比例要合适，一般1∶1即可。

食•之•有•理 春天多吃甘味食物可以健脾。南瓜味甘，此菜又用甜味调料烹制，健脾效果更佳。但需注意的是不可过食，以免吃得过多造成滞。

豆豉水芹菜



[材料] 水芹菜500克，姜蒜末10克，尖椒3个，豆豉10克
[调料] 盐5克，酱油6毫升

做法

①将水芹菜洗净，切段；尖椒洗净，切粒。
②锅里烧三大汤匙油，爆香姜、蒜和辣椒，倒入芹菜，放盐、豆豉翻炒。
③炒至熟，出锅前滴酱油调味，炒匀即可。

特别提示 翻炒时火要大，不要出水。

食·之·有·理 水芹菜含多种氨基酸、挥发油、水芹素等，营养丰富。它还含有抑杀结核杆菌的成分，使结核杆菌逐渐减少或消失，可提高机体免疫力和抗病能力。

烧辣椒炒藠头



[材料] 红椒100克，藠头300克，姜、蒜末少许
[调料] 盐5克，味精3克，醋8克，酱油6克

做法

①将红椒洗净，切成片。
②锅中下油，烧热，将红椒下入锅中，煎至呈虎皮状，再将藠头下入锅中，下姜蒜末及盐、味精、醋、酱油调味，翻炒均匀入味即可。

特别提示 藠头中拌少许糖进去，味道会更鲜。

食·之·有·理 茭头属我国南方地区特有的稀缺蔬菜，有“菜中灵芝”的美誉，可防治多种疾病。

凉拌洋姜



[材料] 腌洋姜400克
[调料] 姜、蒜末各5克，剁辣椒8克，香油少许

做法

①将腌洋姜取出，用清水漂洗干净，切片。
②将洋姜片放入碗中，再将姜蒜末、剁辣椒下入洋姜中拌匀，淋上少许香油即可。

特别提示 腌洋姜自带酸味和咸味，故不宜放醋和盐。

食·之·有·理 洋姜是一种非常符合人类营养需求的健康蔬菜。它含有蛋白质、微量脂肪及多种维生素和矿物质，在早春寒冷的时节食用，能提高人的耐寒能力和免疫功能。



野山菌汤

[材料] 人参50克，鸡腿菇、滑子菇各50克，红枣30克，高汤一碗

[调料] 盐5克，味精3克，醋、生抽各8克

做法

①人参、红枣洗净；野山菌洗净，大的用手撕成小片，沥水备用。

②炒锅放清油，下入姜丝、葱丝煸香，菌类入锅翻炒片刻，再将高汤下入锅中，大火烧开，转文火煲90分钟，再下盐、味精、醋、生抽调味即可。

特别提示 最好选用瓦煲煲汤。

食•之•有•理：菌类是一种高蛋白、低脂肪、富含天然维生素的食品，也是被世界公认的“安全食品”和“保健食品”。2～3月是野生菌肥厚的季节，最适宜将菌类入菜。



清炒豌豆苗

[材料] 鲜豌豆苗500克

[调料] 熟猪油10克，葱、姜丝、料酒各适量，盐5克，味精3克

做法

①将豌豆苗拣去杂质，用清水洗净，捞出控净水分。

②锅内下入少许猪油，用旺火烧至五六成热时，下入葱、姜丝爆锅。

③将豌豆苗下入锅中，翻炒一会，烹入料酒，加盐、味精，炒至豌豆苗断生即可。

特别提示 此菜有滑润肌肤并能除去皮肤上的过多油脂的功能，很适合油质皮肤的青年女性食用。

食•之•有•理：豌豆苗为春季时令蔬菜，富含钙质、B族维生素、胡萝卜素、核黄素等营养物质，用油清炒食用有清热利尿、帮助消化等功效。

温•馨•提•示 清香不腻，口感脆嫩。



上汤豆苗

[材料] 豌豆苗200克，皮蛋1个，红椒30克，姜、蒜末10克

[调料] 盐5克，鸡精3克，高汤、香油适量

做法

①豆苗取嫩尖、用沸水焯一下；皮蛋切成块；红椒切圈。

②沙锅内放高汤，下入全部原料煮开，调味后撒少许姜、蒜末，再滴少许香油即成。

特别提示 用刀切皮蛋容易粘，可用细线拉切。豆苗是豌豆萌发出2-4片子叶时的幼苗，为春季所特有，鲜嫩清香，最适宜做汤。



桂花山药

[材料] 桂花2克，山药300克，桂花酱50克
[调料] 白糖100克，蜜枣、樱桃少许

做法

①山药洗净，去皮后切成片。
②桂花洗净，蜜枣泡发。
③锅中放水，下入山药、白糖煮20分钟，再放入桂花、桂花酱、樱桃煮3分钟即可。

特别提示 切山药后，手容易发痒，在火上烤一下即可缓解。

食·之·有·理 山药能够供给人体大量的粘液蛋白，这种多糖蛋白质对人体有特殊的保健作用，能预防心血管系统的脂肪沉积，保持血管的弹性，防止动脉粥样硬化过早发生，减少皮下脂肪沉积，避免出现肥胖。



山椒木耳

[材料] 山椒50克，黑木耳200克
[调料] 盐5克，鸡精3克

做法

①将山椒洗净；黑木耳用温水泡发好，再洗净备用。
②锅中下油烧热，先倒入山椒翻炒几下，再倒入木耳不停翻炒三分钟。
③将适量食盐、味精下入锅中，炒几下，起锅即可。

特别提示 木耳是黑色食品，其中含有的特异性酸性多糖体有修复胰岛B细胞和降血糖的功能。

食·之·有·理 木耳是黑色食品，其中所含有的特异性酸性多糖体有修复胰岛B细胞和确切的降血糖功能。



剁椒蒸芋头

[材料] 芋头400克，剁辣椒100克
[调料] 盐5克，味精3克，香油5毫升

做法

①将芋头洗净，去皮，切块。
②将芋头放入碗中，调入盐、味精、剁辣椒，拌匀。
③将碗入蒸笼内，用武火蒸30分钟，再淋上香油即可。

特别提示 剁辣椒入锅中炒香，蒸出来的芋头会更香。

食·之·有·理 芋头具有健脾、利湿、解毒、消痒的功效，能够合理运送营养物质，使皮肤润泽，同时提高机体的免疫力。



麻花拌黄喉

[材料] 麻花100克，黄喉200克

[味料] 盐，味精，红油，姜汁各适量

做法

①黄喉洗净，去掉油切成小块。

②锅中放水烧开，下入黄喉烫熟后捞出，再放入清水中浸泡。

③把黄喉挤干水分，下入麻花调味料拌匀即可。

特别提示 黄喉拌的时候一定要挤干水分。



农家小炒肉

[材料] 鲜猪肉300克，尖椒50克

[味料] 剁辣椒、大蒜、姜、食盐、鸡精、酱油、料酒、醋、豆豉各适量

做法

①尖椒切成圈，鲜肉切片或丝，姜切丝，大蒜切片。

②锅中下油烧热，放入姜丝、蒜片，待爆出香味后，将肉丝倒入锅中加适量盐，煸炒至九成熟，盛起。

③煸炒青椒少时（根据火的大小调整时间），加少许盐，加一勺剁辣椒，炒匀；将肉丝倒入锅中，翻炒。

④加入醋、酱油、料酒、豆豉各适量，继续翻炒少时，加适量鸡精后炒匀，即可装盘。

特别提示 青椒、肉丝要先分开炒好后再合炒，这样才容易熟得均匀。

食•之•有•理 农家小炒肉是一道家常菜，热量、维生素等主要营养物质的含量均正常，能提供正常人体所需。



藜蒿炒腊肉

[材料] 藜蒿300克，腊肉200克，红椒50克

[味料] 盐5克，鸡精6克，葱花8克，麻油10毫升

做法

①藜蒿洗净，除去根，留嫩茎，再切成段；腊肉洗净，切成丝；红椒洗净，切丝。

②锅中下油烧热，下入腊肉，爆炒两分钟，再加入藜蒿、红椒和葱花煸炒。

③至藜蒿碧青时，起锅盛盘，再淋上麻油即成。

食•之•有•理 藜蒿是一种野生植物，每年阳春三月，正是吃藜蒿的最佳季节。藜蒿味甘、性平、微毒，可清热、利湿、杀虫。

特•色•介•绍 腊肉金黄，藜蒿青绿，脆嫩爽口，且有一股特别的清香味道。



杂粮扣肉

[材料] 五花猪肉500克，玉米、大豆各100克

[调料] 植物油600克（实耗约60克），鸡汤100克，湿淀粉10克，白糖20克，酱油10克，蒜蓉5克，盐5克，鸡精3克，味精3克

做法

①将五花肉用汤煲在文火上煮到6成熟，取出来，用酱油涂抹上色。

②炒勺内倒入植物油，烧到7成热，把煮好的肉放入，炸至大红色，捞出来以后，随即放进清水中漂透（用流动清水漂至没有浮油为准）。

③将肉切成大块薄片，皮向下逐块拼摆在碗里。

④将玉米、大豆洗干净，入开水锅中煮至熟，捞起，放在肉上面。

⑤用鸡汤、酱油调成汁，倒入肉碗内，上笼屉用旺火蒸40分钟，倒出原汁，将扣肉复扣于盘里，原汁加入湿淀粉勾芡，淋在肉上即成。

食·之·有·理 早春时节气温仍较寒冷，人体为了御寒要消耗一定的能量来维持基础体温。所以早春期间的营养构成应以高热量为主，玉米、大豆等杂粮均为高热量食品，能及时补充能量。



山药烧腩肉

[原料] 山药300克，腩肉200克，红椒30克

[调料] 盐5克，味精3克，生抽5克

做法

①将山药洗净，切片；腩肉洗净，切片，用盐腌渍；红椒洗净，切片。

②锅中下油烧热，将腩肉下入锅中煸至出油，再将山药下入锅中翻炒。

③锅中加半杯清汤，大火烧开，焖煮至水分收干，下盐、味精、生抽调味即可。

特别提示 煸腩肉会出油，因此油可以适当少放一些。



红油猪耳

[原料] 猪耳400克，芝麻少许，蒜蓉10克

[调料] 红油辣椒、葱白、盐、味精、白糖、香油各适量

做法

①取新鲜、体大的猪耳洗净，放入沸水锅中加热，煮至刚熟，取出，用重物压平猪耳，自然晾凉。

②将凉透的猪耳切成薄片，碗中加入盐、白糖、味精、红油辣椒、香油调成味汁。

③将耳片与调好的味汁、葱丝、蒜蓉拌匀，装盘，再撒上焙香的芝麻即成。

特别提示 这是道凉菜，应多加大蒜，可有效帮助杀菌，而且蒜蓉在这道菜里非常提味。

瓦片腰花



[原料] 猪腰子300克，尖椒50克，香菜30克，大葱50克
[调料] 盐、味精、酱油、醋、湿淀粉、菜子油各适量

做法

①猪腰子平片成两块，去净油皮和腰臊，先反刀斜切，再直刀切成三刀一断的眉毛形，用盐、湿淀粉码味上浆。
②尖椒洗净，切圈；香菜、大葱分别洗净，切段。
③锅中下油烧热，放入腰花炒散，加姜、蒜、葱、尖椒炒匀，再下味精、酱油、醋，翻炒均匀入味，起锅装盘。

特别提示 猪腰子的腰臊一定要去净，以免有异味。

食•之•有•理 春季是身体各脏器“火症”的多发季节。吃猪腰，可以帮助去肾火，保证身体健康。

苦瓜炒肥肠



[原料] 苦瓜200克，肥肠200克，尖椒20克
[调料] 盐5克，酱油10克，淀粉15克，醋5克，味精3克，葱、姜、蒜各少许

做法

①将苦瓜洗净，切片；肥肠洗净，切片，汆水后捞起沥水，再裹上盐、淀粉腌一会；尖椒洗净，切成粒。
②锅中下油，烧至六成热，将肥肠下入油锅中滑油，捞起沥油。
③锅中留少许底油，烧热，炒香葱、姜、蒜及尖椒，再将苦瓜下入锅中炒软，下肥肠，翻炒两分钟，再将盐、酱油、醋、味精下入锅中，炒匀入味即可。

食•之•有•理 瓜有清热祛心火、解毒明目、补气益精的作用，可以帮助预防春季上火。

吉烈炸猪扒



[原料] 猪扒500克，鸡蛋2个，面包糠、生粉各适量
[调料] 红葱头、糖、蚝油、鸡粉、姜汁、胡椒粉、麻油各少许，葱两根

做法

①猪扒切成厚片，用刀拍一下，筋的位置切上几刀，以免肉收缩，再把腌肉的料全部放入猪扒里腌味两小时以上。
②腌好的猪扒去掉红葱，依次沾上生粉，再沾上蛋液和面包糠备用。
③锅里放两碗油，烧热后将沾上面包糠的肉下入锅中，炸至金黄后再捞出沥油，斩件装盘，配上味碟即可。

鲜淮山筒骨煲



[原料] 鲜淮山300克，筒骨300克，香菜少许

[调料] 盐5克，葱、姜、八角、白醋、生抽各少许

做法

①将筒骨洗净，斩件；鲜淮山洗净，去皮，切块。

②将筒骨放入锅中，加足量水，下入拍碎的姜、葱段、料酒，大火烧开，煮5分钟，去除浮沫，再将筒骨冲洗净。

③将筒骨、山药放入煲中，加水，没过葱、姜、八角，武火烧开，转文火煲四个小时左右，炖至骨头肉和淮山熟烂，再加盐、白醋、生抽调味，放入香菜，淋上少许香油即可。

特别提示 把淮山放在锅里，加开水煮一分钟之后捞起，过一下冷水，再削皮时就会很容易。

食·之·有·理 淮山营养丰富，尤宜春季食用，以它炖筒骨，一则能健脾益气，可防春日肝气旺伤脾；二则能补肾益精，可增强人体抵抗力，实乃精品靓汤。

肉丸大杂烩



[原料] 炸肉丸80克，肉丸80克，上海青50克，肉皮200克，火腿20克

[调料] 葱、姜、鲜菇、黄酒、胡椒粉、鸡汤、冬笋、盐、味精、鸡精各适量

做法

①肉皮入油锅中炸至起泡，捞出泡水；上海青洗净。

②煲中放入鸡汤，下入猪肉丸子、火腿、猪皮煲20分钟。

③将上海青下入锅中，再下调味料煮至入味即可。

特别提示 此菜属于半汤菜，不要放油下去，以免汤太腻。

猪杂汤



[原料] 猪肉150克，排骨200克，猪肚100克，粉肠100克，红枣30克，枸杞10克

[调料] 盐5克，味精3克，生抽5克，姜、蒜各少许

做法

①将猪肉洗净，切块；排骨洗净，斩件；猪肚洗净，切块；粉肠、红枣、枸杞冲洗净。

②将猪肉、排骨、粉肠下入沸水中汆烫，捞出沥水。

③锅中注水烧开，将猪肉、排骨、猪肚、粉肠、红枣、枸杞、姜、蒜一起下入锅中；武火煮滚，再转文火煮1小时，至所有材料熟透，下盐、味精、生抽调味即可。

土豆烧牛肉

[原料] 牛肉500克，土豆250克，尖椒50克
[调料] 精盐5克，酱油8克，料酒10克，白糖3克，葱15克，姜10克，味精5克



做法

①将牛肉放入锅中，加水，加盖，武火加热4分钟后捞出牛肉，晾凉，切成块。

②将土豆切成滚刀块；葱、姜洗净，切成葱花；姜切末；尖椒切段。

③锅中下油烧热，爆香葱花、姜末、尖椒，加入酱油、料酒、精盐、白糖、牛肉块和土豆块，拌匀加盖，加入半碗高汤，焖煮20分钟，加味精调味，即可装盘。

食•之•有•理 牛肉味道鲜美，营养丰富，是高蛋白食品。当早春春寒料峭的时候，人的抵抗力会有所下降，吃高蛋白的牛肉能帮助补充高质蛋白，从而维持身体的健康运转。

家乡牛炸肉

[原料] 牛肉200克，木耳100克，紫边生菜50克，鸡蛋清1个，高汤适量
[调料] 盐5克，味精3克，鸡粉3克，生粉适量，姜、蒜末各5克



做法

①将牛肉洗净，切柳，用盐、生粉、鸡蛋清腌渍；木耳泡发；生菜洗净备用。

②锅中下油，烧至五成热，下牛肉入锅滑油，至变色，再捞起沥油。

③锅中留少许底油，爆香姜、蒜，将牛肉、木耳下入锅中，加适量高汤，大火烧开，焖煮5分钟，再下盐、味精、鸡粉调味，盛入垫有生菜的盘中即可。

芦笋炒牛肉

[原料] 牛肉200克，芦笋150克
[调料] 绍酒40克，酱油20克，白糖、小苏打、胡椒粉各少许，水淀粉、葱姜片各20克，姜末2克，花生油500克，味精少许

做法

①将芦笋洗净，切成粒，焯水备用；牛肉去筋络，切成粒，放入碗内加小苏打、酱油、胡椒粉、淀粉、绍酒、姜末和清水腌10分钟，加入花生油，再腌1小时。

②炒锅内放油，烧至六成热，放入牛肉，拌炒，色白时倒入漏勺沥油。

③锅内留底油，放入葱姜片、白糖、酱油、味精、清水各少许，烧沸后，用水淀粉勾芡，放入牛肉粒、芦笋，炒拌匀，起锅装盘。



特别提示 芦笋在春天采收，嫩绿紧实，汁多甜美。它有鲜美芳香的风味，柔软可口，能增进食欲，帮助消化，具有丰富的营养和较高的药用价值。

食•之•有•理 体内缺钾元素缺乏会使肌肉疲乏无力，反应迟缓，也容易导致犯困，这也是春困发生的原因之一。牛肉含钾量较高，吃牛肉能一定程度上缓解春困。

特•色•介•绍 芦笋鲜嫩，牛肉香滑。

铁板黑椒牛仔骨



[原料] 牛仔骨400克，洋葱100克，红椒30克，姜、蒜末少许

[调料] 黑胡椒、盐、味精、生抽各适量

做法

①将牛仔骨洗净，斩块，入沸水中汆去血水；洋葱洗净，切丝；红椒洗净，切片。

②锅中下油烧热，将牛仔骨下入锅中两面煎熟，放入垫有洋葱、红椒的铁板上。

③锅中下油烧热，将黑胡椒粒、姜蒜末下入锅中，再用水淀粉勾芡成汁，淋在铁板中的牛仔骨上即可。

特别提示 切洋葱时，刀上要沾水，以免洋葱气味刺眼。

特·色·介·绍 浓香飘漫，肉滑细嫩，椒香浓郁。

家常焖牛肚



[原料] 牛肚400克，泡椒150克，香菜少许

[调料] 姜、蒜少许

做法

①将牛肚洗净，切丝，用开水汆烫，沥水。

②锅中下油烧热，爆香姜、蒜，将泡椒下入锅中，加一杯水，再将牛肚下入锅中。

③加盖焖煮20分钟，至牛肚熟，盛盘，再撒上香菜即可。

特别提示 如有条件，选用高压锅焖煮，效果更好。

食·之·有·理 牛肚含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸等，具有补益脾胃、补气养血、补虚益精的功效，适宜于春季进补。

农家蒸排骨



[原料] 猪排骨400克，玉米粒50克，火腿50克，南瓜50克

[调料] 盐5克，味精3克，生抽10毫升，细米粉适量

做法

①将排骨斩成块，冲去血水，加入盐、味精、细米粉拌匀；玉米粒洗净；火腿洗净，切粒；南瓜洗净，切块；

②油锅烧至七成热，下排骨炸至紧皮；南瓜、玉米粒、火腿粒入开水中汆烫。

③将排骨摆入碗中，南瓜块围边装，再撒上玉米粒、火腿粒，上笼蒸至熟，淋上生抽即可。

特别提示 排骨一定要冲去血水，才能炸出金黄色。



重庆口水鸡

[原料] 鸡500克

[调料] 姜汁10毫升，蒜泥10克，白糖3克，味精3克，花椒油5毫升，花椒粉5克，辣椒15克，红油15毫升，鸡精5克，醋5毫升，熟芝麻8克

做法

①将鸡宰杀，洗净，下入锅中加水煮至八成熟，再用原汤泡上10分钟。

②将鸡斩条状，装入盘中，将上述调味料调制成调料汁。

③把调料汁浇在鸡身上，撒上芝麻即可。

特别提示 煮鸡时，火不宜太大，水要把鸡淹没，以免鸡皮损坏。



清炖鸡

[原料] 鸡1只（约1000克）

[调料] 当归、北芪、红枣各10克，绍酒8克，盐5克

做法

①鸡开膛，洗净备用。

②将当归、北芪、红枣分别洗净，与绍酒、盐一起放入鸡膛内外。

③将鸡放入煲中，隔水蒸2.5小时以上，至鸡蒸至熟透即可。

特别提示 炖鸡时水开了就可改小火，保持水滚即可。



牙签鸡肉

[原料] 鸡肉300克，干辣椒30克，芝麻10克

[调料] 盐5克，味精3克

做法

①将鸡肉洗净，切成粒，用盐、料酒腌渍，再用竹签穿成串。

②锅中下油，烧至六成热，将鸡肉下入锅中炸至金黄色，捞起沥油。

③锅中留少许底油，炒香干辣椒，将鸡肉串下入锅中，翻炒，再将味精、盐、生抽调味，出锅盛盘，撒上焙香的芝麻即可。

食•之•有•理 鸡肉是高蛋白、低脂肪的健康肉，春季食用鸡肉，能给人体补充高质蛋白，同时高质蛋白又能提供给你耐寒的蛋氨酸，帮助人们度过严寒的早春。



人参炖乌鸡

[原料] 人参50克，乌鸡300克
[调料] 盐5克，味精3克

做法

①将人参洗净，切段；乌鸡洗净，斩件，入沸水中汆烫。
②将人参、乌鸡放入炖盅中，加满水，隔水炖3小时。
③炖至材料熟烂，再下盐、味精调味即可。

食·之·有·理 春季忽冷忽热的天气很容易使人得呼吸道方面的疾病，而乌鸡汤中的特殊养分，可加快咽喉及支气管粘膜血液循环，增加粘液的分泌，及时清除呼吸道病毒，可缓解咳嗽、咽干、喉痛等症状。



干锅泡椒小笋鸡

[原料] 鸡肉400克，竹笋100克，葱、姜、大蒜各30克，红椒50克
[调料] 盐5克，鸡精3克，豆瓣酱10克，生抽、陈醋各8克

做法

①将鸡肉洗净，切块；竹笋洗净，切块；葱洗净，切末；大蒜去皮，洗净；姜切末；红椒切片。
②将鸡肉入六成热的油锅中滑油，捞出沥油；竹笋焯水备用。
③锅中留少许底油，烧热，炒香豆瓣酱、姜、蒜，将竹笋、鸡肉下入锅中，翻炒两分钟，加少许水，加盖焖至水干，再下盐、鸡精、生抽、陈醋调味，盛入干锅中，再撒上葱段即可。

特别提示 鲜竹笋质地细嫩，不宜炒制过老，否则影响口感。



鱼子炒鸡蛋

[原料] 鱼子300克，鸡蛋3克，红椒50克
[调料] 盐、鸡精、香油、酱油各适量

做法

①将鱼子洗净，去掉上面的筋膜；鸡蛋磕入碗中，加少许盐，搅打匀；红椒洗净，切成粒。
②锅中下油烧热，下姜蒜末、红椒粒煸香，再放入鱼子炒散。
③将鸡蛋液下入锅中，煎熟，与鱼子一起炒散，再加调味料调味即可。

特别提示 鱼子虽然很小，但吃下去很难被消化，烧煮也很难烧熟透，吃了后容易因消化不良导致腹泻，所以应少食。

食·之·有·理 鱼子含有大量的蛋白质、钙、磷、铁、维生素、核黄素及胆固醇，是人类大脑和骨髓的良好补充剂、滋长剂。因为鱼大多只在春季产卵，因此也算作是春季的时令菜。



蚕豆瓣炒蛋

[原料] 蚕豆80克，木耳30克，鸡蛋4个

[调料] 盐3克

做法

①蚕豆洗净，入沸水锅中煮熟；木耳洗净，泡发。

②鸡蛋打入碗中，加盐打匀。

③锅中放油，下入蛋液、蚕豆、木耳炒匀即可。

特别提示 木耳泡发后，最好用开水汆烫后再炒，这样更容易熟。

食•之•有•理 青皮蚕豆即尚未完全成熟处于生长期的绿色蚕豆，自然翠绿鲜嫩回甜，是农家春季的当家菜。



咸菜煎蛋

[原料] 鸡蛋4个，咸菜150克，红椒30克

[调料] 盐5克，姜、蒜末10克

做法

①将咸菜、红椒洗净，切碎；鸡蛋磕入碗内，加盐，搅打匀。

②将咸菜、红椒及姜蒜末倒入鸡蛋液中，拌匀。

③煎锅中下油烧热，将蛋液下入锅中摊成蛋饼，煎至定型，翻面将另一面煎好即可。

特别提示 食用鸡蛋的时候不要加味精。



石灰水蒸蛋

[原料] 鸡蛋3个，生石灰5克，葱花10克

[调料] 盐5克，香油10克，生抽6克

做法

①将鸡蛋磕入碗内后打散，边打边加些盐；用开水将生石灰化开，用水澄清备用。

②用澄清的石灰水边冲鸡蛋边打散。

③蒸锅里把水烧开，水烧开以后再把装好蛋液的碗放下去蒸，蒸12分钟，关火，稍焖一下再拿出来，淋生抽、麻油，再撒上葱花即可。

特别提示 要想蛋蒸得香，最好是放一点猪油或香油。



芋香酱鸭块

[原料] 芋头200克，鸭块100克，生菜50克，葱丝10克

[调料] 黄酒、盐、老抽、糖、桂皮、姜各少许

做法

①将芋头去皮，洗净，切块；生菜洗净备用。

②锅中下油烧至四成热，将鸭块入锅中滑油，再捞起沥油；芋头入油中炸熟，捞起沥油备用。

③锅中留少许底油，烧热，先加入黄酒，然后下盐、老抽、糖、桂皮、姜及适量水，用中火煮至鸭块熟。

④将生菜放入盘中垫底，再放上芋头块，将煮好的酱鸭浇在芋头上即可。



香辣鸭脖子

[原料] 鸭脖子3根

[调料] 醋、盐、料酒、葱、姜各少许，香料（八角，桂皮、香叶、辣椒、花椒、丁香）各适量

做法

①将鸭脖子洗净（洗的时候加点醋揉搓），用盐、料酒、葱、姜腌两小时。

②锅中下少许油，烧热，先炒辣椒，再加入其他香料一起炒出香味，再加水烧开，将鸭脖子下入锅中，熬煮90分钟。

③至鸭脖子熟，取出晾凉，再切成段，摆入盘中即可。

特别提示 鸭脖子，又名酱鸭脖或酱鸭脖子，属于酱汁类食品。最早起源于清朝洞庭湖区的常德，经湖南流传至四川和湖北，近年来风靡全国，是一道佐酒佳肴。

食•之•有•理 鸭脖子营养丰富，蛋白质含量较高，食用鸭脖子能很好地为人体补充高质蛋白，同是蛋白又能给人体提供耐寒的蛋氨酸。加之辛辣无比，在春寒料峭时啃上几根，既美味，又驱寒，最适宜不过。

炒血鸭

[原料] 鸭500克，仔姜30克，蒜瓣50克，小红椒50克

[调料] 酱油10克，精盐8克，味精3克，湿淀粉15克，绍酒15克，肉清汤适量

做法

①用刀将活鸭颈部血管割断，用碗盛血，并搅动到不再凝结为止；将鸭剔出血筋，再用开水烫后去尽羽毛，然后剖腹去内脏。洗净后，将鸭头取下，去嘴尖斩成3块（下颌至颈部1块，鸭头一劈两半），斩断鸭脚，去掉爪尖，取下鸭翅，去掉尾臊，再将鸭肉斩成2厘米见方的小块。

②将仔姜洗净，蒜瓣去皮洗净，红辣椒切末。

③炒锅置中火，放入熟猪油，烧至七成热，先下入鸭头、翅、脚炸熟捞出，再下入鸭块煸炒待收干水分后捞出，倒入鸭血炒匀。然后，将鸭头、翅、脚、鸭块一起倒入锅中，再加入绍酒、精盐炒至五成熟，依次放入酱油、肉清汤、仔姜、蒜瓣、红椒炒匀，焖5分钟，加味精，用湿淀粉勾芡收浓汁盛入大盘内即成。





魔芋烧鸭

[原料] 嫩肥鸭1只（约500克），水魔芋300克，肉汤适量

[调料] 绍酒10毫升，川盐5克，酱油8毫升，味精3克，花椒6克，郫县豆瓣8克，蒜片5克，湿淀粉适量

做法

①将净鸭去头、颈、翅尖、脚掌，剔去大骨，斩成块；水魔芋切成条，放沸水锅内汆去石灰味，再在温水中漂洗。

②炒锅置旺火上，下油烧至七成热，放入鸭块煸炒至浅黄色起锅。

③将锅洗净，加入肉汤烧沸，放入鸭块、魔芋、姜、蒜、绍酒、川盐、酱油、味精，烧至汁浓鸭软、魔芋入味时，用湿淀粉勾薄芡，起锅装盘即成。

特别提示 魔芋一般不能直接食用，大多选用魔芋豆腐。

特•色•介•绍 色泽红亮，魔芋酥软细腻，鸭肉肥酥，滋味咸中带鲜，辣而有香。



一品焖鲜鹅

[原料] 鹅肉300克，京葱30克，红椒20克，高汤适量

[调料] 盐5克，生抽10毫升，鸡精8克，食用油10毫升

做法

①将鹅肉洗净，剁成块；京葱洗净，切段；红椒洗净，切片；

②锅中下油烧热，下入鹅肉、红椒、葱和调味料及适量高汤；

③大火烧开，再焖煮30分钟即可。

特别提示 鹅肉营养价值很高，有高蛋白、低脂肪、低胆固醇的特点，长期食用鹅制品，能起到防癌、抗癌的作用，还对心血管类疾病患者大大有利。

食•之•有•理 春季莺飞草长，鱼塘中小鱼成群，放养的鹅以吃春季的天然食物为主，肉质特别好。选用此时的鹅做菜，骨香肉嫩，味道一绝。



香酥乳鸽

[原料] 乳鸽1只，小葱25克，姜25克，花椒10克，香菜50克

[调料] 花椒粉3克，黄酒20克，香油20克，盐10克，花生油80克，白砂糖20克，味精2克

做法

①鸽子去内脏洗净，将精盐、白糖、味精、黄酒、葱、姜、花椒兑成味汁。

②将兑好的味汁抹遍鸽身，腌约3小时，再上笼蒸至七成熟，取出去掉葱、姜和花椒。

③炒锅内放入花生油，烧至七成热，下入鸽子炸至深黄色捞出，沥油后切下头、脚，砍成4块，连同头脚一起装入盘内摆成鸽形，淋上芝麻油。

④香菜洗净切段，摆在盘中鸽肉周围即成。

特别提示 油炸鸽子，旺火定型，浸炸酥透，冲炸上色。

食•之•有•道 乳鸽又名雏鸽、鹌鸽。雏鸽是指孵出不久的小鸽子，既未换毛又未会飞翔者，肉厚而嫩，滋养作用较强，鸽肉滋味鲜美，肉质细嫩。

特•色•介•绍 鸽肉味鲜，胜于鸡肉，加以蒸制油淋，香气扑鼻，酥润鲜美。



相思鲈鱼

[原料] 鲈鱼1条（约500克），肥膘肉100克，青红椒粒30克

[调料] 盐8克，味精5克，豆豉30克，料酒5毫升，淀粉50克

做法

①将鲈鱼宰杀，去鳞，去内脏，洗净，切十字花刀；肥膘肉洗净，切丁。

②将鲈鱼放入卤水中烧入味。

③锅中留少许红油，将肥膘肉炒香，下青红椒和其他材料炒香后，盖在鱼身上即可。

特别提示 肥膘肉要煸出油渍，吃起来才香。

食·之·有·道 鲈鱼肉质细嫩，味美清香，营养和药用价值都很高。鲈鱼富含脂肪，还有灰分、维生素、烟酸和钙、磷、铁等多种营养成分。鲈鱼的药用价值主要表现在它具有补肝肾、益脾胃、化痰止咳之效，且可治胎动不安、产后少乳等症。



红烧划水

[原料] 鲩鱼尾1个，姜、葱少许

[调料] 花生油500克(实耗油100克)，盐10克，味精8克，白糖3克，胡椒粉，老抽王少许

做法

①鱼尾用少许盐、味精腌约30分钟；姜切米；葱切花。

②烧锅下油，油温四成热时下入鱼尾炸至金黄至熟捞起。

③锅内留油，放入姜米，将鱼尾下入锅中，加入清汤、盐、味精、白糖、胡椒粉、老抽王同烧至汁浓香时，用湿生粉勾芡，淋入麻油，再撒上葱花即成。

特别提示 在鱼尾上划几刀，更容易腌入味。



清蒸鳗鱼

[原料] 鳗鱼500克

[调料] 葱、姜、生抽、醋、胡椒面、味精、料酒、精盐、白糖各适量

做法

①将活鳗鱼肉洗净，切花刀，用胡椒面、味精、料酒、盐、白糖腌渍。

②将鳗鱼放盘内，淋上生抽，再撒上姜葱丝，上笼蒸熟。

③鳗鱼蒸好后，淋上醋、热油即可。

特别提示 此菜肉味鲜美香醇，佐酒下饭皆宜。

食·之·有·理 鳗鱼肉含有丰富的优质蛋白和各种人体必需的氨基酸。还富含维生素A和维生素E，对于预防视力退化、保护肝脏、恢复精力有很大益处。



什锦蒸草鱼

[原料] 草鱼1条（约1200克），葱60克，朝天椒20克，草菇50克，大蒜15克，姜10克

[调料] 盐8克，味精3克，胡椒粉3克，生抽30克，料酒30克

做法

①将草鱼宰杀，去鳞、鳃、内脏，洗净，将鱼身及鱼腹抹上盐、胡椒粉，腌渍待用。

②葱洗净，切丝；草菇洗净，切块；姜切片；大蒜拍碎；朝天椒洗净。

③将鱼放入盘中，再将葱丝、姜片、大蒜、朝天椒、草菇放在鱼上面，再淋上料酒、生抽，入蒸锅中蒸10分钟即可。

特别提示 放一些姜丝，可以去除鱼腥味。



松鼠鳜鱼

[原料] 鳜鱼1条

[调料] 料酒15克，精盐6克，绵白糖12克，香醋60克，番茄酱60克，蒜末5克，香菜段6克，干淀粉36克

做法

①取活鳜鱼，宰杀后去鳞、鳃、内脏，洗净，滤干水分，然后将鱼齐胸鳍斜刀切下去，在头下巴处剖开，用刀轻轻拍成稍扁形，再沿鱼身脊骨两侧用刀从头至尾平批（尾不能批开、批断），去掉鱼头、脊骨，再切去胸骨，成两片鱼肉（称鱼叶子）；把鱼叶子的鱼皮向下放在案板上，片去胸刺，再在鱼叶子上均匀地用刀直划，再斜划至鱼皮。

②把番茄酱、清汤、糖醋、料酒、精盐、水淀粉放入碗里，调成汁待用。

③将油放入锅里，烧至八成熟时，左手提鱼尾，右手用筷子夹住朝外翻卷的鱼叶子，慢慢放入油锅里，随即把鱼头也放油锅里炸，并不断用勺子舀热油向鱼尾上浇，使鱼叶子均匀受热，等鱼炸至淡黄色时捞出；然后再将油温烧至八成热，将鱼和鱼头炸至金黄色时捞出；再把鱼叶子与鱼头拼在一起，使其成形，再装盘。

④在炸鱼的同时，另用炒锅上武火烧热，放油30克，兑好汁的番茄酱炒后出锅，浇在鱼上即成。

特别提示 鳜鱼含有蛋白质、脂肪、少量维生素、钙、钾、镁、硒等营养元素，肉质细嫩，极易消化，对儿童、老人及体弱、脾胃消化功能不佳的人来说，吃鳜鱼既能补虚，又不必担心消化困难。

食•之•有•理 唐代诗人张志和曾在《渔歌子》里写有“西塞山前白鹭飞，桃花流水鳜鱼肥。”的著名诗句。正恰恰说明了桃花流水的春季时节是吃鳜鱼最最肥美，最适合食用的好时节。

特•色•介•绍 形似松鼠，色泽金黄，外脆里嫩，甜中带酸，鲜香可口。



香酥桂花鱼

[原料] 桂花鱼1条（约1200克），西兰花100克，生粉适量

[调料] 盐10克，料酒15克，味精3克

做法

①将桂花鱼宰杀，去鳃、鳞、内脏，洗净，留头、尾，将鱼肉切成条。

②将鱼头、鱼尾、鱼肉用盐、味精、料酒腌渍；西兰花洗净，切朵，焯水备用。

③锅中下油，烧至四成热，将鱼头、鱼尾、鱼肉裹上干生粉，入油锅中滑油，再捞起沥油。

④将油温烧至六成热，再将鱼头、鱼尾、鱼肉下入锅中炸熟，捞起沥油，盛入盘中，用西兰花围边即可。



花雕黄鱼

[原料] 黄鱼500克，葱20克，红椒1个

[调料] 盐5克，味精3克，花雕酒10毫升，蚝油5毫升

做法

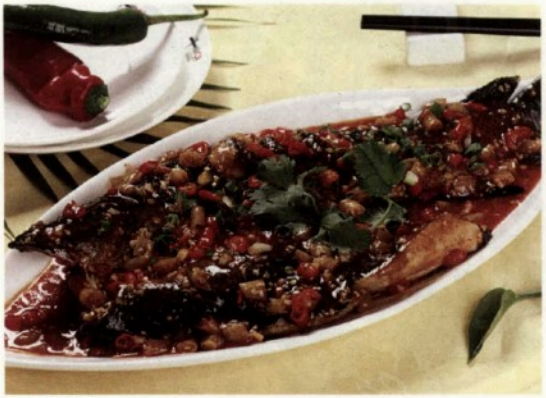
①黄鱼宰杀，去除内脏、鱼鳃后洗净，入煎锅中煎至金黄色；葱、红椒洗净，切段。

②黄鱼放入碗中，洒上花雕酒，加入盐、味精、葱腌渍10分钟。

③将鱼放入锅中焖煮10分钟，淋上蚝油即可。

特别提示 此菜不能放老抽，用绍兴花雕酒最好。

食·之·有·理 每年的三四月份，是吃黄鱼的季节。此时食鱼属“食得其时，食得其鲜，食得其分，食得其人”。食旺季鱼“体肥硕而坚实，其味道自然鲜美。”春季吃黄鱼还可开胃。



小米椒煎财鱼

[原料] 乌鳢（财鱼）1条（约500克）

[调料] 小米椒30克，豆瓣酱30克，姜蒜末10克，盐5克，味精3克，胡椒粉3克，醋、酱油各适量

做法

①将乌鳢杀洗干净，对半剖开，用盐、酱油腌渍备用；小米椒洗净，切粒。

②锅中下油烧热，爆香姜、蒜、小米椒，将乌鳢下入锅中，煎至鱼皮呈金黄色。

③将豆瓣酱、味精、胡萝卜、醋下入锅中，鱼调至入味即可。

特别提示 煎鱼时，一定要煎至一面金黄色后再翻面煎另一面，以免将鱼煎烂。



萝卜丝煮鲫鱼

[原料] 鲫鱼1条，萝卜600克

[调料] 盐、味精、鸡精、胡椒粉、姜片各适量

做法

①鲫鱼宰杀，洗净；萝卜洗净，切成细丝。

②锅中放油，下入鲫鱼煎至两面金黄。

③锅中加适量水，放入萝卜丝、调味料，煮10分钟装入锅仔中即可。

特别提示 胡萝卜与白萝卜同煮时，一定要先分别入沸水汆透，以免相克。

食·之·有·理 春季鲫鱼肉肥籽多，肉味鲜美，正当季，与萝卜煮成汤，鲜味更浓。

干锅鱼子鱼鳔



[原料] 鱼子200克，鱼鳔200克，大蒜50克，红椒2个，葱1根

[调料] 盐5克，味精3克，剁椒15克，紫苏15克，红油10毫升

做法

①鱼鳔洗净，大蒜去皮，红椒切段，紫苏洗净。

②鱼鳔、鱼子入沸水中汆烫后捞出待用。

③锅中放油，下入大蒜、剁椒、紫苏、鱼子、鱼鳔，翻炒片刻，再下入红椒及其他调味料炒匀，装入干锅，撒上葱段即可。

特别提示 鱼子、鱼鳔一定要炒干水分，吃起来才不腥。鱼子是一种营养丰富的食品，其中有大量的蛋白质、钙、磷、铁、维生素和核黄素，也富含胆固醇，是人类大脑和骨髓的良好的营养物质。

大盆水鱼



[原料] 甲鱼1只（约500克），笋子100克，尖椒100克

[调料] 猪油50克，精盐2克，味精3克，胡椒粉5克，料酒25克，姜5克，葱20克，鲜汤500克

做法

①将甲鱼宰杀，用80℃热水烫至能去粗皮时捞出，倒入凉水中，去粗皮，剁去头和脚爪，摘去食管，去掉内脏，洗净后剁成3厘米大小的块待用。

②将笋子切成片，下锅炒干水分，加入鲜汤、精盐、味精，小火煨透入味，铺在盆底；取15克葱挽结，5克葱切花；姜切片；尖椒洗净，切片。

③锅置旺火上，放入猪油，烧热后下入姜片、尖椒煸香，放入甲鱼，烹入料酒，加鲜汤烧沸，撇去浮沫，加入精盐、味精、葱结、胡椒粉，倒入钵内，用小火煨20分钟至甲鱼软烂时，去掉葱结，撒上胡椒粉、葱花，盛入大盆中即可。

特•色•介•绍 药香飘溢，清心醒脑，汤汁鲜醇，滋补效果好。



金针鳝丝

[原料] 金针菇200克，鳝鱼肉300克，红椒30克，姜、蒜各少许

[调料] 盐5克，味精3克，生抽8克，料酒、花生油适量

做法

①将金针菇洗净，焯水备用；鳝鱼肉洗净，切丝，用盐、料酒腌渍备用；红椒洗净，切丝。

②锅中下油，烧至五成热，将鳝鱼下入锅中滑油，再捞起沥油。

③锅中留少许底油，爆香姜、蒜，将红椒下入锅中炒至五成熟，再加入鳝鱼丝，接着加入调料、高汤，爆炒两分钟，出锅盛入盘中，再将焯熟的金针菇放在鳝丝上即可。

韭菜苔炒蛤肉



[原料] 蛤蜊肉100克，韭菜苔150克
[调料] 盐5克，味精3克，鸡精3克

做法

①将蛤蜊用开水冲烫，去壳取肉，用冷水洗净；韭菜苔洗净，切段，焯水备用。

②将炒锅置于旺火上，加油烧热，下蛤蜊后翻炒，下韭菜苔及调料翻炒，炒熟即成，佐餐食。

特别提示 烹调蛤蜊及贝类一定要煮熟透，以免传染上肝炎等疾病。

食·之·有·理 蛤蜊含有丰富的铁、钙、磷、维生素B_2，并含有丰富的蛋白质，非常适合春季食用。

荷兰豆炒虾仁



[原料] 虾仁100克，荷兰豆80克，芋头50克，彩椒30克
[调料] 盐5克，料酒、蚝油、胡椒粉、淀粉各适量

做法

①虾仁洗净；荷兰豆洗净，择去两头和茎；芋头切成块；彩椒切片。

②虾仁用料酒、少许淀粉腌10分钟；荷兰豆、芋头、彩椒放入开水锅中焯水。

③炒锅放油烧热，加蒜末炒出香味，加虾仁煸炒变色，加荷兰豆、芋头、彩椒一起炒，加盐、蚝油、胡椒粉调味，炒匀即可。

特别提示 虾仁最好用新鲜的，冰冻过的味不好。

食·之·有·理 虾仁既能补充蛋白质又能增强人体抵抗力，可谓春季的养生膳食。

椒盐虾



[原料] 虾500克
[调料] 淮盐15克，辣椒25克，花生油1000克

做法

①虾用水洗净，先剪虾须、虾枪，剔除枪下的杂物，剪清虾爪及桡足，晾干；辣椒切成米粒状。

②炒锅用旺火烧热，放入花生油，烧至五成热，将虾下入，泡油至八成熟，连油一起笊篱沥去油。

③炒锅回火上，放入已泡油的虾略煎片刻，下淮盐和辣椒粒，炒至熟，装盘即可。

特别提示 淮盐在炒锅用中火烧热，放入精盐500克，炒至烫手而有响声时，端离火口，倒入五香粉20克，拌匀即成。

香辣串烧虾



[原料] 基围虾300克，尖椒丁50克，粗盐200克

[调料] 辣酱10克，蒜蓉5克，蚝油10克，盐5克，味精4克，鸡精3克

做法

①虾去爪、背部改刀，用竹签从尾穿入。

②虾煮熟后，放入七成油温中炸一下，捞出装盘。

③锅中留少许油，放入调味料，加入尖椒丁，勾芡，淋在虾上，包入锡纸中，将粗盐炒热，放锡纸上即可。

特别提示 虾烹调前应先从虾背上取出泥肠。

海底椰炖响螺



[原料] 海底椰100克，响螺50克，鸡肉100克

[调料] 盐5克，味精3克

做法

①将海底椰洗净，切片；响螺洗净，泡发好；鸡肉洗净，切块，入沸水中汆烫。

②将海底椰、响螺、鸡肉放入炖盅中，加满水，入锅中隔水炖4小时。

③炖至材料熟透，再下盐、味精调味即可。

特别提示 海螺引起食物中毒的原因不在于它的肉，而是其脑神经分泌的物质，所以只要在烹制过程中把海螺的头部去掉就可以了。海螺的头部在未进行过加热时呈乳白色，质软，用筷子压几下就呈豆渣样。加热后若未加油也呈乳白色；若加油则呈奶黄色。

野生灵芝炖老龟



[原料] 灵芝30克，鸡肉50克，乌龟1只

[调料] 盐5克，味精3克

做法

①将灵芝洗净，切成小块；鸡肉洗净，切块，飞水；将乌龟宰杀，斩件，飞水。

②将灵芝、鸡肉、乌龟肉一起放入炖盅中，加满水，再入锅中隔水炖3小时。

③炖至鸡肉、乌龟肉熟烂，再下盐、味精调味即可。

特别提示 乌龟表面的一层皮要去掉，可以减轻其腥味。

营养豆皮卷



[原料] 红椒50克，火腿50克，豆腐皮100克

[调料] 海鲜酱、味精、绍酒、芝麻油、湿淀粉、精炼油、蒜蓉汁各适量

做法

①将红椒洗净，切成条；火腿切条。

②用豆腐皮将红椒、火腿包卷成圆筒状，再切成段。

③将豆皮卷放入盘中，上笼蒸8分钟，再淋上用调味料调成的味料即可。

特别提示 质软鲜香，老少咸宜。

香干炒螺片



[原料] 香干150克，海螺肉100克，辣椒50克，姜5克，葱1根

[调料] 盐6克，味精5克，蚝油8克，酱油6克，醋适量

做法

①香干洗净，切成块；海螺敲破取肉，用醋洗去黏液，用刀将海螺片切成薄片，放入沸水中汆水，再装入盘中；辣椒切片。

②锅中下油烧热，爆香姜、葱、辣椒，将海螺片下入锅中炒至变色，再将香干下入锅中翻炒。

③大火翻炒两分钟，下盐、味精、蚝油、酱油调味，炒匀入味即可。

攸县香干



[原料] 攸县香干300克，红尖椒各25克，青蒜20克，姜末10克

[调料] 盐5克，味精3克，酱油8克，麻油少许

做法

①先将香干切成片；红尖椒洗净，切成圈；青蒜洗净，切段。

②香干片下入锅中，加入盐、酱油，用少许清水煨制入味，起锅备用。

③锅中下油烧热，把红尖椒圈、姜末下锅，加入盐、味精、酱油炒熟，再放香干片翻炒，淋少许麻油起锅即可。

特别提示 香干要先煨入味。

食•之•有•理 春季多吃一些豆制品既能补充了多种维生素、无机盐及微量元素，又可清热润燥，有利于体内积热的散发。

特•色•介•绍 色泽红亮、软嫩鲜辣。

炸豆腐



[原料] 板豆腐4块

[调料] 精盐1/2汤匙，清水1/2汤匙，米醋1小碟，蒜蓉、辣椒碎各1茶匙，盐1/6茶匙

做法

①将板豆腐放入浸料中浸1小时，用筲箕沥干水分，每块豆腐切成4小块。

②西生菜洗净切丝，然后铺上碟。

③将豆腐放入滚油中，炸至金黄色，盛起沥干油分，排放在碟中，以蘸汁伴食。

特别提示 炸的时候，若豆腐的水太多，可以在豆腐表面撒一点生粉。

凉拌素黄螺



[原料] 素黄螺300克，青椒红椒各1个

[调料] 大蒜、花椒、盐、醋、白糖、香油各适量

做法

①素黄螺洗净，青红椒切成块。

②锅中放水烧热，下入素黄螺汆烫后捞出控干水分。

③青红椒放入三成热油锅中炸一下捞出和素黄螺加调味料在一起拌匀即可。

特别提示 素黄螺汆水后一定要控干水分，才容易拌入味。

青椒蒸香干



[原料] 香干400克，青椒100克，葱花20克

[调料] 植物油600克（实耗50克），精盐3克，味精4克，白糖1克，白醋2克，蚝油5克，豆瓣酱3克，姜3克，蒜子5克，豆豉3克，香油2克

做法

①将香干洗净，切成片；青椒洗净，去蒂，去子，切片；姜、蒜子切成末。

②锅置旺火上，放入植物油，烧至六成热，下入香干，再用小火煎至两面金黄，加精盐、味精、豆瓣酱、蚝油、白糖、姜末、蒜末炒拌入味，出锅装入汤盘内。

③锅置旺火上，放入植物油，烧至五成热，下入青椒炸至表面呈虎皮状时，倒入漏勺沥干油，放在香干上，加入精盐、味精、白醋、豆豉，用旺火蒸7分钟至原料熟后取出，淋上香油即可。

特别提示 香干钠的含量较高，糖尿病、肥胖或其他慢性病如肾脏病、高血脂患者慎食；老人、缺铁性贫血患者尤其要少食。

马兰头拌香干



[原料] 马兰头300克，香干（豆腐干）4块
[调料] 麻油、盐适量

做法

①将马兰头洗净，入沸水中稍微烫一下，马上捞出，略微挤干水后备用。
②豆腐干冲洗净也放入沸水中，煮1分钟后捞出。
③将马兰头和香干分别剁碎，然后混合在一起，加入麻油和盐拌匀。
④将拌好的马兰头和香干放入一个碗中，压紧，然后倒扣在盘子中即成。

特别提示 此菜一定要挤干水分，吃起来才香。

食·之·有·理 马兰头是春天的可食性野菜之一，营养价值极高，含有人体所需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养成分，而且植物纤维丰富，对人体好处多多。

荠菜豆腐汤



[原料] 嫩豆腐200克，荠菜100克，水发香菇50克
[调料] 盐，味精，鸡精，生姜末，胡椒各适量

做法

①嫩豆腐、水发香菇分别切成小丁。
②荠菜去杂，洗净，切成细末。
③炒锅上火，加油烧至七成热，加入素鲜汤、豆腐丁、香菇丁、荠菜末、精盐、生姜末，烧沸后加入味精，用湿淀粉勾稀芡，淋上麻油，出锅装入汤碗中即成。

特别提示 白绿相映，鲜嫩味美，补虚益气，健脑益智，清热降压。

温·馨·提·示 在春天所有野菜中，最上品的就是荠菜了。“三月三，荠菜当灵丹”，可见荠菜在人们心中的重要地位。

青笋炒面筋



[原料] 青笋200克，面筋150克，胡萝卜片、姜片、蒜各少许
[调料] 盐5克，素蚝油10克，酱油8毫升

做法

①将青笋洗净，切片，入沸水中汆透；胡萝卜片、姜片、蒜分别洗净备用。
②面筋入油锅中炸好，捞出沥油备用。
③锅中下油烧热，煸香姜、蒜，再将青笋下入锅中，快炒两分钟，下炸好的面筋及少许水，煮3分钟，再下盐、酱油，炒匀，再用大火收汁即可。

特别提示 面筋球是我国传统食品之一，因为其具有特殊的风味与口感而深受消费者的欢迎与喜爱，油炸后的面筋球就像吹气一般胀得好大，形状个个都不相同。

富贵炒饭



[原料] 米饭1碗，虾仁50克，火腿粒30克，红萝卜50克，菜心50克，葱花5克，鸡蛋1个

[调料] 盐8克，味精5克，糖10克，油10毫升

做法

①净锅下油烧热，将鸡蛋打破取蛋液，与饭一起下锅略炒。

②将虾仁、火腿粒、红萝卜、菜心洗净，一起放入锅内，炒至熟。

③最后加入调味料炒匀，再撒上葱花即可。

特别提示 炒饭油不宜过多，以免太腻。

香椿炒饭



[原料] 米饭1碗，芹菜50克，松子仁30克

[调料] 盐5克，酱油8毫升，麻油10毫升，香椿酱10克

做法

①将芹菜洗净，切成末；松子仁洗净备用。

②锅中下油烧热，下芹菜末、松子仁煸炒至熟。

③将米饭下入锅中，翻炒两分钟，再下盐、酱油、香椿酱10克，炒匀即可。

特别提示 芹菜的钙、磷含量较高，有镇静和保护血管的作用，又可增强骨骼，预防小儿软骨病，对妇女月经不调、肝炎、尿道感染等疾病有很好的治疗作用，还是健脑益智的理想蔬菜。

食•之•有•理 春季肝阳易亢，肝风易动，可致高血压病人血压升高，情绪波动时甚至发生中风。芹菜性味甘凉，具有平抑肝阳、降血压的作用。

牛肉鸡蛋煲仔饭



[原料] 牛肉100克，鸡蛋1个，大米80克，菜心50克

[调料] 盐，味精，胡椒，鸡精，香油各适量

做法

①牛肉切片，用盐、味精、鸡精腌渍；菜心洗净。

②大米洗净，加水放在小火上煲15分钟后下入牛肉，盖上盖，从盖边上倒入少许香油，焖3分钟，把鸡蛋打在牛肉上，再焖2分钟。

③菜心入沸水锅中汆烫，围在鸡蛋旁即可。

特别提示 煲仔饭一定要小火慢焖，吃起来才香。

百花吐司卷



[原料] 吐司300克，鲜虾仁50克，鸡蛋1个，芝麻30克
[调料] 盐5克，味精3克

做法

①吐司切薄片，虾仁用盐拌匀；鲜虾仁洗净；鸡蛋打破，取蛋液。
②将虾仁抹在吐司片上，卷成圆柱状，两头裹上蛋液，沾上芝麻。
③油锅烧热至七成，下入吐司卷炸至金黄色即可。

特别提示 卷吐司片时，上面抹上鸡蛋液，这样卷得更紧一点。

青菠担担面



[原料] 面粉500克，菠菜200克，肉末20克，酸菜少许
[调料] 盐、糖、酱油、辣椒粉、花椒粉、豆瓣酱、味精、姜片、蒜泥、葱花、香油、醋各适量

做法

①将菠菜榨成汁，和在面里擀成面条；肉末、酸菜下油锅炒制成臊子备用。
②将锅置火上，下香油烧热，放入葱花、姜片煸香，再放入豆瓣酱，炒至出现红油时盛出。
③取一碗，放辣椒粉、酱油拌好，再将烫油倒入，加盐、糖、花椒粉、蒜泥、味精、醋，拌匀待用。
④将锅置于火上，注水烧开，放入面条煮熟，然后放入冷水中过凉，装入碗中，浇上准备好的汤料，盖上肉末酸菜臊子即可。

特别提示 煮面条时要水开后分散着下，以免面条粘在一起。

食·之·有·理 科学研究发现，春困的原因之一是人体缺钾元素。菠菜中含有丰富的钾，利于人体吸收，是防春困的好蔬菜。

冬菇菜心粉



[原料] 干冬菇50克，上海青50克，长沙米粉100克，骨头汤500克
[调料] 盐5克，糖3克，鸡精5克，老抽3毫升，干辣椒3克

做法

①冬菇泡发，上海青洗净。
②将冬菇挤干水分，入炒锅中炒香，下入高汤、调味料，炖煮40分钟。
③将米粉入高汤中煮熟，下入上海青，装入碗内，放上炖好的香菇即可。

特别提示 这道米粉由于脂肪含量不高，因此特别适合中老年人食用。



五饺争艳

[原料] 面粉500克，菠菜汁、胡萝卜汁、西瓜汁、番茄酱各适量，饺子馅适量

[调料] 醋适量

做法

①将面粉分成5份，分别用菠菜汁、胡萝卜汁、西瓜汁、番茄酱、清水和成五颜六色的面团，再分别擀成薄圆皮。

②将饺子皮中分别包入猪肉馅、牛肉馅、羊肉馅、韭菜馅和玉米馅，捏好成形。

③将饺子放入蒸笼，上笼蒸10分钟至熟，食用时蘸醋。

特别提示 色彩多样，营养丰富。



芋泥卷

[原料] 芋头1个

[调料] 白砂糖适量，威化纸1张

做法

①香芋去皮，洗净，切条后上笼蒸熟，熟透后取出晾凉。

②锅中注少量清水，煮开后放适量白砂糖（根据个人口味而定），用大火煮至白糖全溶后改用温火慢煮，煮至糖浆状。

③将香芋条放入糖中，边煮边加以适当的搅拌，直至为泥状，用威化纸包起来，放入三成热的油锅里面炸熟，切成块即可。

特别提示 芋泥入锅中炸的时候，水不宜加得太多。



外婆菜夹窝窝头

[原料] 玉米面250克，荞面250克，糯米粉50克，鸡蛋2个，泡打粉8克，咸菜150克

[调料] 白糖150克，味精3克，油适量

做法

①将玉米面、荞面、糯米粉、白糖、鸡蛋和泡打粉拌匀，加入清水，揉匀制成面团，下成小剂子。

②将每个小剂子做成圆锥形，上蒸笼用猛火蒸8分钟即成。

③锅中下油烧热，将咸菜烩热，下味精调味，盛入盘中，与窝窝头共食。

特别提示 面团要揉得富有弹性。

特·色·介·绍 色泽金黄，香气撩人，口感软滑，清香甘甜。



荠菜锅贴饺

[原料] 面粉400克，猪肉150克，荠菜50克

[调料] 盐10克，味精25克，酱油10毫升，陈醋50毫升，葱花、姜末少许

做法

①将猪肉洗净，切成薄片，再剁成馅，加入调味料拌匀待用。

②取碗放入面粉，加水，揉上劲，放在案板上擀成饺子皮，包入调好的馅待用。

③取煎锅，放油，摆上包好的饺子，煎熟至底焦硬即可，装盘和陈醋一同上桌。

特别提示 饺子底部一定要煎至焦黄，吃起来才香脆。

食·之·有·理 中国南方民间有“到了三月三，荠菜当灵丹”的谚语。每当清明时节，妇女和孩子们常常拥到田边地头寻觅野生荠草，带回家做饺子、春卷的馅心。



水鱼粥

[原料] 大米100克，水鱼肉150克，芹菜50克，水600克左右，熟猪油25克

[调料] 盐3克，味精2克，香油10克，胡椒粉2克

做法

①大米拣去杂物，淘洗干净；水鱼洗净，剁成2厘米见方的小块，用开水余烫一下，去掉血污，捞出控水；芹菜择洗干净，切成碎末。

②锅置火上，放水、米和水鱼块，旺火烧开，改用中小火熬煮1个半小时，至米烂汤稠，水鱼变酥时，加盐、味精和熟猪油，搅拌均匀。

③食用前，将粥分盛各碗中，淋香油、撒胡椒粉和香菜末，拌匀即成。

特别提示 粥鲜浓，水鱼酥，芹菜香，味道极佳。



鸽子粥

[原料] 鸽子1只，粳米100克

[调料] 黄酒、盐、味精、鸡精、胡椒粉各适量

做法

①先将鸽子切好，加黄酒腌渍30分钟左右。

②在沙煲中倒入适量的水，将腌渍好的鸽子倒入沙煲中煲开，去浮油。

③将淘洗好的粳米倒入沙煲中与鸽子同煲1小时，下调料调味即可。

食·之·有·理 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。鸽子肉是高蛋白低脂肪的健康肉，春季吃鸽子肉，有助于提高人的精力，预防“春困”。



人参大枣茶

[原料] 人参5克，大枣10枚

做法

①将人参切成薄片；大枣洗净，去核。

②将人参、大枣共置保温杯中，以沸水冲泡，加盖闷15分钟即可。

用法

代茶频饮，至味淡时，将参、枣吃下，每日1剂。

食•之•有•理 春天饮食应适当多吃些温补阳气的食物。适当进食人参、大枣等，不仅可改善体质，还可恢复体力、精力充沛。

饮•用•宜•忌 脾胃湿热，舌苔黄腻者忌用。



杏仁奶茶

[原料] 苦杏仁20枚，白糖6克，牛奶1/2袋

做法

①取苦杏仁捣碎，同冰糖置盖杯中，以沸水适量冲泡。

②闷15分钟后，兑入鲜牛奶即可。

用法

空腹时饮用，每日1～2次。

特别提示 适用于慢性支气管炎，咳嗽迁延不愈、体虚瘦弱、动则气急出汗等病症。本方在以鲜奶滋养脾胃、增强体质的基础上，加用杏仁祛痰止咳，冰糖润肺止咳，可收药食双补之功效。

饮•用•宜•忌 痰液黄稠难出者慎用。



生姜糖水

[原料] 生姜50克，红糖适量

做法

①生姜洗净，去皮，切丝。

②将红糖放入锅中，加入适量水，用大火煮。

③煮沸后放入姜丝，以小火熬半小时即可。

特别提示 此糖水能消重减肥，同时可防治感冒。生姜里所富含的姜辣素可起到促进新陈代谢的作用，对减肥有很好的作用。

食•之•有•理 生姜糖水对防治感冒有非常好的效果。春季正是感冒多发的季节，适当喝点生姜糖水可以起到很好的防治作用。



双花山楂茶

[原料] 金银花10根，山楂片5片，贡菊5朵

做法

将上述材料用约300毫升开水冲泡，温热时饮用。

特别提示 此茶能治痘、减肥，味甘甜。金银花茶味甘，性寒，具有清热解毒、疏散风热的作用。可治疗暑热症、泻痢、流感、疮疖肿毒、急慢性扁桃体炎、牙周炎等病。



菊花茶

[原料] 小菊花 8–10朵，西洋参 6–8薄片，甘草 2–4片，枸杞 6–8颗，山楂1–2片，莲子心 3–4根，冰糖或蜂蜜若干

做法

①将小菊花，西洋参，甘草，枸杞，山楂，莲子心放入开水中，冲泡10分钟。

②下冰糖或蜂蜜调味即可。

特别提示 菊花茶具有散风热、平肝明目之功效。对口干、火旺、目涩或由风、寒、湿引起的肢体疼痛、麻木的疾病均有一定的疗效。



抗感冒茶

[原料] 板蓝根20克，土茯苓15克，茅根10克，桑叶10克

做法

①将药材冲洗干净，放入清水煲中，煲约20分钟，去渣取汁。

②下冰糖入汁中调味即可。

特别提示 该茶可以清热利咽，抗感冒，防治流感。



PART
2

清补你的夏天

夏季饮食

第一节 夏季饮食指南

夏季饮食原则

炎热夏天到来的时候，大家似乎都没有了胃口。食欲下降，消化功能下降，身体倦怠乏力，还有一些胃肠道疾病的发生。这一切都与人体水分的流失有着很大的关系。酷暑会让人大汗淋漓，而随着汗液流出的还有大量人体所需的氯化钠、维生素B_1和维生素C，这使得人体的水盐代谢失调。另外，出汗还会带来其他的连锁反应，如血液为了散热而多集中于体表，使得肠胃道供血不足；出汗会使氯离子和钾离子丧失，胃酸浓度和胃肠道活性酶的活性降低。所有这些改变都会直接或间接影响到人的食欲和消化功能。

针对这种情况，我们须采取相应的措施来加以改善。

1.补充足够的蛋白质

高温气候下，人体新陈代谢加快，蛋白质的消耗量巨大，充足的蛋白质供应是必要的，每人每天的蛋白质摄入量应在100～120g之间。鱼类、瘦肉、鸡肉、奶和豆制品等优质蛋白质的供应应该占摄入量半数以上。

2.适当食用苦味食物

夏天又称“苦夏”，应该多吃苦涩的东西。因为苦味食品能增加食欲，促进胃酸的分泌，从而增加食欲。另外，苦味食品含有可可碱和咖啡因，具有提神醒脑的功效，夏日里，人们可以从烦躁的心理状态下解脱出来。因而，夏季来临的时候，苦瓜、苦菜、茶叶、咖啡等苦味食品可以选用。但值得注意的是，食用苦味食品不宜过量，否则会引起恶心、呕吐等症状。

3.要补充适量的维生素和水分

“苦夏”，还意味着夏天到来的时候，暑湿之气会常困扰人的机体，人们会出现倦怠乏力、食欲不振、口腻无味等症状须食用生津止渴、养阴清热的食品。补充水分和维生素，我们主要依赖蔬菜和瓜果。

这些营养素主要通过多吃蔬菜和瓜果获得。疏菜中富含的各种维生素可以满足身体正常代谢的需要。而瓜类蔬菜如黄瓜、冬瓜、南瓜、苦瓜、佛手瓜等，含水量都在90%以上。多吃些凉性瓜果蔬菜，有利于生津止渴，除烦解暑，清热泻火，排毒通便。如苦瓜、丝瓜、黄瓜、西瓜、甜瓜等，都属于凉性果蔬。番茄、茄子、芹菜、生菜、芦笋等，也属于凉性蔬菜。

水分看似无关紧要，却是关系人的命脉的大事。水乃生命之源，所以在夏季我们一定要保持这源头的持续。白开水是增加水分最直接的手段。不过，当你饮用白开水的时候加点盐，有益于保持你体内酸碱平衡，因为夏季流失的汗水含中有大量的氯化钠。

要适当补充盐分。盛夏，人体大量排汗，氯化钠损失比较多，故应在补充水分的同时，注意补充盐分。每天可饮用一些盐开水或者做菜时可适当多加些盐，以保持体内酸碱平衡和渗透压相对稳定。

六类菜给你排毒，让你清爽一夏

夏日酷热潮湿，各种疾病易乘虚而入，多吃下列蔬果，可以清除你体内的某些病菌，给你的身体增加人体需要的营养，让你清爽一夏，对人体健康大有好处。

1.多吃酸味食物

夏季的排汗使人体内的水分大量流失，同时也伤害了人的元气。故而，当我们挑选水果的时候，要首选酸味的，如柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃等，这类水果的水分充足，酸性汁液也可以敛汗止泻祛湿，同时也可以健胃消食，生津止渴。

另外，在做菜的时候，加点醋会起到不错的效果，因为醋酸有消菌杀毒、防止胃肠道疾病发生的功效。

2.多吃含水量多的瓜类蔬菜

当夏季补充人体必须的水分时，可以选择瓜类食物，如西瓜、南瓜、黄瓜、苦瓜、丝瓜、佛手瓜、金瓜等，最应该引起你重视的是冬瓜，因为它有高达96%的含水量，居众菜之首。吃500克的瓜类，就相当于饮用了450毫升高质量的水。

另外，所有瓜类蔬菜都具有高钾低钠的特点，有降低血压、保护血管的作用，补充了水分的同时又降低了血压，何乐而不为呢！

3.多吃清热去湿的凉性蔬菜

暑湿之毒是影响夏季人体健康最常见的因素。毛孔张开、出汗增多、气虚、消化不良、脾胃功能失调等是暑湿的最主要表现。这个时候菜瓜、西瓜、甜瓜、西红柿、茄子、芹菜、菊花脑、生菜、芦笋等凉性蔬菜，会起到生津止渴，除烦解暑，清热泻火，排毒通便的作用，暑湿可以被防患于未然。这些菜也是夏季的应季菜，很容易买到。

4.多吃能解火消毒的苦味蔬菜

科学研究表明，苦味食物中含有氨基酸、维生素、生物碱、甙类、微量元素等，具有抗菌消炎，解热祛暑，提神醒脑，消除疲劳等多种医疗与保健功能。现代营养学家也认为，苦味食品可促进胃酸的分泌，增加胃酸浓度，从而增加食欲。常见的苦味蔬菜有苦瓜、苦菜、蒲公英、荷叶等，苦味蔬菜是我们祛除体内毒素的一个“杀手锏”。

5.多吃抗炎杀菌的蔬菜

炎热的夏季是病原菌滋生蔓延最快的季节，也是肠道传染疾病多发的季节。多吃“杀菌”类蔬菜显得尤为重要。大蒜、青蒜、蒜苗、洋葱、大葱、香葱、韭菜等蔬菜，含有丰富的杀菌素，能杀死或抑制各种病毒、真菌、球菌、杆菌的产生。

在这些杀菌类蔬菜中，大蒜的功效尤为突出。不过在食用大蒜的时候，最好生食，因为大蒜中的蒜酶遇热便会失去活性。

6.多吃富含“钾”食物

酷热的夏季排汗会带走大量水分的同时，人体内的钾离子也损失很多，这样容易导致低血钾现象，倦怠无力、头昏头痛、食欲不佳、精神不振等为其主要症状。草莓、桃子、菠菜、马铃薯、大葱、芹菜、毛豆等食物中含有钾，食之可以满足人体对钾的需求。

茶叶的含钾量很大，约占1.5%，夏季饮茶，既可防暑，又能补钾，一举两得。





夏季饮食禁忌

夏季温热，人体新陈代谢旺盛，容易出汗，人的元气受到损伤，津液也有损失，所以夏季饮食以清补为主且要注意以下禁忌。

1.忌辛辣燥热食物

夏季饮食以清补、健脾、祛暑化湿为原则。忌吃油腻、煎炸爆炒等难以消化的食物，忌吃温热助火的食物。

鸭肉、虾、鲫鱼、瘦肉、蕈类（香菇、蘑菇、平菇、银耳等）、薏米等具有滋阴功能，如果烹调得当，不但可以补充人体所需的营养，也可以消暑祛热。

绿豆粥、扁豆粥、荷叶粥、薄荷粥等“解毒药粥”，具有一定的驱暑生津功效，并且味美可口，也是夏季对付燥热的美味。

夏季不适合吃甜品和会产生燥热的食物，如狗肉、羊肉、荔枝、韭菜、洋葱、花椒、芥菜等。

2.忌生性寒冷食物

炎热的天气，使人体食欲不振，精神萎靡。如果适时食用一些冷饮也能起到消暑解渴、帮助消化的目的。不过，像雪糕等冷食多用牛奶、蛋奶、糖等材料制成，食之过多会引起肠胃温度的下降，甚或引发腹痛、腹泻等。

脾胃虚寒的人，切忌多吃生冷的食物，多吃会对脾胃造成进一步的伤害；妇女在月经期间或在产后，也不要吃生冷的食物，吃了可能会造成某种后遗症。

3.忌变质食物和不洁生食

夏季，有相当多的生食品，由于炎热，很多食品容易变质。变质食品和生食品都很容易成为病菌的载体。在购买食品时，注意产品是否变质；在食用生瓜果之前做好消毒工作；做凉菜的时候，多用蒜泥和醋，调味的同时也可起到杀菌作用；熟食不要存放过久。

有些食物即使没有变质也应少吃。长时间放在冰箱里的食物，表面没有问题，但是还是存在着隐患。放置过久的蔬菜中含有亚硝酸盐，加热并不能减少亚硝酸盐，反而是在加热的情况下增多，同时增加了毒性。

荤腥之类食物也要少吃。

第二节 夏季食谱



凉拌海带丝

[原料] 海带400克，红椒1个，香菜少许
[调料] 盐5克，味精2克，醋、香油各适量

做法

①海带泡发，洗净，切成丝；红椒切丝，香菜洗净、切成段。
②海带丝入沸水中汆烫后捞出沥干水分。
③海带丝放入碗中，下入调味料、红椒丝、香菜拌匀即可。

特别提示 海带中有许多沙子，泡洗时要特别留意。

食·之·有·理 在夏季，炎热的天气很容易影响人的食欲，使人没有胃口。凉拌海带丝味道鲜美，又是凉菜，能很好地帮人开胃。



糖拌西红柿

[原料] 西红柿100克
[调料] 白砂糖适量

做法

①将西红柿洗净，切成大片，放入盘中。
②上桌前均匀撒上白砂糖即可。

特别提示 此菜放在冰箱中冰一下，味道更爽。

食·之·有·理 西红柿含的“番茄素”，有抑制细菌的作用；含有的苹果酸、柠檬酸和糖类，有助消化的功能，对肾炎患者有利尿作用。盛夏，每日食鲜西红柿能生津止渴、健胃消食。



盐水毛豆

[原料] 毛豆50克
[调料] 花椒15粒，精盐5克

做法

①将毛豆洗净，沥去水分，挑选饱满个大的，剪去两端的尖角。
②将剪好的毛豆放入锅中，放花椒和精盐，加清水至与毛豆平，用旺火加盖煮20分钟后捞出，装盘即可。

特别提示 用剪刀去两端的尖角是为使毛豆进味，吃时风味更佳。

温·馨·提·示 清香鲜嫩，佐酒最美。

食·之·有·理 夏季天气炎热，人流汗较多。吃咸味足的盐水毛豆，能给人体补充足够的盐分。



凉拌木耳

[材料] 黑木耳400克，生姜10克

[调料] 蒜泥、盐、味精、胡椒粉、干辣椒泡的水、凉拌醋各适量

做 法

①先把黑木耳放温水里泡发开，然后用清水一片片地清洗干净，再用手撕成小片。

②把生姜洗净，切成丝。

③锅上架烧开水，把黑木耳下入沸水中焯熟，捞起沥水。

④把焯好的黑木耳、姜丝放碗里，加蒜泥、辣椒水、盐、味精、胡椒粉、凉拌醋等一起搅拌均匀就可以了。

食·之·有·理 黑木耳含有丰富的胶质，除有促进肠蠕动的作用外，还有很强的吸附能力，可把残留于消化道内的有害物质吸附集中起来排出体外，还能减少油脂的吸收。因此被称为“人体清道夫”。



橙汁瓜条

[材料] 老冬瓜400克

[调料] 橙汁500克，柠檬汁15克，白糖20克

做 法

①将老冬瓜去皮，切成条状。

②锅中加水，下入瓜条煮至八成熟，取出晾凉。

③把煮过的瓜条放入所有调味料腌渍24小时即可。

特别提示 冬瓜汆水时不宜煮得过熟，透明状则最佳。

温·馨·提·示 冬瓜不含脂肪，碳水化物含量少，热值低，属于清淡性食物。夏季常吃冬瓜，对于一般人群或体重偏高的人群都是有益的。

食·之·有·理 夏季，天气炎热，雨水充足，往往会造成潮湿、闷热的天气。营养学家建议，在潮湿的气候环境下，要多吃一些容易吸收、消化的食品，冬瓜即属于此类。



凉拌苦瓜

[材料] 苦瓜200克

[调料] 盐3克，红油10克，味精3克，鸡精3克，香油10克

做 法

①苦瓜洗净，切成片。

②锅中放水烧开，下入苦瓜汆烫至熟后捞出控水。

③将调味料放入苦瓜中，拌匀即可。

特别提示 苦瓜要控干水分，才入味。

温·馨·提·示 苦瓜是夏季用来清暑祛热的蔬菜，含有丰富的维生素、钙、铁等，并具有明显的降血糖作用，对糖尿病有一定疗效。它还有一定的抗病毒和防癌的功效。想瘦身的朋友可尝试生吃苦瓜，其含有的清脂素能阻止脂肪吸收。

食·之·有·理 苦瓜是夏季用来清暑去热的蔬菜，含有丰富的维生素B、C、钙、铁等，并具有明显的降血糖作用，对糖尿病有一定疗效。



凉拌鱼腥草

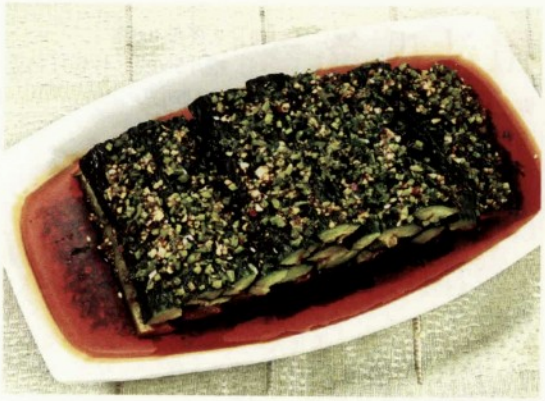
[原料] 鱼腥草100克，红椒1个，香菜少许，剁椒适量
[调料] 盐，酱油，醋，白糖，姜葱末各适量

做法

①鱼腥草洗净，切成长段；红椒切丝，香菜切碎备用。
②鱼腥草、辣椒丝加盐拌匀，腌渍10分钟。
③将做法2的材料沥干水分，加入剁椒和所有调味料拌匀即可。

特别提示 拌好的鱼腥草爽口味鲜、脆嫩、富有特殊的芳香。

食•之•有•理 鱼腥草味辛、微寒，归肺经，清热解毒的作用颇佳，适宜夏季食用。



蒜泥黄瓜

[原料] 黄瓜250克
[调料] 蒜泥50克，盐、酱油、辣椒油、味精、香油各适量

做法

①将黄瓜洗净，切成滚刀块，用盐拌匀，腌入味。
②把黄瓜与酱油、辣椒油、味精、香油拌匀，再将蒜泥盖在黄瓜上即可。

特别提示 最好选用小黄瓜，更嫩，更爽口。

食•之•有•理 夏季需多补充水分，而黄瓜的含水量为96%～98%，不但脆嫩清香，味道鲜美，而且营养丰富，其中维生素C的含量比西瓜高5倍。



姜汁豆角

[原料] 豇豆400克，老姜50克
[调料] 盐8克，味精3克，香油少许

做法

①豇豆切成5厘米长的段，老姜洗净切丝。
②切好的豇豆入沸水中汆烫后捞出，沥干水分。
③姜丝挤出汁，与调味料和豇豆拌匀即可。

特别提示 豆角一定要控干水分，才易入味。

食•之•有•理 豆角（又叫豇豆），是老百姓餐桌上十分常见的蔬菜之一。富含蛋白质和多种氨基酸，常食可健脾胃，增进食欲。夏天多吃一些豇豆有消暑、清口的作用。



家常扁豆丝

[原料] 扁豆400克，尖椒30克

[调料] 盐5克，味精3克，酱油、醋各6克

做法

①将扁豆洗净，切成细丝；尖椒洗净，切圈。

②锅中下油，烧热，将扁豆丝、尖椒下入锅中翻炒。

③大火快炒3分钟，至扁豆丝将熟，将盐、味精、酱油、醋下入锅中，翻炒至入味即可。

特别提示 食用扁豆会引起气滞腹胀，故腹胀者不宜食用。

食·之·有·理 扁豆属于夏季人们最喜欢的时令菜之一，它性平味甘，能健脾和中、消暑化湿、养胃下气、补虚止泻，还是疗夏令暑湿内侵、痢疾的良药。



蒜蓉丝瓜

[原料] 丝瓜300克，蒜蓉100克

[调料] 盐5克，味精3克，香油2毫升

做法

①丝瓜去棱角，切成段；蒜子剁成蓉。

②锅中放油烧热，下入蒜蓉炒香，再下入盐、味精、香油拌匀。

③丝瓜段装入盘中，浇上蒜蓉入蒸锅蒸10分钟即可。

特别提示 炒蒜蓉时，一定要注意油温、火候，以免炒焦，味道发苦。

食·之·有·理 丝瓜为凉性蔬果，夏季常吃可去暑清心。



炒芋梗

[原料] 芋梗200克，辣椒1个，姜丝少许

[调料] 味精3克，盐3克

做法

①将芋梗外层老纤维丝撕除洗净，斜切成 5 厘米长段；辣椒切丝备用。

②热油锅，爆香姜丝，再放入芋梗、辣椒丝翻炒 3 分钟，加入味精、盐及少许清水拌炒均匀后，改用小火加盖焖煮 2 分钟即可。

食·之·有·理 芋梗含有丰富的膳食纤维，《本草纲目》中记载："芋梗、辛、冷、滑、无毒、除烦止泻。"芋梗一般分千品、鲜品两种，常食有清肠胃、美容养颜之功效。

鲍汁酿茄子



[原料] 茄子400克，西兰花适量，猪肉240克，鲍汁100毫升，蒜10克，青椒10克，红椒10克

[调料] 味精10克，糖5克，盐4克，生粉15克

做法

①茄子洗净，切块；猪肉剁碎；蒜去皮剁蓉；姜切末；青红椒切粒；西兰花洗净，切朵。

②将青红椒粒、盐与肉碎拌匀，酿入茄子，入六成热油锅中炸熟，捞出沥油；西兰花焯水后装盘。

③锅中留少许油，爆香蒜蓉、姜末和鲍汁，倒入鸡汤、茄子，倒入调味料，用生粉勾芡即可。

特别提示 酿茄子不要炸得过老，应在高油温中稍炸一下即可。

食•之•有•理 茄子是夏季上市的蔬菜之一。夏季吃茄子可以延缓老年人血管的老化与硬化，减少老年斑。茄子所含的营养素可以使人体血管变得柔软，还能散淤血，故可降低血管栓塞的几率。吃茄子建议不要去皮，它的营养大多在皮里面。

农家蒸茄子



[原料] 茄子400克，梅干菜100克，葱花10克

[调料] 植物油1000克（实耗50克），精盐2克，味精4克，豉油20克，姜10克，蒜子10克，香葱5克，干椒粉20克

做法

①将茄子切成1厘米见方的条；梅干菜洗净，挤干水分；姜、蒜切末，香葱切花。

②净锅置旺火上，放入植物油，烧到六成热时，下入茄子，炸至金黄色后捞出，整齐地摆在蒸钵内，排成形。

③锅内留底油，烧热后下姜末、蒜末、干椒粉和梅干菜煸香，盖在茄子上，淋上蒸鱼豉油，上笼蒸约10分钟，取出扣于盘中，撒上葱花即可。

温•馨•提•示 细嫩软滑，香辣适口。

老干妈酸冬瓜



[原料] 冬瓜500克

[调料] 豆豉30克，醋20克，盐5克，味精3克，剁辣椒10克

做法

①将冬瓜洗净，去皮，切成块。

②锅中下油烧热，将冬瓜块下入锅中，炸熟，再将豆豉、醋、盐、味精、剁碎下入锅中，翻炒至冬瓜均匀入味即可。

特别提示 因冬瓜性寒，故久病的人与阴虚火旺者应少食。

食•之•有•理 冬瓜味甘而性寒，有利尿消肿、清热解毒、清胃降火及消炎之功效，在炎热的夏季，如中暑烦渴，食用冬瓜能收到显著疗效。

香菇上海青



[原料] 香菇100克，上海青100克
[调料] 盐5克，蚝油适量

做法

①将香菇洗净，泡发好，去蒂，切花刀；上海青洗净，切开，焯水。
②将香菇放入蒸笼内蒸至熟烂，取出，放在用上海青垫底的盘中。
③将蚝油下锅烧热，加适量盐，拌匀，淋在香菇上即可。

特别提示 由于香菇蒂较硬，制作时应将其去掉。

食·之·有·理 上海青翠绿肥厚，轻淡爽口，水分足，且营养丰富，在夏季食用，能给人体补充足够的营养物质。

酸辣裙带菜



[原料] 裙带200克，大蒜20克，辣椒30克
[调料] 盐3克，味精3克，醋10克，辣椒油10克

做法

①将海裙带洗净，切片，浸泡在清水中，去咸味。
②将海裙带放入沸水中焯熟，捞出，过冷开水。
③大蒜头剥去皮，切成片；辣椒洗净，切片。
④将海裙带放入盘中，加入蒜片和辣椒及盐、味精、醋、辣椒油，拌匀即可。

特别提示 裙带本身有咸味，因此做此菜时盐要少放一些。

食·之·有·理 裙带菜富含多种维生素和矿物质，特别适合夏天凉拌着吃。其中含有的藻胶和甘露醇不但可以缓解便秘，还可以降低胆固醇和血糖。

白灼大芥菜



[原料] 芥菜500克，肉末50克，姜蒜末少许
[调料] 盐5克，香油少许

做法

①将芥菜洗净，切段，入盐水锅中焯熟，捞起沥水。
②锅中下油烧热，爆香姜蒜，再将肉末下入锅中炒香，盛入小碟中。
③将芥菜摆盘，再淋上香油，用肉末佐食即可。

特别提示 要选择叶无萎蔫、无虫蛀的新鲜芥菜。

食·之·有·理 炎炎夏日，一些人的饭量显著减少，时有胸闷、疲乏、嗜睡，有时还有几分烦恼，这就是俗话说的“苦夏”。影响正常的学习和工作。此时如吃点苦味食物可以解烦恼，如芥菜。

炒农家四宝



[原料] 玉米笋100克，香菇100克，西红柿2个，青瓜1条
[调料] 盐，味精，鸡精，胡椒粉各适量

做法

①玉米笋洗净切成块，香菇洗净切片，西红柿切块，青瓜切条。
②锅中放水把玉米笋、香菇汆透后捞出。
③锅中放油下入西红柿、青瓜、玉米笋、香菇和调味料炒至入味即可。

特别提示 西红柿要炒出汁，才好吃。

西兰花笋尖



[原料] 西兰花300克，笋尖100克
[调料] 蒜蓉50克，盐，味精，鸡精适量

做法

①西兰花洗净，切成小朵；竹笋洗净切成块。
②锅中放水，下入盐，西兰花汆烫捞出，再下入竹笋汆烫。
③西兰花摆在盘子边上，锅中放油爆香蒜蓉 ，下入竹笋，调味料炒至入味即可。

特别提示 西兰花汆水时，在水中放点油可以使西兰花的颜色更好看一些。

食•之•有•理 夏天人们吃冷食较多，病菌容易被吃进体内，此时多吃西兰花可增强肝脏解毒能力并能提高机体的免疫力，预防感冒和坏血病的发生。

杏香烩什锦



[原料] 杏仁片30克，西兰花50克，花椰菜50克，胡萝卜50克，红椒30克，草菇50克
[调料] 盐5克，味精3克，姜、蒜末10克

做法

①将西兰花、花椰菜洗净，切朵；胡萝卜洗净，切片；红椒洗净，切片；草菇洗净备用。
②将西兰花、花椰菜、红椒、草菇入沸水中焯透，捞起沥水。
③锅中下油烧热，爆香姜、蒜，将西兰花、花椰菜、胡萝卜、红椒、草菇下入锅中翻炒，再将炸香的杏仁片下入锅中拌炒，下盐、味精调味，出锅盛盘即可。

特别提示 做此菜以选择甜杏仁为宜。

沙煲空心菜梗



[原料] 空心菜梗400克，尖椒50克

[调料] 盐5克，味精3克，豆豉10克，醋、酱油各8克，姜、蒜末各适量

做法

①将空心菜梗洗净，切段，焯水备用；尖椒洗净，切圈。

②锅中下少许油，烧热，爆香姜、蒜及尖椒，将菜梗下入锅中，炒2分钟，下盐、味精、豆豉、醋、酱油，炒匀入味，盛入烧热的沙煲中即可。

特别提示 此菜热食味道更好，因此要用沙煲盛装，热量不易流失。

食·之·有·理 蕹菜（空心菜）是夏秋季节主要绿叶菜之一。它性凉，菜汁对金黄色葡萄球菌、链球菌等有抑制作用，可预防感染。夏季经常吃，可以防暑解热、凉血排毒、防治痢疾。

柠檬藕片



[原料] 柠檬1个，藕300克

[调料] 柠檬汁适量

做法

①柠檬洗净，切片；藕洗净，切片。

②将藕片放入柠檬汁中，下入柠檬片，浸泡1小时即可。

特别提示 莲藕一定要去掉表面的一层细皮，以免影响口感。

食·之·有·理 莲藕富含维生素C和粗纤维，吃莲藕有清润之效。中医认为，莲藕味甘，性寒，在炎热的夏季食用，可以起到祛除体内暑热的作用。

上汤苋菜



[原料] 苋菜300克，皮蛋1个，咸鸭蛋1个，红辣椒

[调料] 姜、盐、鸡精、胡椒粉、香油各适量

做法

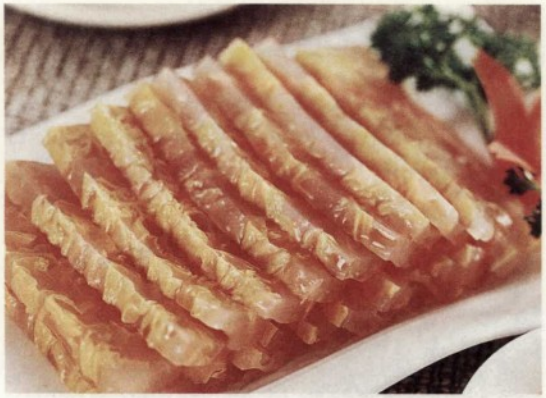
①将苋菜摘洗干净；皮蛋、咸鸭蛋剥去壳，分别切碎；红辣椒、姜切成丝；蒜拍碎备用。

②锅中下油烧热，待油热后放入姜、蒜、红辣椒丝、皮蛋、咸鸭蛋，用大火翻炒，再放入苋菜翻炒片刻。

③倒少许清水入锅中烧开，焖一会，加入盐、鸡精、胡椒粉、香油调味即可。

特别提示 汤色微红，咸香适口。

食·之·有·理 初夏时分，是苋菜成熟的季节，此时的苋菜营养价值很高。其中维生素C含量高居绿色蔬菜第一位，它富含钙、磷、铁等营养物质，不含草酸，所含钙、铁进入人体后很容易被吸收利用。



桂花冻

[原料] 鸡蛋黄50克，肉皮150克

[调料] 味精5克，盐3克，姜片、葱白各适量

做法

①将肉皮去掉猪毛，洗净。

②肉皮放入铝锅中，加入姜片、葱白、胡椒粉、盐、味精及适量的水煮2小时。

③去掉肉皮、姜片，放入鸡蛋黄，搅匀，装入碗中，待肉皮汤冷却即成，再切块摆盘即可。

特别提示 猪皮一定要去尽毛，且熬至起胶状，这样才能保证皮冻的品质与口感。

食•之•有•理 夏天是制作凉菜最高峰的季节，而冷菜中的冻菜更是因为品种多样，口味繁多，成为凉菜中必不可少的一个大类。皮冻口感最好，营养丰富，是盛夏肉类凉菜中最受欢迎者。



葱香蹄筋煲

[原料] 牛蹄筋640克，彩椒30克，大葱1根

[调料] 腐乳（红）10克,姜5克,大蒜（白皮）5克,老抽5克，味精2克

做法

①牛筋在煮水内滚20分钟，取出至凉水中冲凉，再切件；姜、蒜捣烂；葱洗净，切段；彩椒洗净，切片。

②煲中下油，下姜、葱、蒜、彩椒爆香，洒点酒，下两汤碗清水，加入牛筋，再下腐乳调适味，加盖慢火煮。

③煲煮至牛筋熟烂为止，原煲上席。

特别提示 干牛蹄筋需要用凉水或碱水发制，刚买回来发制好的蹄筋应反复用清水洗净后才能烹饪食用。



蒜泥白肉

[原料] 猪后臀肉400克，黄瓜150克

[调料] 酱油10毫升，红油10毫升，味精5克，盐3克

做法

①猪后臀肉洗净，入锅中煮熟，再用原汤浸泡40分钟，起锅后晾凉，再放入冰箱；黄瓜洗净，切片。

②将冷冻后的后臀肉切成薄片，再将切好的肉片卷上黄瓜片，整齐地放入盘中。

③淋上酱油、红油、味精、盐及调制好的味汁，再撒上蒜泥即可。

特别提示 后臀肉要煮透，否则不宜做白肉。

食•之•有•理 夏炎热的夏季是病原菌滋生蔓延最快的季节，也是肠道传染疾病多发的季节。多吃“杀菌”类蔬菜显得很有必要。大蒜含有丰富的杀菌素，能杀死或抑制各种病毒、真菌、球菌、杆菌。





夫妻肺片

[原料] 牛肉500克，牛杂(肚、肝、心、舌、千层肚、头皮)500克，油酥花生米末30克，卤水500克

[调料] 酱油30克，香油20克，花椒粒5克，味精1克，八角10克，花椒粉1克，桂皮1克，精盐30克，料酒10克，辣椒油适量

做法

①将鲜牛肉、牛杂洗净，牛肉切成6厘米宽的条，入清水锅内，用旺火烧沸，去掉浮沫捞出。

②炒锅置中火上，加入老卤水500克，放入香料包（内装花椒粒、桂皮、八角），再加适量清水、料酒，将牛肉、牛杂放入，用旺火烧沸，去浮沫，改用小火烧18~20分钟，煮至牛肉、牛杂熟而不烂，捞出晾凉。

③取碗一个，舀入原卤水，加味精、辣椒油、花椒粉、酱油，调成味汁。

④晾凉的牛肉、牛杂切成4厘米长、2.5厘米宽、0.2厘米厚的片，混合在一起，淋上味汁调匀，盛入盘内，撒上油酥花生米末和香油即成。

风·味·介·绍 色泽美观，质嫩，麻辣浓香。

食·之·有·理 夫妻肺片是四川传统凉菜，营养丰富，味道极佳。夏季食用这道荤凉菜，既开胃，又能补充因天热人体新陈代谢加快而消耗掉的蛋白质。

熘肉段

[原料] 猪瘦肉200克，青椒1个

[调料] 香油5克，淀粉100克，味素5克，酱油5克，醋8克，白糖5克，绍酒5克，精盐、葱、姜、蒜各少许

做法

①先把肉切成二分厚的片，再改切二分五宽、八分长的斜段，用绍酒、精盐煨一会儿，再用淀粉加香油调糊浆好。青椒切成块。

②用一小碗加绍酒、香油、白糖、醋、味素、酱油、淀粉对好汁卤备用。

③勺内汁卤加宽油，烧至七成热时，把肉段下勺内炸呈金黄酥脆时捞出。

④大锅少留底油，下葱、姜、蒜、青椒块炒几下，放炸好的肉段，再把对好的汁卤倒入锅内，翻炒几下，滴香油出勺装盘。

风·味·介·绍 外酥里嫩、味香可口。

新京酱肉丝



[原料] 猪瘦肉250克，葱白250克，薄饼20张

[调料] 甜面酱80克，料酒、味精、盐、姜片、淀粉各适量，白糖20克，鸡蛋1个，清油150克

做法

①肉洗净切细丝，加入料酒、盐、鸡蛋液、淀粉上浆。

②葱少许切片，其余切细丝，码在盘中。姜片略拍松，连同2克葱片放碗内，加少量清水制成葱姜水。薄饼蒸热跟葱丝放在一起。

③锅上火，放油烧热，倒入肉丝滑散至八成熟时捞出控油。锅底留油，加入甜面酱略炒，加葱姜水、料酒、味精、白糖翻炒，待白糖炒化、酱汁变黏时加入肉丝，翻炒至酱均匀裹在肉丝上即可出锅，装在放有薄饼葱丝的盘中。

风·味·介·绍 咸香略甜，菜色枣红。



锅包肉

[原料] 猪里脊肉300克，姜丝5克，葱丝20克，香菜10克

[调料] 精盐、料酒、酱油、白糖、醋、味精、鲜汤、水淀粉、色拉油各适量

做法

①猪里脊肉改刀成7厘米长、5厘米宽、0.2厘米厚的大片，用精盐、料酒拌匀码味；用水淀粉及少许色拉油调成稠糊；另用酱油、白糖、醋、味精、鲜汤、水淀粉等兑成滋汁。

②炒锅置火上，放入色拉油烧至六七成热，先将码好味的肉片与稠糊拌匀，再一片片展开，逐一下入锅中，炸至外酥内嫩时捞出沥油。

③锅留底油，投入姜丝、葱丝炸香，下入炸好的肉片，烹入滋汁，翻拌均匀后起锅装盘，撒上香菜即成。

特别提示 里脊肉是在脊骨外与脊骨平行的一条肉，也叫扁担肉、通脊。

食•之•有•理 高温下，人体新陈代谢加快，蛋白质的消耗量大，猪里脊肉中含有丰富的优质蛋白质，适当补充对身体有利。



熘三样

[原料] 猪肝150克，肚尖100克，青红椒各1个

[调料] 味精5克，绍酒2克，醋1克，白糖2克，酱油5克，精盐5克，淀粉30克，葱姜蒜少许

做法

①猪肝、肚尖切成一分厚、五分宽、一寸长的片；青红椒切成片。

②在碗中加入绍酒、酱油、香醋、白糖、味素、精盐、水淀粉兑成汁备用。

③勺内放宽油，烧至八成热时把猪肝、猪肚、辣椒放勺中滑开捞出控油。

④勺内留少量油，下葱、姜、蒜炒几下，放入配料和原料，把兑好的汁下勺，翻炒均匀淋香油出勺即成。



油豆角炖排骨

[原料] 排骨200克，豆角300克

[调料] 葱、姜、蒜、料酒、老抽、糖、花椒、胡椒粉各适量

做法

①先切葱、姜、蒜、各少许；锅里倒入油，爆炒葱、姜、蒜，出味。

②放入1勺糖，1勺老抽（上色）下排骨炒，一直到排骨两端的骨头露一些出来，放烧开的热水，没过排骨多一点，放豆角。

③放1勺料酒，1勺老抽，花椒粉，胡椒粉少许。小火炖10分钟，再放入一些葱丝，再炖 20分钟即可。

特别提示 排骨的质地比较老，要把排骨炖烂之后再下入豆角。



糖醋排骨

[原料] 排骨300克，豇豆150克，胡萝卜30克

[调料] 盐2克，番茄酱80克，糖20克，生粉50克

做法

①把排骨斩成小块，用少许盐腌10分钟。胡萝卜洗净，切片；豇豆洗净，切花段。

②生粉与鸡蛋和成米糊状，拌入排骨，入油锅炸至金黄色；豇豆、胡萝卜入沸水中焯熟。

③锅中留少许油，下入番茄酱炒香，下糖、排骨炒匀，盛入用豇豆、胡萝卜垫底的盘中。

特别提示 排骨一定要用盐腌一下，吃起来才不腻。这是一道比较常见的菜，制作方法简便，并且口味很好，能够促进食欲。不过要注意，糖尿病、心脑血管疾病患者应少食，以免加重病情。



酥炒肠排

[原料] 大肠2条，葱4根，面粉适量

[调料] 酒1大匙，姜2片，酱油4大匙，糖半大匙，椒盐3大匙

做法

①大肠洗净，加酒、姜煮40分钟，熟软时捞出。

②将煮软的大肠放入锅中，加酱油、糖烧入味，汤汁收干后再取出。

③将大肠切片，裹一层面包糠，然后放入热油中炸至外皮酥黄时捞出，再撒上椒盐即可。

特别提示 大肠的肉层较厚，比较好吃，但价格稍贵，选用大肠时，要选外形粗直的大肠。



三鲜捞肚片

[原料] 猪肚400克，香菜100克，野山椒10克，朝天椒10克

[调料] 豉油2碟，姜15克，葱20克，盐10克

做法

①猪肚洗净；香菜洗净后切段；朝天椒洗净；姜去皮，洗净，切细丝；葱洗净后切丝。

②猪肚加水，放盐、姜、葱入蒸锅蒸40分钟后取出，在原汁中浸泡40分钟，捞出切片。

③锅中放汤，下入朝天椒、野山椒煮出味，下入猪肚片，迅速捞出肚片和朝天椒，装盘，撒上香菜、姜丝、葱丝，淋上豉油即可。

特别提示 在做菜时，加入少量香菜，可消除鱼肉腥味，达到助食、醒脾的功效。

铁板猪肚



[原料] 白煮猪肚500克，红椒30克，葱30克，姜、蒜末少许
[调料] 盐、料酒、味精、花生油、水淀粉各适量

做法

①将猪肚切成片；红椒洗净，切片；葱切段。
②炒锅中下油烧热，下入姜、蒜末煸香，放入肚片翻炒几下，加入红椒、盐、料酒、味精，翻炒至八成熟，用水淀粉勾芡，淋上熟油，出锅盛在烧红的铁板上即可。

特别提示 新鲜的猪肚呈白色略带浅黄，质地坚挺厚实，有光泽，有弹性，黏液较多，但无异味。

白灼爽肚



[原料] 猪肚300克，香菜梗、葱、大蒜、红椒各适量
[调料] 盐5克，味精3克，生抽5克，醋6克，香油少许

做法

①将猪肚洗净，去尽油。
②锅中盛水烧开，加入姜片、花雕酒、猪肚，煮90分钟，熄火焖10分钟至猪肚熟烂。
③将猪肚取出，晾凉，切片，再用香菜梗、葱丝、大蒜、红椒丝及盐、味精、香油拌匀入味即可。

特别提示 猪肚为猪全身胆固醇含量最低的部位，适宜各种年龄和体质的人食用。

食•之•有•理 猪肚含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及钙、磷、铁等，具有补虚损、健脾胃的功效，适于夏季流汗虚弱后进补食用。

白灼粉肠



[原料] 粉肠500克
[调料] 盐5克，味精3克，姜、蒜末10克

做法

①将粉肠冲洗干净，切成5厘米左右的小段。
②锅里盛水，烧沸后将粉肠下入锅中烫熟后捞起沥水，装盘。
③姜、蒜切碎粒，锅中下油烧热（油多放些），把姜、蒜放入锅内用中火慢炸，爆香后装小碗，倒入酱油，做成味汁，供吃粉肠时蘸食。

特别提示 粉肠很好吃，里面有粉所以叫粉肠，洗的时候不能洗掉粉。

熘肥肠



[原料] 大肠头450克，青红尖椒50克，葱段15克

[调料] 蒜泥5克，色拉油600克，八角、桂皮各10克，生姜15克，精盐20克，味精10克，鸡精粉5克，酱油10克，味极鲜15克，福建老酒10克，麻油、香油各少许

做法

①将大肠头清洗干净；另取一炒锅上火加水烧开，倒入洗净的大肠头过捞再洗净待用。

②取一高压锅，倒进大肠头，放入精盐15克，八角、桂皮、生姜、福建老酒各20克，然后将它压烂（大约压六分钟）。

③取出压好的大肠头冲凉沥水后，切成4厘米见方的块，然后用5克的酱油上色后待用。

④炒锅上火加入400克色拉油，烧至八成热时，放入上色的大肠头块爆炒至黄色时捞起沥油待用。

⑤炒锅上火，倒入蒜泥、葱段、红尖椒爆炒几下，加入30克清汤，放进大肠头块以及调料，调好味道后勾芡即可。

特别提示 色泽金黄、大肠脆烂、辣味突出。





猪肉汤

[原料] 干贝50克，猪瘦肉200克

[调料] 熟猪油、葱、姜、料酒、精盐、味精、肉汤各适量

做法

①将干贝放入碗内，加入冷水浸泡洗净，放入炖盅内，加适量清水，上笼蒸透后取出。

②猪肉洗净，放入沸水锅内汆一下捞出，切成丝；葱、姜洗净，切成末。

③锅置火上，放入熟猪油烧热，下入葱、姜末煸锅，加入肉丝，烹入料酒，煸至水分干，倒入肉汤，加入干贝，煮至猪肉熟烂，撒上香菜段，用味精、精盐调味即成。

特别提示 汤清味鲜，咸香可口。

食·之·有·理 夏季天气炎热，人会大量出汗，元气容易受到损伤。适当喝一些用猪肉熬成的汤，既能补充人体所需的蛋白质，又能补充水分，帮助恢复元气。

洋葱爆腰花

[原料] 猪腰2个，洋葱75克，红椒20克，姜、蒜末少许

[调料] 精盐3克，酱油5克，味精3克，胡椒粉2克，料酒15克，鲜汤30克，芝麻油5克，水淀粉25克，油75克

做法

①猪腰去筋膜，平片一破为二，片去腰臊后切成片，洗净，再依次放入碗内加入料酒、精盐、水淀粉拌匀；洋葱、红椒分别洗净，切片。

②用精盐、味精、胡椒粉、料酒、酱油、鲜汤、水淀粉、芝麻油调成咸鲜味型的芡汁。

③锅中下油烧热，爆香姜、蒜，将腰花下入锅中爆炒两分钟，再将洋葱、红椒下入锅中翻炒，将咸鲜味芡汁下入锅中，炒拌均匀即成。

特别提示 腰臊要去净，以免有异味。

食·之·有·理 猪腰（即猪肾）含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁和维生素等，有补肾气、通膀胱、消积滞、止消渴之功效。

苦瓜排骨汤

[原料] 排骨200克，苦瓜1根

[调料] 料酒1匙，葱末1小匙，姜2片，盐、白糖、香油、香菜末、枸杞各少许

做法

①把水烧开，排骨切段后倒入开水中汆一下，以除去血水。

②苦瓜洗净、剖开、去籽、切块，用水泡一下去苦味。

③排骨放入炖盅，再加清水、料酒、葱末和姜片蒸20分钟；再放苦瓜继续蒸20分钟，加盐和少许白糖调味，盛出时趁热加一点香油和香菜末调味，撒上枸杞即可。

特别提示 这道汤也可以直接用炉火煲，但汤汁较浊，用蒸的汤较清爽。颜色白的苦瓜较嫩，绿色的苦瓜较脆，只要粒粗大者苦味都会较轻。

食•之•有•理 苦瓜是清热解毒、降压的蔬果，夏天喝苦瓜汤可清热解毒，老年人喝还有降压的作用。



五香牛肉

[原料] 牛腱400克，老卤水800毫升

[调料] 干辣椒粉适量

做法

①牛腱去筋，入沸水中汆透，捞出入凉水中冲洗干净。

②老卤烧开，下入牛腱卤40分钟后捞出。

③将卤好的牛肉切片装盘，干辣椒粉用作调料蘸食。

特别提示 卤牛肉一定要冷却后再切，以免切出来的牛肉不够光滑。



菜心牛肉

[原料] 菜心200克，牛肉200克

[调料] 盐5克，味精3克，松肉粉15克，生粉8克

做法

①将菜心洗净，入沸水中焯熟；牛肉洗净，切片，用盐、味精、松肉粉腌20分钟。

②锅中下油烧至四成热，将牛肉下入锅中滑油，再捞起沥油。

③锅中留少许底油，烧热，下生粉水勾成芡汁，将牛肉下入锅中烧热，裹匀芡汁，出锅盛在用菜心垫底的盘中即可。

特别提示 切牛肉片时，要横着牛肉纹理切。



腰果炒牛肉



[原料] 牛肉150克，青椒20克，红椒20克，木耳15克，腰果50克，洋葱15克，蒜瓣5克

[调料] 料酒、盐、蚝油各适量，生抽、生粉、姜末各少许

做法

①牛肉切丝，拌入少许生抽、生粉、姜末腌好；青椒、红椒、木耳、洋葱洗净，切小块。

②腰果下入低温油锅中浸煮至熟后，捞出控油。

③热油锅，爆香蒜瓣，下入腌好的牛肉炒散，再加入青椒、红椒、木耳、洋葱及其他调味料翻炒至入味，撒上腰果炒匀即可。

食·之·有·理 腰果吃起来香脆可口，能令人胃口大开，特别适合夏天食欲低、胃口不好时食用。但由于腰果含有的热量非常高，吃时一定要适量。

客家酿三宝



[原料] 苦瓜150克，青椒100克，茄子150克，青菜100克，肉碎300克

[调料] 盐5克，味精3克，鸡精3克，生抽6克，姜、蒜末少许，淀粉适量

做法

①将苦瓜洗净，切块，掏去瓤；青椒洗净，对半剖开；茄子洗净，切块；青菜洗净，焯水待用。

②将姜、蒜末及盐、味精、鸡精拌入肉碎中，拌匀，再分别酿入苦瓜、青椒、茄子中。

③将酿好肉的苦瓜、青椒、茄子入淀粉浆中裹匀后在油锅中炸至发黄，捞起沥油，盛入用青菜垫底的盘中。

特别提示 挑选苦瓜时，要选那些表皮看上去青绿有光泽，摸起来光滑，纹理清楚的，这种新鲜好吃。

食·之·有·理 夏天人体分泌较快，体内较热，吃点苦瓜有利于排毒、降火气，还可促进胃酸的分泌，增加胃酸浓度，从而增加食欲。



泡椒牛蛙

[原料] 牛蛙400克，泡椒100克，大蒜10克

[调料] 豆瓣酱10克，白糖3克，盐5克，味精3克，湿淀粉少许

做法

①牛蛙去皮，洗净，切块。

②锅中放油，炒香豆瓣酱，将牛蛙下锅稍煸，再将泡椒、大蒜下入锅中，加50克水，下盐、味精、白糖调味，用大火烧开，加盖焖一会。

③用小火收汁，再用湿淀粉勾芡即可。

特别提示 牛蛙皮上有寄生虫，应去掉。

食·之·有·理 牛蛙鲜嫩，泡椒味浓。





碧波鸡片

[原料] 鸡胸脯肉250克，蘑菇（鲜蘑）30克，莴笋30克，鸡蛋清1个，大葱15克，姜10克

[调料] 香油5克，植物油20克，盐2克，味精1克，芡粉5克，料酒3克

做法

①锅中倒入10克油，烧至五成热，放入鸡肉稍炒后捞出沥干。

②鸡胸肉切薄片，加鸡蛋清、盐、味精、生粉2克拌匀；蘑菇切成薄片；葱切成3厘米长段；莴笋切片。

③锅中下油烧热，放进蘑菇、莴笋片、葱、姜略炒后，加鸡肉和盐、味精、酒、高汤，加盖焖煮15分钟，至鸡肉熟烂，用湿淀粉勾芡，再浇淋香油即可盛盘。

特别提示 炸鸡肉片时，一定要用清油（未使用过的油），油的温度不可太高，否则会呈黄褐色，且肉质容易变老。

鸡丝拉皮

[原料] 干拉皮1袋（200克），鸡胸1块（约200克），黄瓜1根，胡萝卜1根，香菜10根，大葱1节，大蒜4瓣

[调料] 酱油1汤匙（30ml），料酒1汤匙（15ml），盐1茶匙（5克），醋2汤匙（30ml），糖1茶匙（5克），水淀粉1汤匙（15ml）

做法

①鸡胸洗净后切丝，放入少许盐、料酒和水淀粉腌渍10分钟。

②将盆中倒入开水，然后将拉皮一根根地放进去，用开水浸泡15分钟，直到拉皮充分变软。

③黄瓜、香菜、胡萝卜洗净切丝；香菜洗净切段；大葱切丝；大蒜压成蒜蓉。

④平底锅中倒入油，七成热时放入鸡丝煸炒至变色，盛出备用。

⑤锅中再倒入一点油，放入葱丝和蒜蓉，煸出香味后，倒入胡萝卜丝和香菇丝炒1分钟，然后将炒好的鸡丝倒回锅中，再倒入浸泡好的拉皮，调入酱油、料酒、盐、醋和糖，翻炒1分钟，可以倒一点点水以防粘锅，最后放入黄瓜丝和香菜段搅拌均匀即可。

特别提示 不要先放拉皮，再倒入开水，这样拉皮会都粘在一起，很难分开。



棒棒鸡丝

[原料] 白皮仔公鸡1只（约1000克）

[调料] 葱白25克，酱油30克，醋25克，芝麻酱25克，花椒粉3克，味精1克，辣椒油15克，香油10克，白糖10克

做法

①仔公鸡宰杀开膛洗净后，斩去头颈、脚爪、入沸汤锅中煮熟（以断生为准），捞出放入凉汤或凉开水中浸凉。

②取出擦干水分，去骨，用小木棒将肉捶松（或用刀背拍松）后，顺筋用手撕成粗丝（鸡皮用刀切），葱白洗净，切成与鸡丝相仿的粗丝，垫于盘底，上放鸡丝。

③用酱油、白糖、芝麻酱、味精、花椒粉、辣椒油、醋、香油调成味汁，淋于盘中，拌匀即成。

特别提示 色泽红亮，肉质鲜嫩，麻辣香甜，微带酸味，味美爽口。

食•之•有•理 鸡肉是高蛋白低脂肪的健康肉，烹调得当，在夏季食用它，可以补充人体所需的营养，保证身体健康。







白切鸡

[原料] 净肥嫩雏母鸡1只（重约0.8～1.2千克为好），葱120克，姜40克

[调料] 植物油120克，胡椒粉少许，盐15克，味精8克

做 法

①将鸡在滚开汤锅内浸烫熟（不宜过熟，一般十五分钟左右即可），取出后切成块（保持原鸡形状），装上头翅；葱、姜切成细丝。

②炒勺内倒入油，在旺火上烧开，鸡身上撒上姜丝，然后以热油浇淋，再放葱丝。

③炒勺内下汤200克，在文火上烧开，再加入胡椒粉、盐、味精等熬成汁，浇淋于鸡上即成。

食·之·有·理 色洁白带油黄，具有葱油香味，葱段打花镶边，食时带芥末酱，系广东家乡菜，食之别有风味。

香蒜滑切鸡

[原料] 净肥嫩雏母鸡1只(重约1000克)，黄瓜半根，西红柿半个

[调料] 葱20克，姜10克，蒜蓉10克，胡椒粉少许，盐5克，鸡精3克

做 法

①母鸡宰杀后洗净，在滚开汤锅内浸烫熟（不宜过熟，一般十五分钟左右即可），取出后切成块（保持原鸡形状）；葱、姜切成细丝备用。

②将鸡盛入用黄瓜片、西红柿片垫底的盘中。

③锅内倒入油，在旺火上烧开；鸡身上撒上姜丝，然后以热油浇淋，再放葱丝。

④炒勺内下汤，用文火烧开，再加入胡椒粉、盐、味精、蒜蓉等熬成汁，浇淋于鸡上即成。

特别提示 选用嫩雏母鸡，肉质更加细嫩爽口。

奇味熏鸡

[原料] 嫩鸡一只约750克

[调料] 姜片10克，茶叶15克，精盐5克，小葱15克，红糖25克，酱油25克，饭锅巴100克，绍酒20克，芝麻油15克，花椒3克

做 法

①葱10克切成段，另5克葱和花椒、盐一起制成细末，制成葱椒盐备用。

②整鸡去毛，脊背开刀，掏去内脏，洗净沥干水，用葱椒盐均匀撒在鸡身上，腌20分钟。

③将鸡身扒开，皮向下放在碗里，上放葱段、姜片，加酱油、烧酒，上笼蒸至八成熟，取出，拣去葱姜。

④饭锅巴掰碎放入炒锅，撒上菜叶、红糖，架上篦子，将鸡皮向上摆在篦子上，盖严锅盖。

⑤先用中火熏出茶叶，片刻改旺火熏至浓烟四起时离火，烟散尽，掀开锅盖，取鸡刷上芝麻油。

⑥将鸡头、鸡尖、鸡腿爪剁下，鸡身切成5厘米长、3厘米宽的块，鸡骨、鸡胫拍松垫底，鸡块按鸡原形装盘，鸡头放前，鸡腿爪放两边即成。

食·之·有·理 色泽光亮，茶香四溢。



招牌鸡中翅

[原料] 鸡翅10个，芝麻10克

[调料] 蒜蓉、料酒、盐、生粉各适量

做法

①把蒜头剁成蒜蓉；鸡翅上抹上盐、料酒、蒜蓉拌匀，腌渍40分钟。

②抹去鸡翅表面上的蒜蓉后用干生粉拍匀待用。

③锅内倒油，油温六七成热时，下入鸡翅，用小火炸至两面金黄即可。

特别提示 鸡翅含有大量的蛋白质、脂肪、碳水化合物、尼克酸以及钙、磷、钠、硒等矿物质，营养十分丰富。



沙姜鸡脚

[原料] 鸡脚500克，沙姜100克，当归、杞子少许

[调料] 盐、糖、鸡粉、料酒各适量

做法

①鸡脚洗净，飞水，剪去鸡脚趾备用。

②沙姜洗净，拍碎，以中火把沙姜小炒片刻，再加入开水（以浸过鸡脚面为准）煮开。

③加入当归、杞子及调味料（可按各人口味加减），最后倒下鸡脚，用隔水炖的方法炖30分钟即可。

特别提示 鸡爪脚含有丰富的钙质及胶原蛋白，多吃不但能软化血管，同时具有美容功效。



泡椒凤爪

[原料] 凤爪400克，野山椒1瓶

[调料] 盐5克，味精2克，白糖6克，姜、蒜末少许

做法

①将凤爪洗净，入沸水中汆去血水，煮熟，漂清水待用。

②将整瓶野山椒连汁水一起倒入瓷碗中，再将凤爪及调味料一起下入瓷碗中。

③泡浸一天，至凤爪入味即可。

特别提示 如果野山椒汁水不够，可以加点自制的泡菜水。

食•之•有•理 夏天天气炎热时，人会没有胃口，食欲不振，从而影响健康。此时如果啃几个滋味十足的泡椒凤爪，能让人食欲大开，同时还能补充胶原蛋白，润滑肌肤。身体健康。



蝎子金霍斛炖老鸡

[原料] 蝎子20克，金霍斛30克，鸡肉200克

[调料] 盐5克，味精3克

做法

①将蝎子、金霍斛冲洗干净；鸡肉入沸水中汆烫，改刀备用。

②将蝎子、金霍斛、鸡肉放入炖盅中，加满水，入锅中隔水炖4小时。

③炖至材料熟烂，再下盐、味精调味即可。

特别提示 蝎子学名全蝎，又名全虫，是古老的节肢动物，中医称为“五毒”之首，是贵重的动物性药材，有息风止痉、通经活络、消肿止痛、攻毒散结等功效。



盐水鸭

[原料] 鸭子半只

[调料] 精盐100克，花椒、姜、八角、桂皮、料酒、葱各少许

做法

①锅置火上，把盐、花椒放入锅里，用小火把盐、花椒在锅中翻炒，待闻到花椒香味，盐的颜色变成浅黄色时关火，把炒好的椒盐倒出，趁热抹擦鸭子全身，肉厚的地方多放盐多揉擦，让盐充分渗入。

②取一容器或食品袋，把鸭子和多余的盐一并放入，放在冰箱冷藏室置放24～48小时。

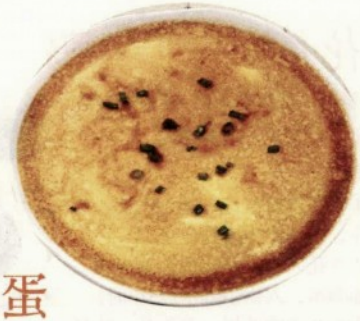
③锅中盛水烧开，把鸭子冲洗后放入锅中（水以淹没鸭子为准），放葱结、姜块、八角、桂皮，开锅时倒入一些料酒。

④大火烧沸10分钟后，转小火焖30分钟，筷子能从肉厚处插透就可以关火了。

⑤鸭子捞出晾凉或放入冰箱内冷却一下，斩鸭块装盘，浇原汁鸭汤1勺即可。

风·味·介·绍 鸭肉鲜嫩，原汁香醇，为夏令佳肴。

食·之·有·理 鸭肉性寒凉，有清热健脾的功效，适合在炎热的夏天吃，用以补充身体所必需的动物性蛋白。



清蒸水蛋

[原料] 鸡蛋2个，冷开水1杯，葱花少许

[调料] 胡椒粉少量，生抽5克，盐5克

做法

①鸡蛋加调味及冷开水打散，除去浮在面层的泡。

②把蛋液倒在碗中，盖上盖，入蒸锅中蒸四分半钟至熟。

③将蒸熟的鸡蛋取出，撒上葱花，盖上盖1分钟，待葱半熟，淋下少许熟油及生抽即可。

特别提示 蒸水蛋切不可用热水。

盐水鸭舌



[原料] 鸭舌300克

[调料] 花椒20粒，葱结1个，姜片5片，香菜25克，绍酒25克，盐10克，味精15克。

做法

①鸭舌洗净，用洁布揩干，割去喉管，用花椒、盐拌匀，擦遍鸭舌内外，放入锅内，浇入绍酒，加葱结、姜片腌渍约十五分钟后，上笼屉用旺火焖蒸约半小时。

②出笼，拣去花椒、葱结、姜，滗出原汁待用，待鸭略冷后，把鸭舌拆骨，整齐地摆放。

③将原汁撇去浮油，滤去沉渣，加入味精，调好口味，淋在鸭舌上即成。

特•色•介•绍 鸭舌鲜嫩，原汁香醇，为夏令佳肴。

干锅啤酒鸭



[原料] 老鸭500克，洋葱1个，青、红辣椒各1个

[调料] 味精、盐、胡椒、酱油、豆瓣酱、葱、蒜茸酱、干辣椒、红油、香油各适量，水淀粉30克，啤酒1瓶，桂皮、香叶、草果、蒜子、八角各少许，料酒20毫升

做法

①将鸭子宰杀后去毛、去内脏，洗净后切成3厘米左右的方块，用葱、姜、料酒、盐腌30分钟，放入六成热的油锅内炸至金黄色，捞出沥油。

②锅置旺火上，加入植物油，烧热后加入调料，再加入炸好的鸭肉翻炒。

③倒入半瓶啤酒，将鲜汤烧开，去掉浮沫，入味。

④将入好味的鸭肉，连同汤汁放入高压锅压9至10分钟，起锅。

⑤将鸭肉和汤汁从高压锅内捞出。锅置旺火上，放入植物油，加入蒜子、青红辣椒爆炒，再倒入鸭肉和汤汁，旺火收浓汤汁，再淋上红油、香油。将洋葱切成圈，铺在干锅底部，鸭肉连同汤汁转入干锅即可。

食•之•有•理 鸭肉具有滋五脏之阴、清虚劳之热、补血行水、养胃生津、止咳息惊等功效，适合于夏天食用，既能补充人体必需的多种营养成分外，又能帮助人体驱热。

花旗参炖老鸭



[原料] 花旗参50克，鸭肉100克

[调料] 盐5克，味精3克

做法

①将花旗参洗净；鸭肉洗净，斩件，入沸水中汆去血水。

②将花旗参、鸭肉放入炖盅中，加满水，入锅中隔水炖3小时。

③炖至鸭肉熟烂，再下盐、味精调味即可。

特别提示 炖盅上面盖一层保鲜膜，可以防止汤汁挥发。

拌皮蛋



[原料] 皮蛋300克，尖椒3个

[调料] 盐5克，生抽5毫升，醋5毫升

做法

①尖椒洗净，入油锅炸至虎皮状，切块。

②皮蛋去壳，切块装入盘中。

③把炸过的尖椒放在皮蛋上，淋上调味料即可。

特别提示 尖椒入油锅中炸时，油温控制在七成热左右。

食·之·有·理 皮蛋是清热解毒、开胃健脾、清血健骨的滋补品，适合夏季炎热的天气里食用。

鹌鹑蛋烧小排



[原料] 排骨400克，胡萝卜50克，鹌鹑蛋200克

[调料] 姜蒜末、盐、味精、鸡精、胡椒粉、酱油各适量

做法

①把水烧开，把排骨放进沸水煮1分钟，倒掉血水。鹌鹑蛋入锅中煮熟去掉蛋壳；胡萝卜切成片。

②锅中放入油，烧至六成热，下入排骨炸至金黄，再下入鹌鹑蛋炸至金黄色。

③锅中留少许底油，爆香姜蒜，下入鹌鹑蛋、排骨、胡萝卜、调味料，煮至入味即可。

特别提示 鹌鹑蛋煮之前可以放在冷水中浸泡一下，容易去壳一些。

川贝雪梨炖鹧鸪



[原料] 川贝30克，雪梨1个，鹧鸪1只

[调料] 盐5克，味精3克

做法

①将川贝冲洗净；雪梨洗净，去皮，切成块；鹧鸪宰杀，去毛、内脏，斩件，入沸水中汆去血水。

②将川贝、雪梨、鹧鸪放入炖盅中，加满水，入锅中隔水炖3小时。

③炖至鹧鸪熟烂，再下盐、味精调味即可。

特别提示 川贝学名川贝母，因主产四川所以得“川贝”之名。

食·之·有·理 川贝有润肺、清热、止咳的功效的，雪梨有生津润肺清热的功效，川贝雪梨与鹧鸪炖汤，能很好地驱除体内积热，适宜在夏季饮用。

海鲜沙拉



[原料] 虾5尾，鱿鱼100克，白萝卜100克，生菜10克

[调料] 沙拉酱少许，盐5克，糖3克，鱼露1茶匙，辣椒粉1克，青柠汁1汤匙（15ml）

做法

①将虾剪去须足，剔去泥肠，用清水冲洗干净；鱿鱼洗净，切成片；白萝卜切片；生菜洗净备用。

②将虾、鱿鱼入沸水中汆水，捞出沥水。

③将虾、鱿鱼和所有蔬菜放入盘中，调入盐、糖、柠檬汁、鱼露、辣椒粉和沙拉酱，搅拌均匀即可食用。

特别提示 由于环境污染，所以海鲜必须在沸水中汆熟汆透才适合做沙拉。

食·之·有·理 夏天天气炎热，吃一些凉凉的沙拉更适口。

八爪鱼刺身



[原料] 八爪鱼200克，洋葱、胡萝卜、生菜各50克

[调料] 芥辣、日本酱油各适量

做法

①将八爪鱼杀洗干净，切成片，汆水；洋葱、黄瓜洗净，切丝；生菜洗净备用。

②将洋葱、黄瓜、生菜放入盘中垫底，再放上八爪鱼，配上芥末、日本酱油供蘸食即可。

特别提示 八爪鱼为发物的一种，过敏体质者与荨麻疹患者不宜过量食用。

食·之·有·理 冰冰的刺身，不仅营养丰富，而且味道纯正。在炎炎夏季，吃冰爽的原生海味是非常适宜的。

三文鱼拼北极贝



[原料] 三文鱼150克，北极贝100克，圣女果50克，番茜10克

[调料] 芥末少许

做法

①将三文鱼肉、北极贝肉分别洗净，切片；圣女果、番茜洗净备用。

②将三文鱼肉、北极贝肉放在冰盘中，配上芥末，再用圣女果、番茜摆盘装饰即可。

特别提示 三文鱼鳞小刺少、肉质细嫩、颜色鲜艳、口感爽滑，近年来成了家庭餐桌上的美味佳肴，是不折不扣的天然健康食品。

鲫鱼冻

[原料] 鲫鱼1条
[调料] 食用油、精盐、料酒、姜、葱、酱油各适量



做法

①将鲫鱼去鳞、鳃、肚，洗干净，沥干水分，用料酒、少许盐腌渍20分钟。

②锅中放入油，烧至五成热，放入鲫鱼煎至两面呈黄色，再放入姜、葱、料酒，加酱油、清水，烧沸后转入小火慢慢炖一个小时左右（时间长，味道好一些）。

③至鱼肉和鱼刺分离，用筷子将鱼刺夹除后，倒入碗中，再将碗放入冰箱，待冻结后取出，反扣于盘中即可。

特别提示 鲫鱼煮的时候，要把汤煮得浓一点。

食·之·有·理 经过冰镇而成的鱼冻，不仅富含鱼的营养精华，吃起来还不用担心卡刺，并且口感冰爽滑嫩，是炎热的夏季里解嘴馋、补充营养的水产菜肴。

煎大红衫鱼

[原料] 红衫鱼1条，红辣椒1个

[调料] 盐5克，味精3克，胡椒3克，酒、酱油各适量



做法

①将大红衫鱼去鳞及内脏，抹干，用少许盐、酒及胡椒粉腌片刻。

②红辣椒洗净，去籽，切细粒，加入盐拌匀备用。

③锅中放入3汤匙油，烧红锅放入鱼，转中小火煎至两面金黄色，即可取出，锅中剩下的油倒入拌了盐的红辣椒中，用来伴食红衫鱼。

特别提示 红衫鱼的色泽艳丽，肉质鲜甜细嫩少刺，可变换红衫鱼的烹制方法，来品尝其不同的风味。

炒鳝糊

[原料] 黄鳝500克

[调料] 葱15克，姜8克，蒜泥10克，料酒15克，酱油25克，白糖15克，胡椒粉3克，鲜汤350克，猪油65克，芝麻油10克，植物油40克



做法

①鳝鱼杀洗净，剔骨，切成段；姜切成末；葱切成花。

②鳝鱼段下入沸水锅中去血污，捞出。

③锅内放猪油50克烧热，下入鳝段煸炒，放姜末炒香，烹入料酒、酱油，加白糖炒开，加鲜汤烧开，小火煨至熟透。

④收浓汤汁，用湿淀粉勾芡，加入余下猪油翻炒均匀，出锅装入盘内，放上葱花、蒜泥、芝麻油，另将锅内放植物油烧热，出锅浇在盘内葱花上，撒上胡椒粉即可。

食·之·有·理 鳝鱼味鲜柔美，并且刺少肉厚，又细又嫩，与其他淡水鱼相比，可谓别具一格，如果烹调得当，食后可令人难以忘怀。以小暑前后一个月的夏鳝鱼最为滋补味美，故有“小暑黄鳝赛人参”之说。



风味墨斗鱼

[原料] 墨斗鱼400克

[调料] 姜20克，醋5克，香油5克，精盐2克，味精3克

做法

①将墨斗鱼洗净，去头须，切片，切上刀花。

②将锅中水烧开，鱼片下锅，待鱼片变卷，捞出沥干。

③将姜洗净，切成末，和精盐、味精一同放入碗中，然后加入醋、香油拌匀，浇在墨斗鱼卷上拌匀即可。

特•色•介•绍 味鲜汁浓，入口醇香。

食•之•有•理 暑湿之毒是影响夏季人体健康的最常见因素，如毛孔张开、出汗增多、气虚、消化不良、脾胃功能失调等是暑湿的最主要表现。墨斗鱼属于寒性食品，对去人体暑湿之毒有较好的效果。



沙爹酱鱿鱼

[原料] 鱿鱼300克，青、红椒各30克，香菜10克，葱1根，姜2片

[调料] 蒜、盐、糖、麻油各1茶匙，胡椒粉1/4茶匙，沙爹酱1茶匙，酒1茶匙。

做法

①鲜鱿洗净，掏去肚脏，在鱿鱼上打上十字花刀，切成大块。

②锅中放水，将鱿鱼汆烫后捞出。

③锅中放油，下入酱料炒香，下入汆烫的鱿鱼炒匀即可。

食•之•有•理 在夏季的炎热气候下，人体新陈代谢加快，蛋白质的消耗量巨大。鱿鱼是高蛋白低脂肪的食物，食用鱿鱼在补充高蛋白的同时，又不至于因摄入过高脂肪产生高热，因此非常适宜在夏天食用。



西兰花炒花枝片

[原料] 西兰花300克，花枝200克

[调料] 盐5克，鸡精3克，料酒5克

做法

①将西兰花洗净，切朵；墨鱼杀洗干净，切成片。

②将西兰花入沸水中焯水，捞出沥水待用。

③锅中下油烧热，爆香姜、蒜，将花枝片下入锅中翻炒，至花枝片将熟时，将西兰花下入锅翻炒，再加盐、鸡精、料酒调味即可。

特别提示 花枝即墨鱼，食用新鲜墨鱼时一定要去除内脏，因为其内脏中含有大量的胆固醇。



椒盐生蚝

[原料] 鲜生蚝肉500克，面粉250克（约耗150克），老发面150克，碱水10克，嫩豆腐150克，姜葱15克，猪油150克

[调料] 味精3克，精盐15克，胡椒粉2克，料酒25克

做法

①生蚝肉洗净捞起，用干布吸去水分；烧热锅放入生油，投入姜葱煸香，烹入料酒，放入清水500克，滚烧6~7分钟后，将姜葱捞出，放入生蚝肉滚烧2分钟，然后倒入笊篱内沥干水分。

②老发面用冷水调稀，再放入干面粉，调成浆糊后，用盖子盖好，待发起后，将嫩豆腐擦烂，放入浆糊内加入碱水、猪油、精盐、味精、胡椒粉搅匀，待再发起后使用（以有小泡为标准）。

③烧锅，放入生油，待油烧至八成热时，再将生蚝放入面糊内，抹上面浆一只只地放入油锅中，后用文火炸至八成熟取出，再将油烧热，将炸熟的生蚝再下锅炸至象牙色时捞出，放入盆内，跟椒盐同时上席即成。

特别提示 如脆浆急用，可用冷水和面粉，加入发酵粉20克、猪油150克调和即可。

特·色·介·绍 本品为潮汕地区传统名菜，颜色鹅黄，外焦里嫩，蚝油鲜美，齿颊留香。



雀巢海螺片

[原料] 海螺肉300克，葱丝30克，红椒30克，雀巢1个

[调料] 味精3克，醋20克，芝麻油20克

做法

①海螺肉用清水洗净，切成薄片，放入沸水中汆水，再捞出控净水分。

②将葱丝、红椒丝和盐、味精、醋、海螺肉同放一碗内。

③炒锅置旺火上，加入芝麻油烧热，将海螺肉在锅中翻炒入味，再盛入用雀巢垫底的碗中拌匀即可。

特别提示 螺肉汆水时一定要快，否则肉会变硬，影响口感。

食·之·有·理 海螺是寒性食品，适宜在炎热的夏季食用。既能给人提供良好的营养，又可以帮助驱体内积热。



鲨鱼皮烩鱼肚

[原料] 鲨鱼皮80克，鱼肚100克，火腿50克，黄瓜100克，上海青50克，姜蒜末10克

[调料] 盐5克，味精3克，鸡精3克，酱油8克，鸡汤适量

做法

①将鲨鱼皮和鱼肚分别泡发好，洗净；火腿切片；黄瓜洗净，切片；上海青洗净，掰散开。

②锅中下油烧热，炒香姜、蒜末，将鲨鱼皮、鱼肚、火腿、黄瓜、上海青下入锅中翻炒，再下入鸡汤，加盖焖煮。

③至汤汁将要收干，下盐、味精、鸡精、酱油调味即可。

食·之·有·理 鱼肚在食用前，必须提前泡发，其方法有油发和水发两种。质厚的鱼肚两种发法皆可，而质薄的鱼肚，水发易烂，还是采用油发较好。



蚬子肉炒米豆

[原料] 蚬子700克，蛾眉豆300克，姜、蒜、红椒各少许

[调料] 盐5克，味精3克，鸡精3克，胡椒粉3克，酱油6克

做法

①蚬子洗净，放在旺火沸水锅中烫熟捞出，剥去外壳，去掉肉筋待用。

②锅中下油烧热，爆香姜、蒜、红椒，将蚬子肉、蛾眉豆下入锅中，爆炒两分钟。

③将适量高汤入锅中，焖煮15分钟，至豆熟肉烂，再加调味料调味即可。

特别提示 蚬肉味鲜美，营养丰富，除鲜食外，还可以加工成蚬干、罐头、冻蚬肉或腌制成咸蚬。

食•之•有•理 蚬子味甘咸，性寒，有清热利湿、解毒消渴之功效。夏季食用蚬子肉，能帮助驱暑热。



炒海瓜子

[原料] 海瓜子300克，青辣椒200克

[调料] 味精、油、葱花、花椒油、香油各适量

做法

①海瓜子洗净；青椒洗净，切成丝。

②锅内放油，烧热放入葱花、海瓜子，海瓜子八成熟时，放入青辣椒翻炒，开口即熟，放入味精，花椒油和香油出锅即可。

特别提示 海瓜子里面有很多沙子，一定要洗净。

食•之•有•理 海瓜子是一种在滨海滩涂生长的小水产品，盛产于梅雨季节，因状如南瓜子而得名。壳极薄而易碎，表面灰白略带肉红色，肉肥。



枇杷虾

[原料] 九节虾200克，面包糠100克，鸡蛋1个

[调料] 盐5克，花雕酒适量

做法

①九节虾去掉壳，泥肠，用刀拍扁。

②去壳的九节虾用盐、花雕酒腌渍10分钟。

③把腌渍好的虾沾上鸡蛋液，再沾上一层面包糠入三成油温中炸至金黄色即可。

特别提示 此菜一定要选用大一点的虾，成菜才漂亮。



芒果炒虾球

[原料] 芒果100克，虾仁150克，红椒30克，姜、蒜末10克，鸡蛋清1个

[调料] 白砂糖5克，料酒5克，淀粉5克，味精3克

做法

①将虾仁洗净，拍上少许淀粉，用盐、料酒、鸡蛋清、腌渍备用。

②芒果洗净，切成条；红椒洗净，切丝。

③锅置旺火上，油烧热时，炒香姜蒜末，将红椒、芒果、虾仁入锅中翻炒几下，再下白砂糖、味精、盐调味即成。

风·味·介·绍 咸鲜味，虾呈白色，肉质脆嫩、味鲜醇。

食·之·有·理 苦瓜是清暑去热的蔬菜，含有丰富的维生素C及钙、铁等，并具有明显的降血糖作用，对糖尿病有一定疗效。



苹果雪梨炒带子

[原料] 苹果1个，雪梨1个，带子300克，青椒30克，姜、蒜末少许，鸡蛋清1个

[调料] 盐8克，味精3克，料酒8克，海鲜素6克，淀粉少许

做法

①苹果、雪梨洗净，去皮，去核，切成小块；青椒洗净，切片。

②带子（鲜贝）加一大匙酒、少许盐、海鲜素、鸡蛋清及淀粉，腌好入味。

③锅中下油烧热，炒香姜蒜末，将带子下入锅中翻炒至变色，再下苹果、雪梨块，翻炒两分钟，下盐、味精调味即可。

特别提示 腌带子时用少许鸡蛋清和生粉，在炒制时可以保证营养少流失。



苦瓜炒火焙鱼

[原料] 苦瓜200克，小鱼200克，尖椒30克

[调料] 豆豉、蒜、酱油、盐、醋、花椒各适量

做法

①将鱼洗净沥干，热锅，加少许锅底油，将鱼头朝里整齐地码在锅里，小火，转锅不转鱼，翻面将鱼两面焙至金黄。

②锅内放少许油，放入蒜片炒出香味，加豆豉、尖椒圈炒香，放入焙好的鱼，煸炒一会，加入用酱油、花椒粉、醋、盐调好的汁，加入微量的水，炒至汤汁收干即可。

特别提示 翻面时要关火，等锅凉后再翻，这样鱼皮就不会粘在锅上。

绿豆沙



[原料] 绿豆200克、小苏打2克

[调料] 糖100克

做法

①绿豆洗干净，加水和小苏打浸泡六小时左右。

②倒掉苏打水，把绿豆反复淘洗干净，加绿豆分量2倍以上的水煮开，撇去浮沫，转小火煮至一半的绿豆已经变成豆沙，一半还能大约看出形状但也已经软烂。

③滤网过滤，滤掉豆皮只留下豆沙。

④加糖拌匀，在火上继续熬，边熬边搅拌以免糊掉，煮至浓稠。

特别提示 绿豆对一般人来说，是一种可以经常食用的健康食品，但是脾胃功能不佳者应适当食用。

温•馨•提•示 绿豆性凉，有消暑的作用。夏季天气炎热，在高温环境中工作的人食用绿豆尤为适合。

冰爽绿豆



[原料] 去皮绿豆200克

[调料] 冰糖100克，太白粉、白糖各少许

做法

①将绿豆洗净，放入锅中，加水1000毫升，烧开，再下冰糖，小火慢煮，至绿豆熟。

②下太白粉入锅勾芡，再下白糖调味即可。

特别提示 此汤可热食，也可冷食，待晾凉后，放入冰箱冷冻后再饮口感更爽。

水煮千张



[原料] 千张400克，姜、葱、蒜各少许

[调料] 豆瓣酱8克，精盐5克，味精3克，鸡粉3克

做法

①将千张切成均匀丝条状，开水浸烫5分钟，再用清水漂洗干净，备用。

②锅中下油烧热，放入豆瓣爆香，下姜、蒜，用中火煸炒，倒入1碗水，大火烧开。

③将千张丝倒入锅中，用筷子轻轻拨散拨匀，烧至熟透，下盐、味精、鸡粉调味，关火，撒葱花即可。

食•之•有•理 千张含有丰富的蛋白质，在夏季食用千张，能给人体补充充足的蛋白质，以弥补因高温气候下人体新陈代谢加快导致蛋白质消耗量巨大的空缺，对身体大有裨益。

酸甜油豆腐塞肉



[原料] 油豆腐150克，猪肉300克，鸡蛋100克

[调料] 盐8克，酱油10克，白砂糖6克，味精5克，葱、姜、蒜末30克，生粉15克

做法

①将肉剁碎成肉糜，然后将肉糜加入盐、味精、葱姜蒜末和少许水，搅拌至稠，加入鸡蛋、生粉拌匀，将其分别塞入油豆腐中。

②锅上火加油烧热，放葱姜爆香，加鲜汤150克，放入油豆腐烧开，加入酱油、盐、糖，用小火焖三十分钟左右。

③开大火，加味精，将汁略收干即可。

风•味•介•绍 甜咸味，甜中带咸，鲜香美味。

冷豆腐



[原料] 冷豆腐200克，柴鱼丝5克，葱花5克，海苔丝少许，生姜泥5克

[调料] 酱油8克，盐5克，味精3克

做法

①将豆腐切成块，汆水后捞出晾凉，再放入冷水碗中浸泡。

②将柴鱼丝、海苔丝、葱花、生姜泥用盐、味精、酱油调匀入味，放在豆腐上点缀。

③上桌时将冰块放入碗中，以保持豆腐的温度。

食•之•有•理 此菜属于凉菜，风味独特，其特色就是“冷”，吃起来冰凉透爽，非常适合在炎热的夏季食用，同时，它还富含蛋白质，能给人体补充充足的营养。

一品豆腐



[原料] 豆腐500克

[调料] 蒜蓉30克，葱花10克，生抽50毫升，盐5克，香油少许

做法

①将豆腐压干水分，切去四周硬皮，再切成1厘米厚的片，摆于盘内。

②将蒜蓉、葱花撒在豆腐上，再淋上用生抽、盐、香油调成的味汁。

③将盘子放入蒸锅中，以中火隔水蒸15分钟即可。。

特别提示 豆腐中植物蛋白含量丰富，且含糖量少，有增强中性脂肪排泄的作用，最适合糖尿病患者和体胖者食用。

炒粉丝



[原料] 鸡蛋1个，红萝卜30克，洋葱30克，西芹30克，粉丝150克，蒜蓉5克

[调料] 海鲜素1茶匙，糖1/4茶匙，蚝油2茶匙，鱼露1茶匙，酱油1茶匙，水3/4杯，麻油少许，胡椒粉少许

做法

①鸡蛋打匀，摊成蛋皮，再切成丝；洋葱、胡萝卜切丝；西芹切段；粉丝浸至软身。

②锅中下油，炒香蒜蓉及葱头，下红萝卜、洋葱、西芹炒拌。

③再加入调味料及少许水，加入粉丝，炒至汁水收干，再撒上鸡蛋丝炒匀上碟即可。

特别提示 炒粉丝时加些水，炒出的粉丝更柔滑，且不会炒煳。

紫苏面



[原料] 挂面300克，大叶紫苏4张，柠檬1/2个，葱丝15克，蒜2瓣

[调料] 橄榄油50毫升，盐、胡椒粉少许，面汤1/2杯

做法

①将紫苏叶切丝；柠檬切片；蒜切片。

②将锅内注入清水烧开，下入挂面，加少许盐煮开1分钟，改用小火再煮10分钟。

③将橄榄油倒入锅内烧热，放入辣椒、蒜炒出香味，加入挂面、挂面汤、盐、胡椒粉，盛碗后撒入紫苏叶丝、葱丝、柠檬片，拌匀即可。

特别提示 选购紫苏时以全株完整、味甘、种皮味涩微苦的为佳。

五木赤面



[原料] 五木赤面250克，鹌鹑蛋1个，焙香的芝麻5克，葱花10克

[调料] 冷酱汁适量

做法

①将五木赤面入沸水中煮熟，再捞出晾凉，盛入盘中。

②将芝麻、葱花撒在面上，再配上煮熟的鹌鹑蛋、冷酱汁即可。

特别提示 煮面条时若在水中加一汤匙菜油，面条不但不会黏，而且煮出来的面条更加有嚼劲。

潮州手工面



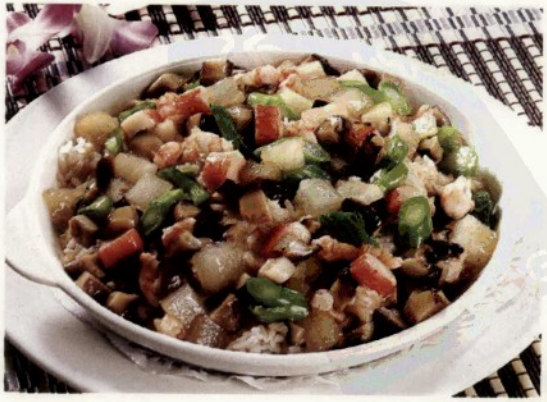
[原料] 手擀面条200克，葱30克，蒜末10克
[调料] 生抽、蚝油、盐、味精各适量
做法
①锅里烧开水，把面放进锅中松开即可捞出过冷水，沥干水分，再用筷子抖散开。
②锅里下蚝油，烧热，爆香葱、蒜，将面条下入锅中，翻炒，再下生抽、盐、味精，炒匀入味即可。
特别提示 炒面条的时候，油一定不宜多放，以免太腻。

冬瓜煮饺子



[原料] 冬瓜100克，胡萝卜30克，芹菜30克，速冻饺子200克
[调料] 盐5克，醋10克，酱油8克，姜、蒜末少许
做法
①将冬瓜洗净，去皮，切片；胡萝卜洗净，切片；芹菜洗净，切段。
②锅中下油烧热，将姜、蒜末下入锅中略炒，倒入一大碗水烧开，将冬瓜、胡萝卜、芹菜和饺子下入锅中，用大火再次烧开。
③煮至饺子浮起，下盐、醋、酱油调味即可。
特别提示 冬瓜切薄片，容易煮熟。

盖浇饭



[原料] 香菇30克，胡萝卜30克，冬瓜30克，芥菜30克，虾仁30克，蟹柳30克，姜、蒜末10克，米饭1碗
[调料] 盐5克，味精3克，胡椒粉3克，生粉水15克
做法
①将泡发好的香菇切成粒；胡萝卜、冬瓜、芥菜切成粒；虾仁、蟹柳洗净备用。
②锅中下油烧热，炒香姜蒜末，将香菇、胡萝卜、冬瓜、芥菜、虾仁、蟹柳下入锅中翻炒两分钟，再下盐、味精、胡椒粉调味，炒匀，再将生粉水勾芡。
③米饭盛入盘中，将炒好的菜盖在饭上即可。
特别提示 干香菇要泡发完全，而且泡发过的水不要弃去，可用来做高汤。



川北凉粉

[原料] 豌豆粉400克

[调料] 大蒜15克，葱花5克，花椒面10克，盐5克，酱油5毫升，芝麻少许，红油适量

做法

①豌豆粉加适量冷开水调匀，冷却制成凉粉。

②将凉粉切成薄片，装入碗中。

③大蒜剁成蒜泥，加入精盐、酱油、白糖、味精、花椒面、红油和芝麻调成汁，与凉粉拌匀，再撒上葱花即可。

特•色•介•绍 凉粉色泽洁白，晶莹剔透，嫩滑爽口。有诗称赞："冰镇刮条漏鱼穿，晶莹沁齿有余寒。味调浓淡随君意，只管凉来不管酸。"



牛蛙粥

[原料] 白米1杯，牛蛙2只，嫩姜丝少许，葱花少许

[调料] 料酒1大匙，淀粉1茶匙，水8杯，盐1茶勺，胡椒粉少许

做法

①白米洗净，加水8杯浸泡1小时，移到炉火上煮开，改小火煮到熟软。

②牛蛙杀好洗净，切下四肢，拌入料酒，淀粉略腌，将背部肉层较薄部位用开水汆烫过，放入粥内同煮。

③待米粒软烂时，加入牛蛙腿同煮，并加入姜丝和盐调味，5分钟后熄火，拣除背骨，撒入葱花和胡椒粉，即可盛出食用。

特别提示 牛蛙皮上容易长寄生虫，在烹制时最好去皮。另外，将牛蛙背部肉放入粥内同煮，可以增加粥的鲜味。



皮蛋瘦肉粥

[原料] 皮蛋2个，瘦肉100克，白粥1碗

[调料] 盐1小匙，鸡精1小匙，淀粉1/2大匙

做法

①皮蛋切块；瘦肉切片，加淀粉及盐少许，腌10分钟。

②将瘦肉片入沸水汆烫后滚捞起。

③将白粥煮滚后改用小火，加入皮蛋块、瘦肉、盐及鸡精，略为搅拌均匀即可熄火。

特别提示 将瘦肉切成薄片，更容易煮熟。另外，粥煮好后，也可上叉烧粒或油条丝，会更加美味。



麦门冬清肺茶

[原料] 紫菀4.5克，黄芪、白芍、甘草各3克，人参、麦冬各1.5克，当归、五味子各1克

做法

①将上述除人参外的药材研为末。

②药末作一日用量，置保温瓶中，冲入适量沸水浸泡，加盖闷约30分钟。

③人参（加水半小碗）另炖半小时，兑入药茶。

特别提示 适用于脾胃虚弱、咳嗽气促、气短乏力、精神不振、痰出不爽以及中老年人因慢性支气管炎而导致的咳嗽气促、口干、体力不支等病症。



双耳茶

[原料] 白木耳、黑木耳各10克，冰糖30克

做法

①将两种木耳用温水泡发，拣去杂质，洗净，放入碗内，再加入冰糖，加水适量。

②置于蒸锅中，盖上碗盖，蒸约1小时即成。

特别提示 适用于老年性高血压病、动脉粥样硬化症、眼底出血（辨证属肾阴亏虚）、咳嗽、咯血、痰少而干或有喘息（辨证属肺阴虚）等病症。



姜夏茶

[原料] 生姜10克，半夏7克，红糖适量

[调料] 盐5克，味精2克，白糖6克，姜、蒜末少许

做法

①将生姜洗净，榨取汁液。

②将半夏水煎5～8分钟，取清液，与姜汁混匀，加入红糖即成。

特别提示 适用于胃虚饮停、频频呕吐痰涎或痰嗽等病症。两味药相合，升降相因，温化相合，对饮停中焦、浊邪犯胃之呕吐最为适宜。

饮·用·宜·忌 有胃阴不足之呕吐症者不宜饮用。



橙汁

[原料] 柳橙3个

做法

①将柳橙洗净，切成适合放入榨汁机大小的块。

②将柳橙放入榨汁机中，用挤压棒挤压，将柳橙榨出汁即可。

特别提示 柳橙要在水中浸泡，洗净，以去除其表面的农药残留。



清热去湿茶

[原料] 金银花15克，木棉花30克，槐花10克，火炭母30克，山栀子15克，茵陈15克，扁豆30克，枳壳15克，山楂15克，藿香10克，蒲公英15克

做法

锅中注入清水烧开，将各药材下入锅中，煮20分钟，去渣后即可饮用。

特别提示 适合用于肠胃湿热症，疲倦乏力，昏昏欲睡，胃口不好，腹胀或痛，口臭，口腔溃疡，牙肉肿痛，或有湿疹，皮肤瘙痒，大便硬或烂，小便黄，舌苔黄厚。



乌梅凉茶

[原料] 乌梅4颗，食盐1.5克，白砂糖6克

做法

乌梅6克加水500毫升，以文火煎约半小时，取汁加食盐、白砂糖混合浸泡，再加250毫升白开水拌匀后饮用。

特别提示 止血、生津、安蛔。对尿血便血、崩漏、久咳不止有较好的调理效果。还具有清热消暑、生津止渴的作用，常用于烦热口渴等症。



柠檬茶

[原料] 柠檬1个，食盐适量

做法

①将柠檬煮熟，去皮，晒干，放入瓷缸中，加适量食盐腌渍。

②每次用1个柠檬，加一碗开水冲泡，加盖泡15分钟。

特别提示 适用于食滞呃逆、急性胃肠炎、腹泻呕吐等病症，亦可作为夏季消暑保健饮料。



薄荷凉茶

[原料] 薄荷叶6克，甘草6克，白糖适量

做法

①取薄荷叶、甘草各6克，加水一千毫升左右。

②煮沸5分钟后，放入白糖搅匀即可。

特别提示 利咽透疹、疏肝解郁，常饮此凉茶可提神醒脑，但虚汗多者禁服。



酸梅汤

[原料] 干乌梅250克，山楂250克，桂花50克，甘草50克，冰片糖适量

做法

①将干乌梅和山楂用水泡开，连同桂花和甘草将泡开的乌梅和山楂用纱布包起来。

②在大锅里注满水，放入纱布包，大火烧开。

③煮沸后，加入适量的冰片糖，小火熬煮6到7小时，在水大约被熬去一半的时候即成。

特别提示 酸梅汤属于碱性类食物，肉类等酸性食物吃多了，喝点酸梅汤有助于体内血液酸碱值的平衡。



PART
3

滋补你的秋天

秋季饮食

第一节 秋季饮食指南

秋季饮食原则

当秋季来临，天气变得凉爽而舒服，人的食欲逐步增加，消化能力也得以恢复，滋补正是时候。

秋天是收获的季节，各类瓜果蔬菜应有尽有，各种肉类滋味鲜美，各类主食也接踵而至。怎样安排你的饮食呢？滋补的同时，身体也不能受到伤害，那么一些饮食的原则你需要注意。

秋季饮食总的原则是以“甘平为主”，即多吃有清肝作用的食物，少食酸性食物。我国传统医学认为，秋季多吃酸，则克脾，引起五脏不调，而多食性味甘、平的食物，则可以增强脾的活动，使肝脾活动协调。

1.既要营养滋补，又要宜于消化吸收

受夏季高温折磨的身体，到了秋季已经耗损过多，滋补一下实属必要。很多人认为，多吃一些如人参、鹿茸之类的补药就能提高身体抵抗力。其实则不然。每个人的机体都有不同的需求情况。该补则补之，不该补而补则可能造成不良后果。费尽人力财力而伤身体的滋补得不偿失。

中医认为“形不足者温之以气，精不足者补之以味”，大意是说：形体虚弱者用补气的方法调理，精髓亏虚者用厚味的滋补品，并必须结合营养食品一起服用。

2.多甘淡滋润，少辛辣枯燥

中医认为，肺与秋气相应，秋天的肺气旺。燥邪之气，使人鼻干喉干，咳嗽无痰，咽喉肿痛。随着秋天转凉，气候干燥，燥邪易耗人体阴液，导致“秋燥症”，其明显症状为口干舌燥、毛发干枯、小便短小，大便干结。此时，益胃生津显得格外重要。秋天，食品选择的范围增大，在挑选食物的时候要选择甘淡滋润的食物，而避免容易产生燥热之物。

秋季宜食：葡萄、梨子、大枣、石榴、柑橘、胡萝卜、菜花、莴笋、芹菜、百合、银耳等。

《素问·五脏生成篇》中言：“多食苦，则皮槁而毛拔。”中医学认为，味苦性燥之品易伤津耗气。秋季饮食要选择温性食物，且要少吃辛辣食物，如葱、姜、韭菜、椒等。

3.平衡膳食营养

营养学家认为，为了满足人体全面营养的需求，食物的选择要多样化。人体既需要提供热能和维生素B_1的谷类，也需要提供植物蛋白质的豆类及豆制品，还需要提供维生素c、无机盐、植物纤维的蔬菜瓜果。

只有坚持了食物的多样性，保持了营养的

平衡，才能在秋季补充人体所需的能量，促进身体的健康。

平衡膳食要根据个人情况而定，不同的身体状况需要补充不同的营养。适当增加甘淡滋润的食物，但不可太过。

蔬果：秋天免疫力需要你

秋季由热转寒，阳消阴长，寒冷的到来会增加疾病产生的几率。因而在疾病到来之前做好准备，提高身体的免疫力，做到消灭疾病于未然状态就需要多食用应季蔬菜。

2002年美国《时代周刊》专辑介绍了十大最佳营养食品，分别是西红柿、菠菜、硬壳果仁、西兰花、燕麦、三文鱼、大蒜、蓝草莓、绿茶和红酒(排名不分先后)。其中蔬菜就占有四个席位，可见蔬菜的重要性。

蔬菜、水果中含有大量的维生素B、维生素C、维生素E、胡萝卜素、锌、硒、钙、镁等物质，这些都是人体免疫力的保障，因此秋天的免疫力提高需要多吃蔬菜水果。

有很多蔬菜具有防癌抗癌功能，如西红柿中含有胡萝卜素(包括乙型胡萝卜素及番茄红素Lycopene)，可以起到抗癌的功效；菠菜、西兰花属深绿色蔬菜，能够提供叶酸，协助红血球正常成长。因此，每天都应食用一定量的蔬菜。一些水果也具备这种功能，如草莓、樱桃、葡萄和苹果中都含有抗癌物质　　鞣花酸。这些水果在一定程度上可以预防癌细胞侵入人体，并且十分适合慢性疲倦症患者食用。

大蒜也在《时代周刊》十大最佳营养食品当中，不仅因为它有抗癌作用，还有抗菌、增进人体耐力和免疫力的大众化功能。洋葱也具有类似的功效。经常食用大蒜和洋葱，可以让我们呼吸顺畅，精神爽快。

而姜则能够提高人体的免疫力，防止病毒的入侵，也能降低病毒的伤害，如退烧、镇咳等。

海藻含有丰富的蛋白质、纤维素、维生素和矿物质，能促进细胞膜的流动。海苔更是含有丰富的可溶性纤维藻糖酸，可以保护人体免受放射线的伤害。

要提高人体免疫力，不但需要蔬菜、水果，还需要其他的食品来保持营养的均衡。日常饮食你需要保证拥有足量的蛋白质（豆蛋白、鸡、鱼、蛋和瘦肉等）、高纤维碳水化合物（全麦、面包、燕麦、糙米和其他高纤维制品）和必要的脂肪（亚麻籽油、鱼油、豆油、红花油、核桃、芝麻、南瓜籽等）。



入秋饮食“四忌两防”

俗话说：“一夏无病三分虚”，立秋一到，气候虽然早晚凉爽，但人极易倦怠、乏力、郁闷等。根据中医“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，此时进补十分必要。但进补不可乱补，应特别注意：

1.忌虚实不分

中医认为，虚症分为阴虚、阳虚、气虚、血虚，虚症需要进补，不是虚症者则不适宜食用补药。对症饮食可以保持身体的健康，反之则可能造成伤害。秋季冷热多变，饮食要有所变化。偏寒者畏寒喜热，手足不温，口淡涎多。偏热者，则手足心热，口干，口苦，口臭，大便干结，小便短赤。若不辨寒热妄投药膳，容易导致上火。

2.忌多多益善

普通人都持有“多吃补药，有病治病，无病强身”的观点，其实这种观点是错误的。任何药都是含毒的，可能会对人体带来危害。比如过量服用参茸类补品，会引起腹胀、食欲不振；过量服用维生素C，则可致恶心、呕吐和腹泻。

3.忌重“进”轻“出”

人们生活质量的提高，使得很多家庭的食物倾向于肉食，这类食物比较油腻，经过新陈代谢后会产生一些有毒物质，须及时排除，不然可能会导致排便不规律，甚至便秘。现代养生的观念是，人体不但要吸收有用的营养，也需要排除无用的废物，尤其是毒素。只有这样，才能确保人体没有“负营养”带来的负担。

4.忌恒“补”不变

每个人都有各自的口味，长期食用某一类食品会有偏食的现象，这样会造成营养不均衡；而长期食用同一类补品，则会导致健康的失常。因此，当你进补的时候，要考虑食材的变化、补材的变化。

5.拒绝秋膘防肥胖

炎热的夏天，人们普遍食欲不振，食量大减，因此身体状况也不佳。等到了凉爽的秋天，人们的味觉受到刺激，也想借这个时机来大补一下。可是很多人饮食毫无节制，摄入大量的高热量的食物。在不经意间，体重开始猛增，脂肪过剩，这其实是对人体的一种伤害，对健康的一种威胁。

很多肥胖者都是某种或多种疾病的携带者。因此，肥胖者应减少高热量食品的食用量，而相应增加减肥食品，如赤小豆、萝卜、竹笋、薏米、海带、蘑菇等。

6.慎食秋瓜防坏肚

每到夏天，我们都大量吃瓜，这导致肠胃抗病能力的下降。在秋果出来的时候，你还是控制不住自己，吃大量生果势必会增加你体内的湿邪之气，从而伤害到脾脏，此所谓“秋瓜坏肚”。坏肚的常见症状是腹泻、下痢、溏便等急慢性胃肠道疾病。

因此，秋天，尽量少吃生瓜果。



第二节 秋季食谱



爽口西芹

[原料] 西芹300克
[调料] 干辣椒10克，盐5克，味精3克，生抽6克

做法

①将西芹洗净，切成条状。
②将西芹入沸水中焯熟，捞出沥水，盛入盘中，再淋上用盐、味精、生抽和少许水调成的味汁。
③干辣椒入锅中炒香，再浇在西芹盘上，拌匀即可。

特别提示 芹菜有降血压的作用，故血压偏低者慎用。

食•之•有•理 秋季饮食的原则是以“甘平为主”，应多食甘平类的食物，以增强脾的活动，使肝脾活动协调。西芹具有甘平清肝功能，同样适宜在秋天食用。



炒玉米

[原料] 玉米粒200克，胡萝卜50克
[调料] 猪油30克，盐5克，味精3克，生抽、醋各8克

做法

①玉米粒洗净；胡萝卜洗净，切成小丁。
②炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至四成热时，将玉米粒、胡萝卜丁下入锅中，大火快炒3分钟，再下盐、味精、生抽、醋调味，翻拌均匀即可装盘。

特别提示 炒素菜用猪油，有增香的效果。

食•之•有•理 中医学认为，玉米性平味甘，入肝、肾、膀胱经，有利尿消肿、平肝利胆、健脾渗湿、调中开胃、益肺宁心、清湿热等功能，立秋时令食用不但能祛秋燥，还有助于延缓衰老。



百灵菇扒菜心

[原料] 百灵菇300克，生菜100克，鸡汤适量

做法

①将百灵菇洗干净，放鸡汤里煨熟。
②生菜洗净，焯水后捞出晾凉，排在盘内。
③将百灵菇放在生菜上，淋上鸡汤即可。

特•色•介•绍 菜相美观，秋天食用很清爽。



清炒雪里红

[原料] 雪里红200克，剁红辣椒50克，蒜茸10克

[调料] 盐适量，麻油3克，植物油30克

做法

①将雪里红入沸水中汆烫片刻，用冷水洗净，沥干水分，再切成粒。

②净锅置旺火上，下油烧热，爆香蒜蓉，将雪里红、剁红辣椒炒香。

③加入盐、麻油调味，拌匀即可。

特别提示 雪里红茎细，宜在淡盐水中飞水后过冷水，以去除菜腥味，使茎更爽脆、可口。

特·色·介·绍 色泽美观，鲜嫩可口。

食·之·有·理 雪里红含有大量的抗坏血酸维生素C，能增加大脑中氧含量，激发大脑对氧的利用，有醒脑提神、解除疲劳的作用。



大盆藕条

[原料] 莲藕500克，红椒50克

[调料] 盐5克，鸡精3克，陈醋8克，酱油6克，姜、蒜末少许

做法

①将莲藕洗净，切成条；红椒洗净，切条。

②锅中下油烧热，炒香姜、蒜，再将藕条、红椒下入锅中，翻炒一会，下半碗水，加盖焖煮10分钟。

③煮至藕条熟，将盐、鸡精、酱油、陈醋下入锅中调味，翻炒匀即可。

特别提示 炒藕时，边炒边倒入些清水，就不会越炒越黑，炒出来的藕会又白又嫩。

食·之·有·理 秋令时节，正是鲜藕应市之时。鲜藕除了含有大量的碳水化合物外，蛋白质和各种维生素及矿物质的含量也很丰富，民间早有“新采嫩藕胜太医”之说。对于老年人来说，秋藕更是补养脾胃的好食材。



肉酱大白菜

[原料] 大白菜500克

[调料] 盐5克，味精3克，生抽、醋各少许，肉酱50克

做法

①将大白菜洗净，切片。

②锅中下油烧热，将大白菜下入锅中，炒至断生，加盐、味精、生抽、醋调味。

③将白菜盛入盘中，蘸肉酱食用。

特别提示 挑选包得紧实、新鲜、无虫害的大白菜为宜，注意根部刀截部是否腐烂、变色，若变色则表明采收时间过长，营养流失严重。

食·之·有·理 秋季空气特别干燥，秋风对人的皮肤伤害极大，而大白菜中含有丰富的维生素，多吃白菜，可以起到很好的护肤养颜效果。



蜜汁莲藕

[原料] 莲藕800克，糯米1杯，牙签数支
[调料] 冰糖、麦芽糖各适量

做法

①莲藕先刷洗干净，在一节藕的一头切下约3厘米长的小块，留着当盖子用；糯米淘洗净，沥干水分。

②将沥干的糯米塞进莲藕孔，再用筷子压紧糯米，边填边在桌上轻敲，使米塞得紧实，直到全部藕孔塞满为止。

③把切下的盖子盖上，并插上牙签，使其牢固，不致漏出米粒。

④将制作好的藕放进锅内，加水淹过，以大火煮滚，再转小火煮约两小时，再放冰糖，继续以小火煮1小时，并注意需经常翻动，以免莲藕粘锅(此时若甜度不够可再加糖或麦芽糖,直至汤汁收成浓稠即可)。

特别提示 如果一次吃不完，整条放在冰箱可保存数天不坏，要吃时再切片蒸热淋上汤汁即可。



蒸毛薯

[原料] 毛薯1200克
[调料] 盐（或糖）适量

做法

①毛薯洗净，放入蒸笼蒸约半小时。

②吃时剥去毛薯外皮，蘸点盐或糖即可。

特别提示 毛薯中富含膳食纤维，由于质地细致，毛薯更可代替青菜来吃，同时能阻止糖类转变成脂肪，又增进饱足感，减少热量摄取，当然是减肥上品。

食•之•有•理 进入秋天后，人体容易出现阴虚肺燥的情况，胃肠蠕动缓慢的人很容易发生便秘。因此，建议大家多吃滋阴润燥、补脾健胃的食品，毛薯就是非常不错的选择。



剁椒肉末蒸芋头

[原料] 肉末200克，芋头300克
[调料] 鸡精3克，醋5克，剁椒适量，姜、蒜末少许

做法

①锅中下油烧热，爆香姜、蒜，将肉末下入锅中爆炒至熟，盛出待用。

②芋头洗净，切丝。

③将芋头丝放入盘中，放上肉末、剁椒，上笼蒸10分钟，至芋头丝熟，再将鸡精、醋下入锅中拌匀调味即可。

特别提示 芋头含有较多的淀粉，一次吃得过多会导致腹胀。特别适合身体虚弱者食用。

食•之•有•理 秋季是芋头丰收的季节，此时的芋头营养价值很高，块茎中的淀粉含量达70%，既可当粮食，又可做蔬菜，是老幼皆宜的滋补品，是秋补素食的一宝。



西芹百合炒木耳

[原料] 黑木耳50克，玉米笋50克，芹菜50克，百合50克，红椒30克

[调料] 盐5克，味精3克，鸡精3克，胡椒粉3克，生抽8克

做法

①将黑木耳泡发，洗净；玉米笋洗净，对剖开；芹菜洗净，切断；百合掰开，洗净；红椒切片。

②将黑木耳、玉米笋、芹菜、百合、红椒入沸水中焯水，捞出沥水。

③锅中下油烧热，爆香姜蒜，将黑木耳、玉米笋、芹菜、百合、红椒下入锅中，旺火快炒两分钟，再下盐、味精、胡椒粉、生抽调味即可。

特别提示 玉米笋营养丰富，一般人都适用。肠胃不好或便秘者尤其适合食用玉米笋，对改善病症有好处。



豆角茶树菇炒茄子

[原料] 茶树菇80克，豆角100克，茄子150克，红椒30克

[调料] 盐5克，味精3克，鸡精3克，胡椒3克，生抽8克

做法

①将茶树菇、豆角洗净，切段；茄子、红椒洗净，切成条。

②将茶树菇、豆角、红椒焯水；茄子入六成热的油中滑油后捞出沥油。

③锅中下油烧热，爆香姜、蒜，将茶树菇、豆角、茄子、红椒下入锅中翻炒，再下盐、味精、鸡精、胡椒、生抽调味即可。

特别提示 以菇形基本完整、菌盖有弹性、无严重畸形、菌柄脆嫩、同一次购买的菌柄长短一致的茶树菇为佳。



三丝冬瓜卷

[原料] 韭菜50克，黄瓜1条，胡萝卜1根，冬瓜200克

[调料] 盐5克，味精3克，生抽8克，香油少许

做法

①将韭菜洗净，切段；黄瓜、胡萝卜洗净，切丝；冬瓜切成薄片。

②用冬瓜皮将黄瓜丝、胡萝卜丝和韭菜包卷起来，再用韭菜扎紧。

③将冬瓜卷放入盘中，上笼蒸6分钟，再淋上用盐、味精、生抽、香油调成的味汁即可。

特别提示 冬瓜要切薄片，才能卷起来。

南瓜百合煮白果



[原料] 南瓜300克，百合200克，白果150克

[调料] 盐5克，香油少许

做法

①将南瓜洗净，切块；百合剥散，洗净，用水泡备用；白果洗净备用。

②锅中盛水烧开，将南瓜、百合、白果下入锅中，煮至熟，捞起沥水。

③将盐拌入菜中入味，再淋上香油即可。

特别提示 要选择新鲜、没有变色的百合。

食·之·有·理 秋季气候干燥，人会出现不同程度的嘴唇干裂、鼻腔流血及皮肤干燥等症状。吃含有丰富维A、维生素E的南瓜，可增强机体免疫力，对改善秋燥症状大有裨益。

南瓜烙



[原料] 嫩南瓜300克，鸡蛋50克，面粉150克

[调料] 精盐、蒜子、味精、红椒末、椒盐各适量

做法

①南瓜洗净，切丝，加蒜末、红椒末腌渍。

②将腌渍的南瓜丝挤干水分，加面粉、鸡蛋、味精，调成糊状。

③开油锅，待油温六成热时，下入南瓜丝油炸，至熟，出锅装盘，撒上椒盐和煸炒后的蒜末、红椒末即可。

特别提示 南瓜不可与羊肉同食。令人气壅。这是因为南瓜补中益气，羊肉大热补虚，两补同进，令人肠胃气壅的缘故。

芋丝烙



[原料] 芋头300克

[调料] 白糖、淀粉、冬瓜糖适量

做法

①将芋头洗净，切成丝。

②将白糖、冬瓜糖、淀粉调入芋头丝内，让芋丝均匀地裹上淀粉和糖。

③将芋头丝放入油锅中炸熟即可。

特别提示 芋头里面有大量的淀粉，一定要放在水中浸泡30分钟。

椒盐小土豆



[原料] 小土豆500克，淀粉30克

[调料] 食用油、椒盐、糖、香葱各适量

做法

①小土豆洗净，用水煮熟，晾凉后用刀把小土豆压扁，加入淀粉，拌匀待用。

②锅里放油烧至六成热，将小土豆挤成丸子倒入锅内炸成金黄色，再捞出沥油。

③锅中留少许底油，烧热，加入椒盐、糖和葱花，再将小土豆丸子下入锅中翻炒匀即可。

特别提示 炸土豆的时候，油温不宜过高。

干煸滑子菇



[原料] 滑子菇300克，蒜薹50克

[调料] 干辣椒10克，生粉8克，盐5克，味精3克，椒盐6克，姜末适量

做法

①滑子菇洗净，蒜薹洗净切成段，干辣椒切成段。

②滑子菇挤干水分，撒上一层生粉，入三成油锅中炸至金黄色。

③锅中放干辣椒炒香，下入姜末、滑子菇及其他调味料炒至入味即可。

特别提示 质嫩味美，营养丰富，尤其是蛋白质含量很高的滑子菇配蒜薹是不错的选择，用干椒和姜末适当补充了两种主料本味偏淡的问题，整体口感清爽可口。

蒜蓉菠菜



[原料] 菠菜400克，大蒜10克

[调料] 盐4克，味精2克，高汤适量

做法

①菠菜洗净，大蒜剁成蓉备用。

②热油锅，爆香蒜蓉后，倒入高汤烧开。

③下入菠菜，烧开后加盐、味精调味即可。

特别提示 常吃菠菜，可以帮助人体维持正常视力和上皮细胞的健康、防止夜盲、增强抵抗传染病的能力、促进儿童生长发育等。

食•之•有•理 菠菜具有甘平清肝功能，非常适合秋季食用。而且菠菜中含有的3脂肪酸和叶酸，能为肌肉的合成提供一定能量，叶酸还能够加快通往生殖器官的血液循环，提高性能力。

清炒花椰菜

[原料] 花椰菜500克，青椒20克
[调料] 盐5克，酱油8克，香油少许

做法

①将花椰菜洗净，切朵；青椒洗净，切片。
②将花椰菜入沸水中焯水，捞出沥干。
③锅中下油烧热，将花椰菜、青椒片下入锅中，翻炒两分钟，下盐、酱油及少许水，再焖至水干即可。

特别提示 常吃花椰菜有爽喉、开音、润肺、止咳的功效，因此花椰菜被称为“天赐的良药”和“穷人的医生”。长期食用可以减少乳腺癌、直肠癌及胃癌等癌症的发病几率。

食•之•有•理 随着秋天转凉，气候干燥，燥邪易耗人体阴液，导致“秋燥症”，因此，在挑选食物的时候要选择甘淡滋润的食物，而避免容易产生燥热之物。菜花滋润效果明显，是秋季应多食的蔬菜之一。



韭菜豆芽炒蛋

[原料] 韭菜、绿豆芽各100克，胡萝卜50克，鸡蛋2个
[调料] 盐、鸡精各少许

做法

①将韭菜洗净，切段；绿豆芽洗净，剪去芽尖；胡萝卜洗净，切丝；鸡蛋磕入碗中，加少许盐，搅打匀。
②将韭菜、绿豆芽、胡萝卜焯水备用。
③锅中下油烧热，将鸡蛋下入锅中，炒至熟后盛在盆中，炒勺再上火，加少许底油，油热后下韭菜、豆芽炒至熟，将炒好的鸡蛋下锅，加调味料，炒拌均匀即可。

特别提示 绿豆芽纤维较粗，不易消化，且性质偏寒，所以脾胃虚寒之人不宜久食。

食•之•有•理 绿豆芽营养丰富，水分足，有滋阴润燥的功效。秋季食用绿豆芽，对缓解秋燥有一定的帮助。另外，绿豆芽还富含维生素C，能提高人的免疫力。



番茄烩包菜

[原料] 番茄50克，包菜400克
[调料] 盐5克，味精3克

做法

①番茄洗净、切成块，包菜洗净、切成块。
②锅中水烧沸，下入包菜汆烫后捞出备用。
③锅中放油，下入包菜、番茄、调味料炒匀即可。

特别提示 番茄可先下锅爆香，炒出的包菜才会有酸甜味。

食•之•有•理 番茄和包菜的营养都很丰富，且是水分十足的蔬菜，在秋季吃这道菜，既能补充营养，又有助于吸收水分缓解秋燥。



油菜芋儿



[原料] 上海青（油菜）150克，芋头300克，上汤适量

[调料] 盐5克，味精3克，醋8毫升，香油适量

做法

①将上海青洗净，芋头洗净后切成块。

②锅中下入上汤烧开，将芋头块下入锅中，焖煮10分钟至芋头熟。

③将上海青下入锅中，再下盐、味精，煮至菜入味，再淋上醋、香油即可出锅。

特别提示 食用油菜时要现做现切，并用旺火爆炒，这样既可保持鲜脆，又可使其营养成分不被破坏。

清炒上海青



[原料] 上海青300克，红椒10克

[调料] 盐5克，味精3克，色拉油适量

做法

①将上海青掰成瓣，洗净备用；红椒洗净，切片。

②锅中下油烧热，下入上海青、红椒翻炒两分钟，再下盐、味精炒匀即可。

特别提示 吃剩的上海青过夜后就不要再吃，以免造成亚硝酸盐沉积，易引发癌症。

清炒茭白



[原料] 茭白300克，姜、蒜末10克

[调料] 盐5克，味精3克，胡椒粉2克，淀粉5克

做法

①茭白削去粗皮，洗净，切成片。

②炒锅放在中火上，下油烧至五成热，爆香姜、蒜，放入茭白炒两分钟，加盐、味精、胡椒粉炒熟，再烹入芡汁，收汁亮油，颠匀起锅即成。

特别提示 茭白在烹饪前要先用水焯一下，以除去其中含有的草酸。

食·之·有·理 茭白被誉为江南三大名菜之一，是秋季的时令蔬菜。这时的茭白鲜嫩柔软、洁白、多肉，营养丰富，是餐桌上少不了的美味。



慈姑烧肉

[原料] 慈姑200克，五花肉300克

[调料] 葱花、姜末、料酒、酱油、白糖、醋、熟猪油、桂皮各适量

做法

①将慈姑去皮，洗净，切成块；五花肉洗净，切成小方块。

②坐锅点火，放入清水、五花肉，煮20分钟后取出沥干水分。

③锅中下油烧热，爆香姜末，下五花肉煸炒，再下慈姑、料酒、酱油、白糖、桂皮、清水，用大火烧开后，改用小火烧煮30分钟，拣去桂皮，淋入醋，再撒上葱花即可。

特别提示 五花肉要煸出油，吃起来才不腻。

食•之•有•理 慈姑营养丰富，有散热消结、解毒利尿、强心润肺的功效，适用于因秋季气候干燥人们常出现的口干鼻燥、干咳无痰等症状。



酸菜煮白肉

[原料] 酸白菜1000克，带皮猪五花肉1500克，水发金钩50克，活螃蟹2只，水粉丝500克，京冬菜50克，鸡汤2000克

[调料] 咸香菜15克，咸韭菜15克，绍酒25克，花椒水（用花椒5克加水250克熬制）15克，味精3克，精盐10克，香菜末25克，腐乳15克，芝麻酱25克，蒜酱6克，红椒油10克，卤虾油10克，咸酒菜花15克，酱油15毫升，米醋15毫升

做法

①将带皮的猪五花肉洗净，然后在冷水锅内，先用旺火烧开，再用小火慢煮，煮至八成熟时捞出，放在盘内用重物将肉压平，晾凉，用锯刀法将肉切成薄如纸的大薄片，越薄越好。

②将酸菜帮掰开，洗净，去掉边缘菜叶，顺着菜帮片两刀（厚帮片两刀，薄帮片一刀），然后顶刀切成细丝，越细越好，洗净，捏干水分；粉丝切成长段。

③鸡汤倒入锅内，放入酸菜丝1000克，水粉丝500克、水发金钩50克，活螃蟹、京东菜、咸香菜、咸韭菜、绍酒、花椒水、味精、精盐等，用旺火烧开，撇净浮沫，盛入火锅内，上面摆白肉片，盖上盖，再盛入火锅中即可上桌。

④食用时要将香菜末、腐乳、芝麻酱、蒜酱、红椒油、卤虾油、咸韭菜花、酱油、米醋一并备在桌上，由食用者自配蘸食即可。

特•色•介•绍 酸菜脆嫩咸酸，猪肉肥而不腻，汤白味咸味酸，海鲜香浓适口。

玉米煲排骨



[原料] 排骨500克，玉米3条

[调料] 盐5克，味精3克，香油少许

做法

①将排骨洗净，斩件，入沸水中汆烫去血水，再捞起洗净沥干备用；玉米洗净，切段。

②将所有材料及调味料一起放入锅内，加热煮沸后改中火煮约5～8分钟，加盖后熄火，放入焖烧锅中，焖约2小时即可打开盛起食用。

特别提示 甜玉米棒也可以用甜玉米罐头或冻玉米代替。



橙味炒腩肉

[原料] 橙子50克，腩肉300克，红椒30克，洋葱30克

[调料] 盐5克，味精3克，生抽5克

做法

①将橙子洗净，切片；腩肉洗净，切块；红椒、洋葱分别洗净，切片。

②将腩肉入沸水中飞水，捞起沥干，再入六成热的油锅中滑油。

③锅中下油烧热，将腩肉下入锅中煸炒，再将红椒、洋葱、橙子下入锅中，下调味料调味即可。

特别提示 将腩肉在锅中煸出油后，吃起来更酥香。

食·之·有·理 秋子是橙子丰收的季节。这时的橙子个大、汁多，新鲜美味，且营养丰富。将橙子切片后入菜，既能提升菜的口味，又能让菜品富含维生素C。



薯条炒肉丝

[原料] 土豆300克，猪瘦肉200克，红椒30克，姜、葱、蒜少许

[调料] 盐5克，鸡精3克，胡椒粉3克，生抽、醋各5克

做法

①将土豆洗净，切丝；猪瘦肉洗净，切丝，用盐、生粉腌渍待用；红椒切丝。

②锅中下油，烧至六成热，将土豆丝、肉丝下入锅中滑油，再捞起沥油。

③锅中留少许底油，爆香姜、葱、蒜、红椒，再将土豆丝、肉丝下入锅中，再下调味料，翻炒至均匀入味即可。

特别提示 应选表皮光滑、个体大小一致、没有发芽的为好。发芽的土豆有毒，不宜食用。

黑椒猪手

[原料] 猪蹄500克，淡奶油80毫升，黑胡椒碎1勺

[调料] 蚝油3勺，酒250毫升，洋葱半个，黄油1勺

做法

①用蚝油、黑胡椒碎和少许（约1勺）酒调成黑椒汁备用；猪蹄洗净，切块。

②锅内倒少许油，加热后，将切块的猪肉放入锅中翻炒，翻炒变色后，倒入事先调好的黑椒汁，让猪蹄充分上色，然后倒入酒，倒适量温水没过猪蹄，中火烧开后，转小火慢炖两个小时至猪蹄软，再将炖好的猪蹄捞出，汤汁也倒出来备用。

③在炖的时候，把洋葱切好。

④将黄油放入锅中烧化，然后放入洋葱小丁炒香，加少许黑胡椒碎，将煮猪蹄的汤汁重新倒回锅内，将淡奶油倒入，搅拌均匀，将调好的汁浇到猪蹄上即可。

特别提示 烹调猪蹄时要少放盐，否则会降低营养价值。

食·之·有·理 秋季气候干燥，容易引发皮肤问题。猪手中含有丰富的胶原蛋白，食用后能对皮肤起到很了的滋润与保养作用。







家常猪杂

[原料] 猪肚200克，猪大肠150克，大葱15克，红椒30克，香菜10克，姜、蒜末少许

[调料] 盐5克，味精3克，酱油6克，白糖2克，香油5克，红油15克，高汤适量

做法

①鲜猪杂洗净，切片，用调味料腌8~10分钟；大葱洗净，切段；红椒切圈。

②锅中下油烧热，爆香姜蒜末，将猪杂、葱、红椒下入锅中翻炒，再下入高汤，大火烧开，转小火焖煮30分钟。

③至猪杂熟烂，下盐、味精、酱油、白糖和红油调味，盛盘，再撒上香菜即可。

特别提示 清洗猪杂时，用一些酒和醋，可以去异味。

干锅肥肠

[原料] 肥肠500克，红、青椒各30克，植物油50克，红油50克，整干椒25克，鲜汤500毫升

[调料] 精盐2克，味精3克，蚝油3克，酱油5毫升，白酒40毫升，豆瓣酱20克，辣酱15克，香油3克，八角、桂皮各8克，葱5克，姜15克，蒜子10克

做法

①将肥肠刮洗干净，放入冷水锅内，加入白酒煮至熟透，捞出沥干水分，晾凉后切成2.5厘米长、1厘米宽的条；青、红椒去蒂切滚刀块，蒜子去蒂，葱切2厘米长的段，姜切片。

②锅置旺火上，放入植物油，烧热后放入肥肠，炒干水分，加入白酒、精盐、味精、蚝油、酱油煸炒入味，再加入鲜汤、八角、桂皮、整干椒，旺火烧开后撇去浮沫，转用小火焖至肥肠软烂，再拣出八角、桂皮、整干椒。

③锅置旺火上，放入红油烧至五成热，下蒜子、姜片炒香，放辣酱、豆瓣酱炒散，倒入焖好的肥肠和青、红椒块，加入精盐、味精，翻炒断生，淋香油，撒葱段，装入干锅内即可。

食•之•有•理 猪肠味甘，性寒，有润肠润燥、补虚、止渴、止血之功效。对因秋季干燥而造成的的虚弱口渴及肠胃不适有较好的食疗效果。



香菇扒牛筋

[原料] 香菇10朵，蹄筋400克，葱3根，姜2片，红椒50克

[调料] 酒1大匙、蚝油3大匙、糖半大匙、胡椒粉少许、高汤1杯、芡汁半大匙

做法

①香菇泡水，变软时洗净外皮，剪除菇蒂，大者可对切为二。

②蹄筋洗净，每条切两半，放入水中，加酒1大匙，煮开去腥后捞出。

③用2大匙油爆香2根葱、2片姜，焦黄时捞除，放入香菇爆炒，再放蹄筋和蚝油、糖、胡椒粉、高汤、红椒烧开。

④改小火烧至汤汁稍干、已入味时，勾芡，撒入切好的剩余葱段，炒匀盛出即可。

特别提示 蹄筋要买色泽白的，每条的柔软度相同，红烧时火候好控制，口感较平均。





蒜香骨

[原料] 猪肉排300克，大蒜150克，胡萝卜50克，洋葱50克，芹菜100克，香菜50克

[调料] 盐、胡椒粉、味精、鸡精、玫瑰露酒、松肉粉、食粉各适量，色拉油1500克

做法

①排骨洗净，斩成8厘米长的块，汆烫去血水；大蒜、胡萝卜、洋葱、芹菜、香菜均剁成末放入盆内备用。

②将排骨沥干水分放入菜末盆中，加入松肉粉、食粉、玫瑰露酒以及盐、胡椒粉、味精、鸡精等拌匀，腌渍三小时左右。

③炒锅置火上，放入色拉油烧至五成热；取出排骨，抹去其表面的蔬菜末，下油锅炸至八九成熟捞出；待锅中油温升至七八成热时，将排骨下锅复炸至色呈金红且熟时，捞出沥油装盘即可。

特别提示 猪肉排除含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素外，还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨粘蛋白等，可为人体提供丰富的钙质。

南京香肚

[原料] 猪小肚1000克，猪肉2000克

[调料] 白砂糖20克，花椒10克，八角10克，白矾7克，桂皮10克，盐700克

做法

①将小肚去筋去肥油，用210克盐擦揉后放入缸中腌10天。

②再用90克盐擦揉1次，放回缸中腌3个月。

③出缸后每个再用25克盐揉搓后，装入蒲包内，挂在通风处，约过一个月。

④将每个小肚内外用清水搓洗几次，洗后晾干，再用白矾搓揉，以去异味黏液，最后用清水洗净，平放在细竹丝编的榨包内，用大块石头压7～8小时，取出装肉。

⑤装肉时，先将猪肉皮去掉，骨拆净，按肥四瘦六的比例切成蚕豆大小的肉丁，加上盐、八角、桂皮、花椒拌匀，半小时后，再掺入白糖拌匀，然后将猪肉塞入每个小肚，并用力揉紧，用缝衣针扎一些小孔，使空气排出，用绳扎紧肚口，放在太阳下晒干燥。

⑥再挂在阴凉通风处晾一个月左右即成。

⑦食前要先将香肚放清水中泡20分钟，洗净后入锅煮沸，随即改小火继续焖约半小时即熟，取出撕去外皮，切成薄片装盘上桌即成。

特别提示 此菜系南京传统菜，历史悠久，清代袁枚所著的《随园食单》就有过这样的记载："周益兴铺在彩霞街，八十多年，专制售小肚，闻名大江南北"。



土豆小黄牛

[原料] 小黄牛肉400克，土豆200克，香菜30克

[调料] 郫县豆瓣酱20克，姜、蒜末适量，干椒10克，花椒5克，味精5克，鸡精5克

做法

①土豆洗净，切块；香菜切末；小黄牛肉切成小块。

②土豆入锅中煮烂，黄牛肉汆水。

③锅中炒香姜、蒜、豆瓣酱，下入黄牛肉煮至熟软，再下土豆、盐、味精装碗，炒香干辣椒节、花椒，淋在黄牛肉上，再撒上香菜即可。

特别提示 选用牛肉的时候要选用嫩一点的牛肉。

食·之·有·理 秋季物产丰富，气候怡人，人的食欲逐步增强，消化能力也得以恢复，滋补正是时候。黄牛肉营养丰富，且鲜嫩爽口，正是秋季进补的好食材。

西兰花炒牛柳



[原料] 牛肉300克，西兰花200克，红椒30克

[调料] 盐5克，味精3克，鸡精3克，松肉粉、料酒适量

做法

①将牛肉洗净，切片；西兰花洗净，切朵；红椒洗净，切圈。

②将牛肉用松肉粉、料酒腌渍备用；西兰花焯水。

③锅中下油烧热，下牛肉炒至八成熟，将西兰花下入锅中翻炒，加少许水，焖煮一会，再下盐、味精、鸡精调味，再勾芡即可出锅。

特别提示 牛肉用松肉粉腌渍后，炒出来会更嫩。

金沙牛肉



[原料] 牛肉300克，鸡蛋1个，粗面包糠、脆炸面粉适量

[调料] 千岛酱适量，盐5克，鸡精3克，料酒6克，淀粉8克

做法

①牛肉洗净，切大薄片，然后用刀背轻轻拍一下，加盐、鸡精、料酒、半个蛋清、淀粉，加2滴油，拌匀备用。

②取一碗，加淀粉，一小勺脆炸面粉，剩余的半个鸡蛋，拌匀；另取一盘子倒入半包面包粉备用。

③把牛肉片均匀沾上面浆，再沾上面包糠，放在案板上，用刀面轻轻压一下，再入油锅中煎成金黄色即成，吃的时候蘸千岛酱。

特别提示 将牛肉沾上面包糠后在案板上用刀压一下，这样油煎的时候面包糠不会脱落。

吉祥三宝



[原料] 牛鞭300克，木耳50克，猪腰100克

[调料] 姜、蒜末，盐，味精，鸡精，酱油，胡椒粉各适量

做法

①牛鞭洗净，切上十字花刀，木耳洗净，猪腰洗净去掉腰臊打上十字花刀切成块。

②锅中放水，下入牛鞭，猪腰汆水。

③锅中放油爆香姜蒜末，下入水、牛鞭、猪腰、木耳，再加调味料煮至入味勾芡起锅即可。

特别提示 牛鞭中间的尿管一定要去掉，以免中间有异味。

羊肉炖西红柿



[原料] 羊肉300克，西红柿200克
[调料] 盐，味精，鸡精，胡椒各适量

做法

①羊肉洗净切成丝，西红柿洗净切成块。
②锅中水烧开，下入羊肉汆烫。
③锅中放油，爆香西红柿，加入适量的水放入羊肉煮20分钟后装入锅中即可。

特别提示 肉香味美，色泽鲜艳，荤素搭配，营养丰富。

食•之•有•理 羊肉性温，热量高。晚秋时节，天气已经非常冷。这时吃上一锅炖得热呼呼的羊肉，定会是暖意融融。

麻花仔兔



[原料] 带皮仔兔300克，小麻花50克，菜心50克
[调料] 泡红椒10克，蒜、姜、葱各5克，干辣椒8克，郫县豆瓣适量，盐5克、味精3克，料酒5毫升，淀粉5克

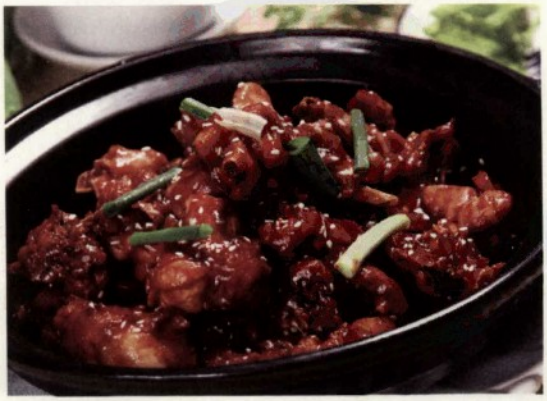
做法

①将仔兔宰杀，洗净，斩成条，腌入味，过油待用。
②锅至火上，放油，加入泡红椒等调味料烧至仔兔熟烂。
③将兔装入盘中，用菜心、小麻花围边点缀即可。

特别提示 锅上火放油，郫县豆瓣、泡红椒、干辣椒一定要炒香，才能下白兔煮，否则很难入味。

秘制野兔

[原料] 兔子半只，葱、姜、蒜少许
[调料] 盐5克，味精3克，生粉适量



做法

①将兔子肉洗净，切成块，用盐、味精、生粉裹匀，腌渍；葱洗净，切段。
②锅中下油烧至五成热，将兔子肉下入锅中滑油，再捞起沥油。
③锅中留少许底油，爆香姜、蒜，将兔子肉下入锅中，加少许水，焖干，盛入煲中，再撒上葱段、焙香的芝麻即可。

特别提示 优质鲜兔肉，肌肉有光泽，红色均匀，脂肪洁白或黄色；劣质兔肉，肌肉稍暗色，用刀切开的截面尚有光泽，脂肪缺乏光泽。

食•之•有•理 兔肉性凉味甘，被称之为“保健肉”、“荤中之素”、“美容肉”、“百味肉”等等。每年深秋味道更佳，是肥胖者和心血管病人的理想肉食。

椒盐牛蛙

[原料] 牛蛙500克，麻花200克

[调料] 生油、酱油、黄酒、味精、白糖、麻油、花椒粉、胡椒粉、香葱、生粉、生姜各适量

做法

①将活牛蛙先斩掉头，后剥去皮，抽掉内脏，洗净血水和污物，滤干水分，再斩去上半身和脚爪，取牛蛙腿为用料。

②牛蛙腿放在碗里，并加酱油、黄酒、生姜拌匀，生粉腌渍15分钟。然后将炒锅放在炉灶上烧热，倒入生油，烧到八成热，牛蛙腿投入油锅内炸成金黄色，倒入笊篱，滤干油。

③用原锅放入葱花、姜末、黄酒、酱油、白糖、味精、花椒粉、胡椒粉，倒入牛蛙腿、麻花翻炒几下，即可出锅装盘。

特别提示 香嫩可口，滋味鲜美。

食•之•有•理 牛蛙因其肉质细嫩胜似鸡肉，它含有丰富的蛋白质、糖类、水分和少量脂肪，肉味鲜美，春天鲜、秋天香，是餐桌上的佳肴。



馋嘴牛蛙

[原料] 牛蛙、芹菜、莴笋叶、青蒜

[调料] 姜、葱、蒜、豆瓣辣酱、酱油、淀粉、盐、味精、花椒粒、干红辣椒、食用油各适量

做法

①牛蛙切成小块后用少许酱油和水淀粉浆一下；芹菜洗净切成段，青蒜拍松斜切成小段，莴笋叶洗净切成段。

②葱、姜、蒜切丝，豆瓣辣酱用刀剁碎。

③坐锅，放少量油，待油烧热后放入豆瓣辣酱，炒出红油后放入葱、姜、蒜翻炒几下，放入少量水，开锅放入少许盐、味精，然后放入青菜，断生后捞出装入碗内，将浆好的牛蛙滑入锅内，待变色熟透后连汤一起装入碗内。

④将锅洗净烧热，将花椒粒、干红辣椒倒入锅内翻炒焙脆后，倒在案板上碾碎，撒在煮好的牛蛙上；坐锅，倒入少量油，烧热后淋在牛蛙上即可。





酸汤兔丝

[原料] 兔肉200克，酸菜200克，粉丝100克，葱、姜各适量

[调料] 盐，味精，胡椒粉，鸡精，泡椒，红油100毫升

做法

①将兔肉洗净切成丝，酸菜洗净切丝，葱、姜洗净切成段和片，粉丝泡发待用；坐锅点火放入酸菜，炒香下入兔丝，泡椒炒一下，下入水煮10分钟。

②最后下入粉丝、调味料，煮5分钟即可。

特别提示 酸菜里面有很多沙子，一定要多洗几遍。

板栗烧鸡



[原料] 带骨鸡肉600克，板栗肉100克

[调料] 绍酒约1汤匙，酱油1汤匙，上汤6杯，生粉、胡椒粉、香油各适量

做法

①将净鸡剔除粗骨，剁成块；板栗肉洗净滤干；葱切段；姜切成薄片。

②烧热油锅，烧至六成热，下板栗肉炸成金黄色，捞出滤油。

③再烧热油锅，至八成热，下鸡块煸炒，至水干，下绍酒，再放入姜片、盐、酱油、上汤焖三分钟左右。

④取瓦钵1只，用竹箅子垫底，将炒锅里的鸡块连汤一起倒入，放小火上煨至八成烂时，加入炸过的板栗肉，继续煨至软烂，再倒入炒锅，放入味精、葱段，撒上胡椒粉，煮滚，用生粉水勾芡，再淋香油即可。

特别提示 板栗用开水烫过后，更容易去表面的皮膜。

食·之·有·理 俗话说“八月的桃梨，九月的榛，十月的板栗笑哈哈”。其实，准确地说，应该是吃栗的人儿笑哈哈。金秋十月的板栗绵软爽口，是非常好的营养食材。





杂菌煮家鸡

[原料] 带骨鸡肉150克，土豆200克，蘑菇150克，姜、蒜末少许

[调料] 盐5克，味精3克，胡椒粉3克，生抽6克，淀粉8克，香油6毫升

做法

①将鸡肉洗净，用盐、生粉腌渍，再入六成热的油中滑油，捞出沥油。

②土豆洗净，去皮；蘑菇洗净。

③锅中下油烧热，下入姜蒜，再将土豆、蘑菇、鸡块下入锅中翻炒，倒入一碗半的高汤，大火烧开，焖煮20分钟。

④将盐、味精、胡椒粉、生抽下入锅中调味，再用淀粉水勾芡，盛入汤碗，淋上香油即可。

特别提示 带骨的鸡肉比鸡丁好。愈要费工夫去剔骨、拣刺的食物，就愈能拖延你的进食时间、满足人的咀嚼欲望、提早出现饱腹的感觉。

香竹童子鸡

[原料] 活童子鸡1只(约1100克)

[调料] 大葱2根，茴香2粒，陈皮1.5克，花椒5粒，黄酒50克，精盐21克，味精10克，香葱4根，生姜25克

做法

①将童子鸡割断气管，血管，放入70℃左右的热水烫泡，褪毛皮，开膛挖去内脏洗净，用盐、味精腌擦鸡身，待用。

②将大葱、陈皮洗净切成粗丝，茴香、花椒洗净与切碎的香葱、生姜拌匀，一起塞入鸡肚内，并在肚内灌入黄酒，鸡面上倒点黄酒，上蒸笼用大火蒸30分钟，鸡蒸熟关火，冷却后取出，除去香料。

③锅中放油1000毫升，烧至三成热，下入鸡炸至金黄色，把鸡斩条块装盆即可。

特·色·介·绍 葱香味浓，骨香肉滑嫩脆。

食·之·有·理 在我国很多地方，都有白露吃仔鸡的习俗。白露时节的仔鸡，鸡肉鲜嫩，营养丰富，是大补的食材。



三黄鸡汤

[原料] 三黄鸡1只（约600克）

[调料] 姜片15克，盐5克

做法

①将鸡宰杀，去毛、内脏，洗净，用沸水汆去血污。

②沙锅内放入清水、姜片、鸡，大火煮沸，转文火炖一小时以上。

③根据个人口味放入盐，也可放少量香葱。

特别提示 三黄鸡其原义是指黄羽、黄喙、黄脚的鸡，此外还要求皮肤也是黄的，这种鸡肉质嫩滑，皮脆骨软，脂肪丰满和味道鲜美。而现在所称的三黄鸡，不是特指某一个品种，而是指黄羽优质肉鸡的统称。



百合炒鸡杂

[原料] 百合300克，鸡杂300克

[调料] 盐5克，鸡精3克，味精3克，水淀粉、姜、葱、蒜各少许

做法

①将百合剥散，洗净，用水泡发好备用；鸡杂洗净，切花刀，用绍酒、生粉、盐腌一会。

②锅内下油烧热，下入姜、蒜炒香，再下鸡杂爆炒，炒至快熟时再下百合，放盐、味精、鸡精，加鲜汤略焖，勾芡即成。

特别提示 百合在锅内不宜久炒，以免太软烂，所以要后放。



腌猪肉炒鸡蛋

[原料] 鸡蛋3个，腌猪肉150克，韭菜50克

[调料] 盐3克，胡椒粉3克，味精3克

做法

①腌猪肉用清水冲洗，切成片；韭菜洗净，切段，焯水备用；将鸡蛋磕入碗里，加入盐，搅打匀。

②锅中下油烧热，将腌猪肉下入锅中爆炒两分钟，将蛋液下入锅中摊成蛋饼，再炒散，再将韭菜下入锅中，下鸡精、胡椒粉、生抽调味，一起翻炒均匀入味，再出锅盛入盘中即可。

特别提示 腌猪肉味咸，此菜要适当少放盐。



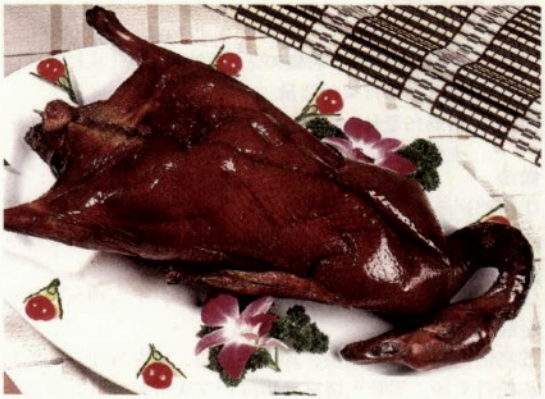
蛋黄玉米

[原料] 玉米粒300克，熟咸鸭蛋黄3个，玉米淀粉100克
[调料] 盐适量，味精少许

做法

①玉米粒洗净，熟咸鸭蛋黄切至碎末状待用。
②将玉米淀粉放入盆中，再放入玉米粒，搅拌和匀待用。
③炒锅置旺火上，稍微多放点油，待油七成热时，放入玉米粒炸约两分钟后捞出，控油。
④将炒锅洗净，放适量油，下入咸蛋黄、玉米粒翻炒，待玉米粒逐渐收干时，加入盐、味精翻炒均匀，起锅盛盘即可。

特别提示 炸玉米粒油温不要过高，以防炸得过干，玉米变老。



北京片皮鸭

[原料] 鸭子1只（约3千克）
[调料] 京葱200克，甜面酱2碟

做法

①将鸭宰杀，放血，去毛，去内脏，洗净，再将鸭入锅中浸卤。
②将鸭放入烤炉上，挂在炉膛两边的铁杆上，起旺火烤，先脊背后全身，不断转动。
③待烤至鸭身上色出油，转文火继续烤至全身呈金黄色，油润发光即已熟透，及时取出，食用时将鸭片开，蘸甜面酱即可。

特别提示 鸭宰杀后要将血放尽，以免血凝于肉中，影响肉的品质。

食·之·有·理 当年新鸭养到秋季，肉质壮嫩肥美，营养丰富，能及时补充人体必需的蛋白质、维生素和矿物质。同时鸭肉性寒凉，特别适合体热上火者食用，所以秋季食疗首选鸭。



卤水鸭块

[原料] 光鸭 1只
[调料] 水5升，盐50克，糖30克，卤水包1个（包括小茴、花椒、八角、桂皮、甘草、）白米醋，蒜蓉，朝天椒 各适量

做法

①将水烧开，用裹鱼袋将卤水料放好，跟卤水料及其他材料一块放进锅里。
②先用大火煮15分钟，然后转小火煮大概两三小时好让卤水出味。将蘸料里的所有材料和好，放冰箱里冰一会儿。
③鸭子放进煮好的卤水里，用大火烧至刚开，转小火煮大概一小时。
④用牙签能戳穿鸭腿就代表熟了，就可以拿出来切块蘸料即可食用。

特·色·介·绍 色泽红亮，装盘独特，奇香咸鲜，鲜烫适口，香飘四溢。

食·之·有·理 秋季气候干燥，吃太干的食物难以下咽。将鸭子卤制后，不仅味道鲜美，而且肉中含有汁水，利有下咽。



椒盐鸭下巴

[原料] 鸭下巴300克，西兰花100克，红椒20克

[调料] 盐5克，味精5克，葱花20克，孜然粉10克，卤水适量

做法

①将鸭下巴洗净，放入卤水中，卤熟待用；西兰花洗净，切朵；红椒洗净，切粒。

②将鸭下巴入六成热的油中炸至酥香；西兰花焯水至熟，捞出备用。

③锅中下油烧热，下入鸭下巴、盐、味精、红椒粒、葱花翻炒，装盘，加上西兰花点缀即可。

特别提示 鸭下巴入卤锅中，火不宜太大，且不宜卤太烂，以免影响口感。



老鸭煲

[原料] 老鸭肉1000克，彩椒50克，豆油1000克（实耗75克），鸭骨头汤适量

[调料] 料酒15毫升，酱油15毫升，精盐7.5克，白糖6克，大葱10克，味精5克，淀粉15克

做法

①将鸭宰杀，去毛，去内脏，洗净后切成长3厘米、宽2厘米的块，装入盆内，用5克酱油，5克料酒拌一下；彩椒洗净，切片。

②炒锅烧热，放入豆油，炒至八成热时，下入鸭块，炸至金红色，捞出。

③将锅烧热，投入鸭块，加10克料酒、10克酱油、盐、糖和鸭骨头汤，用旺火烧沸，再改用文火焖30分钟，待鸭肉烂透时加味精，用淀粉勾芡，装入煲中即可。

特•色•介•绍 呈酱红色，味道香辣，鸭肉糯嫩。



美味烤鸭头

[原料] 鸭头6只

[调料] 花生油、料酒、酱油、蚝油、豆豉、盐，八角、桂皮、陈皮、花椒、干辣椒，姜、蒜各少量

做法

①将鸭头拔尽细毛，洗干净，飞水；姜、蒜切成末。

②放少许花生油，爆香花椒、干辣椒和豆豉，加水，放入姜、蒜、八角、桂皮、陈皮、酱油、蚝油、盐，稍煮出味，将鸭头放入浸煮入味。

③将鸭头取出，入焗炉烤干，再用锡纸包好，取出装盘即可。

特•色•介•绍 香、糯、鲜、辣。下酒或作小食皆宜。



咸菜烧鹅煲

[原料] 咸菜150克，烧鹅200克，高汤半杯

[调料] 味精、胡椒、生抽各适量，姜、蒜各5克

做法

①将咸菜洗净，切细；烧鹅切块备用。

②锅中下油烧热，爆香姜蒜，将咸菜下入锅中烩熟，再下味精、胡椒、生抽调味。

③将咸菜盛入煲中垫底，再将烧鹅放在上面，将高汤倒入煲中，置中火上煲5分钟即可。

特别提示 若要以鹅肉进补，应选择白鹅肉。

食·之·有·理 秋天吃烧鹅正当季，因为这个时节的鹅肉质鲜美，蛋白质含量高，适宜大补。



木桶鹅肠

[原料] 鹅肠300克，洋葱1个，泡椒50克，大蒜头50克

[调料] 豆瓣酱、豆瓣油、干辣椒各20克，花椒、味精、鸡精各5克，胡椒粉5克，蒸鱼豉油10克，葱油30克

做法

①铁锅盛入水烧开，鹅肠洗净，汆水后捞出控净水备用。

②锅中下色拉油烧热，下洋葱、泡椒略炒一下，倒入盘中垫底，投入鹅肠。

③锅内入豆瓣油烧至五成热，投入豆瓣酱小火炒香，将鹅肠下入锅中爆炒，再加入水、蒸鱼豉油、味精、鸡精、胡椒粉调味，盛入木桶中即可。

特别提示 挑选鹅肠以颜色浅而发乳白、外观厚粗的鹅肠为佳。由于鹅肠烹调时极易缩水，制作时要多用一些。

特·色·介·绍 鹅肠清脆爽口。



脆皮乳鸽皇

[原料] 乳鸽400克，油1500毫升

[调料] 盐、味精、糖、十三香各少许，生抽10毫升

做法

①乳鸽宰杀，去净毛、内脏，用盐、味精、糖、十三香腌渍3小时。

②将乳鸽放入沸水中煮10分钟，至熟捞起，然后再放进脆皮水中泡30秒钟后捞起，晾干。

③锅中油烧热，下入乳鸽炸至金黄色，捞起沥干油，放入碟中，再加上盐、生抽即可。

特别提示 脆皮水就是用浙醋与少许麦芽糖拌匀而成的。

食·之·有·理 雏鸽是指孵出不久的小鸽子，肉厚而嫩，富含粗蛋白质和少量无机盐等营养成分，滋养作用较强。秋天食用乳鸽，可以起到很好的清肺顺气效果。

老醋蜇头



[原料] 海蜇300克，香菜30克，大葱50克，红椒1个

[调料] 盐3克，味精5克，麻油5克，陈醋30毫升，生抽20毫升

做法

①大葱、红椒切丝，香菜洗净，切成段。

②海蜇入沸水中稍汆后，捞出放入清水中泡1小时，再捞出沥干水分。

③将调味料与海蜇拌匀，再拌入椒丝、葱丝、香菜即可。

特别提示 海蜇要沥干水分，才易入味。

食•之•有•理 海蜇味咸、性平，具有清热化痰、消积化滞、润肠通便之功效，对因秋气干燥引起的阴虚肺燥、大便燥结等症有较好的效果。

蒜蓉粉丝蒸元贝



[原料] 元贝200克，粉丝100克，大蒜50克

[调料] 盐5克，味精3克，鸡精5克

做法

①元贝剖开，洗净，将肉放入元贝壳中；粉丝泡发，剪短。

②大蒜剁成蓉，入锅中加入调味料炒香。

③元贝放入盘中，放入粉丝，再浇上蒜蓉，入蒸锅蒸8分钟即可。

特别提示 蒸元贝时，一定要水开后再放入元贝蒸，以免营养流失。

食•之•有•理 秋天是是各种贝类海鲜最肥硕的季节，此时的扇贝经过前几季海水冷热交替的蓄养，个个都变得丰满无比让人垂涎欲滴，非常适合食用。

炸鱿鱼须



[原料] 鱿鱼须150克，天妇罗粉适量

[调料] 盐5克，味淋、日本酱油适量

做法

①将鱿鱼须洗净；天妇罗粉放入碗中，加盐和适量的水，调成糊。

②将鱿鱼须裹上糊，入油锅中炸熟，再捞出沥油。

③配上味淋、日本酱油调成的味汁，供蘸食即可。

特别提示 天妇罗是一种裹粉，在炸蔬菜、海鲜时使用。

葱烤黄花鱼



[原料] 黄花鱼1条，大葱500克

[调料] 迷迭香叶10克，香茅草15克，十三香5克，花椒5克，盐20克，料酒20克，烧烤酱200克，黄油30克

做法

①黄花鱼去鳞，去内脏，在鱼背上切上数刀，加入调料腌渍3小时备用。

②大葱从中间片开，放入烤盘垫底，摆好黄花鱼，刷上烧烤酱（黄油化开与剩余的170克烧烤酱调匀，烤鱼过程中分3次刷在鱼身上，每遍之间相隔10分钟），入烤箱上火调220℃，下火调200℃，烤40分钟。

③去掉葱将鱼装入盘中，随小碟烧烤汁上桌即可。

特·色·介·绍 鱼肉香甜软嫩，色泽金黄，葱香浓郁。

金色沙丁鱼



[原料] 沙丁鱼300克，姜片10克

[调料] 盐10克，料酒15克

做法

①先将沙丁鱼去鳞，去头和肠沥干水，用盐、料酒腌渍备用。

②开火先将锅烧热，在下油前先用一片生姜在锅里来回擦几遍，然后再下油，把油烧到很热时才下鱼。

③把鱼煎成金黄色，捞出装盘即可。

特别提示 骨质增生的人不宜食用沙丁鱼。

香煎鳕鱼



[原料] 鳕鱼3片（每片约50克），鸡蛋2个，牛奶1/4杯，面粉1杯，甜椒粉1小匙

[调料] 柠檬汁适量

做法

①在汤碗中打散蛋，加入牛奶，使之均匀。

②在另一个碗中混合面粉、甜椒粉、胡椒、盐与洋香菜。

③将鳕鱼逐片裹蛋汁，再将两面裹取面粉，并甩去多余粉状物。

④油锅烧至八分热后，火力从大火改成中大火，将鳕鱼逐片入锅煎炸，每面煎炸约两分钟，至表皮香酥，鱼肉已熟即可。食用时，可挤上柠檬汁，增添香味。

温·馨·提·示 鳕鱼通体只有一条主刺并无杂刺，肉质鲜美、入口清爽。

柠檬秋刀鱼

[原料] 秋刀鱼3条，柠檬半个
[调料] 盐3克

做法

①秋刀鱼洗净，去鳃，用一根筷子伸入鱼肚内，搅一下，取出鱼的内脏，冲洗干净，擦干鱼身，在鱼身上适当地划几刀，把盐均匀地涂抹在鱼身上，腌渍五分钟左右。
②锅里放底油，八分热左右时放入腌渍好的秋刀鱼，煎至一面金黄，翻面，继续煎至另一面金黄。
③趁热淋上柠檬汁即可。

特别提示 ①秋刀鱼的内脏不要像收拾其他鱼一样，破肚去除，会影响口感。②煎鱼时的油温一定要稍热一些，鱼皮不容易破。③淋柠檬汁除了会使鱼肉更美味，还有去除鱼腥的作用。

食•之•有•理 秋刀鱼被认为是秋天的食物，又以每年9月初上市的最为鲜美难忘，有人说秋刀鱼的味道里，有秋天淡淡的伤感，那是属于一整个美学体系里的忧郁。



红烧鲴头鱼

[原料] 鲴头鱼（江团鱼）一条，鲜蘑菇、笋子各适量
[调料] 老姜20克，蒜片5克，酱油8克，淀粉10克，香油6克，盐5克，味精3克

做法

①在鱼身两面等距离各划五六刀，抹上盐和料酒，码味半小时以上。
②锅中放油烧至七成热，下鱼炸呈微黄色时捞出待用；锅中留少许油，烧至四成热，改小火，下姜片、蒜片、葱段炒出香味，再下笋片、蘑菇片，改中火翻炒半分钟。
③下一碗汤入锅，再将鱼、酱油、盐下入锅中，烧约三分钟，翻面再烧三分钟，将鱼捞起装盘待用。
④将锅中的汤汁勾芡后，淋入鱼盘中即成。

特•色•介•绍 色泽乳白，肉质细嫩，卤汁稠黏，滋味鲜美。

食•之•有•理 秋季是体弱者进补的好时机，鲴头鱼则是进补的好水产食品，不仅味道鲜美，而且营养价值极高。其蛋白质含量为猪肉的2倍，且属于优质蛋白，人体吸收率高。





醉鲜长江鲥鱼

[原料] 鲥鱼500克，火腿3片，香菇3朵，葱段少许
[调料] 盐5克，味精3克，酒酿15克，黄酒100毫升，白糖少许

做法

①鲥鱼宰杀后，去除内脏，洗净，置于盘中；火腿切片备用。
②鲥鱼身上排放好火腿片、香菇、葱段，再浇上酒酿、黄酒，加入其他调味料，入蒸笼蒸熟即可。

特别提示 鲥鱼的鳞片富含脂肪，为保存脂肪，鲥鱼在初加工时不能去鳞，只要在烹制前用醋稍腌一下，再用小刷子将其清洗干净即可，但在烹饪时则必须长时间加热，使鳞片软化，所以此鱼最宜清蒸。

食•之•有•理 鲥鱼为长江三鲜之首，味鲜肉细，营养价值极高。金秋时节的鲥鱼最肥美，是最适合食用的时候。

干煸泥鳅



[原料] 泥鳅250克，干红椒50克，青椒1根，姜末5克，蒜末5克

[调料] 精盐、味精、红油、花椒、豆瓣酱各适量

做法

①泥鳅放入清水中，滴几滴植物油，待泥鳅吐尽污物，取出；青椒洗净，切块；干椒洗净，切段；姜洗净，切丝。

②锅中下油，烧至六成热，将泥鳅滑油后捞出沥油。

③锅内留少许底油，下入干椒、姜丝、蒜、豆瓣、花椒炒香，放入泥鳅，再下盐、鸡精、味精，炒匀入味即可。

特别提示 刚刚买回的泥鳅要放入水中，同时滴少量的油，这样有利于泥鳅将泥沙吐净。

田园福寿鱼



[原料] 福寿鱼1条（约700克），包菜50克，黑木耳、红椒各30克

[调料] 姜2片，蒜头1只（小），葱2条，酱油少许

做法

①把鱼宰杀，去鳃，去内脏，去鳞，洗净，放盘子里用盐腌两三个小时。

②烧干锅至冒烟，倒少许花生油，然后把腌好的鱼放入锅里煎，放慢火煎5分钟至皮黄，翻过另一边再煎5分钟至皮黄，然后放入姜末、拍烂的蒜头、酱油，加入少许水（水不宜放多，刚好浸过鱼肚即可），盖上锅盖焖一阵。

③将焖好的鱼放在用炒好的蔬菜上，撒上葱花即可。

特别提示 福寿鱼最好随吃随宰，因为死鱼会在较短时间内产生大量细菌。

茄子焖鲈鱼



[原料] 鲈鱼1条，长条茄子2个，大蒜瓣10个，姜片5克，葱段10克

[调料] 盐5克，味精3克，白糖8克，豆瓣10克，料酒10克，酱油10克，醋8克

做法

①鲈鱼去腮、内脏，洗净，在鱼背上切几刀；茄子洗净，切成条。

②锅中放油加热，然后放入大蒜瓣，炸至金黄捞出；茄子过油，捞起沥油。

③锅中倒油烧热，放入鲈鱼，将鱼两面煎好后，拨在锅的一边。

④放入葱段、姜片、豆瓣煸炒，然后放入盐、酱油、醋、料酒、白糖，再放入茄子，翻炒几下，然后加入清水和炸好的大蒜瓣，用小火煮开，然后加入味精。

⑤两分钟后，感觉汤汁浓厚，就可以起锅了，装入大碗中，可以撒上葱段即可。

特别提示 如果家里有高汤，那就更好了，可以用高汤来取代清水，味道会更好。鲈鱼的味道很新鲜，很嫩，而茄子因为浸入了鱼汤的鲜味，不仅柔软，而且鲜香，很不错哦！



炸大虾

[原料] 大虾肉250克

[调料] 味精3克，盐5克，湿淀粉75克，鸡蛋清50克，料酒5毫升

做法

①将大虾肉去头，洗净，放在碗中，加入精盐、味精、料酒稍腌后，再用鸡蛋清、湿淀粉、拌匀浆好。

②炒勺上火，放入花生油750克烧至七八成热时，分散下入浆好的虾肉，炸成浅金黄色捞出，滤净油倒入盘中，蘸花椒盐食用。

特别提示 ①糊稍稀勿稠，挂薄不挂厚。②中火为佳，宜文不宜武，油温六成热即可。

特·色·介·绍 此菜外酥里嫩，色泽鹅黄，滋味香醇，咸鲜可口，最宜佐酒。

食·之·有·理 秋天是大虾最肥美的季节，这时的虾肉肥嫩鲜美，既无鱼腥味，营养又丰富，是绝佳的水产食材。



水煮鱼片

[原料] 草鱼800克，豆芽300克，蛋清适量

[调料] 干红辣椒50克，姜10克，郫县豆瓣20克，大蒜20克，胡椒粉、味精、花椒、生粉各少许

做法

①将鱼杀洗净，剁下头尾，片成鱼片，用少许盐、料酒、生粉和蛋清拌匀，腌15分钟。头尾及鱼排另装盘，用同样的方法腌渍。

②烧开一小锅水，将豆芽洗净后，放入开水中烫一下，捞入大盆中，按个人口味撒一点盐，备用。

③锅中下油热，放入豆瓣爆香，加姜、蒜、葱、花椒粒、辣椒粉及干红辣椒，用中小火煸炒，出味后加入头尾及鱼排，转大火，翻炒匀，加料酒和酱油、胡椒粉、白糖适量，继续翻炒片刻后，加一些热水，同时放盐和味精调味(要尝一下咸淡)，待水开，保持大火，一片片将鱼片放入，用筷子拨散，3～5分钟即可关火。把煮好的鱼及全部汤汁倒入刚才盛豆芽的大盆中。

④另取一干净锅，倒入500毫升油烧热，关火先晾一下，然后加入花椒及干辣椒，用小火慢慢炒出花椒和辣椒的香味，把锅中的油、花椒及干辣椒一起倒入盛鱼的大盆中即可。

特别提示 ①煮鱼的水量不宜多，以鱼片放入后，刚刚被水淹过即可。煮好倒入盆中后，有部分鱼片会露在外边。②煮鱼之前把部分花椒和辣椒先炒过，在煮的时候，就可以充分浸出辣椒中的红色素，使油色红亮。③腌鱼时，不可放太多盐，会咸，而且也会破坏鱼肉的鲜美。

特·色·介·绍 洁白，鲜嫩。高蛋白无油脂，最适合减肥要求。

鱼丸汤



[原料] 青鱼肉300克，鸡蛋清50克，上海青100克，生粉适量

[调料] 盐5克，味精3克，醋10克

做法

①将青鱼肉洗净，剁成蓉，加入鸡蛋清、生粉，搅打上劲，再挤成一个个的小鱼丸。

②锅中注入清汤烧开，将鱼丸下入锅中，加盖焖煮10分钟。

③将洗净的上海青放入锅中，煮至上海青断生，下盐、味精、醋入味即可。

特别提示 搅打鱼蓉时，要朝一个方向，做出来的鱼丸才会上劲。

食·之·有·理 秋天是鱼最肥美的时候，选用这时的鱼做鱼丸，嫩滑爽口，味道绝佳。秋天气候干燥，将鱼丸煮成汤，不仅能享受到鱼肉的肥美鲜爽，更能滋燥养生。



浓汤蟹柳浸鱼肚

[原料] 蟹柳4条，鱼肚250克，上汤300毫升，上海青300克，冬菇200克

[调料] 盐3克，味精5克，糖3克

做法

①鱼肚入水中泡发；蟹柳斜着切开；上海青洗净，切块；冬菇洗净备用。

②上汤中调入调味料，烧滚备用。

③锅中水烧沸，把所有原材料煮熟，依次摆入碟中，放入烧滚的上汤即可。

特别提示 鱼肚可用油炸一下，然后入冷水中浸泡，口感会好一些。



茶香大虾

[原料] 虾200克，茶叶50克

[调料] 盐5克，葱10克

做法

①先将虾洗净，剪去须脚；葱切末；取出适量面包糠备用。

②将茶用水泡开，10分钟后将茶与水分离，茶叶控干水分，如果茶叶有些大，可以用刀略微地切一下，将处理好的茶叶装入小碗。

③锅内放少许油，将茶叶炒一下，盛出备用；将之前处理好的虾用料酒和刚才分离出的茶水浸泡十分钟左右。

④锅里再放一点油，将葱花炒香，放入虾翻炒，加盐调味，再放入刚才炒好的茶叶，炒匀就可以出锅了。

特别提示 茶叶最好选择绿茶。



干烧鳜鱼

[原料] 鳜鱼500克，猪肉100克

[调料] 盐5克，白砂糖20克，醋10克，小葱50克，酱油40克，泡椒10克，植物油30克

做法

①将鳜鱼宰杀，去鳞、腮、内脏后用水清洗干净，用刀在鱼身两面划几刀，抹上盐腌两分钟；将肥瘦猪肉剁成细末；葱去根须，洗净，切段。

②将糖、醋、味精加适量水调匀糖醋汁。

③炒勺上火加油，烧六成热，下鱼煎成浅黄色，捞出备用。

④砂锅置旺火烧红，倒入油，下肉末煸散，肉酥时，加醋糖汁、白糖、酱油及汤，开后下鱼，在小火上烧5分钟，翻身，汤汁收时装盘，撒上葱段即可。

特别提示 鳜鱼富含各种营养成分，极易消化，而且鱼肉的热量不高，含抗氧化成分，对那些贪恋美味又怕肥胖的食客来说，是极佳的选择。



糖醋沙虫

[原料] 沙虫400克，葱丝20克

[调料] 面粉50克，绍酒60毫升，酱油50毫升，糖90克，醋80毫升，葱段、生粉、番茄酱和香油各适量

做法

①先将鲜沙虫用清水搓洗干净，用竹筷从沙虫一端穿入，慢慢抽出竹筷，并使沙虫肉向外翻出，再用清水洗搓干净，直至把细沙和其他杂质除净为止，然后用干净的纱布将其包裹起来，并吸干水分待用。

②将酱油、糖、醋、番茄酱和绍酒，生粉水加水调成汁备用。

③烧热锅，下油，至六成热时，将沙虫裹少许生粉，放入油锅炸至结壳捞出。

④原锅留油少许，放入葱段爆香后捞去，即将沙虫下锅，迅速将调好的芡汁放入锅中，连续翻炒，淋下香油，再撒上葱丝即可。

特别提示 沙虫味道鲜美，可鲜食，亦可晒干后食，有“天然味精”之称。

食•之•有•理 沙虫素有“海滩香肠”的美誉，它肉质脆嫩，味道鲜美，营养丰富，富含蛋白质、脂肪和钙、磷、铁等多种营养成分，特别适合秋季进补食用。



蒜蓉烤生蚝

[原料] 生蚝10个

[调料] 盐、生抽、醋、蒜蓉、香葱各适量

做法

①鲜活生蚝洗净表面泥沙，用较厚的刀背从蚝壳前端小心翘开，去掉没有蚝肉的一半蚝壳，将另一半带有蚝壳的蚝肉用清水冲洗干净，沥干水分。

②将香葱洗净，切碎，再调入盐、蒜蓉、柠檬汁混合均匀，制成调味汁。

③把生蚝带壳直接放在烧烤架上烤制，随温度的变化，生蚝会逐渐渗出鲜汁，至蚝肉表面的汤汁渐干时，将调味汁淋入，继续烧烤约两分钟，最后用夹子将生蚝夹出离火，放入盘中即可。

特别提示 生蚝带壳的才新鲜，且应选购肉质柔软隆胀、黑白分明的为佳；去壳的生蚝则以肉身丰满、边缘乌黑带有光泽，汁液澄清且无异味的为佳。



萝卜丝煮膏蟹

[原料] 白萝卜200克，螃蟹1只，生粉少许

[调料] 盐5克，味精3克，鸡精3克，生抽5克

做法

①将白萝卜洗净，切丝；螃蟹洗净待用。

②锅中注入清汤烧开，将萝卜丝、螃蟹一起下入锅中，煮15分钟。

③下盐、味精、鸡精、生抽调味，再用生粉勾芡，淋少许热油即可。

特别提示 太脏的螃蟹，应先放在清水里让它吐一会儿泥，再用刷子清洗。



香辣蟹

[原料] 肉蟹400克

[调料] 葱、盐、白糖、白酒、干辣椒、姜、料酒、醋、花椒、鸡精、食用油各适量

做法

①将肉蟹放在器皿中加入适量白酒，蟹醉后去鳃，胃，肠切成块。

②将葱、姜洗净，葱切成段，姜切成片。

③坐锅点火放油，油至三成热时，放入花椒、干辣椒炒出麻辣香味时，加入姜片、葱段、蟹块，倒入料酒、醋、白糖、盐翻炒均匀出锅即食。

食·之·有·理 俗话说“秋风起，蟹脚痒；菊花开，闻蟹来”。每年9～10月，正是螃蟹黄多油满之时，此时吃蟹，不仅味美，而且大补。所以有食家言“秋天以吃螃蟹为最隆重之事”。



腌蚬子

[原料] 蚬子300克，香菜20克，红椒20克，葱5克，蒜5克

[调料] 酱油50毫升，鱼露10克，盐3克，味精3克

做法

①将蚬子放置清水中，使其吐出泥沙。

②将蚬子中加入开水，使蚬子开口。

③将香菜末、红椒末、姜末、葱花、蒜茸和所有的调味料调成味汁，倒入蚬子使之腌渍入味。

特别提示 蚬子放入水中，加点盐，使其蚬子吐沙更快一些。



灵芝煲老龟

[原料] 乌龟1只（约500克），灵芝（干）50克

[调料] 盐5克，味精3克，生抽、醋、姜各少许

做法

①将乌龟入沸水中烫死，再剁成块，入沸水中汆去血水；灵芝洗净，切块，用清水泡好。

②煲中盛水烧开，将乌龟、灵芝、姜下入锅中，煲煮1小时，至肉熟烂，下盐、味精、生抽、醋调味即可。

特别提示 死龟放久了会引起人体中毒。肝炎病患者不宜多食龟肉。

温·馨·提·示 “秋风起，龟甲肥。”乌龟经过夏天的交配产卵，至秋天达到最肥美，故秋天是吃乌龟进补的最佳时机。

海鲜豆腐煲



[原料] 豆腐200克，虾仁20克，鲜鱿鱼100克，蟹柳50克，西兰花100克

[调料] 红椒片10克，冬笋15克，姜米、盐、味精各5克，糖3克

做法

①将豆腐洗净，切块；虾仁、蟹柳洗净；鲜鱿鱼洗净，切片；西兰花洗净，切朵。

②锅中下水烧热，将豆腐、虾仁、鱿鱼片、蟹柳入沸水中汆烫，再入油锅中炸两分钟。

③锅中下油烧热，爆香姜米、红椒、冬笋，下入所有原材料、调味料，将鲜汤煮至入味即可。

特别提示 豆腐入油锅时，油温要高一些，才能炸至金黄色。

食•之•有•理 豆腐味甘、淡，性凉，有益中气、和脾胃、健脾利湿、清肺健肤、清热解毒、下气消痰之功效，秋天多吃豆腐可预防干燥。

潮州炸豆腐



[原料] 嫩豆腐 2 块，姜30克

[调料] 糖 1 匙，酱油 2 匙，地瓜粉50克，太白粉80克

做法

①将豆腐切块；姜捣成泥状。

②将豆腐块沥干水分，沾上地瓜粉和太白粉。

③锅中下油烧至七成热，将豆腐块下入锅中炸成金黄色，再捞出沥油，食用时蘸用糖、酱油、盐、姜末、蒜末调成的味汁即可。

特别提示 ①炸豆腐时不宜太久，且油温不可太低，避免豆腐炸得太老。②调味料可淋在炸豆腐上，或是蘸着吃，不同吃法有不同风味。

鸡腿菇炒腐竹



[原料] 腐竹200克，鸡腿菇10克，葱1根，胡萝卜30克，姜、蒜末少许

[调料] 盐5克，味精3克，醋6毫升，生抽8毫升

做法

①将腐竹泡发好；鸡腿菇洗净，切块；葱切段；胡萝卜切片。

②锅中下油烧至四成热，将鸡腿菇滑油，捞起沥油。

③锅中留少许底油，煸香姜蒜末，将腐竹、鸡腿菇、葱段、胡萝卜下入锅中翻炒两分钟，再下盐、味精、生抽、醋、胡椒粉调味即可。

特别提示 腐竹过油，可以去除异味。

蟹黄豆腐



[原料] 熟蟹肉75克，豆腐2盒

[调料] 葱姜汁2调羹，料酒50克，盐5克，味精2克，胡椒粉少许，清油75克，葱姜汁、水淀粉各50克，鸡汤300克

做法

①活蟹蒸熟一切两半，用牙签拆下蟹肉蟹黄，豆腐改刀成长宽各2厘米的正方块。

②豆腐块放沸水锅汆水后倒出待用。

③空锅中加清油，烧至四成热，加入蟹肉蟹黄煸炒一下，加料酒和葱姜汁，加入鸡汤、豆腐、盐、胡椒粉、味精烧开，再烧一会儿，勾芡，淋香油即成。

特别提示 此菜豆腐要好，可丁，亦可成小薄片；须趁热食用，体现“热、烫、鲜”的特点。

食•之•有•理 每年秋季，是螃蟹蟹黄最多的时候，而且营养丰富，口味最佳，是最佳的应季食材。

腐皮卷



[原料] 腐皮3张，面粉30克，虾仁300克，肥肉丁60克，韭黄末60克，香菜末30克，红萝卜丝60克

[调料] 盐8克，太白粉30克，糖5克，麻油5毫升，鲜鸡粉1小匙，胡椒粉少许

做法

①将虾仁洗净去除肠泥后，加入盐、太白粉，用手拌打至有黏性，再加入调味料一起搅拌匀即为馅料，分成12等份备用。面粉加水拌匀成面糊备用。

②将腐皮对角斜切成4等份（扇形），将圆边面向自己，在中间放上馅料及少许韭黄末、香菜末、红萝卜丝，再将中间及两侧包卷起来，卷成4公分长的圆柱，封口处用面糊固定，依序做好12卷。

③锅中放油，用3成油温将腐皮卷煎成金黄色即可。

特别提示 煎腐皮时油不宜过多，否则口感会太油腻。

吊锅油豆腐烧排骨



[原料] 排骨300克，油豆腐100克，蒜苗100克，红椒1个

[调料] 盐5克，味精3克，鸡精5克，老抽5毫升，料酒5毫升

做法

①排骨斩件，红椒切成小段，蒜苗洗净、切成段备用。

②锅中放水，下入排骨汆烫，再将排骨洗净。

③锅中放油，下入排骨、料酒炒香，下入油豆腐、调味料和水，煮20分钟，装入锅即可。

特别提示 这道菜的主要原料有排骨、油豆腐和蒜苗，营养成分比较全面，不仅能提供充足的能量，还能提供人体多种维生素、矿物质和微量元素，可提高人体免疫力，因此一般人均可食用。

香麻翡翠饼

[调料] 白糖100克

[原料] 菠菜200克，糯米粉300克，芝麻50克

做法

①将菠菜切碎，入搅拌机，搅打成菠菜汁。

②糯米粉中加入菠菜汁，拌匀，搓成条，下剂，搓成玉米形，然后按扁成饼形。

③饼上沾上芝麻，入煎锅煎至熟即可。

特别提示 制作菠菜汁时，要将残渣滤去。

食•之•有•理 菠菜是秋天的应季菜，这时的菠菜叶子厚大，味道鲜美，且营养丰富。菠菜所含的酶能促进胃和胰腺的分泌，增进食欲，有助消化的作用。菠菜所含的叶绿素具有消除口臭、健美皮肤、预防龋齿等效用，有“绿色精灵”的美誉。



芋香蛋炒饭

[原料] 芋头50克，鸡蛋1个，胡萝卜30克，四季豆30克，米饭1碗

[调料] 盐5克，鸡粉3克

做法

①将芋头、胡萝卜、四季豆分别洗净，切粒；鸡蛋磕入碗中，搅匀。

②锅中下油烧热，将芋头在油中先炸一下，再将胡萝卜、四季豆下入锅中翻炒。

③将鸡蛋液倒入锅中，煎成蛋饼，再炒散，将米饭下入锅中，炒热，再下盐、鸡粉翻炒匀即可。

特别提示 做蛋炒饭时要选用比较干的饭。



炒年糕

[原料] 年糕200克，泡菜50克，洋葱丝、蒜蓉少许

[调料] 韩式辣椒酱10克，砂糖5克，盐5克，酱油8毫升

做法

①将年糕切成短圆柱状，然后用热水泡软。

②锅烧热，将洋葱、蒜蓉、泡菜下入锅中拌炒，再加入酱油、糖调味后，放入年糕块拌炒。

③加少许水，转小火，让年糕吸收汤汁，再加入辣椒酱拌炒均匀即可。

特别提示 炒年糕时利用水煮方式，让年糕饱吸酱料，搭配脆脆的青菜，口感层次很丰富。



椰香果



[原料] 椰子肉200克，花生50克，冬瓜糖60克，芝麻20克，糯米粉200克，粽子叶适量

做法

①将糯米粉用水和好，用其包裹椰子肉、花生、冬瓜糖、芝麻，包成一个个糯米团。

②用粽子叶将糯米团围边，再将糯米团放入蒸笼内，蒸熟即可。

特别提示 糯米粉比较粘手，和面时手上先沾水，可以缓解。

咖喱杂菜拉面



[原料] 拉面200克，玉米笋50克，玉米粒30克，金针菇30克，胡萝卜30克，姜蒜末少许

[调料] 咖喱粉15克，盐5克，鸡粉3克，胡椒粉3克，生抽8克，醋10克，香油少许

做法

①将玉米笋洗净，切成条；玉米粒、金针菇洗净；胡萝卜洗净，切片。

②锅中下油烧热，煸香姜蒜，倒入一碗半清水，大火烧开，将玉米笋、玉米粒、金针菇、胡萝卜下入锅中煮。

③煮至快熟，将拉面下入锅中，同煮至熟，下咖喱粉、盐、鸡粉、胡椒粉、生抽、醋调味，再淋上香油即可。

云吞



[原料] 云吞皮300克，五花肉150克，白菜200克，菜心100克，葱粒2汤匙

[调料] 生粉2茶匙，油、砂糖各1茶匙，盐3/4茶匙

做法

①白菜洗净，放入加油、盐的开水中焯熟，捞起，用冷水冲洗，挤干后切丝；菜心洗净。

②猪肉洗净，拭干，切出肥肉和瘦肉，肥肉切粗粒，瘦肉切细，再剁蓉，然后拌合，加入调味料和白菜丝拌匀成馅料。

③取云吞皮，放入适量馅料于中央，对折云吞皮，用清水粘口，复折并对叠；菜心焯水，放入汤碗中垫底。

④云吞放煮水中煮至浮起，捞出，上汤下干葱头同烧煮，下云吞煮片刻后上碗，注入煮汤，撒上葱粒，再盛入用菜心垫底的碗中即成。

特别提示 做馅料的猪肉宜将肥、瘦肉分别切开。由于肥肉和瘦肉的肉质不同，如两者一同剁碎，肥肉便会剁得过于黏烂会使烹调云吞时，油脂溢出而使馅粒不够爽口。



黄金大饼

[原料] 面粉500克，豆沙200克，白芝麻200克，泡打粉10克，酵母10克

[调料] 白糖50克

做法

①将面粉和成面团，下成150克1个的面剂，按扁。

②在面皮上放上40克豆沙，将其包起来。捏紧封口，按成大饼形。

③沾上白芝麻，饧发30~50分钟，上笼蒸10分钟左右。

④锅置火上，加油烧至200℃时，下入大饼炸至两面金黄即可。

特别提示 饧发时间不要太长。



醪糟汤圆

[原料] 汤圆粉200克，醪糟200克

[调料] 白糖适量

做法

①将汤圆粉和成面团，待用。

②坐锅点火烧水，待水开，将面团掐成手指肚大小的团儿，下到锅里。

③待面团浮出水面，加入醪糟，加适量白糖调味，即可。

特别提示 吃汤圆时，最好吃一些青菜，可以避免噎着。

食•之•有•理 醪糟大补气血，可以丰形养颜，还能防秋燥，滋阴润肺，最宜秋冬时节。



降火烧骨粥

[原料] 烧腊排骨150克，大米200克，葱花10克

[调料] 盐少许

做法

①米提前洗干净，用盐油水浸泡。

②水滚放米，再滚放烧骨，再滚时把水面的油泡去掉。

③慢火煲两小时，再撒上葱花即可。

特•色•介•绍 米用盐油水浸泡后更容易煮熟，且味道好。



花蟹粥

[原料] 花蟹1只，大米100克

[调料] 姜丝5克，葱花5克，盐2克，鸡精1克，香油5克。

做法

①花蟹洗净，剖壳，剁成块；大米洗净备用。

②砂锅置火上，以2∶8的比例放入大米和清水，用大火煮开后转用小火继续熬煮。

③煲至米粒软烂时，放入花蟹、姜丝继续煲，煲至成米粥时，加入盐、鸡精拌匀，淋上少许香油，撒上葱花即可。

特•色•介•绍 蟹黄含大量激素，适当摄取可增强生殖能力。

食•之•有•理 秋天气候干燥，常喝粥，能滋阴防燥，调节胃口，补充人体所需要的水分。因此，喝粥是秋季养生保健的不错选择。



生鱼粥

[原料] 粳米100克，生鱼肉100克，猪骨200克

[调料] 味精1克，生抽2克，盐1克，胡椒粉、姜丝、香菜、麻油适量

做法

①猪骨洗净敲碎，放置砂锅中。

②粳米淘洗干净，也放入砂锅中加水，先用大火烧开，然后将米搅动一二次，改用小火慢熬一个半小时左右，放入盐、味精，调好味，拣出猪骨即成粥底。

③生鱼肉洗净，切成大片，用盐、生抽、姜丝、麻油拌匀，倒入滚开的粥底内轻轻拨散，待粥再滚起，端离火位即可。

④用小碗盛装鱼片粥，撒少许胡椒粉、麻油、香菜，拌匀即成。

特•色•介•绍 粥底稀稠适度，米粒依稀可见。鱼片烫至刚熟，色泽洁白，口感绵糯，鲜滑味美。



虾粥

[原料] 大米150 克，鲜虾200克， 香菜、生姜少许

[调料] 盐3克，鸡精2克，香油5克

做法

①大米洗净，用少量油拌匀；生姜洗净，切丝；香菜洗净。

②鲜虾挑去泥肠，洗净，加生姜丝和白糖、精盐、胡椒粉略腌。

③将鲜虾放入粥内煮熟，加调味料调味，撒上香菜即可。

特别提示 材料全部放入后，不要盖盖子，要不停地搅拌，防止粘锅底。



黄芪六一茶

[原料] 炙黄芪24克，滑石24克，炙甘草4克

做法

①将炙黄芪、滑石、炙甘草共研为末，作为一日用量。

②将药置保温瓶中，冲入适量沸水浸泡，盖闷约30分钟。

特别提示 适用于阴阳两虚、表虚中气不足、自汗、盗汗、全身疲乏无力等病症，也适合中老年人因体质虚弱而容易引发感冒者饮用。



灵芝甘草茶

[原料] 灵芝6克，甘草5克

做法

①将上述药方剂量加大40倍，共研为末。

②每次用20～30克，置于保温瓶中，冲入沸水大半瓶，加盖闷20分钟。

食•之•有•理 秋天气候干燥，人体就必须经常给自己“补液”。但是，如果光喝白开水，并不能完全抵御秋燥带给我们的负面效应。喝一些用灵芝闷泡的茶水则是人体补充水分的好方法，又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方，同时还可以防止因秋燥而引起的便秘，真是一举三得。



安神茶

[原料] 合欢皮、夜交藤、桑葚各100克，合欢花、女贞子、玄参、生地黄、丹参各50克

做法

①合欢花、合欢皮、生地黄、玄参、女贞子、丹参、夜交藤、桑葚共研细末。用纱布袋分包，每包30克。

②每次取1包，置保温瓶中，用沸水冲泡，盖闷15分钟。

特别提示 适用于病后心肾阴虚、头晕、烦躁、失眠多梦、更年期肾阴不足、头昏、五心烦热、神经衰弱等病症。本茶方组合侧重滋肾阴、养心血，解郁安神，故药性平和，可以久饮。脾经湿热症忌用。



佛手茶

[原料] 鲜佛手25克（或干品10克）

做法

①将鲜佛手洗净、切碎，再放入杯中。

②用沸水冲泡，加盖闷10分钟即可。

特别提示 适用于肝胃不和之胃脘疼痛并牵及两胁、上腹痞胀、恶心呕吐、咳喘咯痰，以及胃痛等病症。阴虚见舌红少苔、口干者忌用。



糖水雪梨

[原料] 雪梨150克

[调料] 红砂糖100克，盐5克，清水适量

做法

①雪梨洗净，去皮，去核，切成块。

②锅内注入清水，下入雪梨，用小火煮透。

③调入红砂糖、盐煮片刻，倒入碗内即成。

特别提示 雪梨清脆多汁，甜酸适合，不仅是受人喜爱的水果，而且还是食疗佳品。

食·之·有·理 中医认为，秋令不养生，燥邪最容易伤人津液，引起咽干、鼻燥、声嘶、干咳、皮肤干燥等。在这一时期最好多吃雪梨，能够清火生津、滋阴润肺。



苹果川贝糖水

[原料] 苹果1个，川贝10克，玉竹20克，南杏、北杏共10克，干百合70克，冰糖25克

做法

①干百合、川贝、玉竹、南杏、北杏清洗干净，沥干水备用。

②苹果去果皮，切成块。

③锅中加入500毫升清水，以大火煮开后，放入苹果、百合、川贝、玉竹和南北杏。

④改小火煮45分钟之后加入冰糖，至冰糖溶化即可。

特别提示 川贝要砸成研末后倒入锅里煮效果更好。

食·之·有·理 此糖水有润肺、除痰、止咳之功效，对秋季因气候干燥引起咽干口渴有很好的补益作用。


PART
4
温暖你的冬天
冬季饮食

第一节 冬季饮食指南

冬季饮食原则

冬天，天气寒冷，人体受寒冷气温的影响，食欲和各项生理功能都会有不同程度的变化。因此，保温、御寒、防燥是我们饮食要考虑的首要问题。那么，我们在日常饮食中则需要遵守以下三个原则。

1.提供足量的热能

热能是人体抗低温能力的基础，因此补充热源食物，保障充足的热能是冬天饮食所要解决的首要问题。

因此，冬天饮食应以增加热能为主，可适当多摄入富含碳水化合物和脂肪的食物。所供给的蛋白质应以优质蛋白质为主，如瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类及其制品等，这些食物所含的蛋白质，不仅便于人体消化吸收，而且富含必需的氨基酸，营养价值较高，可增加人体的耐寒和抗病能力。

2.提高人体御寒能力

蛋氨酸和无机盐是人体御寒能力的重要元素，因此要多补充含有这两种元素的食物。

因此，在冬季应食用芝麻、葵花子、酵母、乳制品、叶类蔬菜等含蛋氨酸较多的食物。

另外，医学研究表明，人怕冷与饮食中无机盐缺少很有关系。蔬菜的根茎里含有较多无机盐，因此在冬季可以多食用胡萝卜、百合、山芋、藕及青菜、大白菜等。

钙在人体内含量的多少可直接影响人体心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性，补充钙也可提高机体御寒性。我们可以食用牛奶、豆制品、虾皮、海带、发菜、芝麻酱等含钙较多的食物。

3.提高人体抗氧化能力

寒冷的冬季使人体氧化功能加强，机体维生素代谢也发生了明显变化，容易出现诸如皮肤干燥、皲裂和口角炎、唇炎等症状。这就需要我们多吃富含维生素B_2、维生素A、维生素C的食物，防止此类症状的发生。

动物肝脏、鸡蛋、牛奶、豆类等食物中富含维生素B_2；胡萝卜、南瓜、红心红薯等食物富含维生素A；新鲜蔬菜和水果中富含维生素C。这些食物可以提高人体的抗氧化能力。

冬季进补有道

俗话说："冬季进补，春季打虎；冬季不补，春季受苦。"冬季被认为是最合适的进补季节。传统中医也有"冬藏"之说。"冬藏"就是在冬天储藏一些能量，在体内慢慢发挥出作用。冬季进补有平衡阴阳，疏通经络，调和气血，养精蓄锐之功效。冬季进补分为两种：一般性的补和针对性的补。前者适用于身体尚未表现出不良反应的人，后者适用于身体状况不佳者。针对性的进补要辨症食补，缺什么，补什么。

在冬季，一般性的进补不需要吃补药，以温性调养为主要手段，摄取的食物常以鹿肉、狗肉、羊肉、麻雀、韭菜、虾仁、栗子、胡桃仁来温补肾阳；以海参、龟肉、芝麻、黑豆等填精补髓。无病乱补反而不宜于人体的健康。正常体质的人更要注意选择抗衰老、强身健体的膳食，坚持注重冬季养生进补，既补充足够营养，又保护人体阳气。

针对性的进补即要对症下药，对症进补。进补要分清对象，孕妇、儿童、高血压病人等不宜进补。孕妇滥用补品可能导致流产、早产，儿童滥用补品药品可能导致生理发育不正常，高血压病人进补不当，可能会导致血压升高，甚至会出现其他疾病。还有一些体质的人也不适合进补，如大热、大渴、便秘者。

进补要以食补为主，辅以药补。人们往往在冬季食用鹿茸、人参之类的补品，这在某种程度上确实能增强人的体质。长久食用某些补品也有可能带来副作用，所以进补要适度。一般来说，虚症明显或病后虚弱者，初期宜用药补；虚症不明显，目的是健身，或药补后体虚已有改善者，不妨有选择地食补。

冬天进补要注意滋润防燥。在我国的北方，天气清冷干燥，人们常感觉口干舌燥，咳嗽是常见的疾病。对于那些抽烟厉害的人来说更是如此，梨、蜂蜜、银耳、百合是适合他们的滋补品。另外，多喝白开水也非常有效。冬天，人们的呼吸道、肺部会受到很大的影响，多进食禽蛋、鱼虾、莲子、大枣之类的食品则可以养肾补肺。

六类食物给你提温

冬季气温逐渐降低的情况下，增加衣服似乎没有任何效果。衣服当然能保暖，但是治标不治本，必须从身体机能出发才能真正解决寒冷问题。

给身体增温存在一些不科学的方法。

1.吃火锅

吃火锅可以让一部分人获益，可是不适合所有人。冬季相对比较干燥，这时候吃火锅则是增加了燥热。火锅料一般会含有花椒、胡椒、辣椒等辛辣品，吃了以后往往会出现口干舌燥、咽喉不适、大便干结等阴虚燥热症。

2.喝酒

饮酒后，我们可能浑身热乎乎的，可是这只是一种错觉。因为酒精引起交感神经兴奋，

在短时间内释放出较多热量。但是短暂的温暖后，身体会感觉更加寒冷。

只有科学饮食才能使身体真正变暖，以下是中国中医研究院博士庄乾竹在《环球时报生命周刊》列出的适合冬季的6类食物。

1.产热食物

低温会对人体内分泌及消化系统产生一定影响，使蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养物质代谢、分解加快，能量消耗相对增加。因此，冬季应适当增加蛋白质、脂肪和碳水化合物这三类产热营养素的摄入，如主食和含少量糖分的甜食，尤其是鱼类、奶类等优质蛋白质及脂肪的摄入，炒菜时可适当多放一点植物油。

2.温性食物

中医认为，羊肉、狗肉、桂圆、韭菜、核桃、小米等食物具有温阳益气的作用，多吃可以提高御寒能力。相反，鸭肉、螃蟹、香蕉、黄瓜、西瓜、梨、绿豆、冰糖等凉性或寒性的食物最好少吃。

3.含蛋氨酸食物

低温使人体尿液中肌酸的排出量增加，脂肪代谢加快。肌酸的合成及脂肪的代谢都需要甲基，这些甲基可由蛋氨酸来提供。蛋氨酸是人体必需的8种氨基酸之一，而富含氨基酸的食物包括芝麻、葵花子、叶类蔬菜等。不妨多吃点猪血。猪血中氨基酸比例与人体非常接近，易吸收，尤其适合消化功能减退的老人食用。

4.含钙食物

医学研究表明，怕冷与饮食中矿物质缺乏有关，尤其是缺钙，会影响心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性。因此，冬季不妨多吃点牛奶、豆制品、虾皮等富含钙质的食物。此外，胡萝卜、山芋、藕、大葱、土豆等根茎类蔬菜中含有大量矿物质，经常食用也可增强人体抗寒能力。

5.含维生素食物

低温会加速体内维生素的代谢，饮食中应及时补充。如维生素A能增强人体耐寒能力；维生素C可提高人体对寒冷的适应能力。因此，冬季应适当增加动物肝脏、胡萝卜、南瓜等富含维生素A的食物及新鲜蔬菜、水果等富含维生素C的食物的摄入量。

6.含碘食物

人体甲状腺可分泌一种叫甲状腺素的激素，具有产热效应。甲状腺素由碘和酪氨酸组成，酪氨酸可由体内自行合成，碘不能，因此，冬季应适当多吃点海带、紫菜、贝壳等含碘丰富的食物。



第二节 冬季食谱

辣白菜



[原料] 大白菜300克，辣椒酱适量

[调料] 盐8克，味精5克，鸡精5克

做法

①大白菜洗净，切成块。

②大白菜中拌入盐腌渍15分钟后，挤干水分。

③用少许开水化开味精、鸡精，与辣椒酱一起拌入腌好的大白菜中即可。

特别提示 大白菜中水分很多，挤干水分后再食用，更加爽脆适口。

地三鲜



[原料] 土豆300克，茄子200克，青椒50克，葱段5克，姜片5克，蒜片5克

[调料] 盐5克，味精3克，鸡精2克，生粉水10克，鲜汤50毫升

做法

①将土豆削皮切块，茄子去皮切块，青椒去籽切片。

②将土豆和茄子块放入烧热的油锅中，炸至金黄色，捞出，沥干油备用。

③锅上火，爆香葱、姜、蒜，放入茄块、土豆块，加入鲜汤，调入盐、味精、鸡精烧入味，用生粉水勾芡即可。

特•色•介•绍 炸茄子时油温不可过高，要慢慢炸透。

白菜炒木耳



[原料] 木耳50克，大白菜300克

[调料] 盐5克，味精3克，蚝油10克

做法

①木耳泡发，大白菜洗净、切成片。

②大白菜入沸水中汆烫后捞出控水，木耳择洗干净。

③锅中放少许油，下入大白菜、木耳、调味料炒至入味即可。

特别提示 木耳一定要泡发久一点，以免不爽口。

食•之•有•理 冬季是心脑血管病的高发季节，发生率约为夏季的1倍。常吃黑木耳能减少心脑血管病的发生危险。

干锅茶树菇



[原料] 干茶树菇150克，腊肉100克，尖椒20克，香菜少许

[调料] 精盐5克，味精8克，鸡精3克，料酒5克，蚝油8克，姜3克，香葱10克，干锅油25克，鲜汤100毫升

做法

①将干茶树菇去蒂，剪成5厘米长的段，用温水泡发，挤干水分待用；腊肉切成片，放入沸水锅内汆水后待用；尖椒洗净，切圈；姜切末；大蒜去皮，洗净，拍碎。

②净锅置旺火上，放入植物油，烧至六成热时，下茶树菇过油，稍炸干后倒入漏勺，沥干油待用。

③锅内留底油，下腊肉煸香出油，放入尖椒、姜丝、茶树菇翻炒均匀，倒入鲜汤，加精盐、味精、鸡精、蚝油调好味，稍焖入味，淋上干锅油，盛入干锅内，撒上香菜，带火炉上桌即可。

特别提示 选购茶树菇时以菇形基本完整、菌盖有弹性、无严重畸形、菌柄脆嫩、同一次购买的菌柄长短一致的茶树菇为佳。

特·色·介·绍 质地脆嫩，咸鲜香辣。

食·之·有·理 干锅最大的特色是能保证菜品的温度，在寒冷的冬季，吃干锅菜会使人暖融融。



银针萝卜丝



[原料] 白萝卜450克，香葱1根，姜10克

[调料] 盐3克，糖少量，鸡精少量，食用油30毫升

做法

①将白萝卜洗净去皮，切成（或者刨成）细丝；葱切葱末；姜切姜末。

②炒锅烧热，倒入花生油烧至六成热（手放在油上方能感觉到明显的热气），放入葱末、姜末炒出香味。

③放入萝卜丝翻炒，使萝卜丝变软变透明，加入水，转中火将萝卜丝炖软，待锅中汤汁略收干，加入盐、糖和鸡精调味，翻炒均匀，出锅装盘即可。

特别提示 萝卜含芥子油和膳食纤维，可促进胃肠蠕动，十分有利于减肥。

食·之·有·理 俗话说："冬吃萝卜夏吃姜，一年不用医生开药方"、"萝卜一味，气死太医"。在我国民间素有"小人参"之美称的萝卜，可说是冬天的佳品之一。

上汤大白菜

[原料] 大白菜300克，肉末200克，鸡蛋1个，生粉适量，枸杞10克

[调料] 盐5克，味精3克，生抽5克，醋3克，鸡粉5克，香油少许

做法

①将大白菜洗净；肉末中加入蛋液、生粉、盐，拌匀。

②将肉末挤成一个个的小丸子。

③锅中注水烧开，将肉丸、枸杞下入锅中，煮至肉丸熟，将大白菜下入锅中，煮半分钟，下味精、鸡粉、生抽、醋调味，盛入汤碗中，再淋上香油即可。

特别提示 大白菜炒熟后隔夜放置，亚硝酸盐含量会急剧增加，不宜食用，以免亚硝酸盐中毒。

食·之·有·理 在冬季空气特别干燥的情况下，寒风拂面对人们的皮肤伤害很大，而大白菜中含有丰富的维生素，常吃大白菜，可以起到较好的护肤养颜的作用。

手撕包菜



[原料] 包菜200克，干辣椒20克

[调料] 盐5克，味精3克，鸡精3克，酱油、醋、姜蒜末、葱花各适量

做法

①包菜洗净，手撕成大片；干辣椒切小段。

②锅中放水，烧沸焯包菜。

③热油锅，下入姜蒜末、干辣椒爆香，再放入包菜、调味料炒匀，撒上葱花即可。

特别提示 爽脆微酸，口味鲜美。

食•之•有•理 包菜，尤其是圆包菜中含有丰富的维生素C、维生素E、β-胡萝卜素等，总的维生素含量比番茄多出3倍，具有很强的抗氧化作用及抗衰老的功效。

炝炒菜心



[原料] 菜心300克

[调料] 干辣椒5克，盐5克，味精3克

做法

①菜心洗净；干辣椒切成段。

②锅中水烧沸，放少许油，下入菜心，汆烫后捞出。

③锅中放油，下入干辣椒炝香，再放入菜心、调味料炒匀即可。

特别提示 菜心要选色泽翠绿、质地鲜嫩的。

蒜蓉红菜薹



[原料] 红菜薹300克

[调料] 蒜蓉10克，盐5克，味精3克，油适量

做法

①将红菜薹洗净，切段，入开水中焯水备用。

②锅中下油烧热，下蒜蓉炒香。

③将红菜薹下入锅中，翻炒两分钟，再下盐、味精炒匀，起锅装盘即可。

特别提示 清炒红菜薹较好地保存了菜薹的营养成分，清淡可口，十分诱人。

食•之•有•理 红菜薹与武昌鱼并称为楚天两大名菜，封建时代曾为贡品。清人在竹枝词中用“米酒汤圆宵夜好，鳊鱼肥美菜薹香”的诗句称道它们。

清炒白菜薹



[原料] 白菜薹400克
[调料] 盐、味精各适量

做法

①白菜薹洗净。
②锅中放油，下入白菜薹、盐、味精，炒熟即可。

特别提示 此菜炒的时候，可盖一下锅盖。

粉条黄豆芽



[原料] 黄豆芽300克，粉条100克
[调料] 盐、味精、醋、酱油、红油各适量

做法

①黄豆芽洗净，摘去根；粉条洗净、用开水泡发。
②黄豆芽入开水锅中汆烫，捞出沥干水分备用。
③将所有材料、调味料拌匀即可。

特别提示 要选择个体饱满、新鲜的黄豆芽食用。有的豆芽看起来肥胖鲜嫩，但有一股难闻的化肥味，甚至可能含有激素，千万不要食用。

食•之•有•理 冬天寒冷低温会使血钙降低，使免疫系统功能下降，降低了对病原体的抵抗力，以致上呼吸道感染、胃肠道炎症多发。因此冬天应摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质。所以在保持食品多品种的同时，应该偏重选择黄豆芽来吃。

炝胡萝卜丝



[原料] 胡萝卜300克，葱5克，姜丝5克，干辣椒3克
[调料] 盐5克，酱油3毫升，味精2克

做法

①胡萝卜洗净，切成细丝；干辣椒、葱切成段备用。
②热油锅，下入干辣椒、葱段、姜丝爆香后，放入胡萝卜丝、食盐，烹入酱油，撒入味精炒熟，即可装盘。

特别提示 干辣椒一定要在油中爆出辣味。

食•之•有•理 胡萝卜营养丰富，有小人参的美誉。冬天吃胡萝卜不仅健眼，还能增强记忆、补充β-胡萝卜素。



清爽西兰花

[原料] 西兰花300克

[调料] 盐5克，生抽6毫升，鸡精3克，香油少许

做法

①将西兰花洗净，入沸水中汆熟。

②将西兰花捞出沥水，摆入盘中，淋上用盐、生抽、鸡精、香油调成的味汁即可。

特别提示 西兰花营养丰富，含蛋白质、糖、脂肪、维生素和胡萝卜，营养成分位居同类蔬菜之首，被誉为“蔬菜皇冠”。

食•之•有•理 西兰花被誉为“蔬菜皇冠”，含有多种维生素、矿物质和叶酸，是一种营养成分齐全的蔬菜。冬季食用可抵抗冬季干燥，护肤养颜。



翠绿佔地菇

[原料] 佔地菇300克，长豆角50克，红椒1个

[调料] 盐5克，素鸡粉8克，姜丝10克

做法

①佔地菇洗净，汆水备用；长豆角洗净，切段，入沸水中焯透；红椒洗净，切丝；

②锅中下油烧热，煸香姜丝，再下入佔地菇、长豆角、红椒及盐、素鸡粉，翻炒均匀即可。

特别提示 佔地菇原是生长在深山的野生名贵食用菌，产量稀少，营养价值高。

食•之•有•理 冬季气候寒冷，人体受寒冷气温的影响，机体的生理功能和食欲等均会发生变化。而磨菇中含有硒元素（硒是维持心脏正常功能的重要元素，对心脏肌体有保护和修复的作用），可减少患心脏病和癌症的风险。



鲍汁萝卜丝

[原料] 白萝卜300克，青椒30克

[调料] 鲍汁适量

做法

①将白萝卜洗净，去皮，切丝；青椒洗净，切丝。

②将白萝卜丝、青椒丝入沸水中焯熟，捞出沥水。

③将白萝卜丝、青椒丝放入盘中，再淋上鲍汁即可。

特别提示 鲍汁加热并勾芡后浇淋，效果更好。



青椒炒酸菜

[原料] 酸菜400克，青椒50克

[调料] 盐5克，鸡精3克，生抽8克，姜、蒜末少许

做法

①将酸菜洗净，用清水浸泡1小时，捞出挤干水分；青椒洗净，切圈。

②锅中下少许油，烧热，将姜、蒜末及青椒炒香，再将酸菜下入锅中，翻炒一会，下盐、鸡精、生抽调味，翻炒均匀入味即可。

特别提示 酸菜只能偶尔食用，如果长期食食，则可能引起泌尿系统结石。



铁板草菇

[原料] 草菇200克，玉米笋100克，青红椒50克

[调料] 盐5克，素鸡粉8克，姜丝10克

做法

①草菇洗净；玉米笋洗净，切块；青红椒洗净，切片。

②锅中下油烧热，下入草菇、玉米笋、青红椒及盐、素鸡粉，翻炒两分钟。

③烧热铁板，将锅中的菜盛在铁板上即可。

特别提示 冬季是蔬菜的淡季，蔬菜的数量相对减少，价格上涨，草菇、平菇、木耳、香菇、金针菇等菌类品种丰富，价格适中，不妨让它们来充当素菜的主角。

食·之·有·理 草菇的维生素C含量高，能促进人体新陈代谢，提高机体免疫力。它还具有解毒作用，并能够减慢人体对碳水化合物的吸收，是糖尿病患者的良好食品。



脆萝卜皮

[原料] 白萝卜皮500克，剁椒20克

[调料] 盐5克，味精3克，糖少许，香油3克

做法

①将萝卜皮洗净，切片。

②将萝卜皮用盐、剁椒腌渍半小时。

③萝卜皮拌入其他调味料即可。

特别提示 选用新鲜的萝卜，风味更佳。

食·之·有·理 很多人都知道“冬季萝卜赛人参”这句俗语，但是又有多少人知道，萝卜的营养成分其实有很大一部分存在于萝卜皮当中呢。这道菜专吃萝卜皮，营养价值不菲，是冬季的一道开胃小菜。







圆笼糯香骨

[原料] 猪排骨300克，糯米100克

[调料] 盐5克，味精3克，生抽10毫升，胡椒粉10克，料酒适量

做法

①将排骨斩成段，用水冲去血水，用盐、味精、料酒、生抽腌渍。

②糯米洗净，用温水泡发。

③将排骨放入蒸笼，上面盖上糯米，上笼蒸至熟即可。

特别提示 排骨腌渍时间要久一点才能入味。

狮子头

[原料] 五花肉150克，马蹄10克，冬菇10克，青菜心30克，生姜片少许

[调料] 生油500毫升，盐12克，味精10克，白糖5克，生粉30克，鸡汤150毫升，老抽王10毫升，麻油5毫升

做法

①五花肉洗净，剁成肉泥；马蹄、冬菇洗净，切米，加入盐、味精、生粉打至肉起胶，做成四个大丸子；青菜心用开水烫熟，捞起摆入碟内；生姜洗净，切成末。

②锅中下油，将油温烧至130℃时，将大肉丸子下入锅中，炸至外金黄内熟捞起待用。

③锅内留油，下入姜末，加入鸡汤，放入大肉丸子，放盐、味精、白糖、老抽王，用小火烧至汁浓，再用湿生粉勾芡收汁装入用菜垫底的盘中即成。

特别提示 选择五花肉时一定要选用瘦肉七分，肥肉三分的猪肉吃起来才不会腻口。

食•之•有•理 冬天的寒冷气候影响人体代谢，从而促进和加速蛋白质、脂肪、碳水化合物三大类热源营养素的分解，以增加机体的御寒能力，这样就造成人体热量散失过多。因此冬天多吃些能增加热能的肉类，可增加人体的耐寒和抗病能力。

野山笋烧腊肉

[原料] 腊肉100克，干笋35克，香葱2棵，生姜1小块

[调料] 酱油2小匙，料酒2小匙，白糖1小匙

做法

①腊肉放蒸锅中蒸1小时捞出切成片，葱、姜洗净备用。

②干笋用温水浸软后，洗净，切段，挤出水分，放入肉汤中，加半小匙白糖和1小匙酱油，用大火烧开后改用小火焖烧二十 分钟左右，起锅倒入碗中。

③锅中放油，将腊肉入锅中炸香，沥干油；锅中放入姜、葱爆香，下入腊肉、干笋、调味料炒至入味即可。

食•之•有•理 腊肉是鲜肉经腌制后再经过烘烤或日光下曝晒的所制成的加工品。腊肉大多于冬季制作，风味独特，营养丰富。其中碳水化合物、脂肪、蛋白质、胆固醇、钾、钠、磷含量丰富，具有开胃、消食、祛寒等功效。

食•之•有•理 糯米又叫江米，是大米的一种，常被用来包粽子或熬粥。中医认为，其味甘、性温，能够补养人体正气，吃了后会周身发热，起到御寒、滋补的作用，最适合在冬天食用。



蕻头炒腊肉

[原料] 蕻头300克，腊肉200克，尖椒30克

[调料] 盐5克，鸡精3克，味精3克，酱油、醋各少许

做法

①将腊肉洗净，切片；尖椒洗净，切圈。

②锅中下油，烧热，将腊肉下入锅中煸出油渍。

③将蕻头、尖椒下入锅中，翻炒一会，再下调味料调味即可。

特•色•介•绍 煮好的腊肉，表里一致，煮熟切成片，透明发亮，色泽鲜艳，黄里透红，吃起来味道醇香，肥不腻口，瘦不塞牙，不仅风味独特，营养丰富，而且具有开胃、去寒、消食等功能。

食•之•有•理 蕻头味苦，性辛，有特殊香气和辣味，能促进消化功能，增加食欲，还可加强血液循环，起到利尿祛湿的作用。冬天吃蕻头，开以帮助开胃，让人利用冬季更好地进补。



香酥肉球

[原料] 五花肉400克

[调料] 味精6克，盐3克，胡椒粉3克，淀粉（豌豆）4克，香油5克，花生油60克

做法

①先将猪肉剁烂，加入精盐，边拌边搅至起胶，然后调入味粉、胡椒粉、麻油、干生粉再拌匀，挤成圆形，上笼用武火蒸熟。

②将熟肉丸取出，晾凉，再上脆浆。

③武火烧锅，落油，将油烧至四成热，把已上浆的肉丸炸熟，倒在笊篱内，去油上碟，与淮盐、调味汁一齐上席。

特别提示 五花肉又称“三层肉”，位于猪的腹部，猪腹部脂肪组织很多，其中又夹带着肌肉组织，肥瘦间隔，故称“五花肉”。



小炒腊肠

[原料] 腊肠200克，尖椒30克，葱30克，姜蒜末10克

[调料] 盐5克，味精3克，鸡粉3克，胡椒粉2克，生抽、醋各适量

做法

①腊肠洗净，切丝；尖椒洗净，切圈；葱洗净，切成粒。

②锅中下油烧热，爆香姜蒜，将腊肠下入锅中煸香，再放入所有的配菜，炒到熟。

③下盐、味精、鸡粉、生抽、醋、胡椒粉调味即可。

特别提示 如果尖椒很辣，放一点醋，可以缓解辣味。

水笋排骨煲



[原料] 排骨400克，水笋200克，香菜、葱段各少许

[调料] 盐5克，味精3克，生抽6克，豆瓣酱10克

做法

①将排骨洗净，切块，入沸水中汆去血水；水笋洗净，切块；香菜、葱段洗净。

②锅中下油，烧至六成热，将排骨下入锅中，炸至金黄色，捞起沥油。

③锅中留少许底油，炒香豆瓣酱，将水笋下入锅中翻炒两分钟，再将排骨下入锅中，加少许高汤，焖一会，再下盐、味精、生抽调味，盛入煲中，再撒上香菜、葱段即可。

特别提示 水笋即茭白，味道鲜美，营养丰富，是江南三大名菜之一。

红烧猪手



[原料] 鲜猪手300克，生姜10克，蒜子10克

[调料] 盐10克，味精8克，白糖5克，老抽王10克，麻油5毫升，湿生粉15克，绍酒10毫升，鸡汤150毫升

做法

①鲜猪手烧净毛，洗干净切成块；蒜子用油炸金黄。

②烧锅下油，先放下生姜、猪手，洒一些绍酒，煸炒片刻。

③煸炒后加鸡汤，用小火烧至酥烂时，再加入盐、味精、白糖、老抽王烧至熟烂汁浓，再用湿生粉勾芡，淋入麻油即成。

特别提示 用火烧过的猪脚通常味道都没有那么鲜美，最好的办法就是用剃须刀来剃。



胡椒咸菜浸猪肚

[原料] 猪肚300克，咸菜150克，白胡椒25克

[调料] 精盐5克，味精12克，鱼露15克，麻油2克，胡椒粉2克，姜10克，葱10克，二汤750毫升，生油100毫升

做法

①猪肚用沸水烫过，放在锅内。炒锅下油，下姜片、葱条、绍酒，下二汤、鱼露、白胡椒，烧滚倒进锅，上蒸笼蒸至烂，取出猪肚、留原汁待用。

②猪肚切成5厘米长、3厘米宽的中片，咸菜切成5厘米长、3厘米宽的薄片，咸菜、用沸水烫过，滤干水分待用。

③切好的肚件，中间放咸菜。炒锅下油，下原汁、精盐、味精，调好汁，倒入碗中，放入蒸笼蒸10分钟取出，倒出汁汤后，把猪肚复转入趴碟内，烧镬下汁汤至滚，下胡椒粉、麻油，加包尾油，淋浸在猪肚上即可。

特别提示 一般人都使用盐擦洗猪肚，但效果并不是特别好，如果在清洗过程中再用一些醋，那么效果会更好。因为通过盐醋的作用，可把肚中的气味除去一部分，还可以去掉表皮的黏液，这是醋使胶原蛋白改变颜色并缩合；盐具有高度的渗透压作用，经过盐和醋的作用，使胶原蛋白与肚壁脱离，从而达到清除污物和去异味的作用，清洗后的猪肚要放入冷水中用刀刮去肚尖老茧。

狗肉火锅



[原料] 狗肉750克，干辣椒100克，大蒜、姜各50克，香葱20克

[调料] 八角、桂皮、料酒、豆瓣酱、味精、高汤各适量

做法

①将狗肉洗净，剁成3厘米见方的块，入沸水中汆烫后捞出。

②干辣椒、大蒜、八角、桂皮洗净，姜切片，葱切段。

③锅中放油，爆香葱、姜、蒜，下入狗肉炒干水分，加八角、桂皮、干辣椒、豆瓣酱、高汤焖煮两小时，下味精调味，装入准备好的火锅内即可。

特别提示 狗肉不要选有注水狗肉，否则味道会大打折扣。

食·之·有·理 狗肉自古以来就是民间一道野味名菜。“狗肉滚三滚，神仙站不稳”生动地说明了狗肉的美味。狗肉味甘咸性温，有补脾胃、填精髓、益血脉、壮腰膝的功能。冬季，则正是吃狗肉的黄金时节。

狗肉煲



[原料] 狗肉200克，玉米1个，香菇50克，白萝卜50克，红枣20克，枸杞15克

[调料] 盐5克，鸡精3克，豆酱、芝麻酱各10克，蒜泥8克，姜片2块

做法

①狗肉连骨斩成小块，入热锅炒至不见水溢；玉米洗净，切段；萝卜切块；香菇泡发好，去蒂，切花刀。

②锅中下油烧热，放入蒜泥、豆酱、芝麻酱、姜块和狗肉，炒5分钟后加玉米、香菇、白萝卜、红枣、枸杞及适量高汤，烧沸，转倒入砂锅焖90分钟至软烂。

③下盐、鸡精调味即可。

特别提示 刚被宰杀的狗，因有土腥气味，不宜立即食用，应先用盐渍一下，以除去土腥味。

特·色·介·绍 肉质软烂，异香极浓。



炖牛尾

[原料] 牛尾200克，白萝卜60克，胡萝卜50克，大枣30克，葱花10克，姜、蒜适量

[调料] 盐5克，鸡精3克，酱油10毫升，胡椒粉3克

做法

①将生牛尾按骨节剁成段，用清水浸泡4小时；白萝卜、胡萝卜洗净，切块。

②锅中盛水，将牛尾、白萝卜、胡萝卜、大枣及姜片、蒜一起下入锅中，先用大火烧开，再转小火炖一小时左右，至牛肉熟烂。

③拣去姜、蒜，将盐、鸡精、胡椒粉、酱油下入锅中调味，再撒上葱花即可。

特别提示 牛尾软烂，味道鲜美，银红明亮。

食·之·有·理 冬天是炖菜最火的时候，在冬季常食炖菜，既可补充人体所需的各种蛋白质、维生素、矿物质、脂肪等营养物质，还可达到保暖的目的，起到疏导经络、平衡脏腑的功效，以减少疾病的发生。

农家椒香腊牛肉

[原料] 腊牛肉150克，芹菜100克，大葱1根，朝天椒30克，大蒜头5个

[调料] 盐5克，味精3克，鸡粉3克，胡椒5克，生抽6毫升，醋8毫升

做法

①将腊牛肉洗净，切片；芹菜、大葱洗净，切段；大蒜头、朝天椒洗净。

②锅中下油烧热，将大蒜头下入锅中煎炸至金黄，再将腊牛肉、芹菜、大葱、朝天椒下入锅中，大火快炒。

③炒至熟，再下盐、味精、鸡粉、胡椒、生抽、醋，炒匀入味即可。

特别提示 炒牛肉忌加碱，当加入碱时，氨基酸就会与碱发生反应，使蛋白质因沉淀变性而失去营养价值。



铁板牛蹄筋

[原料] 油发蹄筋250克，红尖椒50克，葱50克，姜蒜少许

[调料] 盐5克，味精3克，胡椒粉3克，料酒10毫升，水淀粉、麻油、醋各少许

①红尖椒洗净，切去蒂；葱洗净，切段备用。

②将油发蹄筋用温水泡10小时，捞起斜切成小筷子条盛入面粉，用手抓搓洗去油腻，用温水浸泡待用。

③锅中下猪油，烧热，将姜、蒜、尖椒下入锅中炒，再将蹄筋下入锅中，炒散，下盐、胡椒粉、料酒和少许水，焖约十分钟，淋入水淀粉勾成的浓稠芡，然后加入麻油、葱花、味精、醋，起锅盛入用葱垫底的盘中即可。

特别提示 干牛蹄筋需要用凉水或碱水发制，刚买回来的发制好的蹄筋应反复用清水洗净后再烹饪食用。

食•之•有•理 冬季气候干燥，容易使皮肤受损。牛蹄筋中含在丰富的胶原蛋白，能增强细胞生理代谢，使皮肤更富有弹性和韧性，延缓皮肤的衰老。



清炖牛肉



[原料] 牛肉500克，青椒30克

[调料] 绍酒50克，胡椒粉3克，青蒜10克，味精1克，葱10克，精盐3克，姜末10克，熟猪油50克

做法

①牛肉用冷水洗净，切成片，下冷水锅煮至四成熟，除去血水和腥膻味捞出；青椒切圈。

②取大瓦钵一只，用竹箅子垫底，将牛肉放入，加绍酒、葱结、姜片、红椒、精盐、熟猪油、清水1000毫升，在旺火上烧开后，移小火上炖约两小时。

③去掉葱、姜，放入胡椒粉、味精调匀入味即成。

特别提示 牛肉不易熟烂，烹饪时放少许山楂、橘皮或茶叶有利于熟烂。

食•之•有•理 寒冬食牛肉可暖胃，是该季节的补益佳品。它还富含蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力。

花生仁羊肉



[原料] 羊肉300克，花生仁200克，干辣椒30克，香菜、芝麻各少许

[调料] 盐、味精、鸡精、料酒、生粉各适量

做法

①将羊肉洗净，切成小块，用盐、味精、料酒腌制入味。

②将羊肉裹上生粉，入六成热的油中炸至金黄色，捞起沥油；花生仁也入油中炸酥脆。

③锅中留少许底油烧热，爆香姜、蒜、干辣椒，将羊肉、花生仁下入锅中，再下盐、味精、鸡精，翻炒至入味，盛入用雀巢垫底的盘中，再撒上芝麻、香菜即可。

特别提示 选购羊肉时要分清绵羊肉和山羊肉，绵羊肉较细嫩、膻味较小，山羊肉较粗糙、膻味较重。

食•之•有•理 羊肉历来被当作冬季进补的重要食品之一。寒冬常吃羊肉可益气补虚，促进血液循环，增强御寒能力。羊肉还可增加消化酶，保护胃壁，帮助消化。

香菜炒牛肉



[原料] 牛肉300克，香菜梗100克，红椒50克

[调料] 盐5克，味精3克，鸡精3克，姜、蒜末少许，生粉、料酒各适量

做法

①将牛肉洗净，切成片，用料酒、生粉腌渍；香菜梗洗净，切成寸段；红椒洗净，切圈。

②锅中下油，烧至四成热，将牛肉下入锅中滑油，再捞起沥油备用。

③锅中留少许底油，爆香姜、蒜，将牛肉、香菜梗、红椒下入锅中爆炒两分钟，再下盐、味精、鸡精，翻炒均匀入味，盛盘即可。

特别提示 炒牛肉忌加碱，当加入碱时，氨基酸就会与碱发生反应，使蛋白质因沉淀变性而失去营养价值。



三椒扣羊腩

[原料] 羊腩300克，梅干菜200克，上海青200克

[调料] 沙茶酱，鸡粉，白糖，麻油，干辣椒，红油，花椒，胡椒各适量

做法

①取一蒸碗将羊腩均匀摆在碗底备用。

②梅干菜洗净，浸泡1小时，去除盐分，捞起挤干水，剁成碎末；笋干浸软去酸味切段备用。

③2大匙油加1大匙麻油烧热，放入干辣椒炒香，再放进梅干菜和调味料及1小碗素高汤同煮两分钟，然后将梅干菜连汤汁倒进摆羊腩的碗里，一同蒸50分钟。

④羊腩倒扣回盘，剩余汤汁勾芡浇在羊腩上即可。

特别提示 此菜最好选有带皮的山羊肉。



沸腾羊肉

[原料] 膘肥羊肉500克

[调料] 鸡蛋6个，生姜、洋葱、蒜、孜然、精盐、醋、花椒、辣椒段各适量

做法

①将羊肉洗净切片；用盐将羊肉腌制半小时。

②将鸡蛋打碎加淀粉搅制成糊，加入姜、葱等调料，充分搅拌，再将调制好的蛋液均匀涂抹在羊肉上。

③把调味料炒香，下入羊肉煮熟，装入碗中。把干辣椒，花椒炒香放入装入羊肉的碗中即可。

特别提示 这道菜的关键在于刀功，切羊肉时一定要按照羊肉的经络下刀，羊肉要切得薄才易熟易入味。

特•色•介•绍 色泽黄亮，皮脆肉嫩，麻辣鲜香。



羊杂汤

[原料] 羊肺50克，羊大肠50克，羊心50克，羊肚50克，香菜100克，酸菜200克

[调料] 大葱60克，姜30克，大蒜50克，盐15克，味精3克，胡椒粉1克，料酒25毫升，醋15毫升

做法

①把羊肺气管灌入清水，冲水使肺内污液倒出，反复多次，至羊肺色白，用刀在每叶肺上横、直划一刀，深入一半。挤出液水，用水冲一下，下锅汆水，煮开，去血沫，洗净，切成4厘米长、2.5厘米宽的长方块，再入锅煮几分钟，用清水泡上待用。

②将羊大肠、羊肚加盐揉搓，去黏液及肚油杂质等，放入开水锅中煮几分钟，羊肚刮去白液，将羊肠切成2厘米长的段，羊肚切成3厘米长、2厘米宽的块；羊心剖开，除尽血污，入锅煮几分钟，捞出切片；羊头除去毛，入开水锅煮10分钟捞出，去尽头骨，拆下羊脸、舌、耳朵，羊头肉切成5厘米长、2.5厘米宽的块，耳朵、羊舌切薄片。

③将各种羊杂、酸菜、葱结20克（打结）、姜块25克（切片）等放在沙锅内，加清水烧开，去浮沫，加黄酒，加盖用小火焖烧3小时，拣去姜、葱，加盐、胡椒粉、葱花40克（切花）、姜末5克（切末）、蒜泥、香菜末等，端锅上桌。

特•色•介•绍 此菜用羊杂制成，汤汁乳白色，羊杂酥烂醇香，气味浓鲜，冬日汤菜，家宴上品。

食•之•有•理 冬季是进补的好时节，如今食补的方法很多，但是无论哪种菜系哪种烹饪方法，几乎都离不开“汤”。羊杂汤营养丰富而全面，且便于人体吸收，是绝佳汤品。



干锅羊杂

[原料] 羊肚50克、肠50克、肝50克、心舌50克

[调料] 姜，蒜，豆瓣酱，灯笼椒，盐，味精，干辣椒，鸡精，酱油各适量

做法

①鲜羊杂洗净分别切片，先放入锅中煮熟。

②烧油，炒香豆瓣酱、干辣椒，调入高汤入味，加入羊杂，调味料烧焖味，盛入干锅。

特•色•介•绍 鲜、嫩、味浓，一道地道的农家风味菜。



巴西烤羊扒 [原料] 羊扒3块

[调料] 盐5克，法式芥末酱30克，黑胡椒粒5克，白胡椒粒5克，粉胡椒粒5克，青胡椒粒5克，花椒粒3克，意大利香菜碎5克，橄榄油30克，黑胡椒粉适量

做法

①把五种胡椒粒压碎与意大利香菜碎一起拌匀备用。

②羊扒用盐和黑胡椒粉腌入味，用橄榄油煎上色。

③在羊扒外侧刷上芥末酱，沾上胡椒碎，移入烤箱180℃烤熟即可。

特别提示 注意烤制的火候时间不宜太久，不然会把胡椒烤焦，破坏整体的味道。



丁氏酱羊棒 [原料] 羊棒骨150克

[调料] 老抽8克，醋6克，食盐5克，红油15克，葱白、大料、花椒、桂皮、茴香、香叶、糖各适量

做法

①锅中盛水烧开，将羊棒骨下入，再加少许醋，盖锅盖煮3分钟，再将骨头取出。

②锅内放底油少许，油需六成热放糖，然后不停地搅拌糖，糖颜色刚变黑冒烟需马上加入大量清水。

③水下锅后可加入姜（去皮，取块然后拍，切记切片）、葱白（切段，拍）、大料、花椒、桂皮、茴香、香叶，水开后加入羊棒骨，然后放入适量老抽、食盐，煮5分钟，转小火煮30分钟，关火焖5分钟，出锅盛盘，刷上红油，用锡纸包好即可。

特别提示 羊骨中含有磷酸钙、碳酸钙、骨胶原的等成分。其性味肝温，有补肾、强筋的作用。



荷叶饼扣羔羊肉

[原料] 荷叶饼15张，羊肉200克，韭黄50克

[调料] 盐，味精，甜面酱，鸡精，花雕酒各适量

做法

①羊肉洗净，切成丝。韭黄洗净切成丝。

②荷叶饼叠成三角形，放在锅中蒸热。

③将羊肉丝汆水，控干水分，锅中放油下入羊肉，韭黄调味料炒至入味装在荷叶饼上即可。

特别提示 甜面酱不能直接放在油里面爆香，那样甜面酱容易起粒子。

食•之•有•理 俗话说，“秋冬羊肉赛金丹”。在冬季，羊肉的确称得上是最具时令的养生之品，具有暖中祛寒、温补气血、壮阳肾、增精血的功效。



烤羊蹄

[原料] 羊蹄4个，锡纸四张

[调料] 盐5克，味精3克，胡椒粉3克

做法

①将羊蹄刮洗干净，抹上盐、味精、胡椒粉腌入味。

②将羊蹄刷上油，放入烤箱中，烤至熟，再用锡纸包好，装盘即可。

特别提示 表面光滑，颜色，味道纯正，清香不腻。



纸锅羊杂

[原料] 羊肚、羊肠各200克，面粉适量

[调料] 盐8克，味精5克，鸡精5克，料酒10克，姜、蒜、干辣椒各少许

做法

①将羊肚、羊肠分别洗净，切成条，用盐、味精、鸡粉、料酒腌1小时。

②将羊肚、羊肠裹上面粉，入六成热的油锅中炸至酥脆，捞出控油。

③锅中留少许底油，爆香姜、蒜、干辣椒，将炸好的羊肚、羊肠下入锅中翻炒，盛入纸锅中，再撒上香菜即可。

特别提示 纸锅菜是时下最流行的菜式之一，采用特质纸锅盛装菜品，极具风味。



铁板羊腰

[原料] 羊腰300克，红椒50克，姜、蒜少许

[调料] 盐5克，味精3克，料酒10克

做法

①将羊腰洗净，切片，入沸水中汆烫，再捞出用料酒、盐腌制。

②锅中下油烧至五成热，将羊腰下入锅中滑油，再捞起沥油。

③锅中留少许底油烧热，炒香姜、蒜，再将红椒片、羊腰下入锅中爆炒，下盐、味精、鸡精调味，再用生粉水勾芡汁，出锅盛入烧热的铁板上即可。

特别提示 铁板菜式来源于西餐，在20世纪80年代引入我国的广东、上海等沿海地区，由于制法独特，曾一度风行全国。



大盘鸡

[原料] 鲜鸡1只、土豆4个，小白蘑菇7个，青辣椒、红辣椒各1个

[调料] 葱姜蒜若干，花椒一把，八角、桂皮适量，朝天椒50克

做法

①把鸡切寸方块，别太小了，放在盆里，用生抽、盐、料酒入味15分钟，配菜洗切干净。

②多放点儿油，下花椒，把花椒炸透。倒入鸡块，葱姜蒜，朝天椒。翻炒几分钟，倒酱油和水，水一定要没过鸡块。

③加砂糖，盐，料酒，加入蘑菇，焖15分钟后，倒入土豆，继续小火煮到土豆熟为止，倒入青红辣椒翻炒至熟，装盘即可。

特•色•介•绍 鸡块腌好后，可以先用糖上色，这样出来的鸡块红红的很好看。

食•之•有•理 民间有“逢九一只鸡，来年好身体”的谚语，意思是说冬季人体对能量与营养的需求较多，要经常吃鸡进行滋补，这样不仅可以更好地抵御寒冷，而且可以为来年的健康打下坚实的基础。



参炖鸡

[原料] 人参50克，糯米50克，红枣30克，黄芪20克，当归15克，鸡1只

[调料] 酒30克，盐10克，大葱2根，生姜2片

做法

①人参快速水洗，在热水中浸泡一宿，变柔软后取出备用；糯米淘洗干净。

②将鸡宰杀，去毛桩、内脏、鸡爪，用水洗净，把鸡身上的水擦净。

③把药材、糯米塞入鸡腹内，再用线将鸡缝好，把鸡放入深锅里，加水漫过鸡，把葱段、生姜块下入，用火煮，取掉浮沫，使其干净。

④加入酒，用文火煮1小时，最后取出姜块和葱段，下盐调味，食用时再将药材从鸡腹内取出即可。

特别提示 炖鸡汤时，选用老母鸡为宜。

食•之•有•理 冬季是感冒流行的季节，对健康人而言，多喝些鸡汤可提高自身免疫力，将流感病毒拒之门外；对于那些已被流感病毒“俘虏”的患者而言，多喝点鸡汤有助于缓解感冒引起的鼻塞、咳嗽等症状。



湘西土匪鸡

[原料] 鸡1000克

[调料] 精盐6克，料酒50毫升，味精4克，水淀粉40克，白糖50克，葱姜各40克，植物油、酱油各适量

做法

①将鸡宰杀，洗净，剁成块，入沸水中汆烫；葱切段；姜切片。

②将油放入锅内，烧至八成热，将鸡块放一盆内，加少许酱油抓匀，入锅中炸成金黄色捞出沥油。

③另起一锅，放油少许，热后下入葱段、姜片稍煸，再下水、酱油、料酒、精盐、白糖、味精、鸡块，开锅后，撇去浮沫，转微火，焖煮几分钟，待汤汁烧去一半，鸡软烂，转大火，挑去葱姜，用水淀粉勾芡，淋明油，盛入干锅中即可。

特别提示 鸡屁股是淋巴腺体集中的地方，含有多种病毒、致癌物质，所以不可食用。

特•色•介•绍 色泽红亮，软烂鲜香。

秘制叉烧鸡腿



[原料] 鸡腿1个

[调料] 酱油10毫升，料酒10毫升，盐5克，姜8克，葱15克，甜酱20克，白糖5克，麻油5克

做法

①将鸡腿洗净，用刀在鸡腿上切几刀，用酱油、料酒、姜米、葱节涂抹鸡身内外，并腌渍入味（约一小时）。

②用双股铁叉将鸡腿穿好，入明火池中不断地转动，烤至表面网油焦皮吐油、呈金黄色、鸡肉熟时，擦净叉，取下摆于盘中，另配上甜酱、白糖、麻油兑成的味碟和葱花即成。

特•色•介•绍 鸡肉细嫩，食之口感丰富，且有回味。

椒盐掌中宝



[原料] 掌中宝（鸡爪中间的软骨和肉）150克，辣椒丁5克，葱花5克，椒盐25克

[调料] 香炸粉50克，盐5克，味精5克，糖10克，鸡精5克，料酒5克毫升

做法

①先将掌中宝洗净，放入盐，味精、糖、鸡精、料酒，腌渍1～2小时，备用 锅放花生油，油温至60℃左右，放入掌中宝，炸至金黄色，出锅油温要高，才不会使主料过于油腻。

②锅留底油，放入椒盐料头，略煸，放入掌中宝，大火煸香装盘即可。 入口香酥，油而不腻，老少皆宜。

特别提示 掌中宝就是鸡爪中间的软骨和肉。

滋补药膳鸡肾锅



[原料] 鸡肾150克，杜仲30克，枸杞10克，红枣30克，葱1根

[调料] 盐8克，味精5克，鸡粉3克，料酒8克

做法

①将鸡肾洗净，切上花刀，用盐、味精、料酒腌渍；葱洗净，切段；红枣、枸杞洗净。

②锅中盛水烧开，将杜仲、枸杞、红枣、葱、鸡肾一起下入锅中，大火烧开，转小火焖煮30分钟。

③下盐、鸡粉、生抽调味，再淋少许热油即可。

特别提示 鸡肾的蛋白质含量和鸡肉相当，但是脂肪和胆固醇含量仅有鸡肉的20%，因此特别适合中老年人食用。

铁板鸡杂



[原料] 鸡杂300克，青菜200克，胡萝卜50克，姜、蒜各少许

[调料] 盐5克，味精3克，鸡精3克，酱油、醋各少许

做法

①将鸡杂洗净，切花刀；青菜洗净，切段；胡萝卜洗净，切片；姜切末；蒜去皮，洗净。

②将青菜焯水备用。

③锅中下油烧热，爆香姜、蒜，将鸡杂下入锅中爆炒至变色，下青菜、胡萝卜片翻炒，再下盐、味精、鸡精、酱油、醋调味，出锅盛于烧热的铁板上即可。

特别提示 鸡杂是鸡杂碎的统称，包括鸡心、鸡肝、鸡肠和鸡胗等，鲜美可口，且有多样营养素。中医认为它们皆有助消化，保健脾胃之功效。

笨鸡炖榛蘑



[原料] 小鸡500克，蘑菇50克，姜片10克，葱段10克，蒜片10克，八角8朵，粉条25克，榛子10克

[调料] 盐5克，味精2克，鸡精2克，料酒6毫升，酱油3毫升

做法

①将小鸡宰杀，去毛、内脏，洗净切块，过水滤除血污备用。

②蘑菇泡发洗净撕碎，粉条泡发至软、洗净，八角、榛子洗净备用。

③热油锅，爆香葱段、姜片、蒜片、芭蕉，加入鲜汤煮沸，放入鸡块、蘑菇、榛子、料酒、酱油煮至鸡块熟时，加入粉条，调入盐、味精、鸡精煮入味即可。

特别提示 粉条泡软即可，在快出锅时才放入，以免炖得过烂。

食·之·有·理 炖菜不仅味道鲜美，营养价值也要比炒菜高。大冬天的吃上一锅热乎乎的炖菜，爽就一个字。

烧椒炒荷包蛋



[原料] 鸡蛋4个，红椒100克，葱50克，大蒜30克

[调料] 盐5克，酱油10毫升，色拉油适量

做法

①将红椒洗净，切块；葱洗净，切段；大蒜剥去皮，洗净。

②煎锅中下油，烧热，将鸡蛋磕入锅中，用小火煎熟，盛起备用。

③炒锅中下油烧热，将红椒片下入锅中，煎炸至熟，再将葱段、大蒜、煎鸡蛋下入锅中，下盐、酱油，翻炒至均匀入味即可。

特别提示 煎红椒片时气味炝人，适当加些醋，可以缓解。

香麻草鸭



[原料] 鸭1只（1000克），芝麻少许

[调料] 干菜汁150克，白糖15克，绍酒25毫升，桂皮5克，生姜5克，葱花5克，芝麻油5克，椒盐2克

做法

①鸭宰杀,褪毛，剖洗干净，置容器内，加绍酒、干菜汁腌渍两小时，投入六成热油锅走油，捞起。

②放入锅中，加绍酒、干菜汁、葱白、桂皮、椒盐、适量清水，用旺火烧开，撇开浮沫，转入小火，烧煮至熟入味。

③加白糖，增味上色，淋入芝麻油，盛入盘中，晾凉后，改刀装盘，再撒上焙香的芝麻即成。

特别提示 鸭子的毛较难除去，宰杀之前喂一些酒，可使毛孔增大，便于去毛。

川味板鸭



[原料] 鸭1只

[调料] 粗盐500克，茴香1克，生姜、八角、葱各适量

做法

①鸭子宰杀后洗净，沥干水分，做成鸭坯。

②盐和茴香炒干，磨细，混合均匀，涂抹在鸭身上。

③把腌过的鸭放在卤水中卤熟，取出，用清洁布擦净鸭身，挂在阴凉通风处晾干，晾干后再次排整做型，风干两周后即为板鸭。

特别提示 配制卤药时香料不能加得太重，否则卤汁会有一股浓厚的中药味。卤制麻鸭时，只能以小火焖卤至熟。

食•之•有•理 中医有“秋冬养阴”的说法，鸭子味甘，性偏凉，对于体质偏弱的阴虚者来说，冬天吃鸭正可以起到这方面的功效。同时，鸭肉的营养价值和药用价值都很高，食疗功效明显。

鸽蛋金元宝



[原料] 鸽蛋200克，肉馅200克，上海青50克，红枣20克，枸杞30克，鸡蛋1个

[调料] 盐5克，味精3克，胡椒6克，鸡精5克，老抽10毫升，姜末6克，生粉30克

做法

①鸽蛋煮熟，去皮；上海青洗净，对半切开；红枣、枸杞用水浸泡备用。

②肉馅加入鸡蛋、姜末、盐、味精、生粉搅打上劲，做成大肉丸，入蒸锅蒸30分钟。

③上海青入沸水汆烫，装入盘中，将蒸好的大肉丸放入盘中，锅中倒入蒸肉丸的原汁，下入红枣、枸杞、鸽蛋及入少许老抽，勾芡，淋在肉丸上即可。

特别提示 搅打肉丸，要朝一个方向，才能使肉丸不散。

皮蛋瘦肉粥



[原料] 白米200克，瘦猪肉150克，皮蛋2个，葱花少许
[调料] 精盐15克，味精3克，生油少许

做法

①将瘦肉切成片，用精盐在肉块上涂匀，放入冰箱腌渍一夜，成为咸肉。
②皮蛋洗净，去壳，切成块。
③大米洗净，用精盐、生油拌匀，成为油盐米。
④将清水放入锅内烧沸，倒入油盐米，并稍加拌匀，煮15分钟，放入咸肉、皮蛋，继续煮10分钟后改用小火再煮30分钟，视粥呈乳糊状时即可离火，再撒上葱花即可。

韭黄炒鸡蛋



[原料] 韭黄150克、鸡蛋150克
[调料] 盐3克、鸡精3克

做法

①韭黄洗净，切成段；鸡蛋打散加盐调匀。
②热油锅，待油温升高时倒入鸡蛋液，凝结成块时快速滑炒，炒成均匀的蛋块。
③热油锅，倒入韭黄，大火快炒片刻，倒入鸡蛋块翻炒几下后加入盐、鸡精调味即可。

特别提示 韭黄是韭菜隔绝光线，完全在黑暗中生长，因无阳光供给，不能产生光合作用，合成叶绿素，长成的韭菜，就会变成黄色，称之为“韭黄”。

食·之·有·理 韭黄属于温性食物，在冬天吃可以提高人体御寒能力。



烧鹅

[原料] 鹅1000克
[调料] 桂皮、白醋、白酒各3克，八角、虾酱、盐、黄酒各5克，白砂糖、大蒜（白皮）、麦芽糖各10克

做法

①鹅宰杀，去毛、内脏，洗净后用开水淋遍鹅身，悬挂当风处吹干。
②海鲜酱（虾酱）、白糖、精盐、香料末同放入一盛器中，搅拌调匀。
③蒜头去外衣捣烂成蓉，连同玫瑰露酒（白酒）加入酱料中混合。
④麦芽糖（饴糖）、白醋、绍酒混合调匀作涂鹅皮用料。
⑤将酱味材料涂遍鹅的腹腔内，并将腔口用绳或草扎结封密，以防腹内汁液流出。
⑥将涂鹅皮用料搽遍鹅身外面，然后悬挂当风处吹干。
⑦放入足够炭块，烧至炉红无烟，然后用长柄铁叉把鹅叉住，在离火焰上约三十厘米左右烘烧，至皮呈深红色内部熟透。

特别提示 烤鹅时要把鹅身不停的转翻移动，使受火均匀。

食·之·有·理 鹅肉性味甘平、鲜嫩松软、清香不腻，冬天吃鹅肉符合中医养生学“秋冬养阴”的原则。



鲍汁扣鹅掌

[原料] 鹅掌500克，西兰花50克

[调料] 鲍鱼汁适量

做法

①将鹅掌洗净，入沸水中汆透，再捞起沥干水分；西兰花洗净，切朵。

②锅中下油烧热，将鹅掌下入油中炸透，捞起沥油。

③鹅掌、西兰花在盘中排好，淋上鲍鱼汁，再将整盘入蒸笼内蒸30分钟至鹅掌熟烂即可。

特别提示 鹅掌，顾名思义，即家鹅的脚掌，因其肉多，故常为美食佳肴。



鹅肝粒百灵菇

[原料] 百灵菇200克，鹅肝50克

[调料] 鲍汁适量，保味尔牛肉汁，老抽、生抽、盐味

做法

①将百灵菇取出后，取上汤加适量盐味将百灵菇用文火煲至充分入味备用。

②待其冷却后，将案板改刀成如图中大小厚薄的片；鹅肝切粒。

③将备用的百灵菇片用盘装好，再撒上鹅肝粒，放入蒸柜中蒸透。

④起锅将鲍汁调好味道和色泽，均匀地淋在百灵菇片上面即可。

特别提示 鹅肝有“世界绿色食品之王”的美誉，具有降低胆固醇、降低血脂、软化血管、延缓衰老的功效。



蛋饺煲

[原料] 鸡蛋3个，肉末200克，上海青300克，午餐肉50克

[调料] 盐5克，味精3克，鸡精3克，胡椒粉2克，高汤适量

做法

①鸡蛋磕入碗中，打匀，再入锅中摊成蛋皮；肉末加点盐拌匀，用摊好的蛋皮包成蛋饺。

②锅中放汤，下入蛋饺、午餐肉、上海青煮10分钟。

③将盐、味精、鸡精、胡椒粉下入锅中调味即可。

特别提示 蛋饺封口处用一点生粉水，要牢固一些。



豆瓣鲫鱼

[原料] 活鲫鱼600克，肉汤适量

[调料] 姜末、蒜蓉各10克，葱花15克，糖5克，酱油、醋、绍酒各10毫升，湿淀粉15克，细盐2克，郫县豆瓣酱40克，熟菜油500毫升（约耗 100毫升）

做法

①将鱼杀洗干净，在鱼身两面各切两刀，抹上绍酒、细盐稍腌。

②炒锅置旺火上，下油烧至七成热，下鱼稍炸，捞起沥油。

③锅内留油，放郫县豆瓣酱、姜末、蒜蓉炒至油呈红色，放鱼、肉汤，移至小火上，再加酱油、糖、细盐，将鱼烧熟，盛入盘中。

④原锅置旺火上，用湿淀粉勾芡，淋醋，撒葱花，浇在鱼身上即成。

特别提示 必须用新鲜鲫鱼为原料。烹制时卤汁要浓厚，使鱼粘匀卤汁而入味。

温•馨•提•示 民间素有“秋鲤冬鲫”之说，意思是指冬季品尝鲫鱼最适宜。因为在冬令时节，河流、溪渠、湖泊、池塘水质清冽纯净，其他鱼类一般不太活动。而生性活泼的鲫鱼却在清甜的水域中争食鱼饵，将自己养得丰腴肥厚。这时的鲫鱼不但肉质细嫩，味道鲜美，且具较高的营养价值。

特•色•介•绍 颜色红亮，肉质细嫩，滋味鲜浓，微带甜酸。





锅仔萝卜丝煮鱼腐

[原料] 鱼腐300克，萝卜200克，香芹20克，香菇15克

[调料] 姜片10克，盐6克，味精5克，鸡精5克，糖3克

做法

①萝卜洗净，切丝；香菇泡发；香芹切段。

②萝卜丝、香菇入沸水中汆熟，沥水备用。

③锅中下入水烧热，下入鱼腐、萝卜丝、香菇、香芹、调味料，煮至入味即可。

特别提示 鱼腐要煮久一点，吃起来才滑嫩。

泡菜半汤鳜鱼

[原料] 鲜活鳜鱼三条，泡青菜50克，泡辣椒15克，姜、蒜各10克，葱15克

[调料] 菜油5克，醪糟汁10克，料酒10克，酱油10克，鲜汤150克，香油10克，淀粉15克

做法

①鳜鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏后洗净，把鱼肉取出来切成片；泡菜切成片。

②泡辣椒、姜、蒜剁细末。葱切成细花。

③炒锅置旺火上，放入泡菜；油烧热，放入鳜鱼骨头炸约3分钟，滗去部分油，锅内留油约一百克，将鱼推到锅边，下泡辣椒、姜、蒜、醪糟汁、葱煸出香味。

④再依次放入料酒、酱油、汤，鱼下入锅中，用中火烧沸；放入泡菜烧约十分钟，最后下入鱼片即可。

特别提示 鳜鱼因无肌间刺，为小孩和老人理想的高蛋白、低脂肪的保健食品。

特•色•介•绍 鲜香微酸，风味独特。





酱汁烤原汁鱿鱼

[原料] 鱿鱼1条（约500克）

[调料] 盐、黄酒、BBQ酱(烧烤酱)、烧烤料、辣椒粉、花椒粉各适量

做法

①把鱿鱼清理干净，用盐和黄酒把鱿鱼腌半个小时。

②往煎烤铛里倒入适量油，放入鱿鱼，时不时地用锅铲压压鱿鱼。

③煎至鱿鱼焦，刷上BBQ酱、撒上烧烤料，再根据个人口味再撒点花椒粉、辣椒粉即可。

特别提示 把孜然、盐、花椒、辣椒放入搅拌机打碎即可做成烧烤料。这四样是主料，还可以加些自己喜欢的调料，比如姜蒜粉、香草等等。

泡菜烧鲩鱼

[原料] 鲩鱼1条，泡青菜50克，泡辣椒15克，泡红萝卜，姜、葱各适量

[调料] 醪糟汁10克，料酒10毫升，鲜汤1大碗，香油10毫升，水淀粉2大匙

做法

①鱼宰杀取一半，打上一字花刀，在鱼上面撒上花雕酒。泡青菜、泡萝卜、泡辣椒切块，姜、蒜剁细末。葱切花。

②炒锅置旺火上，下油烧热至约200℃，放入鱼煎至两面略黄立即捞出沥油。

③炒锅下泡辣椒、姜、蒜、醪糟汁、葱炒出香味。再依次放入料酒、泡菜和鲜汤，鱼片下汤锅中，用中火烧约十分钟，待鱼入味后稍加水淀粉勾芡，盛起装入碗内，撒香油调味即可。

特别提示 泡菜一定要反复清洗数次，彻底将沙尘洗净，汤汁才能清澈爽口，酸辣味也更正点。

食•之•有•理 鲩鱼即草鱼，肉质细嫩，含有丰富优质蛋白质。冬天吃鲩鱼，能为人体提供优质蛋白，用以抵抗机体的御寒能力。

韭菜炒银鱼干

[原料] 银鱼干200克，韭菜200克，萝卜干100克，彩椒50克

[调料] 盐5克，味精3克，酱油6毫升

做法

①将银鱼干洗净，用清水浸泡；韭菜洗净，切段；萝卜干洗净，切丝；彩椒洗净，切丝。

②将韭菜、彩椒入沸水中焯水，捞起待用。

③锅中下油烧热，将银鱼干下入锅中煎炸至熟，再将韭菜、萝卜干、彩椒下入锅中翻炒，再下盐、味精、酱油调味即可。

特别提示 银鱼干入油锅中炸前要沥干水，以免油花四溅。





干炒鱿鱼丝

[原料] 鱿鱼300克，红椒50克，葱50克

[调料] 盐5克，味精3克，生抽、醋各少许

做法

①将鱿鱼洗净，切丝；红椒、葱洗净，切丝。

②锅中下油，烧热，将鱿鱼丝下入锅中爆炒两分钟，再下红椒、葱丝及调味料，翻炒至入味即可。

特•色•介•绍 食用新鲜鱿鱼时一定要去除内脏，因为其内脏中含有大量的胆固醇。



泡椒墨鱼仔

[原料] 泡椒200克，墨鱼仔300克

[调料] 泡姜、芹菜段、葱段、蒜片、红油各适量

做法

①墨鱼宰杀洗净，开水锅加料酒，葱姜，迅速将墨鱼仔焯水。

②将泡椒，泡姜，蒜片，葱段，芹菜下锅炒香，烹料酒、加入少许汤、加盐、味精调味。

③下墨鱼仔勾少许薄芡,出锅时淋入红油摆盘上桌即可。

特别提示 墨鱼仔不能煮得太久，以免肉质变老。



五香酥鱼

[原料] 秋刀鱼2条

[调料] 盐、鸡精、糖、料酒、姜、葱、香油、辣椒面、花椒、醋、食用油各少许

做法

①将葱、姜洗净切成丝；将鱼宰杀，去鳞、鳃、内脏，洗净，用葱丝、姜丝、花椒、盐、料酒腌渍10～20分钟。

②锅中下油，烧到六成热时，将鱼逐个放入锅内炸至金黄色，捞出，盛入盘中。

③锅烧热，将糖、香油、醋、辣椒面、鸡精下入锅中，用生粉水勾芡，将味汁搅拌均匀，淋在秋刀鱼上即可食用。

特•色•介•绍 香、辣、酥、脆，风味独特。

纤夫烤鱼



[原料] 鲩鱼1条，大葱1根，花生米30克，洋葱50克，西红柿1个，芝麻10克，姜蒜末10克，香菜10克

[调料] 盐15克，料酒12克，红油20克，味精3克，鸡粉3克，胡椒3克，生抽6克，醋8克

做法

①将鲩鱼宰杀，去鳃、鳞、内脏，洗净，用盐10克、料酒腌渍。

②将鱼在炭火上烤制，边烤边刷油，烤至熟，盛入盘中。

③大葱切段；洋葱洗净，切成粒；西红柿切片；芝麻焙香；香菜洗净。

④锅中下油烧热，爆香姜蒜末，将大葱、花生米、洋葱、西红柿下入锅中炒，再下少许高汤，焖煮熟。用红油、盐、味精、鸡粉、胡椒、生抽、醋调味，再盛入盘中，浇在烤鱼上，撒上香菜和焙香的芝麻即可。

特别提示 烤鱼时要边烤边刷油，且要不时翻面，以使鱼受热均匀，以免烤煳。

南京熏鱼



[原料] 鲜鱼1条（约1000克）

[调料] 盐5克，料酒30毫升，酱油20毫升，姜10克，葱10克，素油1000克，白糖20克，糖醋汁适量

做法

①鲜鱼去鳞、鳃，剖腹洗净，去掉牙骨，斩成块，用盐、料酒、酱油、姜片、葱段腌渍15分钟取出。

②锅置旺火上，下素油烧热（约200℃），下鱼炸至呈金黄色捞起。

③锅内留少许底油，下葱、姜，煸至变色出味后，去掉葱、姜，加料酒、白糖、酱油、鲜汤搅匀，将锅移中火上，下鱼块，至滋汁收干起锅。

④土钵装烧红的木炭，放入大末（约25克）烧至起烟，将鱼盛入特制的熏笼内，烟熏几分钟取出，装盘，再淋上糖醋汁即成。

特别提示 色泽褐红，咸甜酥香，烟香浓郁，别具风味。



风干鲩鱼

[原料] 鲩鱼500克

[调料] 盐、绍酒、生抽各适量

做法

①将鲩鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，切成块，用盐、绍酒腌渍。

②将腌好的鱼在通风处风干。

③将鱼块放入盘中，上笼蒸熟，取出再淋上生抽、热油即可。

特别提示 风干鱼大都是在气温低、气候干燥的冬天做好的。

美极跳水鱼

[原料] 乌鳢1条（约600克），木耳50克，青椒30克，姜片5克，蒜少许，香葱20克

[调料] 盐5克，鸡精3克，生抽、醋、豆瓣酱各少许，葱花、姜末、蒜蓉各适量

做法

①将乌鳢杀洗干净，切成片，用盐、鸡精、生抽腌10分钟；青椒切片；木耳泡发好，洗净。

②锅中下油烧至六成热，将鱼片下入锅中滑油后捞起沥油；青椒、木耳入沸水中汆熟。

③锅中留少许底油，爆香姜、蒜、豆瓣酱，将青椒、木耳、鱼片下入锅中炒，再下生抽、醋调味，出锅盛于用烧热的石头垫底的碗中即可。

特别提示 乌鳢容易成为寄生虫的寄生体，所以最好不要随便食乌鳢。



醉泥螺

[原料] 泥螺500克

[调料] 盐、茴香、桂皮、姜片、黄酒各适量

做法

①将选好的泥螺放入桶中，加盐水，迅速搅拌均匀，直至产生泡沫为止，静置3～4小时。

②将盐水浸泡过的泥螺捞起，摊放在筛上，用清水冲洗干净，并稍干燥。

③将洗净的泥螺再放入桶中，加入浓度为20%～22%的盐水，搅拌均匀，浸24小时，再盖上竹帘，压上石头，不使泥螺从盐水中浮起，腌渍约半个月左右。

④将腌渍好的泥螺从桶中捞起，装入坛罐中（不能装得太满，以便加卤）；将腌渍泥螺的盐水倒入锅中，加适量茴香、桂皮、姜片等，煮沸10分钟，经冷却、过滤，即为卤汁。

⑤向泥螺坛罐中加入卤汁至淹没泥螺，并加入相当于泥螺重量5%的黄酒，将加料后的泥螺坛、罐密封好，存放10天，即为醉泥螺成品。

特别提示 选体大壳薄、腹足肥厚、体内无沙、足红口黄、满腹藏肉、无破壳的泥螺为加工原料。

特·色·介·绍 醉泥螺简称醉螺，产于江、浙沿海等地。其味香甜脆嫩，咸中藏鲜，风味独特。





腊八豆炒田螺

[原料] 腊八豆300克，田螺200克，红椒50克，姜、蒜末各少许

[调料] 精盐5克，酱油8克，米酒15克，胡椒粉4克，醋少许

做法

①将洗净的田螺置盆内，加白酒搅拌，除去腥味，并使螺肉松弛，以免下锅后螺肉因急剧受热紧缩而失去鲜嫩。

②锅置火上，倒入油烧热，放入田螺炒，炒至田螺口上的盖子脱落时，将腊八豆下入锅中，加红椒、米酒、姜蒜末、精盐、酱油、醋，再加适量清水，焖约二十分钟，撒上胡椒粉翻匀出锅即成。

特别提示 将田螺泡在水中，浮起来的田螺就是已经死了的。

食·之·有·理 腊八豆故名思义，即为腊月初八这天做的豆豉。这天做的豆豉十分甜和，且具有独特的香味。

鲅鱼炖泡菜

[原料] 鲅鱼200克，豆腐100克，泡菜80克，青菜适量

[调料] 料酒10克，盐5克，胡椒粉3克，辣椒酱10克，葱段、姜片适量

①鲅鱼宰杀，去鳃，去内脏，洗净，斜刀切厚片；豆腐洗净切块。

②炒锅注油烧热，下葱、姜爆锅，下入泡菜，倒入盘中备用。

③炒锅注油烧热，将鲅鱼片逐一放入，两面煎硬，加入爆香的酸菜、葱段、姜片、料酒烹锅，加入鲜汤急火烧开，再倒入豆腐、青菜一起炖，至汤浓鱼熟，去掉葱、姜，加入盐、胡椒粉、辣椒酱调味，淋香油，出锅即成。

食•之•有•理 冬天进补要注意滋润防燥。在我国的北方，冬天天气清冷干燥，人们的呼吸道、肺部会受到很大的影响，多进食鱼虾之类的食品则可以养肾补肺。

特•色•介•绍 肉质鲜嫩，汤汁鲜浓。



鱼肚全家福

[原料] 水发鱼肚75克，鱼皮100克，冬笋40克，木耳50克，火腿25克，青菜50克

[调料] 猪大油75克，鸡油25克，绍酒15克，酱油15克，白糖10克，味精5克，淀粉10克，葱花、姜末少许，鸡汤500毫升

做法

①将鱼肚、鱼皮洗净，切成羽毛状的片；木耳泡发好，洗净；火腿、冬笋切片；青菜洗净。

②炒勺放在火上，加一两猪油，放入葱花、姜末略炸一下，再加入鸡汤，随即把全部料下勺，加入绍酒、盐、糖，烧入味后，再加酱油，然后用少许水淀粉勾芡，再加少许猪油，随即淋入鸡油，出勺装盘即成。

特别提示 用料齐全，相配得当，色泽艳丽，清香味美。



凤尾虾

[原料] 九节虾400克，炸粉80克

[调料] 盐，味精，五香粉各适量

做法

①九节虾去掉壳，挑去泥肠。

②将虾仁用盐、味精、酒腌5分钟。



③炸粉中放入五香粉加水和匀下入虾仁，均匀地裹上糊。下入三成油温中炸至金黄色即可。

特别提示 炸粉的时候，水的分量一定要把握好。

剁椒肉末煎豆腐



[原料] 老豆腐500克，剁辣椒50克，青蒜20克，肉末100克
[调料] 盐5克，味精3克，豆瓣酱8克

做法

①将老豆腐切块；青蒜洗净，切段。
②将豆腐块在煎锅中用油双面煎焦黄备用。
③炒锅放油烧热，下姜末炝锅，下肉末翻炒变色后加料酒、生抽，下蒜末、剁椒及煎好的豆腐翻炒，再加适量水，煮沸，撒上青蒜即可。

特别提示 煎豆腐时最好选用不粘锅来煎；如果用普通铁锅，锅要热，油要够，火要小。

食·之·有·理 每周应吃上1～2顿，冬天活动较少，体内废物容易蓄积，同时大脑活动较夏天缓慢，正是吃豆腐的好时机。

煮干丝



[原料] 熟猪油150克，酱油15克，盐5克，味精3克，上汤500毫升，鸡蛋清、生粉适量
[调料] 豆腐皮500克，鸡丝、虾仁、火腿各50克，黑木耳30克

做法

①豆腐皮冲洗净，再切成细丝，入滚水内烫一下，用筷子拨散后捞出沥干水分，放碗内；另取碗一只，将鸡蛋清、盐、生粉调匀，放入虾仁拌上浆。
②炒锅内放熟猪油，将虾仁、鸡丝、火腿下入锅中炒熟，盛碗内待用。
③炒锅内放上汤500毫升，加入干丝，再将炒好的鸡丝、虾仁、火腿下入锅中，烧煮至汤汁渐浓、呈乳白色时，加酱油、盐、味精调味即可。

特别提示 刚刚从豆腐皮布上扯下来的豆腐皮白生生、筋颤颤，如果把它像手绢那样揉成一团甩在皮板上，光滑的豆腐皮不会有一丝裂缝，而且都不会掉角。

高汤煮腐皮



[原料] 豆腐皮丝300克，上海青50克，上汤300毫升，姜丝10克
[调料] 盐5克，味精3克，胡椒粉3克，生抽6克

做法

①将豆腐皮丝汆水，冲凉待用；上海青洗净。
②锅中加入上汤，倒入豆腐皮丝、上海青、姜丝，煮至豆腐皮丝软绵，下盐、味精、生抽、胡椒粉调味，再淋上少许香油即可。

特别提示 汤汁浓厚，软滑可口。



板栗素鸡煲

[原料] 板栗150克，素鸡200克，青红椒50克，胡萝卜60克

[调料] 盐5克，斋蚝油8克，姜片10克

做法

①板栗洗净，下入锅中煮熟，剥壳取肉备用；素鸡洗净，切块；胡萝卜洗净，切片；青红椒洗净，切片。

②锅中下油烧热，爆香姜片，再下入素鸡、板栗、青红椒及适量高汤，煮两分钟。

③将盐、斋蚝油下入锅中，拌匀，再将材料盛入煲仔中煲即成。

特别提示 素鸡是一种豆制食品。素鸡以素仿荤，口感与味道与原肉难以分辨，风味独特。



土锅腊肉豆腐干

[原料] 豆腐干200克，腊肉100克，红椒20克，香菜5克

[调料] 盐5克，味精3克，鸡精3克，生抽6克，姜、蒜末少许

做法

①将豆腐干切片；腊肉洗净，切片；红椒切成圈。

②锅中下油烧热，炒香姜、蒜、红椒，将腊肉下入锅中爆炒，再下豆腐干炒，加适量水，焖一会。

③下盐、味精、鸡精、生抽调味，再盛入土锅中，再撒上香菜即可。

特别提示 豆腐干是豆腐的再加工制品，咸香爽口，硬中带韧，是佐酒下饭的最佳食品之一。



干锅脆豆腐

[原料] 老豆腐500克，尖椒30克，葱30克

[调料] 盐5克，鸡精3克，豆瓣酱10克，高汤适量

做法

①将老豆腐切成块；尖椒洗净，切圈；葱洗净，切段。

②煎锅中下油，烧热，将豆腐下入锅中，煎至两面金黄。

③炒锅中下油烧热，将尖椒、豆瓣酱炒香，下豆腐块，再下适量高汤，大火烧开，再加盐、鸡精调味，盛入干锅中，再撒上葱段即可。

特•色•介•绍 煎豆腐时应用小火慢煎，以免煎煳。



卤香干

[原料] 豆腐干5块（约200克）、干辣椒适量

[调料] 盐、姜、葱、八角、桂皮、茴香、草果、肉扣、糖色各适量

做法

①将八角、桂皮、茴香、草果、肉扣、糖色、盐、姜、葱、干辣椒等用上好上汤一起调入卤汤。

②把豆腐干放进去、卤制入味（小火煮三十分钟左右），关火等汤凉后把豆腐干子出锅，切片放入一碗中，撒上葱花装盘即可。

特别提示 糖色是用油炒白糖，糖有些糊色了加热水，一般是做卤菜才用这方法，它会使卤菜的颜色好看，肉质发亮，不同于上色的卤菜。



腊味熏香干

[原料] 熏香干300克，腊肉100克，尖椒50克

[调料] 盐5克，鸡精3克，胡椒粉5克，生抽8毫升，姜、蒜末少许，色拉油适量

做法

①将熏香干洗净，切片；腊肉洗净，切片；尖椒洗净，切圈。

②锅中下油烧热，炒香姜、蒜、尖椒，将腊肉下入锅中，炒至变色，将熏香干倒入锅中煸炒。

③锅中加少许水，焖煮5分钟至水干，将调味料下入锅中，翻炒至均匀入味，出锅即可。

特别提示 腊肉要选用高山上的烟熏腊肉吃起来比较香。



木耳烤麸

[原料] 木耳50克，烤麸200克，红椒1个

[调料] 姜丝5克，盐6克，素鸡粉8克

做法

①木耳洗净，入沸水中汆烫备用；红椒洗净，切片。

②锅中下油烧至六成热，下烤麸炸一下。

③锅中留些许底油，下姜丝煸炒，再下木耳、烤麸及各调味料，炒匀即可。

特别提示 烤麸是由面粉加调料并且发酵后，上蒸笼旺火蒸熟成面筋，再经烤制而成。烤麸是介于豆类和动物性食物之间的一个高蛋白质、高无机盐、低脂肪、低碳水化物的特殊食物。特别适合于肥胖者和有肥胖趋势的少年儿童食用。



渝州汤圆

[原料] 糯米粉200克，黑芝麻粉80克，绵白糖80克，猪板油80克

[调料] 牛奶适量

做法

①将白糖、芝麻粉与板油拌匀揉透，再搓成十克左右的小圆子，做成馅心。

②糯米粉加水揉透，摘成小粉团，搓圆，捏成锅子形，包入馅心，捏拢收口，成生坯。

③锅中水烧开，倒入牛奶，滚沸时下入汤圆，煮至其浮上水面即可。

食•之•有•理 芝麻营养丰富，含蛋氨酸较多。在冬天，寒冷气候使得人体尿液中肌酸的排出量增多，脂肪代谢加快，而合成肌酸及脂酸、磷脂在线粒体内氧化释放出热量都需要甲基。而蛋氨酸通过转移作用可提供一系列耐寒适应所必需的甲基。



上汤水饺

[原料] 小麦面粉200克，虾仁300克，五猪肉200克，冬笋100克，香菇100克，木耳10克，鸡蛋60克，上汤适量，青菜50克

[调料] 盐5克，白砂糖2克，酱油5毫升，香油5毫升，胡椒粉2克

做法

①将低筋面粉100克、面粉100克、盐2克、水30毫升、鸡蛋混合在一起，揉搓成面团，再将面团分小块，再擀成面皮，备用。

②虾仁冲洗干净，擦干水分；猪肉剁烂；笋肉、冬菇和木耳全部切丝。

③把所有的馅（虾仁、猪肉、笋肉、冬菇、湿木耳）混合在一起，再加入调味料（盐、白糖、酱油、香油、胡椒粉）搅拌，做成馅料。

④擀好的面皮中包入馅，捏好，包成饺子。

⑤锅中倒入适量的上汤烧开，放入饺子，煮到浮起时加入凉水和洗净的青菜，再次煮开就可以盛出了。

食•之•有•理 民间有“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”的俗语。在大多天里，端上热呼呼的水饺碗，吃了一口热腾腾的水饺，定会让人暖意融融。



乡土鸡粉

[原料] 土鸡100克，红枣10克，上海青50克，米粉150克，高汤500毫升

[调料] 葱结、姜片、盐、味精各适量

做法

①土鸡斩成块，上海青洗净，红枣泡发。

②锅中放少许油，下入鸡块炒香，再下入红枣、调味料和高汤炖煮40分钟。

③米粉入高汤中煮熟，下入上海青，装入碗中，盛入炖好的鸡块即可。

特别提示 米粉在泡制过程中营养容易流失，因此米粉需搭配各种蔬菜、肉、蛋和调料，从而增加营养。



韭菜煎饺

[原料] 面粉300克，韭菜200克

[调料] 盐6克，鸡精5克，料酒、胡椒粉、葱姜汁适量

做法

①面粉加温开水和成面团，揉匀揉透后搓条摘成坯子，擀成圆形皮子（尽量薄一些）待用。

②韭菜洗净，切段，入沸水中焯水，再捞出沥水，用盐、鸡精、胡椒粉拌匀。

③将韭菜包入面皮中，面皮对折包好，封口处捏紧，即成饺子，再将饺子下入蒸笼内蒸熟后取出，入煎锅煎至金黄色即可。

特•色•介•绍 煎饺时，饺子要沥干，且要受热均匀，饺子煎出来才香。



渔家焗饭

[原料] 青豆粉15克，饭1碗，洋葱50克，甜红椒1个，蛋1个，虾仁50克，干贝30克，姜蒜末20克，葱花15克

[调料] 酱油8毫升，盐5克，味精3克，胡椒粉3克，牛油30克，柠檬汁适量

做法

①将洋葱洗净，切成粒；干贝洗净，泡好；虾仁洗净；红椒洗净后切粒。

②锅中下油烧热，将姜蒜末、洋葱、红椒、虾仁、干贝下入锅中翻炒，加盐、酱油、味精、胡椒粉调味。

③米饭盛入煲内，把炒好的菜倒在米饭上面，再放上牛油，撒上葱花。

④烤箱预热，把煲放进去，以180℃焗十五分钟左右，取出，淋柠檬汁即可。

特别提示 焗是一种很独特的烹饪方法，是指将热力紧压在容器中，把食物迫逼至熟的烹调方法。焗食品大多色鲜、味厚，食后齿颊留香。



黄金大饼

[原料] 面粉150克，蛋黄2个，花生米50克，莲蓉50克，白芝麻30克

[调料] 盐5克，吉士粉5克，泡打粉5克，酵母6克

做法

①将面粉、蛋黄、吉士粉、泡打粉、酵母粉加适量水，搅匀揉成面团。

②花生米用盐炒香，放入搅拌机中打碎，加入莲蓉拌匀成馅备用。

③取面团，放入馅包好，压平成饼状后撒上白芝麻，用猛火蒸熟后，放入油锅中炸呈金黄色捞出，切成瓣即可。

特•色•介•绍 香气四溢，松软可口。

十全蛋挞



[原料] 鸡蛋2个，蛋黄5个

[调料] 黄油250克，猪油250克，糖500克，低筋面粉750克，高筋面粉750克，巧克力酱少许

做法

①将黄油、猪油快速搅拌两分钟，打软，再加入白糖。

②打匀后一边搅拌一边逐个加入鸡蛋，再打匀。

③倒进低筋面粉打匀后逐个装入挞壳内，再放在烤盘上。

④烤箱调至200℃预热10分钟，放进烤盘烤10分钟，取出盛盘即成。

特别提示 蛋挞，台湾称为蛋塔，挞为英文“tart”之音译，意指馅料外露的馅饼；蛋挞即以蛋浆为馅料的“tart”。

叉烧焗餐包



[原料] 面粉100克，改良剂1克，糖5克，鸡蛋1个，牛奶10克，叉烧50克

做法

①将面粉、改良剂、糖、牛奶、鸡蛋和水，揉匀成面团。

②将面团拍成圆状，饧发20分钟包入叉烧后，发酵30~40分钟。

③将发酵好的生包放入焗炉中焗10分钟即可。

特别提示 餐包包好后须发酵。

翡翠素菜包



[原料] 面团250克，菠菜100克，芥菜100克，肉馅30克

[调料] 盐3克，白糖25克，味精4克，麻油少许

做法

①将菠菜搅拌成菠菜汁，菠菜汁揉入面团中。

②芥菜剁碎，拌入肉馅、调味料。

③将菜馅用面皮包好，上笼蒸熟即可。

特别提示 面皮不要揉得太软，否则不好包馅。

葱花大饼



[原料] 面粉550克

[调料] 白糖10克，酵母5克，泡打粉8克，五香粉、葱花、精炼油适量

做法

①面粉500克置案板上加酵母、白糖、泡打粉拌匀开窝，并分次加入300克温水和成发酵面团待用。

②（烫酥）精炼油75克烧至六成热，撒入面粉50克，并不断用擀杖搅拌（面：油=1：1.5），待面酥变色时放入盛器晾凉待用。

③将饧好的面团揉好擀成长方片，抹上油酥，撒适量盐。五香粉葱花卷成长条，搓至粗细均匀卷成蜗牛状，压扁，用保鲜纸包好醒制待用。

④将饧好的饼放入电饼档（180℃），档内放少许精炼油，烙至两面金黄，外脆内软时取出切开装盘。

特•色•介•绍 色泽金黄，油润酥脆松软。

糯米丸子



[原料] 糯米粉团200克，玉米粉100克，芝麻馅100克

做法

①将糯米粉和玉米粉加水揉匀，搓成长条，再将面团切成小面剂。

②将面剂做成窝状，中间放上黑芝麻馅。

③将面皮从四周向中间包好，然后放置饧发半小时，上笼蒸半小时即可。

特别提示 糯米食品宜加热后食用。糯米性黏滞，难于消化，不宜一次食用过多。

粉肠粥



[原料] 大米100克，粉肠100克

[调料] 盐、鸡粉、香菜、葱花、姜丝各适量

做法

①粉肠洗净，切段；大米淘洗净。

②锅里加入米和水煲滚。

③将粉肠下入锅中一起煮20分钟，下盐、鸡粉、姜丝，关火，焖一两分钟，撒上葱花即可。

特别提示 粉肠就是猪内脏中间于大肠和小肠的一段“肠子”。

食•之•有•理 食粥能滋生精液，培养胃气，助消化、且营养俱存。寒冬腊月、身体进入“能源危机”时期，人体的一切生理活动、能量消耗、基础代谢都需要更多的热能来维持，此时滋补正是好时机，喝粥是最佳方式之一。

羊肉粥



[原料] 瘦羊肉80克，枸杞30克，白米120克
[调料] 盐、味精、鸡精、胡椒粉、葱花各适量

做法

①羊肉洗净后，以沸水烫后去血水，再用凉水漂洗干净，切成小肉丁。白米淘洗干净，与羊肉、枸杞一并放在砂锅内，加入两碗清水。

②先用大火煮沸，再用小火煮30分钟直至熬煮成粥下入调味料即可。

特别提示 此粥具有温补肾阳的作用，适合阳虚怕冷者食用。

食•之•有•理 冬天气候寒冷，羊肉粥具有温补作用，吃羊肉粥可以起到温补元阳、暖中御寒的效果。

黄鳝煲仔饭



[原料] 黄鳝200克，青椒与红椒各1个，大米100克
[调料] 豆豉、蚝油、盐、姜片、葱段、味精、鸡精各适量

做法

①黄鳝宰杀，剁成段。青椒与红椒切成小块。

②大米用清水浸泡30分钟。煲中放水，下入大米小火煲20分钟。

③把黄鳝段洗净，用调味料、辣椒块拌匀。放在煲仔饭上面煲15分钟。

特别提示 煲仔饭闻到香味时，可以适当地加一点香油下去。

腊味煲仔饭



[原料] 腊肉150克，香肠150克，葱花8克，大米300克
[调料] 香油少许

做法

①将腊肉洗净，切块；香肠洗净，切段；大米淘洗干净，备用。

②锅中盛水烧开，将米下入锅中，煮至大米膨胀发糯时，滗去米汤，留大米待用。

③将大米盛入煲中，再将腊肉、香肠码于饭上，入锅中蒸20分钟，至熟，淋少许香油于腊味上，再撒上葱花即可。

特别提示 煲仔饭是广东的传统美食。好的煲仔饭，用米十分讲究，一般选用丝苗米，因为这种米油润晶莹、米身修长、柔韧适中，米味浓郁。

陈皮茶



[原料] 橘子皮10克，白糖适量

做法

①将10克橘子皮洗净，撕成小块，放入茶杯中，用开水冲入，盖上杯盖焖十分钟左右，然后去渣，放入少量白糖。

②稍凉后，放入冰箱中冰镇一下更好。

食•之•有•理 很多人会选择在冬季进补，因此难免会吃很多油腻的东西。此时喝陈皮喝茶，可促进消化液的分泌，排除肠管内积气，缓解肚子胀，增加食欲。

桑菊茶



[原料] 桑叶、白菊花各10克，甘草3克，白糖适量

做法

将桑叶、白菊花各10克，甘草3克放入锅中稍煮，然后去渣叶，加入少量白糖即成。

特别提示 可清肺润喉，清肝明目，对风热感冒也有一定疗效。

食•之•有•理 冬天气候干燥，人容易上火。喝桑菊茶可以清肺润喉，清肝明目，对缓解上火症状有一定的帮助。

果汁红茶



[原料] 葡萄80克，红茶1包

做法

用热开水将红茶沏好，滤去茶渣；葡萄洗净，用消毒纱布榨汁，汁水倒入茶水中即可。

食•之•有•理 红茶性温，蛋白质及糖分含量相对比较高，在冬天里喝红茶有生热暖肚、补益身体，从而增强人体对冬季气候的适应能力。

[General Information]
书名=应季菜　最美味
作者=良品编著
页码=161
ISBN=161
SS号=12278343
dxNumber=000006749736
出版时间=2009.06
出版社=该引擎未能查询到
定价：25.00
试读地址=http://book.szdnet.org.cn/views/specific/2929/bookDetail.jsp?dxNumber=000006749736&d=F8A1384D31385B849F81B5DA519B7021&fenlei=181915020102#ctop
全文地址=http://Uyc.5read.com/image/ss2jpg.dll?did=b3&pid=FEB1B838ED6FC43D38B55757EC1A7DD3627F1E3051C207EEEF1FBECDE2AC61B411EAADA461D2E607AA7C385B4DD870361A96FC9115AC7C0E042ED21F36D87FE8FB6FE3399E55A641615E2CE30C053E1AB4D123348B18A3C21C78F8B154F51091DA26122CB9E0824819960F84E45E9448C6CF6A&jid=/