

【中华饮食文化丛书】

吴杰 主编

养生保健 家常凉菜



上海科学技术文献出版社

养生保健 家常凉菜

中国饮食文化丛书编委会

主 编
编 委

吴 杰

夏 玲

刘元香

吴昊天

申卫昊

张玉玲

宋美艳

王 茹

吴昊天

韩锡艳

刘洪涛

张亚芹

郑玉平

别 洋

王桂杰

王永丽

吴 杰

李永江

刘 捷

申东涛

赵小爽

连 霞

尹卫佳

王天池

刘元香

李淑英

马艳华

潘红艳

陆春江

雷 春

石国旗

任鸿捷

武淑芳

韩 芳

罗 琳

韩玉星

郭玉华

李 松



摄 影

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

养生保健家常凉菜/吴杰主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2007.3

(中华饮食文化丛书)

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3080 - 3

I. 养… II. 吴… III. 保健 - 凉菜 - 菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 021575 号

责任编辑: 何兰林 应丽春

封面设计: 何永平

养生保健家常凉菜

主编 吴 杰

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全 国 新 华 书 店 经 销

常熟市华顺印刷有限公司印刷

*

开本 889 × 1194 1/24 印张 2.5

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1 - 6 000

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3080 - 3/T · 834

定价: 12.80 元

<http://www.sstlp.com>

前

言

冷拼、凉拌菜肴,造型美观,色彩艳丽,清心爽口,诱人食欲,回味无穷。多少年来以其独特的魅力,丰富着人们的餐桌,点缀着多彩的生活。

冷拼、凉拌菜肴,制作简便,不择时令,既是家庭餐桌上的一道美饌,也是高档筵席上必不可少一道先锋菜。食用凉菜可增强胃肠功能,延长肠道年龄,并利于长寿。不少凉菜是不加热直接生食的,这样可保证食物中所含的维生素、无机盐、纤维素以及具有抗癌作用的活性物质免遭破坏,有益于身体健康。

当今的饮食核心内容即是“食为健康”。然而人体所需要的营养素很多,可供人类吃的食物也很多,即没有一种食物可以全面地满足人体的全面要求。如何将众多食物科学合理搭配组合,使所食之物在体内可营养互补,而不是相互抵消,使人体得到全面的营养,这是食为健康的前提。

为了能让广大读者品尝到营养均衡、味美可口的冷拼、凉拌菜肴,我们中国饮食文化丛书

编委会,汇同国内著名营养专家一道,选用日常生活中最常见的食物为原料,巧妙构思,将这些食物科学合理地搭配组合成各式冷拼、凉拌营养保健菜肴,编辑成册。

该书详细介绍了56款既实用又具特色的美味冷拼、凉拌菜,并以简洁的文字和精美的彩图,对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、操作提示等均做了具体的展示,对主要制作过程还配有示范图片。并以通俗、生动的文笔,对各种原料的营养成分、食疗保健功效等均做了详细的介绍,使读者在学习制作菜肴的同时,还能了解和掌握到食物的营养保健食疗知识,从而使日常饮食寓于保健养生之中,真正吃出美味,吃出健康,吃出长寿。该书图文并茂,步骤清晰,原料易取,易学易做。按书习作,您一定能制作出集色、香、味、型、养于一体的冷拼、凉拌菜肴。既可提高您的厨艺水平,又能增添生活乐趣。

相信本书必定能成为您美好生活中不可或缺的佳侣,让它的爱心和服务为您和您的家人带来健康和口福!

吴杰

二〇〇七年一月于北京



吉利堂凉拌什锦	1
兰花墨鱼	2
双色鱿鱼丝	3
碧菠鱿丝	4
翡翠蛤蜊	5
绿意银丝蛤蜊	6
蛭肉拌翠芹	7
辣油蚬尖	8
虾仁苦瓜	9
蜂蜜萝卜海蜇丝	10
蜇皮白菜丝	11
老醋蜇头	12
双色海带丝	13
金针带丝	14
鸡肉带丝	15
双冬炆鸡丝	16
香芹兔肉丝	17
双蔬兔肉	18
辣油鸭掌	19

火腿炆西芹	20
菠菜炆猪肝	21
猪耳黄瓜丝	22
香辣鸡胗菠菜	23
麻香百叶	24
白菜肚丝	25
辣油肚丝	26
玉翠猪心	27
双蔬炆猪心	28
西芹百合	29
腰果炆西芹	30
三彩芹菜叶	31
花生米炆双蔬	32
芝麻双丝	33
香辣芥菜丝	34
香辣三蔬	35
三彩萝卜丝	36
油泡萝卜丝	37
火腿油菜	38

果蔬辣甘蓝	39
酱肉蕨菜	40
双冬炆蕨菜	41
红油三彩	42
三丝翠蕨	43
多味脆瓜皮	44
土豆丝拌黄瓜	45
酸辣土豆丝	46
猪耳黑豆芽	47
香辣芸豆段	48
椒油茼蒿	49
糖醋豆皮拌菠菜	50
双彩松花	51
松花豆腐	52
吉利堂杏仁奶糕	53
果香藕片	54
柠汁瓜果	55
鲜花盛开	56

目录

养生保健家常凉菜



【操作提示】

原料丝一定要切得粗细均匀。

【营养与功效】

黄瓜含糖类、胡萝卜素、维生素、丰富的钾、钙、磷、铁及葫芦素（A、B、C、D）等，可清热解毒，养颜护肤。黄瓜中的纤维素能促进肠内腐败物质排泄；所含的丙醇乙酸可抑制体内糖类物质转化为脂肪，对肥胖者和高血压、高血脂、糖尿病患者有利；胡萝卜可健胃消食、补肝明目；金针菇可抵抗疲劳、抗菌消炎；木耳可养阴润肺、补肾止血；鸡蛋可滋阴补肾、养血安神。猪肉可补虚润肌、益肾壮力。此菜可为人体提供极其全面的营养物质。

【特点】造型美观，
口感爽嫩，咸香
清鲜。



【原 料】

黄瓜、胡萝卜、金针菇、水发木耳、凉粉（粉皮）、摊鸡蛋皮各50克，猪瘦肉75克，葱丝、姜丝各5克，料酒10克，酱油8克，精盐3克，味精2克，水淀粉10克，油25克。



1



2



3

【制作步骤】

1. 金针菇、木耳均下入沸水锅中焯透捞出，投凉后捞出，沥去水。黄瓜、胡萝卜、鸡蛋皮、木耳、凉粉、猪瘦肉均切成丝。金针菇切成段。

2. 木耳丝、鸡蛋皮丝、金针菇段、黄瓜丝、胡萝卜丝依次围摆在盘内，凉粉丝放在盘的中心。

3. 猪瘦肉丝用料酒5克、精盐0.5克、水淀粉2克拌匀入味上浆。锅内放油烧热，下入葱丝、姜丝炝香，下入肉丝炒至断生，烹入酱油、余下的料酒炒匀至熟，加余下的精盐、味精炒匀，用余下的水淀粉勾芡，出锅盛在凉粉丝上，食时抖匀即成。

【特点】兰花爽嫩，
墨鱼鲜嫩，鲜香
清爽。



【操作提示】

西兰花块、墨鱼均用大火焯至断生立即捞出，墨鱼可保持其口感鲜嫩，西兰花可保持其翠绿的色泽和爽嫩的口感。

【营养与功效】

西兰花富含蛋白质、脂肪、糖类及较多的维生素（C、B、A）和较丰富的钙、磷、铁、纤维素等，可爽喉、润肺、止咳。常食可以降低患乳腺癌、直肠癌、胃癌、肺癌的概率；墨鱼含蛋白质、糖类、钙、铁、锌、硒、磷、钾、钠、维生素（A、D、E）、烟酸等，营养十分丰富。此处与西兰花共用，可滋养脾胃、益肾补肝、补虚养颜。对食欲不振、营养不良、缓解疲劳等均有食疗效用。



【原 料】

西兰花、墨鱼各175克，红椒20克，蒜头10克，料酒8克，精盐3克，味精2克，香油、花椒油各8克。



【制作步骤】

1. 墨鱼洗净。西兰花切成小块。红椒切成滚刀块。蒜头切成片。西兰花块下入沸水锅中焯至熟透捞出，投凉后捞出。
2. 另将锅内放入清水、料酒烧开，下入墨鱼烧开，焯至熟透捞出，沥去水。
3. 西兰花块放入容器内，加入红椒块、墨鱼、精盐、味精、蒜片、香油、花椒油拌匀，装盘即成。

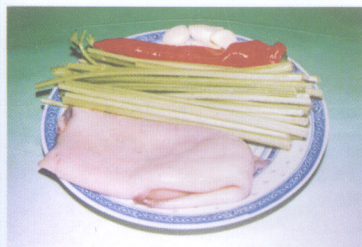
【操作提示】

鱿鱼丝要用大火焯至刚熟透立即捞出，以保证其鲜嫩的口感。

【营养与功效】

鱿鱼是一种高蛋白、低脂肪的食物，并富含糖类、钙、磷、碘、锌等，可补益肝肾，滋阴养胃，补虚润肤，养血通经，安胎利产，止血催乳，妇女在经、孕、产、乳各期食用，都非常有益。对妇女血虚经闭、崩漏带下等症患者有食疗效用。此处配以富含纤维素、钙、磷、铁、维生素的芹菜共用，对肥胖的中老年妇女有较好的降脂减肥、美容养颜功效。

【特点】鱿鱼鲜嫩，芹菜脆嫩，咸鲜清香。



【原 料】

鱿鱼肉、芹菜各150克，红椒50克，蒜头10克，精盐3克，白糖、醋各2克，味精1.5克。



【制作步骤】

1. 芹菜切成段。鱿鱼肉、蒜头、红椒均切成丝。
2. 芹菜段、鱿鱼丝分别下入沸水锅中焯至熟透捞出。芹菜段入冷开水中投凉捞出，沥去水分。
3. 鱿鱼丝放入容器内，加入芹菜段、红椒丝、蒜丝、精盐、白糖、醋、味精拌匀，装盘即成。



【特点】菠菜爽嫩，
鱿鱼鲜嫩，口味
清鲜。

【操作提示】

菠菜、鱿鱼均用大火焯至断生立即捞出。

【营养与功效】

菠菜富含蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素(A、C)等，有养肝明目、补血润肠的功能，常食有助于降脂减肥。胡萝卜中富含胡萝卜素、果胶、钙、磷、钾等，有降压、强心、抗炎、抗过敏、降低胆固醇的功能，常食有助于使皮肤柔嫩、润泽，素有“小人参”之美誉。胡萝卜还是抗癌佳品。此处与鱿鱼共用，可滋阴养胃、补益肝肾、润肤美容、养血通经。对妇女血虚闭经、胃热烦渴、肝虚目暗、肺热咳嗽、消化不良、食积胀满等症患者均有食疗效用。



【原 料】

菠菜175克，鱿鱼肉125克，
胡萝卜50克，精盐3克，味精2
克，醋1.5克，香油10克。



【制作步骤】

1. 菠菜、鱿鱼肉分别下入沸水锅中焯至熟透捞出。菠菜投凉捞出，挤去水分。
2. 鱿鱼肉切成粗丝。菠菜切成段。胡萝卜切成丝，下入沸水锅中焯透捞出，投凉捞出，沥去水。
3. 菠菜段、胡萝卜丝、鱿鱼丝均放入容器内，加入精盐、味精、醋、香油拌匀，装盘即成。

【操作提示】

油菜要用大火焯至断生即可。

【营养与功效】

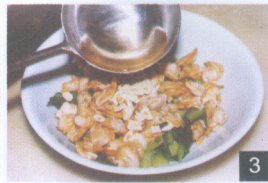
蛤蜊肉是一种高蛋白、低脂肪的食物，并富含多种氨基酸、牛磺酸、糖类、铁、钙、磷、硒及多种维生素等，有滋阴润燥、利尿化痰、软坚散结的功效。常食蛤蜊肉对糖尿病、黄疸水肿、崩漏、带下等患者均有食疗作用。油菜含蛋白质、糖类、钙、铁、磷、钾、维生素（A、C、E、K）、叶酸等。此处与蛤蜊肉共用，可清热解毒、散瘀消肿、和中润肠、美容明目。对促进血液循环、降低胰腺癌发病率等均有食疗作用。

【特点】蛤蜊鲜嫩，油菜爽嫩，咸鲜微酸。



【原料】

油菜200克，蛤蜊肉150克，蒜头8克，料酒10克，醋5克，精盐3克，白糖2克，香油10克。



【制作步骤】

1. 蛤蜊肉洗净，下入加有料酒的沸水锅中焯透捞出。油菜下入沸水锅中焯至熟透捞出，投凉捞出，挤去水分。
2. 油菜切成段。蒜头切成片。油菜段放入容器内，再放入蛤蜊肉。
3. 加入蒜片、醋、精盐、白糖、香油拌匀，装盘即成。

【特点】萝卜爽嫩，
蜊肉鲜嫩，咸鲜
清香。



【操作提示】

蛤蜊肉要用大火焯至断生即可。

【营养与功效】

白萝卜含葡萄糖、蔗糖、果糖、维生素(B、C)、钙、磷、钾、硼、多种氨基酸、香豆酸、咖啡酸等，不含脂肪。所含的芥子油和淀粉酶能促进新陈代谢，增进食欲，帮助消化。生食萝卜可以止渴、清内热、化痰平喘和帮助消化。常食萝卜可降低胆固醇，预防高血压和冠心病，还可起到减肥效果，对防癌抗癌也有较好的功效。此处与蛤蜊肉共用，可滋阴润燥、清热化痰、消食降气。对糖尿病、黄疸水肿、崩漏、带下等均有食疗效用。



【原 料】

白萝卜 225 克，蛤蜊肉 150 克，香菜 15 克，蒜丝 10 克，醋 2 克，精盐、白糖各 3 克，香油 10 克。



【制作步骤】

1. 白萝卜削去外皮，切成丝。香菜切成段。蛤蜊肉、白萝卜丝分别下入沸水锅中焯透捞出。萝卜丝放入冷开水中投凉捞出，沥去水。
2. 萝卜丝放入容器内，再加入蛤蜊肉。
3. 放入香菜段、蒜丝、醋、精盐、白糖、香油拌匀，装盘即成。

【操作提示】

蛭肉、西芹段均用大火焯制。

【营养与功效】

蛭肉含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、碘等，有补阴、清热、除烦、止痢的功能。对产后虚损少乳、烦热口渴、湿热水肿、痢疾等症患者均有疗效。此处蛭肉与营养丰富的西芹、大蒜等共用，对防治糖尿病、贫血、血管硬化、高脂血症等患者也有辅助疗效。

【特点】西芹脆嫩，蛭肉鲜香，蒜香浓郁。



【原 料】

西芹、熟蛭肉各175克，蒜头10克，醋5克，精盐3克，味精、白糖各2克，香油10克。



【制作步骤】

1. 蒜头切成片。西芹斜切成段。蛭肉治净，下入沸水锅中焯透捞出。
2. 西芹段下入沸水锅中焯透捞出，投入冷开水中凉后捞出，沥去水分。
3. 西芹段放入容器内，加入蒜片、蛭肉和所有调料拌匀，装盘即成。

【特点】蚬肉鲜香，
青椒脆嫩，鲜香
辣爽。



【操作提示】

青椒丁入沸水锅略烫即可。

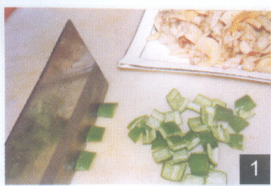
【营养与功效】

蚬肉含蛋白质、维生素（A、B₁、B₂、B₁₂、C）、铁、钙、钴、牛磺酸等，可清热解毒，利湿消肿，退黄明目。对糖尿病、湿毒脚气、小便不利、湿热黄疸、疔疮痈肿等症患者均有疗效。青椒含蛋白质、糖类、钙、磷、钾、钠、镁、维生素（A、C、E、K、B₁、B₂、B₆）、叶酸、泛酸等。有温中健脾、发汗解表的功能。此菜可增强食欲、润肤美容。对心脏病、冠状动脉硬化、降低胆固醇、咳嗽、感冒等症患者均有食疗效用。



【原 料】

熟蚬肉 275 克，青椒 75 克，
蒜头 10 克，醋 5 克，精盐 3 克，味
精 2 克，辣椒油 5 克。



【制作步骤】

1. 蚬肉治净。青椒切成丁。蒜头切成片。辣椒油内加入醋、精盐、味精调均成料油。
2. 锅内放入清水烧开，下入蚬肉烧开，焯透，下入青椒丁烧开，捞出，投入冷开水中凉后捞出，沥去水分。
3. 蚬肉、青椒丁放入容器内，加入蒜片、料油拌匀，装盘即成。

【操作提示】

苦瓜条一定要切得薄厚均匀。

【营养与功效】

苦瓜含苦瓜甙、多种氨基酸、脂肪、钙、磷、铁、维生素(B、C)、胡萝卜素等,有清热解暑,明目解毒,除烦止渴的功能。现代研究表明,苦瓜含有的苦瓜皂甙不仅有直接的类胰岛素作用,而且还有刺激胰岛素释放的功能。从苦瓜中提纯出的“植物胰岛素”有非常明显的降血糖作用;从苦瓜中提取的苦瓜蛋白,对癌症、艾滋病均有对抗作用;此处与富含蛋白质的鲜虾仁共用,可补肾壮阳、开胃化痰、润泽肌肤。对创伤愈合、肾虚阳痿、遗精、早泄、气虚体弱等症患者均有食疗效用。

【特点】苦瓜脆嫩,虾仁鲜嫩,咸鲜微苦。



【原 料】

苦瓜200克,鲜虾仁150克,红椒25克,料酒10克,醋1克,精盐3克,味精2克,香油10克,水淀粉5克。



【制作步骤】

1. 红椒切成条。苦瓜顺长剖成3条,去净瓜瓢,横切成条。虾仁洗净,用料酒、醋、精盐1克拌匀腌渍入味,再用水淀粉拌匀上浆。
2. 苦瓜下入沸水锅中焯透捞出,投入冷开水中凉后捞出,沥去水分。虾仁下入沸水锅中焯透捞出,沥去水分。
3. 虾仁放入容器内,再放入红椒条、苦瓜条、味精、余下的精盐、香油拌匀,装盘即成。

【特点】清爽脆嫩，
甜酸鲜美。

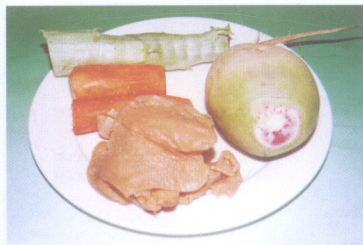


【操作提示】

海蜇皮要先用冷水冲洗去盐分，再用沸水浸泡30分钟，去除咸味。

【营养与功效】

海蜇富含蛋白质、糖类、钙、硒、碘以及多种维生素等，有清热解毒、化痰软坚、降压润肠的功能；对甲状腺肿和其他缺碘性疾病的防治有好处。现代医学研究表明，海蜇有类似乙酰胆碱的作用，能扩张血管，降低血压。此处与萝卜、蜂蜜共用，可益胃消食、清热化痰、解毒止痛、润肠通便。对食积不消、肺热痰稠、肺燥咳嗽、便血、咳血等症患者均有食疗效果。



【原 料】

心里美萝卜、水发海蜇皮各125克，青笋、胡萝卜各50克，精盐1克，醋10克，蜂蜜25克。



【制作步骤】

1. 海蜇皮洗净，与削去外皮的青笋、胡萝卜、心里美萝卜均切成丝。
2. 心里美萝卜丝、胡萝卜丝、青笋丝、海蜇皮丝均放入容器内。
3. 加入精盐、醋、蜂蜜拌匀，装盘即成。

【操作提示】

海蜃皮要先用冷水冲洗去盐分，再用沸水浸泡30分钟左右，去除咸味。

【营养与功效】

大白菜有着丰富的营养，有“百菜不如白菜”之说。现代研究认为，白菜中含有的钼，可以抑制人体内致癌物质亚硝酸胺的吸收与合成，故有抗癌作用；白菜可以治疗内热炽盛，表现为津液不足、唇舌干燥、牙龈肿胀、牙龈出血、喉头作梗等现象；白菜中富含维生素U，对胃溃疡病有疗效。此处与海蜃共用，可清热解毒、化痰止咳、润肠消积。对预防动脉粥样硬化、某些心血管病、便秘、肺燥咳嗽等症均有食疗作用。

【特点】脆嫩爽辣，甜酸适口。



【原 料】

白菜心200克，水发海蜃皮150克，辣椒末3克，醋10克，白糖20克，精盐1克。



【制作步骤】

1. 白菜、海蜃皮均切成丝。
2. 白菜丝放入容器内，撒入精盐拌匀略腌，挤去水分后，放入容器内，加入海蜃皮丝。
3. 加入醋、白糖、辣椒末拌匀，装盘即成。



【特点】色泽红润，
口感滑脆，甜酸
鲜美。

【操作提示】

海蜇头要先用冷水冲洗，再切成块。

【营养与功效】

海蜇富含蛋白质、糖类、钙、碘及多种维生素等，可清热解毒，化痰软坚，降压消肿，消积润肠。陈醋含大量醋酸及乳酸、琥珀酸、葡萄糖酸、苹果酸、氨基酸等，可开胃、养肝、强筋、暖胃、醒酒、消食、杀菌，并可消除人体疲劳、降血压、防止动脉硬化，滋润皮肤、改善皮肤的供血，防老抗衰、延年益寿。此处与胡萝卜共用，可健脾消食、补肝明目、下气止咳、润肠降压。对多痰、哮喘、头风、大便燥结、风湿关节炎、高血压、溃疡病等症患者均有疗效。



【原 料】

水发海蜇头 350 克，胡萝卜 50 克，香菜 10 克，陈醋 15 克，白糖 25 克。



【制作步骤】

1. 海蜇头洗净，切成块。胡萝卜削去外皮，切成菱形片。香菜切成段。
2. 海蜇头块放入容器内，加入沸水浸泡 30 分钟捞出，再用冷水冲洗，沥去水分。
3. 海蜇头块放入容器内，加入胡萝卜片、香菜段、陈醋、白糖拌匀，装盘即成。