

清凉彩趣系列

清凉彩趣餐

双福 朱太治 ◎ 主编

时尚清凉佳肴

居家DIY



冰粥 色拉 海鲜 凉菜 冷汤

寿司 饭团 凉面 冷面 水果捞

八面清凉 五彩缤纷 十分浪漫

农村读物出版社

清凉彩趣系列

清凉 彩趣餐

双福 朱太治◎ 主编



农村读物出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

清凉彩趣餐/ 双福, 朱太治主编. —北京: 农村读物出版社,
2009.6

(清凉彩趣系列)

ISBN 978-7-5048-5243-4

I. 清... II. ①双...②朱... III. 冰冻食品-制作 IV.
TS277

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第095915号



主 编	双 福 朱太治
监 制	周学武
编 著	周学武 侯熙良 常方喜 石晓亮 彭 利 孙 鹏 王雪蕾 陈 辰 孙 燕 刘继灵 贾全勇 徐正全 裴 丽 李华华 梅妍娜 李青青 石婷婷
制 作	福苑美厨
造型指导	孙 鹏
摄 影	双福 SF 文化工作室
设 计	www.shuangfu.cn

责任编辑	育向荣
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	889mm X 1194mm 1/32
印 张	3
字 数	60千
版 次	2009年6月第1版 2009年6月北京第1次印刷
印 数	1~8000册
定 价	12.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



Part1

盛夏的秘密

└清凉彩趣

夏日健康真谛
酷夏饮食秘诀
清凉饮食大盘点

6
7
8



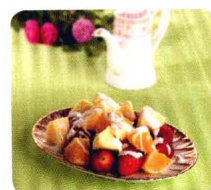
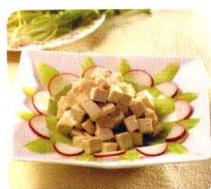
Part2

七彩滋润主义

└清凉色拉

番茄色拉
魔力笋萝色拉
番茄香蕉色拉
生菜果蕉菜色拉
橘子色拉
玉米鲜瓜色拉
黄瓜酸奶色拉
高丽菜色拉
青笋鲜蔬色拉
红肠色拉
鸡蛋色拉

10
12
14
15
16
17
18
19
20
21
22



Part3

Cool夏的甜蜜蜜

└清凉甜点

西瓜水果捞
桃冰水果捞
酸奶水果捞
西瓜幻彩捞
奇异果黑雨捞
多果珍宝捞
蜜汁圣女果
杏仁露什锦水果捞

24
26
28
30
31
32
33
34

Part4

夏日凉趣

└清凉菜肴

西芹百合
香梨拌甜瓜
芒果肉串
橙汁渍瓜脯
果汁白菜心
凉拌山药丝
凉拌双菇
芹菜拌豆腐
虾皮拌菠菜

36
38
40
41
42
43
44
45
46

Part5

拥抱徐徐海风

└清凉海味

飞鱼子刺身	48
淮山金枪鱼	50
海螺刺身	51
鲔鱼色拉	52
甜橙虾仁	53
虾仁蛋饭色拉	54
生鲜海蟹	55
蟹肉土豆色拉	56
鲜蚝柠檬	57
蜆皮菜丝	58



Part7

沁心的冰爽

└清凉风味主食



黄瓜墨鱼握寿司 76

三色卷 78

彩趣饭团 80

红心饭团 81

梅子饭团 82

山药握寿司 83

鱿鱼握寿司 84

热狗卷 85

黑翠握寿司 86

虾仁军舰卷 87

锦绣花寿司 88

葵花卷 89

韩式冷面 90

泰式冷面 91

日式凉面 92

美式海鲜水果面 93

香椿凉面 94

美乃滋凉面 95

小黄瓜凉拌面 96



Part6

鲜爽之味

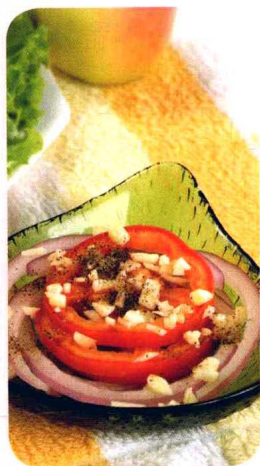
└清凉冰粥 &清凉冷汤

黄桃冰粥	60
山楂枸杞大麦冰粥	62
香蕉刺梨冰粥	64
乌梅雪梨紫米冰粥	65
三色水果冰粥	66
西瓜冰粥	67
菊花冰粥	68
南瓜冰粥	69
绿豆薏米百合冰粥	70
牛奶杏仁粥	71
冰杨梅汤	72
苦瓜消暑汤	73
双豆消暑汤	74



盛夏的秘密

清凉彩趣



热啊，热啊，热啊……

树上的知了喊得声嘶力竭。

“清凉”也许是最热切的渴望。

让炎热的日子变得清凉滋润，

让没精打采的生活呈现斑斓和情趣，

这才是盛夏的真谛。

亲爱的你，感受到了吗？

夏日健康真谛

清清淡淡的饮和食

炎夏的饮食应以清淡质软、易于消化为主，少吃高脂厚味及辛辣上火之物。清淡饮食能清热、祛暑、敛汗、补液，还能增进食欲。多吃新鲜蔬菜瓜果，既可满足所需营养，又可预防中暑。主食以稀为宜，如绿豆粥、莲子粥等。还可适当饮些清凉饮料，如酸梅汤、菊花茶等。但喝冷饮要适度。另外，食物中加些醋，既能生津开胃，又能抑制杀灭病菌，预防胃肠道疾病。



给思想加块冰

盛夏酷暑，人容易因炎热而困倦烦躁。所以首先要使自己的情绪平静下来，神清气和，切忌火暴脾气，因躁生热。要保持心态平静，避免焦虑、紧张等不良情绪诱发各种疾病的发生。

清净悠然度夏

炎夏不可远途跋涉，应就近寻幽。早晨，曙光初照，空气清新，可到草木繁茂的园林散步锻炼，吐故纳新。傍晚，若漫步徜徉于江边湖畔，那习习的凉风会使你心静似水，神怡如梦，涤尽心头的烦闷，暑热顿消。

清凉夏居

夏季天气燥热，应注意不要过分依赖空调，要保持室内的通风换气。早晚室外气温低，应将门窗打开通风；中午室外气温高于室内，宜将门窗紧闭，拉好窗帘。阴凉的环境会使人心静神安。



酷夏饮食秘诀

头条饮食秘诀——有节制

夏季天气炎热，人的肠胃易生燥热，故饮食上应有节制。要避免喝过多的冷饮，吃过多的凉菜，喝过多的啤酒等，以免伤胃伤身。

夏季，吃点什么

适度吃冷食

夏季气温高，人燥热，可适度吃冷菜、冷的水果羹来降温清火，只要搭配得当，冷菜也可以保证营养。

适度喝冷汤

夏季适宜喝冷汤，不但祛暑降温、排毒清肠，更可解除饥饿感，而且还可避免增加热量。

多吃水果、蔬菜

夏季适宜多吃蔬菜水果，特别是水分多的品种，如黄瓜、西红柿、西瓜等。不但可以补充身体缺失的水分，而且此类蔬菜水果清凉作用显著，可以帮助恢复人的精神。

少吃多餐

夏季应少吃多餐，这样可减轻机体负担，保证营养摄入，有效增强食欲。

夏季，在外用餐注意什么

饮食清淡

夏季提倡饮食清淡，尤其要减少油脂类的摄入。

注意卫生

天气热，要特别注意少食用带肉的菜肴，并且避免食用变质肉。

夏季，喝点什么

多喝白开水

天气炎热，体内水分流失加快，多喝白开水是补充水分的有效方法之一，也是解暑降温的好方法。此外，各种鲜榨果汁也是不错的解渴佳品。

少喝酒

夏季饮酒要小心，即使是葡萄酒、啤酒也应少量饮用，因酒中的乙醇可迅速扩张血管，增加体内燥热。

清凉饮食大盘点

清凉：是夏季饮食的第一大原则，现在就来数数夏季祛暑的清凉饮食。



绿豆

绿豆性寒味甘，有清热解毒、利尿消肿的功效。酷暑盛夏，喝点绿豆汤，可消暑解渴。倘若误食有毒食物时，绿豆就可用来解毒。此外，夏天宜常吃绿豆芽，对身体大有裨益。



黄瓜

黄瓜性凉味甘，具有清热解毒、生津止渴、利尿消肿的功效。黄瓜的头部有点苦，含有一种葫芦素，它可增强人体的免疫力，并有抗肿瘤功效。



丝瓜

丝瓜是一种夏令佳蔬，更是进补佳品，具有防病治病的功效。《陆川本草》记载，丝瓜能“生津止渴、解暑除烦，治热病口渴，身热烦躁”。因此，夏季多吃丝瓜是不错的选择。



西瓜

西瓜性寒，味甘甜，具有清热解暑、除烦止渴的功效。西瓜营养丰富，含有丰富的果糖、葡萄糖、苹果酸、氨基酸、磷酸、维生素C等，能迅速补充水分和能量。



冬瓜

冬瓜清淡爽口，是消暑佳品，且煮汤炒菜皆宜。冬瓜营养丰富，自古就用于食疗进补，有利尿消肿、清热化痰的功效，对慢性肾炎、慢性支气管炎、高血压、心脏病、水肿、发热等病症有辅助治疗的作用。用冬瓜、薏仁、百合、莲子与鸭同炖，能消暑、清热、开胃。



西红柿

西红柿性微寒，味甘酸，具有清热解毒、健胃消食、生津止渴的功效。西红柿既是佳蔬，又是水果，生熟食皆宜，常食可有效补充维生素C和番茄红素，起到美白祛斑的作用。



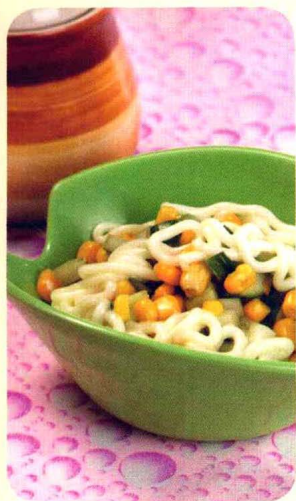
金银花、菊花

夏季里，将金银花与菊花同用能解暑、清脑、明目，配上山楂，更有助消化、通血脉的功效，再加入蜂蜜，气味甜酸，更添营养，可补益中气。金银花茶是很好的清凉饮料，尤其适宜高血压、高血脂、冠心病等患者饮用。

Part 2

七彩滋润主义

清凉色拉



赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫，
美丽的彩虹惊现于夏日阵雨的午后。
空气中的小小水珠，
滋润花儿一样的我们。
如同可人的色拉，
清爽的颜色，
润泽的口感，
呵呵，谁说夏日不滋润？



番茄色拉

原 料

番茄350克，葱头、蒜头各1/3个，盐、胡椒粉、醋、色拉油各适量。



制 作

1. 番茄洗净去皮，切成片；葱头去皮切丝，蒜头去皮剁成末。
2. 盘中摆入番茄片、葱头丝，撒入蒜末、盐、胡椒粉，滴入醋、色拉油拌匀即成。



清凉餐物语

番茄，夏日里最可人的蔬菜，红艳的颜色，鲜爽的口感，仿佛一杯醇香的红酒，韵味悠长。





一圈又一圈，
围成营养圈，
圈出新鲜，圈出美味。
纯净的白，
似花、似雪，
带来一片清凉。
夏日的精致色拉，
别样的惊喜清爽。

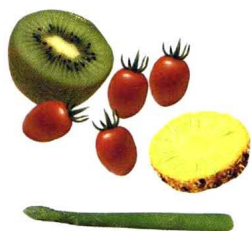
红顶山上的
白花瓣？



魔力笋萝色拉

原 料

芦笋200克，菠萝150克，圣女果8个，猕猴桃1个，盐、色拉酱各适量。



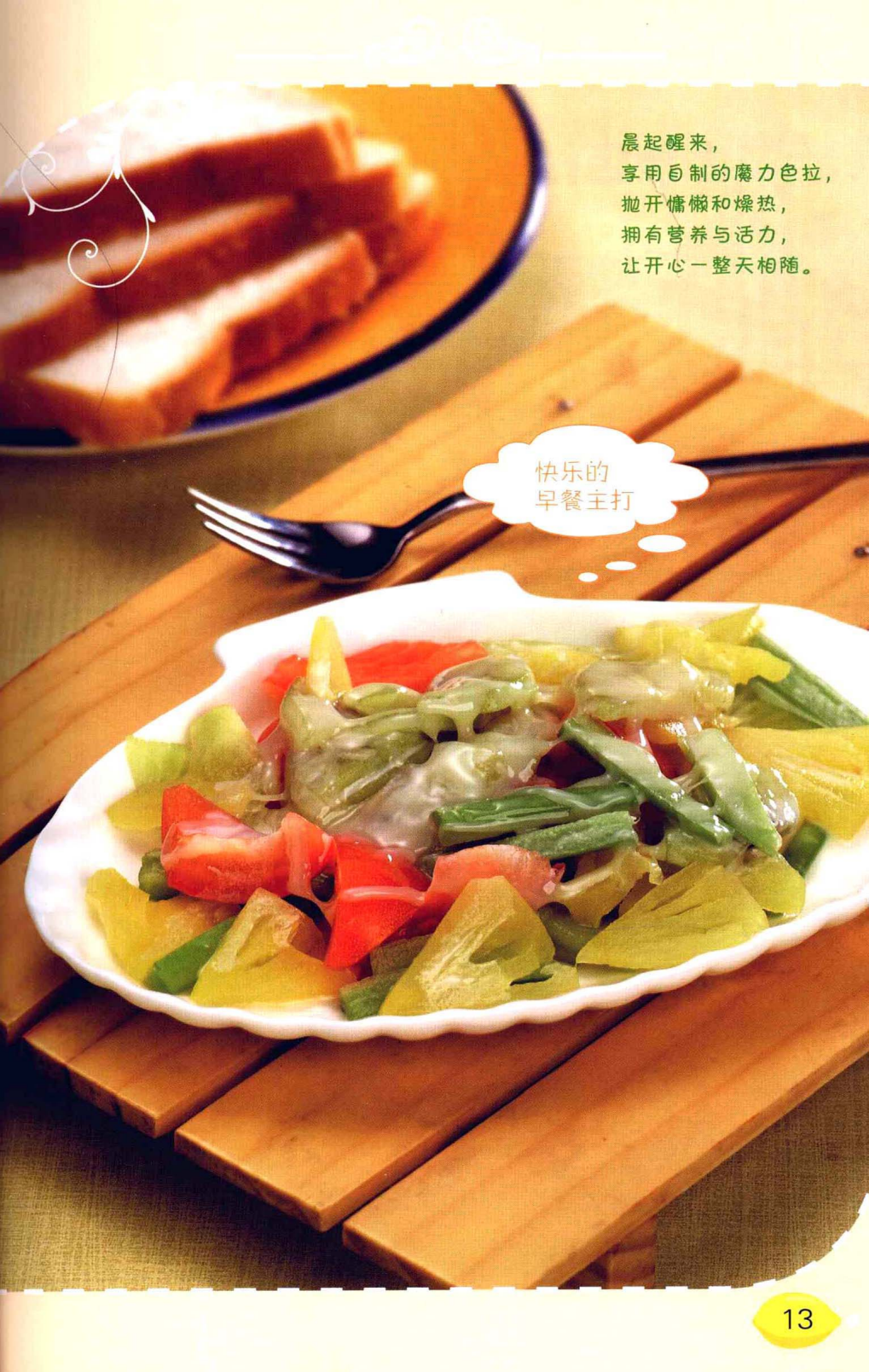
制 作

1. 芦笋洗净切段，下入加盐的开水锅中焯熟，捞出过凉沥干。
2. 猕猴桃、菠萝分别去皮切片，圣女果洗净对半切开。
3. 盘中放入芦笋段、猕猴桃片、菠萝片、圣女果，淋入色拉酱，拌匀即可。



清凉餐物语

红黄绿白，是晴天的颜色，也是快乐的主旋律，微酸的菠萝，脆嫩的芦笋，丰富的维生素C，快快让它们成为你的早餐快乐主打。



晨起醒来，
享用自制的魔力色拉，
抛开慵懒和燥热，
拥有营养与活力，
让开心一整天相随。

快乐的
早餐主打

番茄香蕉色拉

原料

番茄、香蕉各2个，鲜柠檬1/2个，橄榄油适量。

制作

1. 番茄洗净去皮切块，香蕉去皮切段；鲜柠檬洗净切片，放入榨汁机中榨汁。
2. 盘中放入番茄块、香蕉段，滴入橄榄油、柠檬汁，拌匀即成。

清凉餐物语

香蕉被称为“快乐果”，放入冰箱冷藏一下再取出食用，冰冰凉凉的更添绝佳口感。





生菜果蕉菜色拉

原料

生菜250克，苹果200克，香蕉100克，蛋黄酱适量。

制作

1. 苹果去皮、核切丝，生菜洗净沥干切丝，香蕉去皮切块。
2. 盘中放入苹果丝、生菜丝、香蕉块，淋入蛋黄酱，拌匀即成。

清凉餐物语

古希腊神话故事中，那个象征智慧美丽的金苹果，引发了战争。这款色拉里的苹果会引发什么？猜猜看，谁会赢？

橘子色拉

原 料

鲜橘子200克，葱头、橄榄各50克，生菜、醋油汁各适量。

制 作

1. 橘子去皮切成圆形薄片；葱头去皮，切成薄圆片；橄榄洗净切碎，生菜叶洗净。
2. 盘中铺入生菜叶，将橘片、葱头片间隔着码在上面，淋入醋油汁，撒入碎橄榄即可。

清凉餐物语

花样的葱头，活泼色彩的橘子，被象征着时间的橄榄串起，一点点，一片片，是我们欣喜的生活滋味。

花样菜色

