



美食新天地

王 文等 编著

清爽去火菜



农村读物出版社

中国居民膳食指南（节选）

中国居民膳食指南是营养工作者根据营养学原理，提出的一些指导性的意见。帮助人们合理选择并搭配食物，以达到平衡膳食、合理营养，以及减少与膳食有关的疾病，促进身体健康的目的。

中国营养学会修订的“中国居民膳食指南”，共有八条：

1. 食物多样、谷类为主

谷类食物是我国传统膳食的主体，是人体能量的主要来源，它提供人体碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素等。在各类食物中应当以谷类为主，并须注意粗细搭配。

2. 多吃蔬菜、水果和薯类

蔬菜、水果和薯类都含有较丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和其他生物活性物质。红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和水果，而水果中的糖、有机酸及果胶等又比蔬菜丰富。含丰富蔬菜、水果和薯类的膳食，对保护心血管健康、增强抗病能力、预防某些癌症等有重要作用。

3. 常吃奶类、豆类或其制品

奶类含钙量高，是天然钙最好的来源，也是优质蛋白质的重要来源。我国居民膳食中普遍缺钙，与膳食中奶制品少有关。经常吃适量奶类可提高儿童、青少年的骨密度，减缓老年人骨质丢失的速度。豆类含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及B族维生素。经常吃豆类食物，既可改善膳食的营养素供给，又可减少由于吃肉类过多带来的不利影响。

4. 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油

鱼、禽、蛋及瘦肉是优质蛋白质、脂溶性维生素和某些矿物质的重要来源。我国相当一部分城市和绝大多数农村居民吃动物性食物的量还不够，应适当增加摄入量。但部分大城市居民吃肉食太多，对健康也不利。

5. 食量与体力活动要平衡，保持适宜体重

进食量与体力活动是控制体重的两个主要因素。食量过大而活动量不足会导致肥胖，反之会造成消瘦。体重过高易得糖尿病、高血压等慢性病，体重过低可使劳动能力和对疾病的抵抗力下降，都是不健康的表现。

6. 吃清淡少盐的膳食

膳食不应太油腻、太咸或含过多的动物性食物及油炸、烟熏食物。每人每日食盐用量不超过6克为宜。除食盐外，还应少吃酱油、咸菜、味精等高钠食品，及含钠的加工食品等。吃盐过多会增加患高血压病的危险。

7. 饮酒应限量

白酒除能量外，不含其他营养素。无节制地饮酒，会使食欲下降，食物摄入量减少，以致发生多种营养素缺乏，严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒增加患高血压、中风等危险。若饮酒可少量饮用低度酒。孕妇和儿童应忌酒。

8. 吃清洁卫生、不变质的食物

美食新天地

清爽去火菜

王文等 编著



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

清爽去火菜/王 文等编著. —北京: 农村读物出版社, 2003.7

(美食新天地)

ISBN 7-5048-4229-X

I. 清... II. 王... III. 清热-菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 045713 号

编 著 王 文等

菜品制作 杜 鹏 尹常青

(华宫美食城)

摄 影 青岛双福摄影广告公司

出 版 人 傅玉祥

责任编辑 李 娜 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 100026)

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×1194mm 1/24

印 张 4.5

版 次 2006 年 1 月北京第 4 次印刷

印 数 17 001~22 000 册

定 价 18.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目 录

●虾油莴苣丝	5	●爽口鱼片	41	●鸡丝拌冻粉	77
●老醋蛰头	7	●蒜酱鱿鱼	43	●拍“樱桃”	79
●冰爽苦瓜	9	●糖醋藕片	45	●糖拌梨丝	81
●三丝鱼皮	11	●广式如意卷	47	●菠萝土豆丁	83
●凉拌白菜丝	13	●炆土豆丝	49	●凉拌西瓜皮	85
●芥末西芹	15	●清炒荷兰豆	51	●糖醋马蹄	87
●山椒藕片	17	●糖醋心里美	53	●果汁菜心	89
●冰汁番茄	19	●花果芥菜	55	●拌蛭子	91
●姜汁菠菜	21	●酸辣白菜	57	●水果沙拉	93
●炆双耳	23	●什锦拉皮	59	●冰汁龙眼	95
●蒜泥腰花	25	●葱油海带	61	●橙汁冬瓜条	97
●温拌海参	27	●炆菜花	63	●西瓜盅	99
●凉拌双菱	29	●尖椒虾皮	65	●海米芹菜	101
●凉拌茼蒿	31	●毛蛤拌菠菜	67	●姜汁松花	103
●鸡丝银芽	33	●茄汁黄豆	69	●皮冻花仁	105
●橙皮银芽	35	●香菜拌干丝	71	●山椒苦瓜	107
●甜酸莴苣	37	●凉拌扁豆	73		
●蒜茸黄花	39	●拌三素	75		



清爽

去火菜
Qingshuangquhuocai

虾油茼蒿丝

原 料:

茼蒿、红辣椒、虾油、醋、精盐、味精、胡椒粉各适量。

制 作:

① 将茼蒿去皮洗净，切成细丝，入冰水浸泡后沥干水分。

② 红辣椒去籽洗净，切成细丝。

③ 将茼蒿丝、红辣椒丝加入调料拌匀，装盘即可。

特 点:

清淡脆爽，风味独特。

小 贴 士

常吃茼蒿可以清肝利胆。因其含有维生素C、维生素A及锌等抗氧化营养素，可抑制中老年人的免疫功能减退，增强抵抗力。





老醋蛰头

原料:

海蛰头、黄瓜、香菜、蒜、陈醋、香油、味精、糖、米酒、精盐各适量。

制作:

① 将海蛰头洗净切片,放入热水中稍烫,过凉后沥干水分。

② 香菜、蒜切末,黄瓜切片放盘内垫底。

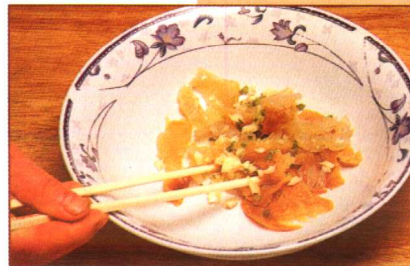
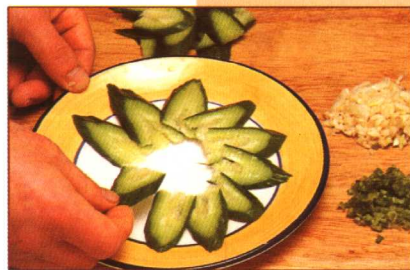
③ 将海蛰头加入香菜末、蒜末和调料拌匀,放在黄瓜片上即可。

特点:

醋香质脆,爽口开胃。

小贴士

海蛰头又名水耳。此菜口感清脆,醋味香醇绵厚,百吃不厌。海蛰头含有丰富钙、磷、铁等矿物质,润肺清热,对甲状腺肿大、便秘有一定疗效。





清爽

去火菜
Qingshuangquhuocai

冰爽苦瓜

原料:

苦瓜、枸杞、雪碧、矿泉水、橙汁、冰糖、蜂蜜各适量。

制作:

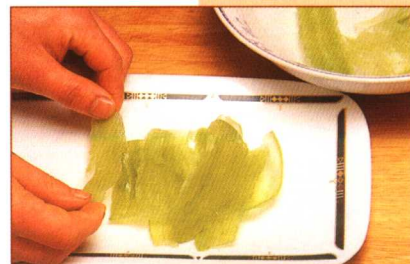
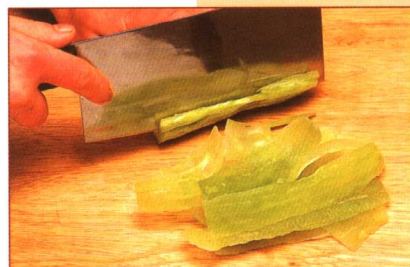
- ① 将苦瓜洗净去皮，顺长改刀切片。
- ② 碗内放入冰糖，加入雪碧、矿泉水融化后，放入苦瓜片、枸杞，入冰箱冰镇。
- ③ 将冰好的苦瓜装盘，食用时佐以蜂蜜、橙汁。

特点:

清脆爽口，去火清心。

小贴士

苦瓜性味甘苦、寒、无毒，具有清心明目、益气壮阳的功效，含有丰富的维生素C。





三丝鱼皮

原 料:

水发鱼皮、香菜、葱白、尖椒、料酒、胡椒粉、芥末油、精盐、香油、味精各适量。

制 作:

① 将鱼皮洗净切丝。香菜切段,尖椒、葱白切丝。

② 碗内放入鱼丝、葱丝、尖椒丝、香菜段,加入调料拌匀,装盘即可。

特 点:

色泽美观,口感爽脆。

小 贴 士

女性多吃一些富含脂肪的鱼,如鳙鱼、鲱鱼等,并且多吃些不饱和植物油来补足精华脂肪酸的摄入,可使皮肤水灵、有弹性。





清爽

去火菜
Qingshuangquhuocai

凉拌白菜丝

原 料:

大白菜、海米、蒜、精盐、味精、醋、香油各适量。

制 作:

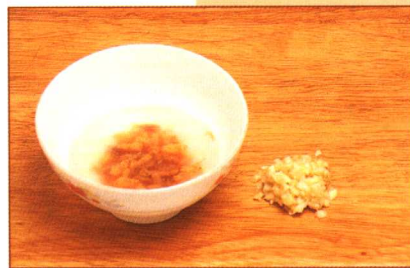
- ① 取大白菜心洗净，切细丝。
- ② 将蒜拍碎切末，海米泡软洗净。
- ③ 将白菜丝、海米、蒜末加调料拌匀，装盘即可。

特 点:

清淡爽口，味道适中。

小贴士

白菜中含有大量的粗纤维，可以促进肠壁蠕动，帮助消化。白菜根含有葡萄糖、钾盐等，具有清热、利尿、消肿的作用。





芥末西芹

原 料:

西芹、芥末油、盐、白糖、白醋、味精、香油各适量。

制 作:

将西芹洗净，去筋，切成菱形块，放入沸水中焯过，过凉，控干水分，加盐、白糖、白醋、味精、芥末油、香油拌匀，装盘即可。

特 点:

咸酸甜辣，清香脆嫩。

小 贴 士

芹菜营养丰富。常吃芹菜对高血压、血管硬化、贫血、神经衰弱、小儿软骨病等有辅助治疗作用。

