

二十四节气

健康菜谱

# 目 录

## 一、前言

## 二、节气与菜谱

### 1、立春

枸杞肉丝      杜仲腰花      罐焖核桃鸡块      红枣烧肉

### 2、雨水

香椿鸡丝      糖醋藕块      马蹄鸡丁      拔丝空心小枣

### 3、惊蛰

葱烧薯条      蒜烧甲鱼      枸杞蒸鸡      洋葱鱼丁

### 4、春分

玉兔五彩丝      干烧荷包鱼      溜素鱼片      菠菜鱼肚

### 5、清明

番茄洋葱      奇味鳝鱼      竹荪鸽蛋汤      菠菜丸子汤

### 6、谷雨

八宝素菜      千岛汁鸡球      八味酿笋      凉冻绿豆肘

### 7、立夏

多味黄瓜      兰度鸽脯      奶油扒菜心      芹菜肉松

### 8、小满

香菇烧丝瓜      金笋豆腐酥      橘瓣鱼丸      银杏全鸭

### 9、芒种

南瓜蒸肉      苦瓜鸡片      清蒸武昌鱼      炒山药泥

### 10、夏至

节瓜茸羹      拔丝山药      酸菜肚片汤      糖醋鲤鱼

### 11、小暑

番茄肉丸      芥菜松子豆腐      荷叶乳鸽片      紫马瘦肉汤

### 12、大暑

薄荷莲子羹      西瓜皮紫菜汤      藕片汤      鸡腿蘑炖豆腐

### 13、立秋

蜜汁火方      银耳陈皮炖乳鸽      金银豆腐      酸甜海带

### 14、处暑

香菇茭白汤      鲜果银耳      清蒸冬瓜盅      莲蓬鸡糕

### 15、白露

熊掌豆腐      番茄鸡蛋      一品肉      松子扒肉

### 16、秋分

美宫山药      玄参炖猪肝      黄鱼鱼肚汤      金银蛋饺

### 17、寒露

茶叶熏鸡      百合牛肉      天麻鱼头      五彩鸳鸯蛋

### 18、霜降

油泼鸡      松菜油鸭煲      长寿菜      豉姜泥鳅

### 19、立冬

- 荷包鲫鱼      黄芪汽锅鸡      砂锅鱼翅      瓦煲鸡饭
- 20、小雪  
坛子肉      芙蓉鲫鱼      桂花羊肉      清炖萝卜牛肉
- 21、大雪  
淮杞炖鹌鹑      砂锅三味      龙马童子鸡      虫草全鸭
- 22、冬至  
嫩姜羊肉片      石山扣羊肉      白果烧牛肉      焖烧狗肉
- 23、小寒  
黄芪煨羊肉      龙虾鸡      虾爆鳝      辣子牛肉丁
- 24、大寒  
牛尾汤      红焖羊肉      麻辣牛肉      花旗参冬虫草炖乳鸽

## 前 言

在我国历法中，有独特的二十四节气。每个月两个，月首为“节”，月中为“中气”，简称为“气”。关于二十四节气，古代的流传很多，其中有这样的一首歌诀：“正月立春雨水节，二月惊蛰及春分，三月清明并谷雨，四月立夏小满方，五月芒种并夏至，六月小暑大暑当，七月立秋还处暑，八月白露秋分忙，九月寒露并霜降，十月立冬小雪涨，子月大雪并冬至，腊月小寒大寒昌。”寥寥数言，便说清楚了其名称和分布。

二十四节气中，代表春季的六个节气是立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨；代表夏季的则是立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑；代表秋季的是立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降；代表冬季的是立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。每个节气都有其不同的意义。

二十四节气可能起源于战国时期，原产生于黄河流域一带，它具体地反映了农事活动与气候的关系，后逐步在全国各地流传开。各地农民在应用过程中，结合本地地区气候情况来安排农事，不断充实和丰富了二十四节气的内容。总体来说，二十四节气总结了天文、气象和农业之间的相互关系，反映了季节、寒暑、天气的变化，至今仍广为流传，家喻户晓。

二十四节气反映的是大地阴阳运行调和之道，讲求的是顺应天时，而中医养生学同样讲求人体养生要顺应四时，《内经》有云：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。”强调的就是养生既要固守根本，同时顺应天地阴阳的变化。养生的传统方法中，饮食调理在中国养生文化中具有特殊的意义和悠久的历史。唐代孙思邈不仅在《备金千金要方》中设有《食治》一卷，记载了不少用食物治病的方法，而且特别强调“夫为医者，当先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不瘥，然后命药。”

中国饮食文化中除了讲求“色、香、味、艺、形、器”外，“辛、苦、甘、酸、咸”等五味调和也很关键，食物的酸味先入肝，苦味先入心，甘味先走脾，辛味也走肺，咸味先走肾。如果人们在日常生活里既能根据二十四节气的不同特点，顺应天地阴阳之变，又充分考虑到食物的不同特性，合理安排调节自己的饮食，使之适合个人口味的同时，又能保存其性味，让食物中的营养能够被身体充分吸收和利用，就能达到“骨正筋柔，气血以注，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命”的养生目的。

本书共简略阐述了二十四节气的不同特点，同时，根据从中医养生学的角度详细阐述了在各节气中的养生精要。每个节气中所推介的四个菜谱皆为大众化的家常菜谱，无论从原材料的选用还是烹饪方法的选择上，都非常适合于普通家庭，利于居家养生。在菜谱的配置上，选择了不同物料的不同烹制方法，更具多样化，既充分考虑了营养健身的需要，又兼顾了不同人士的口味特点，同时还丰富了家庭餐桌，可谓一举三得。在每个菜谱后都有风味特色与养生提要的介绍以及烹制建议，便于人们的了解与掌握，符合家庭的节气饮食养生。

本书在编撰过程中，曾通过不同渠道获取了大量关于二十四节气以及中医养生的专业知识，因篇幅所宥，无法一一列出，在此，编者向对本书的编撰提供过帮助的各方人士致以诚挚的谢意。由于编者本身的原因，该书可能会出现了一些问题，敬请读者谅解。

# 节气与菜谱

## 立春

### 节气简介

公历每年的二月四日为立春。立春是一年中的第一个节气，所谓“立”，即有开始之意，立春揭开了春天的序幕，预示着春季的开始，大地回春，气温回升，万物充满生机。

### 养生精要

立春时节，养生务必顺应春天阳气生发、万物始生的特点，又由于此时阳气初生，尚处于萌芽状态，故此时养生的重点在于阳气的保护上。饮食上宜选择辛甘发散之品，如大枣、豆豉、葱、香菜、花生等，而不宜食酸收之味，亦可适当选择一些柔肝养肝、疏肝理气、补肾之草药，如枸杞、郁金、丹参、元胡等来组成饮食药膳。

### 节气菜谱

#### 枸杞肉丝

##### 【原料】

主料：枸杞 100 克，猪瘦肉 500 克。

辅料：青笋 100 克，猪油 100 克。

调料：白糖 3 克，酱油 8 克，香油 5 克，料酒 8 克，精盐、味精各适量。

##### 【制法】

1、将猪瘦肉洗净，切成长丝；青笋切成细丝；枸杞洗净待用。

2、炒锅置旺火，加猪油烧化，再将肉丝、笋丝同时下锅，调入料酒略炒，再加入白糖、酱油、精盐、味精匀炒片刻，后加入枸杞，略翻炒几下，再淋入香油，炒熟即成。

##### 【特点】

红绿点缀，淡香微甜。此菜富含蛋白质、维生素和多种矿物质，具有助阳滋阴、补肝益心之功效。

##### 【备注】

因枸杞本身含大量糖份，故在炒制上，可酌量少加或不加白糖，以免过甜而影响口感。

#### 杜仲腰花

##### 【原料】

主料：炙杜仲 12 克，猪腰子 250 克。

辅料：肉苁蓉 15 克，葱 1 根，大蒜 1 匹，生姜 1 小块，猪油 20 克，水淀粉适量。

调料：料酒 25 克，酱油 10 克，白糖 5 克，精盐、味精、花椒各适量。

##### 【制法】

1、猪腰一剖两片，割去腰筋与外膜，切成腰花；姜、蒜切片，葱切段。

2、炙杜仲、肉苁蓉加水 100 克，煎成浓汁液，滤去药渣后，待用。

3、炒锅置旺火，加入菜油烧热，姜片、蒜片与葱段入锅内炒香，再放入猪腰花略炒，加入药液，依次调入料酒、酱油、白糖、花椒、精盐与味精，翻炒熟后，以水淀粉勾芡，即成。

##### 【特点】

香味特异，腰花嫩滑。此菜具有补肾降压、强健筋骨的功效。

##### 【备注】

猪腰去外膜时，可预先用温水浸泡片刻。炒猪腰时，应采用旺火急炒，放能保持腰花鲜

嫩。

### 罐焖核桃鸡块

#### 【原料】

主料：净鸡肉 1000 克，核桃仁 250 克。

辅料：葱头 125 克，番茄酱 100 克。

调料：砂糖 40 克，精盐适量。

#### 【制法】

1、将鸡洗净切成 20 块，抹上精盐腌片刻，核桃仁用沸水泡后剥皮；葱头洗净切块，与核桃仁一起放入绞肉机内绞末，备用。

2、将绞末与番茄酱放入锅内加适量鸡汤拌匀煮沸，放入鸡块煮沸后用文火焖熟，加入精盐、糖调好口味装入罐内，放在炉板上用文火煮至微沸，即成。

#### 【特点】

口味甜而不腻，料香而味浓。此菜具有温中益气、补肾固精的功效。

#### 【备注】

核桃仁务必去皮，如留外皮则会影响口感。

### 红枣烧肉

#### 【原料】

主料：猪五花肉 300克，红枣 100克。

辅料：花生油 20克，葱花 5克，姜片 4克，葡萄酒 10克，鸡汤适量。

调料：酱油 10克。

#### 【制法】

1、猪五花肉洗净，切为小方块；红枣洗净。

2、炒锅置旺火，放少许花生油，下入葱花、姜片，稍煸炒后，放入五花肉炒片刻，再放入葡萄酒、酱油、鸡汤，用大火烧开后，再以小火煨至五成熟，放入红枣 100克，用中火煨至熟透，即成。

#### 【特点】

色泽红亮，酥烂甜香。具有滋阴补血、消积化痰的功效，是春分时节的佳选。

#### 【备注】

红枣入锅后，煨制时间不可太长，入味即可，否则，极易破坏菜形。

## 雨 水

#### 节气简介

公历每年的二月十八日前后为雨水。此时东风解冻，冰雪皆融，化而为雨，故名雨水。雨水意味着气温真正开始回暖，同时也意味着降雨的开始，而且雨量开始增多。

#### 养生精要

雨水时节，虽气温开始升高，但由于雨量的增加，故仍需保暖。此时的养生重点在于调养脾胃，应少吃酸味，多吃甜味，以养脾脏之气。在饮食上可选择韭菜、香椿、百合、豌豆苗、荠菜、春笋、山药、藕、芋头、萝卜、荸荠、甘蔗等。雨水时节正处正月，应少食羊肉、狗肉、雀肉以及葱蒜，花生宜煮不宜炒。

#### 节气菜谱

#### 香椿鸡丝

### 【原料】

主料：鸡胸肉 200 克，香椿 15 克。

辅料：香油 20 克。

调料：酱油 10 克，糖、精盐、味精、辣椒油各适量。

### 【制法】

1、鸡胸肉洗净后放在冷水锅中煮沸，滗去浮沫，刚熟时捞出晾凉；香椿洗净后用开水焯一下，切成碎末。

2、将酱油、白糖、精盐、味精、香油、辣椒油调成调味汁。

3、鸡胸肉切丝，盛入盘中，淋上调味汁，撒上香椿即可。

### 【特点】

香气浓郁，口感细腻。此菜具有养肝护脾、补精添髓的功效。

### 【备注】

选择香椿时，尽量选用鲜嫩香椿，以保持成菜香味。

## 糖醋藕块

### 【原料】

主料：嫩藕 500 克。

辅料：糖 30 克，水淀粉 10 克，干淀粉 20 克，干面粉 50 克，葱末、姜末各 8 克。

调料：酱油 10 克，醋 20 克，精盐 5 克，味精 3 克。

### 【制法】

1、将藕去节、削皮洗净，切成菱形条块，用少许盐略腌，沥干水分；把干淀粉、面粉、盐和水调成糊待用。

2、炒锅置旺火上，倒入足量油烧热，先将藕块挂糊，再放到锅中炸，要不断翻动藕块，炸成金黄色时捞出，沥干油待用。

3、炒锅中留少许底油，烧至温热时，下葱末、姜末，马上烹入醋，加入酱油、糖、味精和清汤 4 汤匙，烧开后撇去浮沫，用水淀粉勾芡，再把炸好的藕块下锅，翻炒均匀后出锅即可。

### 【特点】

色泽艳丽，酸甜爽口。此菜具有补血增血的功效，是此节气调养脾胃的佳选。

### 【备注】

1、调糊时，面糊要均匀，不能有面疙瘩；最好用筷子试试，面糊均匀地挂在筷子上不往下滴为好。

2、炸藕块时要翻动，以免受热不均。

## 马蹄鸡丁

### 【原料】

主料：鸡肉 250 克，马蹄 75 克。

辅料：小黄瓜一根，红辣椒 2 个，果仁 10 克，鸡蛋 25 克，面酱 10 克，料酒 15 克，水淀粉 50 克，香油 10 克，面粉少许。

调料：酱油 15 克，白糖 40 克，精盐 4 克，味精 4 克。

### 【制法】

1、小黄瓜切片，红辣椒切段；鸡肉切丁放入碗里，加入鸡蛋、淀粉、面粉，抓匀糊。

2、炒锅坐油置火上，至六成热，下马蹄略炸后捞出备用；原锅下鸡丁划开，片刻倒出。

3、炒锅放油再置火上，加入面酱、白糖、香油、料酒、精盐、味精炒匀，再倒入鸡丁、

果仁、黄瓜片、红辣椒段，用湿淀粉勾芡，再淋入香油，即成。

**【特点】**

口味微甜，香气清新。此菜具有温中益气、活血化瘀的功效，适于此节气调补之用。

**【备注】**

马蹄可预先将外皮削去，以保持成菜色泽。

### 拔丝空心小枣

**【原料】**

主料：金丝小枣 200 克。

辅料：脂油 50 克，白糖 25 克，淀粉 50 克，花生油 100 克。

**【制法】**

1、将脂油剁成细泥，加白糖拌成水晶馅；小枣放入沸水中浸泡，去掉枣核，将水晶馅抹入空心处，放在干淀粉中滚动，使枣均匀沾上一层淀粉。

2、炒锅放花生油。中火烧至五成热，放入小枣，以小火炸至金黄色时捞出。

3、锅内留油，加入白糖炒至深黄色能拔出丝时，倒入炸好的小枣，颠翻炒锅，沾匀出锅即成。

**【特点】**

果肉软密，枣甜软香，内外拉丝，别有雅趣。此菜具有健脾养胃，益气生津、强身补血的功效。

**【备注】**

脂油的选择上，以新鲜猪油为宜，选择其他动物脂油则会影响成菜口味。

## 惊 蛰

### 节气简介

公历每年的三月五日或六日为惊蛰。此时，春雷初响，惊醒了蛰伏在泥土中冬眠的各种昆虫的时候，此时过冬的虫卵也要开始卵化，由此可见惊蛰是反映自然物候现象的一个节气。

### 养生精要

由于惊蛰时节已经进入仲春，阴寒渐退，阳气开始升发，乍暖乍寒。此时的养生重点在于既要祛散阴寒，助春阳升发，同时，也要增强人体的抵抗力，以达到防病抑菌的目的。在饮食上可适当吃些葱、姜、蒜、芥末等，性寒的食品应尽量少吃。

### 节气菜谱

#### 葱烧薯条

**【原料】**

主料：土豆 300 克。

辅料：葱 150 克，姜 3 片，淀粉 10 克。

调料：酱油 10 克，精盐 5 克，鸡精 3 克。

**【制法】**

1、将土豆去皮切条（像快餐店卖的薯条那样），葱切成相应的段。

2、将薯条外沾一层干淀粉，放入油锅中炸至外表金黄时捞出（约需 3-4 分钟），沥干油待用。

3、炒锅置中小火上，放少许油烧热，放入葱段，煎一会儿，下姜片略炒，再加入酱油、适量水、鸡粉，放入薯条，烧至薯条入味，收浓汤汁，淋入少量熟油，即可出锅。



### 【特点】

色泽金黄，香气浓郁，食之爽口。此菜具有消寒祛湿、活血除腥的功效，同时对细菌也有很好的抑制作用。

### 【备注】

如果采用超市卖的速冻薯条制作也可。需要注意的是，速冻薯条一般都有盐份，考虑酱油和鸡精的用量，炸薯条时就不用裹淀粉了。

## 蒜烧甲鱼

### 【原料】

主料：甲鱼 1只（约 750克）。

辅料：独头大蒜 250克，绍酒 10克，水淀粉 10克，鲜汤 250克。

调料：精盐 10克，酱油 15克，胡椒粉 2克，味精 3克。

### 【制法】

1、将甲鱼宰杀后，剁成 5厘米左右的块，洗净，加盐、绍酒拌匀腌入味；独头蒜剥皮待用。

2、炒锅置旺火上，下油烧至五成热，放甲鱼炸去表面水分。

3、滗去锅中多余的油，烹入绍酒、酱油，加入鲜汤烧沸，加精盐、胡椒粉烧至甲鱼软熟，再加入独头蒜，烧至甲鱼软糯汁稠，将甲鱼捞出盛盘。将锅中余汤用水淀粉勾芡，淋在甲鱼上即成。

### 【特点】

色泽红亮，鳖肉细嫩，味辣鲜香。此菜具有益气补虚、滋阴养血、健脾开胃、解毒杀虫之功效。

### 【备注】

甲鱼肉必须预先除尽四周外围老皮和内脏，用开水与清水反复洗净。

## 枸杞蒸鸡

### 【原料】

主料：仔母鸡 1只（约 1000克）枸杞 15克。

辅料：葱段 10克，生姜 10克，料酒 10克，清汤适量。

调料：食盐 5克，味精 3克，胡椒面 2克。

### 【制法】

1、将仔母鸡宰杀后洗净，放入锅内，用沸水氽透，捞出冲洗干净，沥尽水分；枸杞洗净。

2、将枸杞装入鸡腹内，再将鸡腹部朝上，放入盆里，加入葱段、生姜、清汤、食盐、料酒、胡椒面，将盆盖好，用湿棉纸封住盆口，上笼蒸 2小时后，拣去姜片、葱段，再放入味精即成。

### 【特点】

色彩鲜艳，料香肉嫩。此菜具有清热散瘀，平肝利肺的功效。

### 【备注】

仔母鸡的选用上，以白凤乌鸡为佳，与枸杞相配，更能发挥药膳功效。

## 洋葱鱼丁

### 【原料】

主料：鲤鱼肉 250克，洋葱 100克。

辅料：鸡蛋清 1 个，绍酒 10 克，淀粉 10 克，香油少许。

调料：酱油 8 克，胡椒粉 1 克，精盐 8 克，味精 3 克。

#### 【制法】

1、将鱼肉切成 1 厘米左右的丁，加入精盐、鸡蛋清、淀粉拌匀稍腌；洋葱也切成 1 厘米左右的丁；用适量的精盐、淀粉、酱油、胡椒粉、味精兑成汁。

2、炒锅置旺火，放油烧至五成热，倒入鱼丁，炒到断生后，捞出待用。

3、锅中留少量油，倒入洋葱丁炒出香味，下鱼丁，加入芡汁翻炒几下，淋入香油即成。

#### 【特点】

鱼肉鲜嫩，洋葱爽脆。此菜具有降脂化痰、解毒杀虫的功效。

#### 【备注】

剥取鱼肉时，应选用大鲤鱼，用快刀从鱼脊背入刀，顺肋条慢慢剥取，可避免带入鱼刺。

## 春 分

#### 节气简介

公历每年的三月二十一日是春分。春分的“分”，是过了一半的意思，此时日行周天，南北两半球昼夜均分，又正值当春之半，故有此名，春分也是春暖花开的佳期。

#### 养生精要

由于春分节气平分了昼夜、寒暑，此时的养生重点在于保持人体的阴阳平衡状态，即注重阴阳调和。在饮食上应当根据实际情况选择能够保持机体功能协调平衡的膳食，比如，在烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时，应佐以葱、姜、酒、醋类温性调料，以防止本菜肴性寒偏凉而有损脾胃，在食用韭菜、大蒜、木瓜等助阳类菜肴时应配以蛋类滋阴之品，以免滋生内热。

#### 节气菜谱

#### 玉兔五彩丝

#### 【原料】

主料：猪里脊肉 200 克，鹌鹑蛋 10 个。

辅料：绿柿子椒、胡萝卜、香菇各 20 克，油菜叶 10 片，鸡蛋清 1 个，姜汁 5 克，料酒 8 克，淀粉 10 克，清汤 100 克。

调料：精盐 6 克，味精 3 克。

#### 【制法】

1、将猪肉切为 10 厘米长的丝，用清水反复搓洗浸泡，去净血水，控干，加入精盐、蛋清、淀粉上浆。

2、将柿子椒、香菇、胡萝卜切成略细于肉丝的丝，油菜叶焯熟码在盘四周，将料酒、姜汁、精盐、味精、水淀粉，兑成汁芡。

3、锅内放油烧至四五成熟，下入浆好的肉丝滑至八成熟，再倒入漏勺控油。锅留底油，投入肉丝及其他菜丝煸炒，加入兑好的汁芡颠勺，点明油出勺装入盘中间，鹌鹑蛋煮熟，去皮加工成玉兔状摆在油菜叶上。

4、炒锅置火上，放入少量清汤，加入精盐、料酒、姜汁、味精烧开，用水淀粉勾芡，点入明油，再将汁浇在玉兔上，即成。

#### 【特点】

造型美观，鲜咸爽口。此菜具有滋阴润燥、养心安神的功效。

#### 【备注】

此菜的五彩是指五种原料的天然色泽，家庭制作时，可根据此原则，自行搭配时令菜蔬。

## 干烧荷包鱼

### 【原料】

主料：鲫鱼 1000 克。

辅料：白肉 60 克，海参 50 克，玉兰片 50 克，冬菇 20 克，虾仁 40 克，鸡蛋 1 个，豌豆 30 克，葱 50 克，姜 40 克，豆瓣酱 50 克，料酒 50 克，植物油 60 克，淀粉适量。

调料：白糖 10 克，精盐 4 克，胡椒粉 2 克，酱油 30 克。

### 【制法】

1、将鲫鱼刮去鳞片，开膛去掉内脏后洗干净；把玉兰片、冬菇、海参、白肉切成小丁，葱切成段，姜切成片。

2、先用精盐、料酒，把鲫鱼腌一下，用干净布蘸干，在鱼肚内撒上干淀粉。然后把玉兰片、冬菇、海参丁、虾仁、豌豆、鸡蛋加上盐、料酒、味精拌成馅，镶在鱼肚内，用淀粉将口封好，在鱼身两面剞上花刀。

3、炒锅置旺火，倒入植物油少许烧热，然后下鱼煎至成熟左右，取出来。再用少许植物油把豆瓣酱、葱、姜炒一下，加入酱油、料酒、白糖、精盐等调好味，将鲫鱼放入，并加入清水用文火煨熟，见汁干鱼熟即成。

### 【特点】

光泽红润，鱼肉鲜嫩，醇香可口。此菜具有健脾益胃、和中益气的功效。

### 【备注】

煎鱼时，火不可太大，否则，鱼肉易结焦，以五成油热为佳。

## 溜素鱼片

### 【原料】

主料：山药 750 克，玉兰片 75 克，青笋 75 克。

辅料：姜末 8 克，绍酒 10 克，淀粉 10 克，素汤 200 克。

调料：精盐 6 克，味精 3 克。

### 【制法】

1、将山药洗净，削去皮，切成长 5 厘米、宽 2 厘米、厚 6 毫米的长方体，加入精盐拌匀；将玉兰片切成 3 毫米厚的片；青笋切成片。

2、将干淀粉面放入碗中，加入适量清水调成淀粉糊；将山药片洗净，下入淀粉浆中拌匀。

3、油锅烧至温热，分散下入山药片，用轻轻搅动，待山药片浮起即可捞出待用。

4、锅内适量放油，下入姜末略炒出香味，冲入素汤，放入冬笋、青笋，加入精盐、绍酒，调好味，待汤开时，下山药片，再烧沸，用水淀粉将汁勾浓，以味精调味，即成。

### 【特点】

清香爽口，别具匠心。此菜具有健脾补肺、固肾益精的功效，是此节气调补阴气的佳选。

### 【备注】

山药条在炸制前，可预先用温水略氽片刻，这样可保证山药条黄嫩鲜香。

## 菠菜鱼肚

### 【原料】

主料：鱼肚 400 克，菠菜 250 克。

辅料：猪肉 70 克，火腿 25 克，熟鸡肉 50 克，葱 10 克，姜 10 克，奶汤 500 克，面粉 100 克，鸡油 20 克，料酒 25 克，猪油 1000 克（实耗 50 克），鲜汤 500 克。

调料：精盐 2 克，胡椒粉 1 克，味精 1 克，酱油 1 克。

### 【制法】

1、将发好的鱼肚切成 3.5 厘米见方、厚 0.6 厘米的片，下锅用料酒、鲜汤煨泡捞起；火腿、鸡肉切成薄片。

2、猪肉剁茸，加葱、姜、酱油、味精调制成馅；菠菜取汁调制面团，擀皮包馅，做成菠饺煮熟备用。

3、烧锅加油置旺火，放葱、姜炒香后加奶汤烧沸，去掉葱、姜，放入精盐、味精、胡椒粉，加入鱼肚、菠饺、鸡肉、火腿煮约 1 分钟，盛入大汤盘中，用菠饺围边，再淋上鸡油即成。

### 【特点】

汤味鲜醇，质地软嫩。此菜具有补血去毒、清理肠胃，促进消化的效果。

### 【备注】

鱼肚片用鲜汤煨泡，以便入味，并保持菠饺的色泽和形体的完整。

## 清 明

### 节气简介

公历每年的四月五日前后为清明。此时物洁显而清明，盖时当气清景明，万物皆齐，故有此名。清明时节，我国大部分地区的日均气温已升到 12 度以上，正是桃花初绽、杨柳泛青、凋零枯萎随风过的明朗清秀景致。

### 养生精要

清明时节天气逐渐转暖，同时也是高血压的易发期。此时的养生重点在于活血降脂、益气补血。在饮食上应做到定时定量，不暴饮暴食。形体肥胖者，须减少甜食，限制热量摄入，多食瓜果蔬菜。老年高血压患者还应特别强调低盐饮食，同时适当增加钾的摄入，多食用蔬菜、水果类食品。

### 节气菜谱

#### 番茄洋葱

### 【原料】

主料：洋葱 150 克，番茄 250 克。

辅料：番茄酱 15 克，水淀粉 8 克，

调料：糖 5 克，醋 2 克，鸡精 2 克，精盐 3 克。

### 【制法】

1、把洋葱去掉老皮，切成滚刀块；将番茄去蒂切成块待用。

2、炒锅置旺火上，放油烧至七成热，下洋葱块炸一下，捞出沥干油待用；把番茄块放在漏勺里，当油烧至八成热时，下油锅炸一下，捞出沥干油待用。

3、炒锅中留少许底油，加热后放入番茄酱，翻炒至熟后加入适量水，随即加入鸡精、精盐、醋、糖，待汤烧开后，放入炸好的洋葱和番茄，翻炒几下，用水淀粉勾芡，芡汁熟后出锅即可成。

### 【特点】

色彩亮丽，红白分明，口味清淡。此菜具有降脂降压、凉血平肝、滋润助长的功效。

### 【备注】

番茄应预先去皮，可将番茄在温水中浸泡片刻，待其外皮略起皱时，即可快速去皮。

#### 奇味鳝鱼

### 【原料】

主料：鳝鱼 400 克。

辅料：蒜泥 20 克，葱花 15 克，泡辣椒 20 克，香油 1 茶匙。

调料：酱油 1 汤匙，醋 1 汤匙，花椒粒、绍酒、白糖、盐、鸡粉各适量。

**【制法】**

1、将鳝鱼片用开水烫一下，揉搓洗净，切成 10 厘米长的段，皮面向碗底，摆放整齐。加入用鸡粉、盐、绍酒、适量水兑成的汤，用旺火蒸熟软。

2、泡辣椒去籽剁成末；花椒用刀铡细；将酱油、白糖、醋装入碗内兑成调味汁。

3、鳝鱼蒸熟后，滗去汤汁，翻扣在盘内，将调味汁淋在鳝鱼上，再放上蒜泥、泡辣椒末、花椒末、葱花、香油。锅中放油烧至八成熟，淋在鳝鱼盘内，香味四溢即成。

**【特点】**

肉质细嫩，麻辣酸香，风味独特。此菜能促进新陈代谢、增进性欲，亦具有降低血糖之功效。

**【备注】**

鳝鱼入锅前应仔细刮去血丝，以免腥味过重。

### 竹荪鸽蛋汤

**【原料】**

主料：鸽蛋 20 个，竹荪 50 克。

调料：精盐 10 克，味精 6 克，胡椒粉 1 克，清汤适量。

**【制法】**

1、将竹荪先用凉水清洗，再用温水泡胀去泥沙，剖成两半，把头尾两端的尖切去，改切 3 厘米长节。再用开水氽一下。然后将鸡蛋打入盛有凉水的大碗中。

2、炒勺上旺火将水烧开后，离火，随将鸽蛋倒入，用文火煮热捞出。

3、另用锅将清汤烧开，放入精盐、胡椒粉、味精、竹荪调好味。再把鸽蛋放入汤中，将汤倒进去即成。

**【特点】**

竹荪鲜脆，鸽蛋软嫩，汤清味美。此汤具有补虚益气、凉血平肝的功效，对热火上升导致的疲乏无力、心悸头晕也有很好的效果。

**【备注】**

为节约时间，可先将鸽蛋煮熟备用。

### 菠菜丸子汤

**【原料】**

主料：菠菜 150 克，瘦猪肉 150 克。

辅料：葱末 10 克，姜末 5 克，香油 10 克，水淀粉 10 克。

调料：酱油 5 克，精盐 5 克，鸡粉 5 克。

**【制法】**

1、将菠菜摘洗干净，切成 4 厘米左右的段；将瘦猪肉剁成泥，加少许精盐、酱油顺一个方向搅上劲，再加入水淀粉、葱末、姜末、香油继续搅上劲。

2、在锅中加入适量水和鸡粉，烧开后，改用小火，把调好的猪肉泥制成小丸子下锅，烧透烧熟，加适量精盐调咸淡，最后下菠菜段，开锅即成。

**【特点】**

色彩艳丽，汤淡味鲜。此菜具有滋阴润燥、补血祛热的功效。

**【备注】**

肉丸入锅时，切不可快速搅动，以免破坏成菜形状。

## 谷 雨

### 节气简介

公历每年的四月二十日前后为谷雨。 时必雨不降，百谷滋长之意，故有此名。谷雨时节，降雨量逐渐增多，更适宜农作物生长，所谓“雨生百谷”即是此义。

### 养生精要

谷雨是春季最后的一个节气，由于气温日渐升高，此时的养生重点在于平补肝肺。饮食上应以清淡为主，在适当进食优质蛋白类食物及蔬果之外，可饮用绿豆汤、赤豆汤、酸梅汤以及绿茶，防止体内积热。不宜进食羊肉、狗肉、以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大热之品，以防引发疮痍疔肿等疾病。

### 节气菜谱

#### 八宝素菜

##### 【原料】

主料：白菜 750 克，红萝卜 50 克，湿香菇 15 克，熟笋尖 50 克，发菜 5 克，腐竹 50 克，香菇 25 克，面筋 25 克。

辅料：猪五花肉 250 克，麻油 3 克，淀粉 10 克，上汤 400 克。

调料：味精 5 克。

##### 【制法】

- 1、将白菜洗净切段；红萝卜切成角尖形；草菇、发菜泡水洗净待用。
- 2、将白菜、笋尖、腐枝、红萝卜、面筋分别放进油锅里，用温油溜炸过捞起，逐样放在鼎里，再加入上汤、麻油、味精，盖上猪五花肉，约焖 30 分钟取出（先旺火后慢火），逐样砌进碗里。
- 3、上菜时倒翻过盘，用原汤和薄淀粉水勾芡淋上即成（发菜要放在碗中间）。

##### 【特点】

色彩美观，香滑可口。此菜具有清热活血、平肝补气的功效。

##### 【备注】

原料要精细，各料应分别烹制，码排时应整齐成形。

#### 千岛汁鸡球

##### 【原料】

主料：鸡腿肉 450 克。

辅料：芥菜心 11 条，千岛汁 10 克，蒜茸 2 克，香油 1 克，淀粉 10 克。

调料：鸡精 5 克，胡椒粉 1 克，精盐 5 克，味精 3 克。

##### 【制法】

- 1、鸡腿肉切片，加入精盐、味精、淀粉、食粉、水，腌制 20 分钟。
- 2、炒锅置火上，倒油烧至四成热，加入鸡腿肉，滑熟成球状。
- 3、锅留底油，放少许蒜茸和千岛汁，然后把鸡球放入，再加芡汤、精盐、鸡精、香油、胡椒粉，炒均，勾芡点明油出锅，放在盘中。
- 4、芥菜心焯水后，放锅中留少许底油，放芥菜心，烹入料酒，加芡汤，略炒，起锅码在鸡球边，即成。

##### 【特点】

菜形别致，口味清淡。此菜具有温中益气、活血化瘀的功效。

#### 【备注】

鸡腿肉不可带骨，宜选择肉鸡腿肉，便于刀功成型。

### 八味酿笋

#### 【原料】

主料：嫩春笋 300 克。

辅料：水发香菇 15 克，磨菇 15 克，素火腿 6 克，青菜 50 克，笋干嫩尖 15 克，榨菜 6 克，油烤麸 15 克，湿淀粉 25 克，熟菜油 500 克（约耗 100 克），油烤麸 15 克，红辣椒 5 克，绍酒 10 克，芝麻酱 25 克，25 克。

调料：酱油 15 克，白糖 10 克，味精 3 克。

#### 【制法】

1、取春笋 10 厘米嫩段，用竹篾把笋内节头打通，剥净笋衣；将香菇、磨菇、素火腿、笋干内尖。

2、榨菜、烤麸、红辣椒切成绿豆大的粒子，放入碗中，加入麻油 15 克、味精 1.5 克、湿淀粉 15 克和芝麻酱一同拌匀，分别酿入笋内。

3、炒锅置旺火，下菜油至五成热，净酿笋入锅，移至中火上炸至淡黄色时，倒入漏勺，沥去油。原锅内放入酿笋、绍酒、酱油、白糖，加水 250 克（至浸没笋）用小火焖至汤汁剩下约一小半时，加入味精 1.5 克，淋上芝麻油 10 克，出锅入盘即成。

#### 【特点】

笋肉鲜嫩，馅味多样，香辣爽口，冷热俱佳。此菜具有凉血清热、滋养肝肺的功效。

#### 【备注】

因竹笋性微寒，胃病患者不可多食。

### 凉冻绿豆肘

#### 【原料】

主料：猪肘子 1 个（约 1500 克），绿豆 750 克。

辅料：白矾 5 克，葱 10 克，姜 10 克。

#### 【制法】

1、把猪肘刮洗干净；把绿豆淘洗干净。

2、用砂锅盛上清水 2 公斤置旺火上烧开，加入白矾、绿豆和肘子，用文火慢慢煮，待肘子快熟时捞出。

3、把将熟的肘子（皮向下）放在碗里，把葱、姜、盐等放在上面，再倒入捞出绿豆的原汤，上笼屉用旺火蒸烂，拣去葱、姜，滗去原汤。

4、撇掉原汤上的浮油，过箩后，再倒回盛肘子的碗里，然后把它晾凉。

5、把凉肘子连汤放入电冰箱，待凝冻后取出，切成薄片，摆在盘内即成。

#### 【特点】

肉烂赛豆腐，稍带绿色，味道醇香，清凉爽口。此菜具有滋阴润燥、清热凉血的功效。

#### 【备注】

可根据个人口味不同，再调入蒜泥、虾油、辣椒油、花椒油、椒盐等食料。

## 立 夏

#### 节气简介

公历每年的五月六日为立夏。万物至此皆已长大，故有此名。立夏表示即将告别春天，

是夏日天的开始。

#### 养生精要

立夏时节气温渐高，无论出汗过多，还是高温心烦，都容易导致心脏病的发作，故此时的养生重点在于活血疏经、镇静安神。在饮食上应以低脂、低盐、多维、清淡为主，比如清晨可食葱头少许，晚饭宜饮红酒少量，以畅通气血。

#### 节气菜谱

### 多味黄瓜

#### 【原料】

主料：黄瓜 500 克。

辅料：干辣椒 2 个，姜 5 克，香油 4 克，糖 20 克。

调料：酱油 5 克，醋 15 克，精盐适量。

#### 【制法】

1、将黄瓜洗净，每根批成 4 条，再切成滚刀块，放入碗中加适精盐拌匀，约 10 分钟后沥干水分待用。

2、将干辣椒去籽，切成细丝；把姜洗净，去皮切成细丝。

3、炒锅置旺火，放油烧热，倒入干辣椒丝、姜丝，煸炒出香味，再加入酱油、糖、醋，略熬成汁，加入香油搅匀，倒入碗中待用。

4、将腌好的黄瓜块放入调味碗中，拌匀后腌制 20 分钟，即成。

#### 【特点】

色靓味美，制作简单。此菜具有消暑散热、清热降燥的功效。

#### 【备注】

可选用嫩绿皮刺黄瓜，以保证成菜口感。因黄瓜预先腌制过，所以在加入酱油时，应注意用量，以免过咸。

### 兰度鸽脯

#### 【原料】

主料：乳鸽 1 只（约 300 克）。

辅料：芥蓝段 200 克，蒜茸 8 克，姜花 5 克，甘笋花 10 克，香油 5 克，蚝油 5 克，料酒 8 克，淀粉 10 克。

调料：精盐 5 克，味精 3 克，胡椒粉 1 克。

#### 【制法】

1、芥蓝切段，两次剖十字花刀放在水中泡卷，再用精盐、味精混腌，码在盘中。待用

2、乳鸽起肉去肥油，片成鸽脯，炒锅置火上，下油烧至四成热，下鸽脯滑熟。

3、锅中留底油，放入蒜茸、姜花、甘笋花，在放入鸽脯，烹入料酒，再加芡汤、味精、蚝油、香油、胡椒粉、水淀粉，最后点明油出锅，倒在芥蓝段上即成。

#### 【特点】

肉质嫩滑，口感舒适。此菜具有补中益阴、益气宁神的功效。

#### 【备注】

此菜因选用兰度芥蓝，故此得名。一般家庭在制作时，可选择普通芥蓝。

### 奶油扒菜心

#### 【原料】

主料：青口白菜心 3 棵，牛奶 100 克。

辅料：鸡油、料酒各 15 克，葱姜油 25 克，湿淀粉 25 克，鸡汤 600 克



调料：味精、精盐各 4 克。

**【制法】**

- 1、先将白菜心洗净，顺刀叶连着切成 6 瓣。
- 2、炒锅上火，放入鸡汤 500 克，加入盐、味精各 2 克，同时把白菜心也放入汤内炖烂捞出，滤去汤，顺着菜心撕开，摆入盘中。
- 3、炒锅上火，将葱姜油烧热，烹入 100 克鸡汤与料酒，加入精盐、味精各 2 克，烧开后下入菜心，小火煨 5 分钟后，再加入牛奶，汤开后用调好的稀淀粉勾芡，淋入少量葱姜油，大翻勺，再淋入鸡油即成。

**【特点】**

汤乳白鲜美，菜嫩烂可口。此菜具有降脂平压、益智宁神、促进消化的效果。

**【备注】**

最好选用新鲜牛奶，如没有，也可选择奶粉调制的牛奶，不过，口味难免会受影响。

### 芹菜肉松

**【原料】**

主料：芹菜 300 克，猪肉松 50 克。

辅料：熟猪油 50 克，麻油 5 克。

调料：精盐 3 克，味精 1 克。

**【制法】**

- 1、芹菜去根、叶洗净，用刀拍松，切成 6 厘米长的丝。
- 2、炒锅置旺火，加少量油煸炒肉松，待断生时盛起；锅内再加少许油烧热，放入芹菜煸炒至将熟时，放入肉松、精盐、味精，再淋入麻油即成。

**【特点】**

味美鲜嫩，口感适宜。此菜具有平肝凉血、清热利湿、益气宁神、降压消脂的功效。

**【备注】**

选用芹菜时，最好用大叶芹，小叶芹略苦，会影响口味。

## 小 满

### 节气简介

公历每年的五月二十日前后为小满。万物长于此少得盈满，麦至此方小满而未全熟，故有此名。此时麦类等夏熟作物此时颗粒开始饱满，但未成熟。是一个表示物候变化的节气。

### 养生精要

小满时节气温普遍偏高，同时由于气候燥热，极易导致皮肤病的发生，此时的养生重点是清热利湿。饮食上应以清淡素食为主，如绿豆、冬瓜、丝瓜、黄瓜、黄花菜、水芹、荸荠、黑木耳、藕、番茄、鲫鱼、草鱼、鸭肉等；忌食高粱厚味、甘肥滋腻、酸涩辛辣的食物，如高热动物脂肪、生葱、生蒜、生姜、芥末、辣椒、韭菜、茄子以及海鲜发物类等。

### 节气菜谱

#### 香菇烧丝瓜

**【原料】**

主料：丝瓜 500 克，香菇 100 克。

辅料：熟火腿 50 克，葱花 10 克，绍酒 10 克，水淀粉 10 克。

调料：精盐 5 克，鸡精 5 克。

**【制法】**

1、用刀轻轻刮去丝瓜外皮，削去两头，切成菱形块；熟火腿切成适当大小的薄片；香菇用温水泡发后，洗净泥沙，去蒂，切成半圆形片。

2、炒锅上火，放油烧至五成热，放入葱末炸出香味，再放入丝瓜煸炒至发软，再放入绍酒，加入半杯水，加鸡精、精盐，烧沸。

3、放入香菇，烧约 2 分钟，用水淀粉勾芡即可起锅。

#### 【特点】

菜色碧绿，清淡可口。此菜具有清热利湿、健胃消食的功效。

#### 【备注】

丝瓜烧时要旺火速成，保持色绿清香；香菇应在菜肴快要成熟时再放入，否则汤色发黑。

### 金笋豆腐酥

#### 【原料】

主料：金笋（红萝卜） 200 克，豆腐 400 克，鲜鱼肉 100 克，腊肠 100 克，肥猪肉 100 克。

辅料：自发粉 150 克，鸡蛋 1 个，芹菜末 40 克，麻油 3 克，生粉 30 克，澄面粉 30 克，生油 1000 克（实耗 150 克），鱼胶、淀粉各适量。

调料：精盐 8 克，鸡精 10 克，味精 5 克，胡椒粉 1 克。

#### 【制法】

1、先将金笋刨皮，洗净切成细片，放进果汁器加入清水 200 克进行搅拌，搅至金笋全部变成浆状待用。

2、将豆腐用刀在砧板上压烂，压成豆腐泥。再将鲜鱼肉去掉细骨，用刀剁成茸，拍成泥，加入精盐 4 克、味精 2 克、鸡蛋白搅成鱼胶待用；把腊肠、肥猪肉均切成细粒。

3、肥豆腐泥、淀粉、澄面粉、鱼胶、腊肠、肥猪肉、芹菜末、鸡粉、胡椒粉、精盐、味精、麻油等一起搅拌均匀，做成 24 件（每件长 5 厘米、宽 3 厘米，呈日形状），放进蒸笼蒸 5 分钟取出，待用。

4、先把自发粉放进大碗内，逐渐加入金笋浆，边加边搅，直至加完为止；再加入生油 30 克搅匀。

5、将炒锅洗净烧热，倒入生油，至四成热时，把已蒸好的豆腐逐件粘上金笋浆，放入油内炸，待炸至酥脆，略呈金红色时捞起，盛入餐盘即成。

#### 【特点】

外皮酥脆，肉质嫩香。此菜具有调胃降火、滋润解燥、补血强身的功效。

#### 【备注】

肥豆腐泥与其他调料混合好后，可放入冰箱中略冻片刻，以利于豆腐件成形。

### 橘瓣鱼丸

#### 【原料】

主料：净青鱼肉 400 克。

辅料：荸荠末 5 克，水发香菇 50 克，鸡蛋 4 个，葱花 10 克，姜末 6 克，鸡汤 500 克。

调料：精盐 5 克，味精 3 克，白胡椒粉 1 克。

#### 【制法】

1、青鱼肉制茸，加适量精盐、姜末、荸荠末、鸡蛋清，顺一个方向边搅拌边加水调成糊状。

2、锅内加清水置小火上，用手将鱼茸挤成橘瓣形，逐个入锅后，移油锅氽 1 分钟捞出。

3、鸡汤加入香菇片和少量精盐置旺火上，下鱼丸氽熟，起锅装碗，撒上葱花、白胡椒

粉、味精即成。

#### 【特点】

花式独特，细嫩爽滑，属高蛋白菜品。此菜具有补中益气、开胃健脾、清热生津之功效，常食可增强人体免疫力。

#### 【备注】

氽鱼丸时，油温切莫过高，否则外皮易结焦，影响色泽与口味。

### 银杏全鸭

#### 【原料】

主料：水盆鸭 1只（约 1000克），白果 200克。

辅料：猪油 500克，料酒 15克，鸡油 6克，生姜 10克，葱 10克，水淀粉 10克，清汤适量。

调料：胡椒粉 1克，精盐 6克，味精 4克，花椒少许。

#### 【制法】

1、将白果去壳放入锅内，用沸水煮熟，再用开水焯去苦水，在猪油锅中略炸，捞出。

2、将水盆鸭洗净，剁去头和爪，用食盐、胡椒粉、料酒将鸭身内外拌匀后，放入盆内，加入生姜、葱、花椒，上笼蒸 1小时取出；拣去生姜、葱、花椒，用刀从背脊处切开，去净全身骨头，铺在碗内，齐碗口修圆，修下的鸭肉切成白果大小的丁颗，与白果拌匀，放于鸭脯上，将原汁倒入，加汤上笼蒸 30分钟，至鸭肉烂，即翻入盘中。

3、锅内掺清汤，加入余下的料酒、精盐、味精、胡椒面，用水淀粉少许勾芡，放鸡油少许，浇于鸭上即成。

#### 【特点】

汤色清亮，汁鲜味美。此菜具有滋阴养胃、利水消肿、定喘止咳的功效。

#### 【备注】

白果应剥去内膜，最好去除内仁，以免影响口味。

## 芒 种

#### 节气简介

公历每年的六月六日为芒种。此时可有种芒之谷，过此即失效，故有此名。从此时起，便已进入典型的夏季。

#### 养生精要

芒种时节天气相当炎热，此时的养生重点在于清补。从营养学角度看，清淡饮食在养生中有不可替代的作用，不仅可以提供人体必需的糖类、蛋白质、脂肪和矿物质及维生素等，还可避免过咸和过甜饮食所造成的心血管系统疾病、高血脂、高胆固醇等疾病，同时，夏季人体新陈代谢旺盛，汗易外泄，耗气伤津之时，宜多吃具有祛暑益气、生津止渴的饮食。

#### 节气菜谱

### 南瓜蒸肉

#### 【原料】

主料：南瓜 1个（重约 1000克），猪五花肉 400克。

辅料：甜面酱 10克，炒米粉 70克，葱、姜末各 10克，绍酒 15克，白糖 5克。

调料：酱油 10克，鸡精 5克。

#### 【制法】

1、将南瓜洗净削去外皮，用小刀在瓜蒂处开一个小盖子，挖出瓜瓤。

2、五花肉洗净，切成大厚片，放在碗内，加入绍酒、酱油、甜面酱、白糖、鸡精、葱姜末拌匀，再放入炒米粉拌匀，装入南瓜中，盖上盖子，上旺火蒸 2 小时取出，盛入汤盆内即成。

**【特点】**

外观精美，色彩红润，入口略甜。具有补中益气、利水润肺之功效。

**【备注】**

南瓜应选用隔年老南瓜，成菜会更加香甜，富有营养。

### 苦瓜鸡片

**【原料】**

主料：苦瓜 200 克，鸡胸脯肉 250 克。

辅料：鸡蛋清 1 个，绍酒 8 克，糖 5 克，葱末 5 克，淀粉 5 克，水淀粉 10 克。

调料：酱油 10 克，精盐、鸡精各少许。

**【制法】**

1、将苦瓜去瓜蒂、去瓢，切成厚片，待用；将鸡胸脯肉洗净，切成片，用少许酱油、鸡蛋清、淀粉拌匀。

2、炒锅置中火上，放入适量油烧至温热，放入鸡片，滑散至变色，捞出沥干油。

3、炒锅中留少许底油，放入葱末炒香，下苦瓜片略炒，加入酱油、糖、鸡精和 2 汤匙水，用水淀粉勾芡，倒入炒好的鸡片，炒匀后即成。

**【特点】**

香中含鲜，苦中带甜。具有有清热开胃、提神防暑的作用。

**【备注】**

苦瓜应用精盐拌匀，腌一小会儿，放入开水锅中烫一下，捞出沥干水分，以利去除苦味。

### 清蒸武昌鱼

**【原料】**

主料：武昌鱼 1 条（约 750 克）。

辅料：去皮五花猪肉 50 克，水发冬菇 3 个，大葱 1 支，姜 20 克，绍酒 15 克，油 50 克。

调料：精盐 5 克，酱油 10 克。

**【制法】**

1、将去皮五花猪肉切成薄片，冬菇洗净去蒂斜刀切片。

2、将武昌鱼去鳞、去腮、去内脏，洗净沥干，在鱼的侧面划花刀，用少许精盐均匀地涂在鱼的身上及鱼肚内。

3、把 1/3 的葱切成大段摆在盘上，将鱼放在葱上，把冬菇片、猪肉片及 2 片姜铺在鱼上，再淋上少许绍酒，入蒸锅，蒸约 10 分钟。将剩余的葱、姜切成细丝待用。

4、取出蒸好的鱼，倒掉汤，将葱丝、姜丝均匀地铺在鱼上，淋上酱油；起油锅，将油加热至滚，待油温略降后，从头至尾地浇在鱼上，葱丝、姜丝被热油烫熟，香气四溢，即成。

**【特点】**

料香味美，肉质鲜嫩。具有凉血活络、补气益生精的功效，是此时清补佳选。

**【备注】**

腌制武昌鱼时，可预先将腌料调好，腌制时间应不少于半小时。

### 炒山药泥

### 【原料】

主料：山药 500克。

辅料：金糕 50克，熟花生油 60克，白糖 150克。

### 【制法】

1、将山药刷干净，放在笼屉内，用旺火蒸熟（约 20 分钟），取出晾凉后剥去外皮，用刀碾成细泥，金糕切成菱形小片或其它花样。

2、把炒勺放在旺火上，放入花生油、山药泥，加白糖炒透装盘，码上金糕片，即成。

### 【特点】

菜形考究，香鲜脆嫩，甜而不腻。具有补中益气、润肺化痰的功效。

### 【备注】

可根据各自家庭需要酌情加入白糖，太甜或太淡皆达不到效果。

## 夏 至

### 节气简介

公历每年的六月二十一日为夏至，是北半球一年中白昼最长的一天。夏至这天虽然白昼最长，却并非一年中天气最热的时候。因接近地表的热量仍在积蓄，并未达到最多。

### 养生精要

夏至时节表示炎热的夏天来临，夏季酷暑，是多汗的季节，出汗多，易耗损津液、损心伤肺，此时的养生重点是固表补心。饮食上应多食酸、咸味，且不可过寒，亦不宜多吃冷食，多则伤及脾胃。西瓜、绿豆汤、乌梅小豆汤，虽为解渴消暑之佳品，但不宜冰镇食之。

### 节气菜谱

#### 节瓜茸羹

### 【原料】

主料：节瓜 600 克，草菇 50 克。

辅料：虾仁 100 克，蟹肉 75 克，蛋白 1 只，姜 1 片，葱 1 条，糖 3 克，粟粉 5 克、料酒 10 克，上汤 400 克。

调料：精盐 5 克，胡椒粉 1 克。

### 【制法】

1、节瓜洗净，去皮，磨成瓜茸；草菇洗净切粒；虾仁去肠洗净；葱切粒。

2、将上汤、节瓜茸、草菇、虾仁、蟹肉、姜片一起放入深碗内，盖上盖子，用旺火煮 5 分钟，再加入料酒、糖、粟粉、精盐、胡椒粉，搅拌后，旺火再煮 3 分钟，取出搅入蛋白，撒上葱粒，即成。

### 【特点】

汤色素净，肉质鲜嫩。此菜具有调理肠胃、清热利便的功效，对夏季感冒也有一定的预防作用。

### 【备注】

蒸制瓜茸时，因大多数原料为易熟的素食，应采取大火急蒸，方能保持营养不会流失。

#### 拔丝山药

### 【原料】

主料：山药 200 克，青红丝 50 克。

辅料：白糖 40 克，花生油 500 克（实耗油 75 克）。

### 【制法】

1、山药洗净去皮，切滚刀块，用沸水烫后捞出汤水，放入五成热的油锅中，炸熟至金黄色捞出。

2、炒锅内放油烧至四成热，用小火放入白糖溶化，炒至金黄色起泡时，迅速倒入山药，翻匀糖液，端离火眼顶翻，撒上青红丝，盛入抹芝麻油的盘中，即成。

**【特点】**

糖丝甜脆香酥，山药软嫩香甜。此菜具有健脾除湿、益肺固表、益气补心的功效。

**【备注】**

上菜时，外带一碗凉开水用筷子蘸水食用。

### 酸菜肚片汤

**【原料】**

主料：猪肚 1个（约500克）。

辅料：酸菜 140克，笋 1支，高汤 300克。

调料：精盐 5克，味精 3克。

**【制法】**

1、先将猪肚清洗干净，放入热水中略烫一下，再切成片状；把酸菜叶梗切部分成小段，如叶片过厚，再切成2片；笋洗净去壳，切成薄片。

2、高汤放入锅中煮开，再放入肚片、酸菜笋片同煮，等高汤在开时加入精盐、味精调味，改用小火继续煮10-15分钟，见肚片酥软，即熄火盛盘，即成。

**【特点】**

汤味鲜美，酸咸适中。此菜具有开胃健脾、利水通便、滋阴补虚的功效。

**【备注】**

如在制作过程中淋上麻油，则味道更佳。

### 糖醋鲤鱼

**【原料】**

主料：鲜活鲤鱼 1条（约750克）。

辅料：白糖 180克，酱油 10克，清汤 300克，姜末、葱末、蒜末各少许，湿淀粉 150克，花生油 1750克（约耗150克）。

调料：醋 100克，精盐 3克。

**【原料】**

1、将鲤鱼去鳞、去鳃、去内脏，洗净，在鱼身上每隔2.5厘米距离，先直刻后斜剖刀纹（约1.5厘米深），然后提起刀，使鱼身张开，将精盐撒入鱼身内稍腌，并在刀口处及鱼的全身均匀地涂上一层湿淀粉糊。

2、炒锅置旺火，至七成热时，手提鱼尾放入油锅内，其刀口处立即张开。约炸2分钟，用铲刀把鱼推向锅边，使鱼身呈弓形，将鱼背朝下，炸2分钟；再翻过来使鱼腹朝下，炸2分钟；然后再把鱼身放平，用铲刀将头按入油内炸2分钟。以上共炸8分钟，至鱼身全部呈金黄色时，取出放入盘内。

3、炒锅留油少许，烧至六成热，放入葱末、姜末、蒜末、醋、酱油、白糖、清汤，烧浓后即用湿淀粉勾芡，淋上熟油少许，迅速出锅浇在鱼身上，即成。

**【特点】**

色泽深红，外脆里嫩，香味扑鼻，酸甜可口。此菜具有补中益气、清热消渴的功效。

**【备注】**

炸鲤鱼时，需用铲刀将鱼托住，以免粘锅，同时，不断将热油铲起浇在鱼身上，使颜色

更为均匀。

## 小 暑

### 节气简介

公历每年的七月七日为小暑。此时天气已热，尚未达淤极点，故有此名。此时天气已经很热，但还不到最热的时候，所以叫小暑。

### 养生精要

小暑时节，气候炎热，人易感心烦不安，胃纳不佳，偏食而致营养不良，亦可影响肠胃功能损伤阳气，此时的养生重点是开胃健脾。饮食上应注意营养全面，可多吃一些利胃开胃的食物。而夏季又是消化道疾病多发季节，应特别注意饮食卫生。

### 节气菜谱

#### 番茄肉丸

##### 【原料】

主料：肉馅 250 克，番茄 250 克。

辅料：时鲜蔬菜 150 克，鸡蛋 1 个，葱段 6 克，姜片 5 克，水淀粉 8 克。

调料：精盐 4 克，胡椒粉 1 克，鸡精 5 克。

##### 【制法】

1、将肉馅放在碗内，加入鸡蛋、淀粉、鸡精、精盐和少许清水，用力搅拌成厚糊状；蔬菜择洗干净；番茄用开水烫后去皮切成块。

2、锅中放清水适量烧沸，改用小火，用一小勺蘸清水把肉馅在碗边摔打成肉丸，边做边往锅里放，用小火将肉丸煮熟后捞出待用。

3、炒锅置旺火上，放油烧至五成热，放入葱姜炒出香味，加入刚才煮肉丸的汤（约 250 克）烧沸，捞去葱姜不要，放入肉丸，鸡粉、精盐、胡椒粉、蔬菜，烧沸，用水淀粉勾芡，加入番茄块推匀起锅即可。

##### 【特点】

色彩艳丽而不杂，口味清淡且爽口。此菜具有生津止渴、健胃消食、止血利尿的功效。

##### 【备注】

最好选用鸡清汤，如没有，可用猪骨清汤代替。

#### 荠菜松子豆腐

##### 【原料】

主料：豆腐 750 克，荠菜 200 克。

辅料：松子肉 25 克，绿叶菜（点缀用）少许，姜 10 克，葱花 10 克，淀粉 10 克，芝麻油少许。

调料：胡椒粉 1 克，精盐 5 克，味精 3 克。

##### 【制法】

1、豆腐切成方棋子形，入沸水氽过，捞出沥水待用；荠菜去根拣净，也入氽水过，捞出冲凉，空净水分，切成粗末；松子肉洗淋后晾干，入沸油锅氽至呈金黄色捞出沥油。

2、炒锅置旺火，下油适量烧烫，先投入葱姜末煸出香味，沸后撒入荠菜末，推匀，用湿淀粉勾薄芡，撒入松子肉、精盐，炒匀，淋上芝麻油，盛汤盆，撒上味精、胡椒粉即成。盆边缀松子组花和绿叶菜。

##### 【特点】

菜式精致，外酥内嫩，风味独特。此菜具有开胃健脾、利水解暑的功效。

### 【备注】

炒制芥菜时，应用旺火急炒，至芥菜刚刚变色变软为止。

### 荷叶乳鸽片

#### 【原料】

主料：乳鸽 4 只，荷叶 1 张。

辅料：水发冬菇 60 克，熟瘦火腿 15 克，蚝油 6 克，姜片 5 片，湿淀粉 10 克，熟猪油 30 克，白糖 3 克，麻油 5 克。

调料：精盐 5 克，胡椒粉 1 克。

#### 【制法】

1、乳鸽宰后洗净，肉片下，将鸽片和头、翼放入瓦钵内，用姜、蚝油、精盐、麻油、白糖、胡椒粉及湿淀粉拌匀，后下猪油拌匀，于长碟中，横放一根水草。

2、将用开水泡过洗净抹干水的荷叶放上面，将鸽片、冬菇片、火腿片互相间隔，分三行排在荷叶上，鸽头、翼放上面，用水草扎紧裹成长方形，入笼中火蒸 15-20 分钟取出，去掉水草，即成。

#### 【特点】

汤色清亮，口味清爽。此菜具有补虚利湿、清暑补脾的功效，适用于一切虚弱者，是此时节的良好补品。

#### 【备注】

宜选用新鲜荷叶，以保证成菜口感和营养。

### 紫马瘦肉汤

#### 【原料】

主料：紫菜 50 克，马蹄 10 个，豆腐 2 块，瘦猪肉 200 克。

调料：生姜 1 片，精盐少许。

#### 【制法】

1、紫菜浸透发开，淘洗干净，去净砂粒，晾干水；豆腐冲洗干净切粒；将马蹄、瘦猪肉和生姜洗净，马蹄去蒂、去皮，切成块，瘦猪肉切成丝；生姜去皮，切一片用。

2、瓦煲内加清水，用猛火煲至水滚，加入紫菜、马蹄、豆腐、瘦猪肉，改用中火煲 2 小时，加精盐调味，即成。

#### 【特点】

马蹄清脆爽口，豆腐细嫩入味。此菜具有解暑生津、除烦消渴的功效。

#### 【备注】

豆腐可预先用温水略余，空干水，以去除碱水。

## 大 暑

### 节气简介

公历每年的七月二十三日前后为大暑。此时正值中伏前后，是我国广大地区一年中最炎热的时期，但也有反常年份，所谓“大暑不热，雨水偏多”。

### 养生精要

大暑是全年温度最高的时节，阳气最盛，易伤津耗气，此时的养生重点是清热利水、固表生精，饮食上可选用药粥滋补身体，并保证每日摄入足够的水分，适当选用酒、汤、果汁等也同样能对人体起到很好的强身健体的作用。不过，在养生保健中常有“冬病夏治”的之



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/086133200051010053>