



凤凰汉竹  
出版传媒  
科学生活  
图书经典  
品牌



石晶明 / 主编  
中医名家施维智先生真传弟子

联合  
推荐

江苏省中医药学会委员、中医学博士后 武建设  
北京《健康与营养》杂志主编助理 张艳红



# 凉拌菜 最养生

餐厅都是浮云，  
DIY 才是王道，  
打造最养生爽口的凉拌菜。



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹  
出版单位

汉竹·健康爱家系列

# 爽口凉拌菜

## 最养生



石晶明 / 主编

汉 竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线 40-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 (CIP) 数据

爽口凉拌菜最养生 / 石晶明主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社,  
2014.10

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-3640-2

I. ①爽… II. ①石… III. ①凉菜—食物养生—食谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 179823 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011 年荣获

中国民营书业实力品牌



2010 年荣获

生活图书出版商年度大奖

## 爽口凉拌菜最养生

|         |                 |
|---------|-----------------|
| 主 编     | 石晶明             |
| 编 著     | 汉 竹             |
| 责 任 编 辑 | 刘玉锋 姚 远 张晓凤     |
| 特 邀 编 辑 | 范佳佳 段亚珍 武梅梅 徐金凤 |
| 责 任 校 对 | 郝慧华             |
| 责 任 监 制 | 曹叶平 方 晨         |

|         |                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------|
| 出 版 发 行 | 凤凰出版传媒股份有限公司<br>江苏凤凰科学技术出版社                               |
| 出版社地址   | 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009                                    |
| 出版社网址   | <a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a> |
| 经 销     | 凤凰出版传媒股份有限公司                                              |
| 印 刷     | 北京艺堂印刷有限公司                                                |

|     |                     |
|-----|---------------------|
| 开 本 | 720mm × 1000mm 1/16 |
| 印 张 | 12                  |
| 字 数 | 100千字               |
| 版 次 | 2014年10月第1版         |
| 印 次 | 2014年10月第1次印刷       |

|         |                        |
|---------|------------------------|
| 标 准 书 号 | ISBN 978-7-5537-3640-2 |
| 定 价     | 29.80 元                |

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

# 前言

什么样的烹饪方法最适合日常养生？

是不是冬天就不能吃凉拌菜了？

天气干燥容易上火，吃什么凉拌菜最好？

逢年过节，大鱼大肉吃多了，来盘什么凉拌菜最解腻？

最清爽养生的凉拌菜，让我们一一学起来！

越是家常，越是容易让人念念不忘，也更容易影响我们的身体状况。而凉拌菜就是经常出现在我们餐桌上的家常菜，小小一盘凉拌菜，就蕴含着大自然中最为强大的治愈力量，春干秋燥来盘凉拌菜补水润燥，严寒酷暑来盘凉拌菜能清火祛暑，虚者补之，实者泄之，身体就能这么容易变得健康。

养生又美味，简单又快捷，开胃解腻、清热去火、下酒佐餐，不仅能丰富您的餐桌菜色，更能为您和家人打造不生病的生活。



## 上火,上火,最宜凉拌菜 / 12

|                    |    |
|--------------------|----|
| 心有“火”吃点苦味的食品 ..... | 12 |
| 心火旺有什么表现 .....     | 12 |
| 适宜降心火的食物 .....     | 12 |
| 肝有“火”多吃绿叶蔬菜 .....  | 13 |
| 肝火过盛有什么表现 .....    | 13 |
| 适宜降肝火的食物 .....     | 13 |
| 脾有“火”要多食生津液的食物 ... | 14 |
| 脾火过旺有什么表现 .....    | 14 |
| 适宜降脾火的食物 .....     | 14 |
| 胃有“火”宜饮食清淡 .....   | 15 |
| 胃火炽盛有什么表现 .....    | 15 |
| 适宜降胃火的食物 .....     | 15 |
| 肺有“火”多吃性凉润燥的食物 ... | 16 |
| 肺火旺有什么表现 .....     | 16 |
| 适宜去肺火的食物 .....     | 16 |
| 肾“火”旺多吃补肾生精的食物 ... | 17 |
| 肾火旺有哪些表现 .....     | 17 |
| 适宜去肾火的食物 .....     | 17 |

## 第1章

### 做好凉拌菜的秘诀 / 19

|                    |    |
|--------------------|----|
| 拌、炆、腌、卤、冻、酱 .....  | 20 |
| 选对宜生食的菜 .....      | 22 |
| 凉拌菜八大配料 .....      | 23 |
| 凉拌菜常用调味汁 .....     | 24 |
| 凉拌菜制作中的禁忌 .....    | 25 |
| 凉拌菜的多种摆盘装饰方法 ..... | 26 |
| 凉拌更营养,越吃越健康 .....  | 27 |

## 第2章

### 每种体质都有适合自己的凉拌菜 / 29

#### 自测体质选凉菜 30

##### 平和体质 32

|             |    |
|-------------|----|
| 红油笋丝 .....  | 32 |
| 芥末墩儿 .....  | 33 |
| 木耳拌黄瓜 ..... | 34 |
| 菠菜拌粉丝 ..... | 34 |
| 素拌三丝 .....  | 35 |
| 拌萝卜苗 .....  | 35 |

##### 阳虚体质 36

|               |    |
|---------------|----|
| 老虎菜 .....     | 36 |
| 卤牛腱 .....     | 37 |
| 五香花生 .....    | 38 |
| 香椿苗拌核桃仁 ..... | 38 |
| 凉拌韭菜 .....    | 39 |
| 茴香豆 .....     | 39 |

##### 气虚体质 40

|             |    |
|-------------|----|
| 香卤黄豆 .....  | 40 |
| 洋葱拌木耳 ..... | 41 |
| 姜汁芸豆 .....  | 41 |
| 麻辣鸡丝 .....  | 42 |
| 芝麻拌芋头 ..... | 43 |
| 果味浸山药 ..... | 43 |

##### 阴虚体质 44

|              |    |
|--------------|----|
| 芥末金针菇 .....  | 44 |
| 油泼春笋片 .....  | 45 |
| 蜇皮金针菇 .....  | 46 |
| 核桃仁拌芹菜 ..... | 46 |
| 春笋白拌鸡 .....  | 47 |

##### 血瘀体质 48

|             |    |
|-------------|----|
| 清爽藕片 .....  | 48 |
| 山楂藕片 .....  | 49 |
| 蒜香海带 .....  | 50 |
| 浇汁小油菜 ..... | 50 |
| 桂花莲藕 .....  | 51 |



## 气郁体质 52

|        |    |
|--------|----|
| 黄花菜拌双丝 | 52 |
| 芹菜丁拌花生 | 53 |
| 剁椒木耳   | 53 |
| 水果沙拉   | 54 |
| 麻香茼蒿   | 55 |
| 凉拌白萝卜丝 | 55 |

## 痰湿体质 56

|       |    |
|-------|----|
| 炆菜花   | 56 |
| 炆拌土豆丝 | 57 |
| 炆拌圆白菜 | 58 |
| 银耳拌豆芽 | 58 |
| 胭脂冬瓜球 | 59 |

## 湿热体质 60

|       |    |
|-------|----|
| 香椿拌豆腐 | 60 |
| 凉拌双花  | 61 |
| 蒜蓉丝瓜  | 61 |
| 素什锦   | 62 |
| 茼蒿拌腐竹 | 63 |
| 海米黄瓜  | 63 |

## 特禀体质 64

|        |    |
|--------|----|
| 蓝莓山药泥  | 64 |
| 桂花糯米莲藕 | 65 |
| 拌羊肚    | 66 |
| 凉拌金针菇  | 66 |
| 蓑衣胡萝卜  | 67 |

## 第3章

### 四季凉拌菜 / 69

#### 春季 70

|       |    |
|-------|----|
| 猪肝拌菠菜 | 70 |
| 小葱拌豆腐 | 71 |
| 凉拌娃娃菜 | 71 |
| 椒香芦笋鸡 | 72 |
| 麻生油麦菜 | 73 |
| 桃仁菠菜  | 73 |

#### 夏季 74

|         |    |
|---------|----|
| 酒香毛豆    | 74 |
| 九制陈皮苦瓜  | 75 |
| 双耳听琴    | 75 |
| 橙汁莲藕西瓜皮 | 76 |
| 拌双丝     | 77 |
| 凉拌芦笋    | 77 |

#### 秋季 78

|        |    |
|--------|----|
| 凉拌黄秋葵  | 78 |
| 山楂酱拌梨丝 | 79 |
| 凉拌马齿苋  | 80 |
| 鸡汤卤花生  | 80 |
| 西芹虾仁   | 81 |
| 炆辣白菜   | 81 |

#### 冬季 82

|       |    |
|-------|----|
| 皮蛋豆腐  | 82 |
| 凉拌肉皮冻 | 83 |
| 老醋花生  | 84 |
| 醪糟醉山药 | 84 |
| 盐水鸭肝  | 85 |

## 第4章

### 平衡身体五脏的凉拌菜 / 87

#### 润肺 88

|        |    |
|--------|----|
| 凉拌茼蒿   | 88 |
| 杏仁西芹百合 | 89 |
| 老醋木耳   | 89 |
| 凉拌荸荠   | 90 |
| 蒜末茼蒿   | 91 |
| 荸荠蜇头   | 91 |

#### 健脾 92

|       |    |
|-------|----|
| 酸辣土豆丝 | 92 |
| 肚丝金针菇 | 93 |
| 凉拌豇豆  | 94 |
| 辣椒拌香菇 | 94 |
| 鸡丝菠菜  | 95 |

## 健胃 96

|        |    |
|--------|----|
| 萝卜拌海蜇  | 96 |
| 牛肚拌香菜  | 97 |
| 芹菜拌腐竹  | 98 |
| 酸辣蕨根粉  | 98 |
| 木瓜椰奶冻  | 99 |
| 洋葱拌金枪鱼 | 99 |

## 润肠 100

|         |     |
|---------|-----|
| 木耳拌樱桃萝卜 | 100 |
| 酸奶苹果    | 101 |
| 脆芹雪耳    | 101 |
| 椒麻双笋    | 102 |
| 果仁菠菜    | 103 |
| 炆拌豌豆苗   | 103 |

## 疏肝 104

|        |     |
|--------|-----|
| 胡萝卜海带丝 | 104 |
| 菊花三丝   | 105 |
| 香菜紫甘蓝  | 106 |
| 炆拌白萝卜丝 | 106 |
| 爽口番茄   | 107 |
| 蜜汁玫瑰山药 | 107 |

## 养心 108

|       |     |
|-------|-----|
| 芹菜拌猪心 | 108 |
| 五彩百合  | 109 |
| 麻辣茄条  | 110 |
| 莲子拌芦荟 | 110 |
| 酱香猪心  | 111 |

## 补肾 112

|        |     |
|--------|-----|
| 腰果拌西芹  | 112 |
| 黑豆芽拌粉丝 | 113 |
| 韭菜笋丝   | 113 |
| 茴香栗子沙拉 | 114 |
| 芝麻拌菠菜  | 115 |
| 麻酱扁豆丝  | 115 |

## 补气血 116

|        |     |
|--------|-----|
| 枸杞红枣山药 | 116 |
| 五香牛肉   | 117 |
| 姜汁菠菜   | 118 |
| 盐水花生   | 118 |

|      |     |
|------|-----|
| 黄瓜鸡丝 | 119 |
| 凉拌口蘑 | 119 |

## 祛湿 120

|        |     |
|--------|-----|
| 菠萝冬瓜   | 120 |
| 凉拌苦苣豆皮 | 121 |
| 蒜末空心菜  | 121 |
| 红豆椰奶冻  | 122 |
| 冬笋拌豆芽  | 123 |
| 芝麻西葫芦  | 123 |

## 清热去火 124

|        |     |
|--------|-----|
| 风味菜心   | 124 |
| 盐水鸭腿   | 125 |
| 柠香苦瓜   | 126 |
| 银耳拌黄瓜  | 126 |
| 香拌樱桃萝卜 | 127 |

# 第5章

## 生机饮食保健康 / 129

### 糖尿病 130

|       |     |
|-------|-----|
| 五彩大拌菜 | 130 |
| 菠菜拌蛋皮 | 131 |
| 芥蓝三文鱼 | 131 |
| 桂花山药  | 132 |
| 凉拌紫甘蓝 | 133 |
| 凉拌茶树菇 | 133 |

### 癌症 134

|        |     |
|--------|-----|
| 水果酸奶沙拉 | 134 |
| 芦笋南瓜条  | 135 |
| 凉拌茭白   | 136 |
| 豆皮海带丝  | 136 |
| 什锦菇肉皮冻 | 137 |

### 高脂血症 138

|       |     |
|-------|-----|
| 蒜泥茄子  | 138 |
| 拍黄瓜   | 139 |
| 金糕拌苹果 | 139 |
| 碧玉鱼卷  | 140 |

蒜香绿豆芽..... 141

芹菜拌春笋..... 141

高血压 142

柠檬荸荠..... 142

凉拌荠菜..... 143

蛋皮芹菜..... 143

苋菜竹笋鸡丝..... 144

拌腐竹..... 145

凉拌莴苣..... 145

痛风 146

凉拌猪肉皮..... 146

桂花南瓜糕..... 147

糖拌番茄..... 148

凉拌茄子..... 148

圆白菜橙子沙拉..... 149

口腔溃疡 150

炆拌萝卜丝..... 150

蓑衣黄瓜..... 151

核桃番茄..... 152

甜梨双丝..... 152

清甜三丁..... 153

姜汁藕片..... 153

痔疮 154

三色蛋卷..... 154

金针菇拌黄瓜..... 155

凉拌黄花菜..... 155

炆拌芦笋..... 156

凉拌丝瓜..... 157

青椒拌豆芽..... 157

咳嗽 158

三色雪梨丝..... 158

葱油萝卜海蜇丝..... 159

四宝香椿..... 160

花生碎拌豆腐..... 160

百合白果拌芦笋..... 161

牙痛 162

金银蒜拌丝瓜..... 162

双色瓜条..... 163

番茄鸡丝豆腐..... 163

糖浸樱桃萝卜..... 164

凉拌芥蓝..... 165

麻酱豇豆..... 165

小儿厌食症 166

凉拌猪耳朵..... 166

白斩鸡..... 167

酸辣海带丝..... 168

酱香土豆条..... 168

姜汁豇豆..... 169

豉香豆腐..... 169

第6章

很简单的养生泡菜 / 171

泡菜的营养价值和药用价值..... 172

营养价值..... 172

药用价值..... 172

如何选择合适的泡菜原料..... 173

常用的泡菜原料..... 173

原料的选择及要求..... 174

如何选择合适的泡菜容器..... 175

制作泡菜巧用调味配料..... 176

中式泡菜 180

泡五香黄瓜..... 180

什锦泡菜..... 181

泡辣椒条..... 182

泡萝卜条..... 182

泡糖蒜..... 183

四川泡辣椒..... 184

腌糖蒜..... 184

韩式泡菜 185

朝鲜泡菜..... 185

蘑菇泡菜..... 186

辣白菜..... 187

腌酸辣萝卜..... 188

其他国外泡菜 189

法国酸黄瓜..... 189

印度咖喱泡菜..... 190

德国甜酸紫甘蓝..... 191



## 按食材检索凉拌菜

### 白萝卜

|         |     |
|---------|-----|
| 凉拌白萝卜丝  | 55  |
| 萝卜拌海蜇   | 96  |
| 炆拌白萝卜丝  | 106 |
| 炆拌萝卜丝   | 150 |
| 葱油萝卜海蜇丝 | 159 |
| 泡萝卜条    | 182 |
| 腌酸辣萝卜   | 188 |

### 白菜 / 娃娃菜

|       |     |
|-------|-----|
| 芥末墩儿  | 33  |
| 凉拌娃娃菜 | 71  |
| 炆辣白菜  | 81  |
| 风味菜心  | 124 |
| 朝鲜泡菜  | 185 |
| 辣白菜   | 187 |

### 荸荠

|      |     |
|------|-----|
| 凉拌荸荠 | 90  |
| 荸荠蜇头 | 91  |
| 柠檬荸荠 | 142 |

### 菠菜

|       |     |
|-------|-----|
| 菠菜拌粉丝 | 34  |
| 猪肝拌菠菜 | 70  |
| 桃仁菠菜  | 73  |
| 鸡丝菠菜  | 95  |
| 果仁菠菜  | 103 |
| 芝麻拌菠菜 | 115 |
| 姜汁菠菜  | 118 |
| 菠菜拌蛋皮 | 131 |

### 百合

|      |     |
|------|-----|
| 五彩百合 | 109 |
|------|-----|

### 扁豆

|       |     |
|-------|-----|
| 麻酱扁豆丝 | 115 |
|-------|-----|

### 菜花

|      |    |
|------|----|
| 炆菜花  | 56 |
| 凉拌双花 | 61 |

### 豆腐

|        |     |
|--------|-----|
| 香椿拌豆腐  | 60  |
| 小葱拌豆腐  | 71  |
| 皮蛋豆腐   | 82  |
| 花生碎拌豆腐 | 160 |
| 豉香豆腐   | 169 |

### 豆芽

|        |     |
|--------|-----|
| 银耳拌豆芽  | 58  |
| 炆拌豌豆苗  | 103 |
| 黑豆芽拌粉丝 | 113 |
| 蒜香绿豆芽  | 141 |
| 青椒拌豆芽  | 157 |

### 豆类

|       |     |
|-------|-----|
| 茴香豆   | 39  |
| 香卤黄豆  | 40  |
| 姜汁芸豆  | 41  |
| 酒香毛豆  | 74  |
| 红豆椰奶冻 | 122 |

### 蒜

|     |     |
|-----|-----|
| 泡糖蒜 | 183 |
| 腌糖蒜 | 184 |

### 冬瓜

|       |     |
|-------|-----|
| 胭脂冬瓜球 | 59  |
| 菠萝冬瓜  | 120 |

### 番茄

|        |     |
|--------|-----|
| 爽口番茄   | 107 |
| 糖拌番茄   | 148 |
| 核桃番茄   | 152 |
| 番茄鸡丝豆腐 | 163 |

### 腐竹

|     |     |
|-----|-----|
| 拌腐竹 | 145 |
|-----|-----|

### 圆白菜 / 紫甘蓝

|       |     |
|-------|-----|
| 炆拌圆白菜 | 58  |
| 香菜紫甘蓝 | 106 |
| 五彩大拌菜 | 130 |

|         |     |
|---------|-----|
| 凉拌紫甘蓝   | 133 |
| 圆白菜橙子沙拉 | 149 |
| 什锦泡菜    | 181 |
| 印度咖喱泡菜  | 190 |
| 德国甜酸紫甘蓝 | 191 |

## 黄花菜

|        |     |
|--------|-----|
| 黄花菜拌双丝 | 52  |
| 凉拌黄花菜  | 155 |

## 黄瓜

|        |     |
|--------|-----|
| 木耳拌黄瓜  | 34  |
| 海米黄瓜   | 63  |
| 黄瓜鸡丝   | 119 |
| 银耳拌黄瓜  | 126 |
| 拍黄瓜    | 139 |
| 蓑衣黄瓜   | 151 |
| 金针菇拌黄瓜 | 155 |
| 泡五香黄瓜  | 180 |
| 法国酸黄瓜  | 189 |

## 黄秋葵

|       |    |
|-------|----|
| 凉拌黄秋葵 | 78 |
|-------|----|

## 海带

|       |     |
|-------|-----|
| 蒜香海带  | 50  |
| 拌双丝   | 77  |
| 豆皮海带丝 | 136 |
| 酸辣海带丝 | 168 |

## 胡萝卜

|        |     |
|--------|-----|
| 蓑衣胡萝卜  | 67  |
| 胡萝卜海带丝 | 104 |

## 花生

|       |     |
|-------|-----|
| 五香花生  | 38  |
| 鸡汤卤花生 | 80  |
| 老醋花生  | 84  |
| 盐水花生  | 118 |

## 哈密瓜

|        |     |
|--------|-----|
| 水果酸奶沙拉 | 134 |
| 清甜三丁   | 153 |

## 豇豆

|      |     |
|------|-----|
| 凉拌豇豆 | 94  |
| 麻酱豇豆 | 165 |
| 姜汁豇豆 | 169 |

## 芥蓝

|       |     |
|-------|-----|
| 芥蓝三文鱼 | 131 |
| 凉拌芥蓝  | 165 |

## 菌菇

|        |     |
|--------|-----|
| 芥末金针菇  | 44  |
| 蜇皮金针菇  | 46  |
| 凉拌金针菇  | 66  |
| 肚丝金针菇  | 93  |
| 辣椒拌香菇  | 94  |
| 凉拌口蘑   | 119 |
| 凉拌茶树菇  | 133 |
| 什锦菇肉皮冻 | 137 |
| 蘑菇泡菜   | 186 |

## 茭白

|      |     |
|------|-----|
| 凉拌茭白 | 136 |
|------|-----|

## 芥菜

|      |     |
|------|-----|
| 凉拌芥菜 | 143 |
|------|-----|

## 韭菜

|      |     |
|------|-----|
| 凉拌韭菜 | 39  |
| 三色蛋卷 | 154 |

## 菊花

|      |     |
|------|-----|
| 菊花三丝 | 105 |
|------|-----|

## 金枪鱼

|        |    |
|--------|----|
| 洋葱拌金枪鱼 | 99 |
|--------|----|

## 鸡肉

|      |     |
|------|-----|
| 麻辣鸡丝 | 42  |
| 白斩鸡  | 167 |

## 蕨根粉

|       |    |
|-------|----|
| 酸辣蕨根粉 | 98 |
|-------|----|

## 苦瓜

|             |     |
|-------------|-----|
| 九制陈皮苦瓜····· | 75  |
| 柠香苦瓜·····   | 126 |

## 苦苣

|             |     |
|-------------|-----|
| 凉拌苦苣豆皮····· | 121 |
|-------------|-----|

## 空心菜

|            |     |
|------------|-----|
| 蒜末空心菜····· | 121 |
|------------|-----|

## 莲藕

|              |     |
|--------------|-----|
| 清爽藕片·····    | 48  |
| 山楂藕片·····    | 49  |
| 桂花莲藕·····    | 51  |
| 桂花糯米莲藕·····  | 65  |
| 橙汁莲藕西瓜皮····· | 76  |
| 姜汁藕片·····    | 153 |

## 芦笋

|             |     |
|-------------|-----|
| 椒香芦笋鸡·····  | 72  |
| 凉拌芦笋·····   | 77  |
| 芦笋南瓜条·····  | 135 |
| 炆拌芦笋·····   | 156 |
| 百合白果芦笋····· | 161 |

## 萝卜苗

|           |    |
|-----------|----|
| 拌萝卜苗····· | 35 |
|-----------|----|

## 辣椒

|            |     |
|------------|-----|
| 四川泡辣椒····· | 184 |
|------------|-----|

## 莲子

|            |     |
|------------|-----|
| 莲子拌芦荟····· | 110 |
|------------|-----|

## 栗子

|             |     |
|-------------|-----|
| 茴香栗子沙拉····· | 114 |
|-------------|-----|

## 梨

|             |     |
|-------------|-----|
| 山楂酱拌梨丝····· | 79  |
| 甜梨双丝·····   | 152 |
| 三色雪梨丝·····  | 158 |

## 木耳

|           |    |
|-----------|----|
| 剁椒木耳····· | 53 |
| 老醋木耳····· | 89 |

## 木瓜

|            |    |
|------------|----|
| 木瓜椰奶冻····· | 99 |
|------------|----|

## 马齿苋

|            |    |
|------------|----|
| 凉拌马齿苋····· | 80 |
|------------|----|

## 南瓜

|            |     |
|------------|-----|
| 桂花南瓜糕····· | 147 |
|------------|-----|

## 牛肉

|            |     |
|------------|-----|
| 卤牛腱·····   | 37  |
| 牛肚拌香菜····· | 97  |
| 五香牛肉·····  | 117 |

## 苹果

|            |     |
|------------|-----|
| 水果沙拉·····  | 54  |
| 酸奶苹果·····  | 101 |
| 金糕拌苹果····· | 139 |

## 芹菜

|             |     |
|-------------|-----|
| 核桃仁拌芹菜····· | 46  |
| 芹菜丁拌花生····· | 53  |
| 双耳听琴·····   | 75  |
| 西芹虾仁·····   | 81  |
| 杏仁西芹百合····· | 89  |
| 芹菜拌腐竹·····  | 98  |
| 脆芹雪耳·····   | 101 |
| 芹菜拌猪心·····  | 108 |
| 腰果拌西芹·····  | 112 |
| 芹菜拌春笋·····  | 141 |
| 蛋皮芹菜·····   | 143 |

## 茄子

|           |     |
|-----------|-----|
| 麻辣茄条····· | 110 |
| 蒜泥茄子····· | 138 |
| 凉拌茄子····· | 148 |
| 泡辣茄条····· | 182 |

## 丝瓜

|             |     |
|-------------|-----|
| 蒜蓉丝瓜·····   | 61  |
| 凉拌丝瓜·····   | 157 |
| 金银蒜拌丝瓜····· | 162 |

## 山药

|             |     |
|-------------|-----|
| 果味浸山药·····  | 43  |
| 蓝莓山药泥·····  | 64  |
| 醪糟醉山药·····  | 84  |
| 蜜汁玫瑰山药····· | 107 |
| 枸杞红枣山药····· | 116 |
| 桂花山药·····   | 132 |

## 三文鱼

|           |     |
|-----------|-----|
| 碧玉鱼卷····· | 140 |
|-----------|-----|

## 土豆

|            |     |
|------------|-----|
| 炆拌土豆丝····· | 57  |
| 酸辣土豆丝····· | 92  |
| 酱香土豆条····· | 168 |

## 茼蒿

|           |    |
|-----------|----|
| 麻香茼蒿····· | 55 |
| 凉拌茼蒿····· | 88 |
| 蒜末茼蒿····· | 91 |

## 茼蒿

|            |     |
|------------|-----|
| 素拌三丝·····  | 35  |
| 茼蒿拌腐竹····· | 63  |
| 椒麻双笋·····  | 102 |
| 凉拌茼蒿·····  | 145 |

## 香椿

|              |     |
|--------------|-----|
| 香椿苗拌核桃仁····· | 38  |
| 四宝香椿·····    | 160 |

## 西葫芦

|            |     |
|------------|-----|
| 芝麻西葫芦····· | 123 |
|------------|-----|

## 西瓜

|           |     |
|-----------|-----|
| 双色瓜条····· | 163 |
|-----------|-----|

## 洋葱

|            |    |
|------------|----|
| 老虎菜·····   | 36 |
| 洋葱拌木耳····· | 41 |

## 樱桃萝卜

|              |     |
|--------------|-----|
| 木耳拌樱桃萝卜····· | 100 |
| 香拌樱桃萝卜·····  | 127 |
| 糖浸樱桃萝卜·····  | 164 |

## 芋头

|            |    |
|------------|----|
| 芝麻拌芋头····· | 43 |
|------------|----|

## 油菜

|            |    |
|------------|----|
| 浇汁小油菜····· | 50 |
|------------|----|

## 油麦菜

|            |    |
|------------|----|
| 麻生油麦菜····· | 73 |
|------------|----|

## 鸭肉

|           |     |
|-----------|-----|
| 盐水鸭肝····· | 85  |
| 盐水鸭腿····· | 125 |

## 羊肉

|          |    |
|----------|----|
| 拌羊肚····· | 66 |
|----------|----|

## 竹笋

|             |     |
|-------------|-----|
| 红油笋丝·····   | 32  |
| 油泼春笋片·····  | 45  |
| 春笋白拌鸡·····  | 47  |
| 素什锦·····    | 62  |
| 韭菜笋丝·····   | 113 |
| 冬笋拌豆芽·····  | 123 |
| 茼蒿竹笋鸡丝····· | 144 |

## 猪肉

|            |     |
|------------|-----|
| 凉拌肉皮冻····· | 83  |
| 酱香猪心·····  | 111 |
| 凉拌猪肉皮····· | 146 |
| 凉拌猪耳朵····· | 166 |

汉竹·健康爱家系列

# 爽口凉拌菜 最养生

石晶明 / 主编

汉 竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线 40-010-8811

 江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹  
全国百佳图书出版单位





# 前言

什么样的烹饪方法最适合日常养生？

是不是冬天就不能吃凉拌菜了？

天气干燥容易上火，吃什么凉拌菜最好？

逢年过节，大鱼大肉吃多了，来盘什么凉拌菜最解腻？

最清爽养生的凉拌菜，让我们一一学起来！

越是家常，越是容易让人念念不忘，也更容易影响我们的身体状况。而凉拌菜就是经常出现在我们餐桌上的家常菜，小小一盘凉拌菜，就蕴含着大自然中最为强大的治愈力量，春干秋燥来盘凉拌菜补水润燥，严寒酷暑来盘凉拌菜能清火祛暑，虚者补之，实者泄之，身体就能这么容易变得健康。

养生又美味，简单又快捷，开胃解腻、清热去火、下酒佐餐，不仅能丰富您的餐桌菜色，更能为您和家人打造不生病的生活。



## 上火, 上火, 最宜凉拌菜 / 12

|                    |    |
|--------------------|----|
| 心有“火”吃点苦味的食品 ..... | 12 |
| 心火旺有什么表现 .....     | 12 |
| 适宜降心火的食物 .....     | 12 |
| 肝有“火”多吃绿叶蔬菜 .....  | 13 |
| 肝火过盛有什么表现 .....    | 13 |
| 适宜降肝火的食物 .....     | 13 |
| 脾有“火”要多食生津液的食物 ... | 14 |
| 脾火过旺有什么表现 .....    | 14 |
| 适宜降脾火的食物 .....     | 14 |
| 胃有“火”宜饮食清淡 .....   | 15 |
| 胃火炽盛有什么表现 .....    | 15 |
| 适宜降胃火的食物 .....     | 15 |
| 肺有“火”多吃性凉润燥的食物 ... | 16 |
| 肺火旺有什么表现 .....     | 16 |
| 适宜去肺火的食物 .....     | 16 |
| 肾“火”旺多吃补肾生精的食物 ... | 17 |
| 肾火旺有哪些表现 .....     | 17 |
| 适宜去肾火的食物 .....     | 17 |

## 第1章

### 做好凉拌菜的秘诀 / 19

|                    |    |
|--------------------|----|
| 拌、炆、腌、卤、冻、酱 .....  | 20 |
| 选对宜生食的菜 .....      | 22 |
| 凉拌菜八大配料 .....      | 23 |
| 凉拌菜常用调味汁 .....     | 24 |
| 凉拌菜制作中的禁忌 .....    | 25 |
| 凉拌菜的多种摆盘装饰方法 ..... | 26 |
| 凉拌更营养, 越吃越健康 ..... | 27 |

## 第2章

### 每种体质都有适合自己的凉拌菜 / 29

#### 自测体质选凉菜 30

##### 平和体质 32

|             |    |
|-------------|----|
| 红油笋丝 .....  | 32 |
| 芥末墩儿 .....  | 33 |
| 木耳拌黄瓜 ..... | 34 |
| 菠菜拌粉丝 ..... | 34 |
| 素拌三丝 .....  | 35 |
| 拌萝卜苗 .....  | 35 |

##### 阳虚体质 36

|               |    |
|---------------|----|
| 老虎菜 .....     | 36 |
| 卤牛腱 .....     | 37 |
| 五香花生 .....    | 38 |
| 香椿苗拌核桃仁 ..... | 38 |
| 凉拌韭菜 .....    | 39 |
| 茴香豆 .....     | 39 |

##### 气虚体质 40

|             |    |
|-------------|----|
| 香卤黄豆 .....  | 40 |
| 洋葱拌木耳 ..... | 41 |
| 姜汁芸豆 .....  | 41 |
| 麻辣鸡丝 .....  | 42 |
| 芝麻拌芋头 ..... | 43 |
| 果味浸山药 ..... | 43 |

##### 阴虚体质 44

|              |    |
|--------------|----|
| 芥末金针菇 .....  | 44 |
| 油泼春笋片 .....  | 45 |
| 蜇皮金针菇 .....  | 46 |
| 核桃仁拌芹菜 ..... | 46 |
| 春笋白拌鸡 .....  | 47 |

##### 血瘀体质 48

|             |    |
|-------------|----|
| 清爽藕片 .....  | 48 |
| 山楂藕片 .....  | 49 |
| 蒜香海带 .....  | 50 |
| 浇汁小油菜 ..... | 50 |
| 桂花莲藕 .....  | 51 |

## 气郁体质 52

|        |    |
|--------|----|
| 黄花菜拌双丝 | 52 |
| 芹菜丁拌花生 | 53 |
| 剁椒木耳   | 53 |
| 水果沙拉   | 54 |
| 麻香茼蒿   | 55 |
| 凉拌白萝卜丝 | 55 |

## 痰湿体质 56

|       |    |
|-------|----|
| 炆菜花   | 56 |
| 炆拌土豆丝 | 57 |
| 炆拌圆白菜 | 58 |
| 银耳拌豆芽 | 58 |
| 胭脂冬瓜球 | 59 |

## 湿热体质 60

|       |    |
|-------|----|
| 香椿拌豆腐 | 60 |
| 凉拌双花  | 61 |
| 蒜蓉丝瓜  | 61 |
| 素什锦   | 62 |
| 莴苣拌腐竹 | 63 |
| 海米黄瓜  | 63 |

## 特禀体质 64

|        |    |
|--------|----|
| 蓝莓山药泥  | 64 |
| 桂花糯米莲藕 | 65 |
| 拌羊肚    | 66 |
| 凉拌金针菇  | 66 |
| 蓑衣胡萝卜  | 67 |

## 第3章

### 四季凉拌菜 / 69

#### 春季 70

|       |    |
|-------|----|
| 猪肝拌菠菜 | 70 |
| 小葱拌豆腐 | 71 |
| 凉拌娃娃菜 | 71 |
| 椒香芦笋鸡 | 72 |
| 麻生油麦菜 | 73 |
| 桃仁菠菜  | 73 |

#### 夏季 74

|         |    |
|---------|----|
| 酒香毛豆    | 74 |
| 九制陈皮苦瓜  | 75 |
| 双耳听琴    | 75 |
| 橙汁莲藕西瓜皮 | 76 |
| 拌双丝     | 77 |
| 凉拌芦笋    | 77 |

#### 秋季 78

|        |    |
|--------|----|
| 凉拌黄秋葵  | 78 |
| 山楂酱拌梨丝 | 79 |
| 凉拌马齿苋  | 80 |
| 鸡汤卤花生  | 80 |
| 西芹虾仁   | 81 |
| 炆辣白菜   | 81 |

#### 冬季 82

|       |    |
|-------|----|
| 皮蛋豆腐  | 82 |
| 凉拌肉皮冻 | 83 |
| 老醋花生  | 84 |
| 醪糟醉山药 | 84 |
| 盐水鸭肝  | 85 |

## 第4章

### 平衡身体五脏的凉拌菜 / 87

#### 润肺 88

|        |    |
|--------|----|
| 凉拌茼蒿   | 88 |
| 杏仁西芹百合 | 89 |
| 老醋木耳   | 89 |
| 凉拌荸荠   | 90 |
| 蒜末茼蒿   | 91 |
| 荸荠蜆头   | 91 |

#### 健脾 92

|       |    |
|-------|----|
| 酸辣土豆丝 | 92 |
| 肚丝金针菇 | 93 |
| 凉拌豇豆  | 94 |
| 辣椒拌香菇 | 94 |
| 鸡丝菠菜  | 95 |