



■ 中国烹饪协会美食营养专业委员会 编著
■ 北京出版社

■ 本书编委会:

主 任: 张世尧
副 主 任: 刘一健 刘永升
主 审: 李瑞芬
主 编: 杨 柳
编 委: 孟 璐 谢文梅 西乃晔
荣誉制作: 王 海 (北京生活服务活动中心总厨, 中国烹饪名厨, 餐饮摄影大师)
摄 影: 文兵摄影工作室

特别致谢:

中国烹饪协会会长张世尧先生, 著名营养学家李瑞芬教授等编委会成员, 全程参与, 指导了本书的审定工作, 充分保证了本书的高品质。

张世尧 中国烹饪协会会长, 世界中国烹饪联合会会长, 原商业部副部长, 长期致力于弘扬中国饮食文化, 大力提倡健康饮食, 为中国烹饪事业的发展作出了卓越贡献。

李瑞芬 著名营养学家, 从事营养事业 50 多年, 享受国务院“政府特殊津贴”。曾在中央电视台《食品与健康》、中国教育台《美食长廊》等节目中播出 50 集营养专题讲座, 先进事迹被《人民日报》、中央电视台等 30 多家媒体报导。曾任卫生部监督咨询委员会委员, 中华医学会北京分会副主任, 中国烹饪协会美食营养专业委员会常务副会长等职务。



图书在版编目(CIP)数据

清新爽口 / 中国烹饪协会美食营养专业委员会编著. —北京: 北京出版社, 2003
(唐国生丛书)
ISBN 7-200-05339-2
I. 清… II. 中… III. 菜谱 IV. TS972.121
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 118319 号

■ 全套策划:



唐国生书业
(北京) 特约出版

清新爽口

(唐国生丛书)

■ 中国烹饪协会美食营养专业委员会 编著

■ 北京出版社出版

(北京北三环中路 6 号 邮政编码: 100011)

■ 网址: www.bjph.com.cn

■ 北京出版社出版集团总发行

■ 新华书店经销

■ 北京百花彩印有限公司印刷

■ 16 开本 (889 × 1194)

■ 2.5 印张 19 千字

■ 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

■ 印数: 1—8000

■ ISBN 7-200-05339-2/TS · 7

■ 定价: 16.00 元

本书责任编辑: 唐国生
北京出版社出版集团出版
北京百花彩印有限公司印刷

版权所有, 侵权必究。本书如发现印刷质量问题, 请向北京出版社出版集团发行部联系。未经许可, 不得以任何形式复制或传播。违者必究。

北京唐国生书业特约出版 付印: 第一版

- 3/ 清新双掌——拌凉菜讲究多
- 5/ 三文鱼沙拉——日本国菜：生鱼片
- 7/ 白菜帮皮——“吃”掉体内污染物
- 9/ 芝麻菠菜——红嘴绿鹦哥
- 11/ 蒜茸拌墨鱼仔——墨斗鱼的故事
- 13/ 香拌皮丝——寒食与曹操
- 15/ 白玉翠衣——青麻子菜瓜
- 17/ 桃仁青笋——干果核桃
- 19/ 葱油萝卜丝——李时珍做长寿菜
- 21/ 双福拉皮——食物的搭配
- 23/ 凉拌藕丝——藕节治痢趣话
- 25/ 茄子拌蒜——吃菜要分“青红皂白”
- 27/ 五味黄瓜——厨房美容剂：黄瓜
- 29/ 鸡油芦笋沙拉——夏药佳蔬：芦笋
- 31/ 椒麻凤爪——麻辣分水岭
- 33/ 凉拌苦瓜——苦瓜画家石涛
- 35/ 芥末鱼柳——让芥末刺激你的健康
- 37/ 橙汁莲藕西瓜皮——饭菜汤果应按什么顺序吃？
- 39/ 西班牙凤梨鸡肉沙拉——健康橄榄油

清

清新双掌



厨房伙伴倡

清新双掌

主料登场

仙人掌 80 克、鸭掌 150 克、香菜。

调味龙套

葱、姜、蒜、料酒、盐、香油、鸡精。

厨房动作

- 1、姜、蒜切末，香菜洗净切成段；
- 2、仙人掌去掉表面软刺洗净切成片，同鸭掌一起用开水焯一下捞出；
- 3、向仙人掌片、鸭掌中加入姜末、蒜末、盐、料酒、鸡精、香油、香菜段拌匀即可。

烹饪秘技

取用仙人掌有些苦味，去皮、去刺后用淡盐水浸泡 15~20 分钟或用水焯过后，再用清水漂一下，就可以去掉苦味。

贴心提示

仙人掌含有人体必需的十八种氨基酸和多种微量元素，并含有可增强人体免疫力的珍贵成分，不仅对人体有清热解毒、健胃补脾、清肠润肺、养颜护肤等诸多作用，肝患、糖尿病、支气管炎等病人食之有益。

黄金搭档

五香牛肉片

营养看台

热量指数 ★ 胆固醇指数 ★

热量 408 千卡，蛋白质 69.3 克，脂肪 4.9 克，碳水化合物 21 克，胆固醇 91 毫克。

休闲小站

拌凉菜讲究多

我们的日常饮食中凉菜较多，清爽的凉拌菜往往给人以赏心悦目、口口解腻的美好感受，凉菜的制作简单省时，但要求比热菜要严格得多。首先对于制作者，一定要事先洗净双手，对于厨具如菜板、刀，一定要生熟分开，并要定期消毒；对于操作方式，焯过的原料过凉一定要用凉开水，而不能用生水；另外还要注意，拌凉菜的量最好能保证一次吃完，不要入量。

- 水和油为烹调常用材料，一般为植物油和清水，在随后的原料、调料介绍中不再提及。
- 清汤和高汤有条件可自己熬制，或用清水代替。

三文鱼沙拉



三文鱼沙拉

主料登场

三文鱼 300 克、洋葱半个。

调味龙套

盐、沙拉酱、绿芥末膏、柠檬汁。

厨房动作

1. 将三文鱼切成厚片，加盐、柠檬汁腌制 10 分钟。
2. 洋葱切成细丝，与鱼片、沙拉酱、绿芥末膏一起拌匀即可。为更加美观，可用白色鱼肉、北极贝加以点缀。

烹饪秘技

如果把沙拉酱换成麻酱汁，那么这就变成一道川味爽口菜了。

贴心提示

三文鱼是高蛋白、低脂肪、低胆固醇肉类，利于健康又不会导致发胖，喜欢清淡饮食者不妨食用。

黄金搭档

全麦面包

营养看台

热量指数 ★ 胆固醇指数 ★

热量 418 千卡，蛋白质 71 克，脂肪 12 克，碳水化合物 4.3 克，胆固醇 162 毫克。

休闲小站

日本国菜：生鱼片

日本人自称为“彻底的美食民族”。日本捕鱼量居世界第一，但每年还要从国外大量进口鱼虾，生人均吃鱼 100 多公斤，超过大米消耗量。日本人吃鱼有生、熟、干、腌等各种吃法，而以生鱼片最为名贵。国宴或平民清宴以招待生鱼片为最高礼节，日本人称生鱼片为“沙西米”，一般的生鱼片以鲷鱼、鲈鱼、鲑鱼配制，最高档的生鱼片是金枪鱼生鱼片。开宴时，让你眼见一缸活鱼，现捞现杀，剥皮去刺，切成如纸的透明薄片，端上餐桌，蘸着佐料细细咀嚼，滋味美不可言。不吃生鱼的外国人，尝过一次便想吃第二次。

白菜蜆皮



白菜帮皮

主料登场

白菜 150 克、帮皮 150 克、胡萝卜。

调味龙香

香菜、盐、蒜泥、糖、醋、香油、鸡精。

厨房动作

- 1、白菜、帮皮、胡萝卜洗净切成丝；
- 2、取一容器倒入白菜丝、帮皮丝、胡萝卜丝，加入醋、盐、蒜泥、糖、鸡精拌匀，淋上香油，放香菜拌匀即可。

烹饪秘技

将买回的帮皮用原水泡 2 小时后洗净切丝，再放入苏打（每 500 克帮皮放 10 克苏打）泡 20 分钟，洗净凉拌，既柔韧、清脆，又很出数。

贴心提示

帮皮富含微量元素碘，并有去尘积、清肠胃的作用，从事理发、纺织、粮食加工等与尘埃接触较多的工作人员常吃帮皮可以保障身体健康。

黄金搭档

青椒炒肉片

营养看台

热量指数 ★ 胆固醇指数 ★

热量 64.5 千卡，蛋白质 6.7 克，脂肪 0.6 克，碳水化合物 7.8 克，胆固醇 12 毫克。

休闲小站

“吃”掉体内污染物

现代医学认为，人体所患的一些疾病和过敏、机能衰退、癌症等疾病，都与体内器官、血液等受到各种污染毒害有关。用什么方法来清除体内污染呢？动物血、菌类植物（如蘑菇、木耳）、鲜果汁和鲜生榨果汁、高纤维的蔬菜（如韭菜）、胡萝卜、豆类（如绿豆）、海产品（如海蜇、海带）、水果（如苹果、木瓜）、大蒜和茶，都能与入侵并滞留在肠道、血管内的粉尘、有害金属微粒和毒素发生化学反应，使其成为不易为人体吸收的废物而被排泄掉。

芝麻菠菜



厨房伴侣 芝麻菠菜

主料登场

菠菜 500 克，炒熟的芝麻 20 克。

调味龙香

盐、味精、葱、姜、香油、醋、酱油。

厨房动作

1. 菠菜洗净切段，葱、姜切细丝；
2. 锅内加水烧沸，将菠菜烫熟捞出，用冷水过凉；
3. 将调料拌入菠菜中，撒上芝麻即成。

烹饪秘技

菠菜不能直接烹调，应先用沸水烫软再炒，以免它含的草酸有碍机体对钙的吸收。

贴心提示

菠菜中富含铁和碘等素性物质，能改善贫血症状，保持血糖稳定。婴幼儿和钙缺乏、肺结核、肾结石、腹泻的人不宜多食菠菜。

黄金搭档

咖喱肉酱面

营养看台

热量指数 ★ 胆固醇指数 0

热量 237 千卡，蛋白质 18.3 克，脂肪 9.6 克，碳水化合物 20 克，胆固醇 0 毫克。

休闲小站

红膳绿鹦哥

清乾隆下江南微服私访，在一家小酒馆用餐。店家端来一道菜：两长条炸得焦黄的豆腐块，豆腐两边，放着两根绿油油的青菜，青菜根还沾红粉嫩的，看上去显得色泽鲜明，熠熠生辉。乾隆一尝更是爽甜可口，名为“金镶白玉匾，红膳绿鹦哥。”乾隆回宫后吩咐御膳房给他做这道菜，御厨从山林逮来红膳绿鹦哥下菜，乾隆哭笑不得，只好将当初的店主找来做此菜。其实，这种秘的“红膳绿鹦哥”就是再平常不过的菠菜。

蒜茸拌墨鱼仔



蒜茸拌墨鱼仔

主料登场

墨鱼仔 150 克、莴笋 50 克。

调味龙套

盐、生抽、醋、鸡精、香油、高汤。

厨房动作

- 1、将墨鱼仔洗净去骨切成条，用沸水焯一下捞出待用；
- 2、莴笋去皮切成片，用沸水焯一下晾凉；
- 3、将蒜泥、盐、生抽、醋、鸡精、香油、高汤调成汁，淋在墨鱼、莴笋片上即可。

贴心提示

墨鱼有滋阴养胃、补虚润肤、缓解疲劳、恢复视力、改善肝脏功能和抗动脉硬化的作用。电脑工作者多吃墨鱼菜有益健康。

黄金拍档

香肠圆白菜

营养看台

热量指数 ★ 胆固醇指数 ★★

热量 134 千卡，蛋白质 23 克，脂肪 1.4 克，碳水化合物 7 克，胆固醇 327 毫克。

休闲小站

墨斗鱼的故事

墨斗鱼即墨鱼，又称乌贼。味道鲜美，营养丰富，药用价值高，是海洋奉献给人类的一味美食和良药。食用巨炒、蒸、煮、炖，还可捶烂制成墨鱼丸，是鱼丸中的上品，烹汤的佳料。

它为何又称“乌贼”？民间传说秦始皇统一中国后，曾南巡到海边，身边一个大太监被美丽的美景迷住，竟将一只装有文房四宝的白锦袋子遗失在沙滩上。天长日久，袋子受海洋滋润，得天地精华，化为精灵，袋身变成雪白的肉体，两根袋带变成两条蜿蜒，袋内的墨囊在肉体中的墨囊内。它生活在海里，伸出鬼没，遇敌即喷出墨汁把水搅黑，趁机逃之夭夭。因其行动神速如贼，故又称“乌贼”。

香拌皮丝





主料登场

猪肉皮 150 克、黄瓜半条。

调味龙套

盐、鸡精、香油。

厨房动作

- 1、将肉皮刮洗干净，黄瓜去皮洗净切成细丝；
- 2、坐锅点火放清水，待水开后放入肉皮焯一下捞出，放入另一锅内用清水煮开，改成小火煮至捞出切成细丝，倒入凉开水中浸泡 5 分钟；
- 3、将肉皮丝、黄瓜丝加入盐、鸡精、香油搅拌均匀装盘即可。

烹饪秘技

肉皮在切丝的时候很容易切碎，如果把肉皮卷成卷再切，就会比较完整了。

贴心提示

猪皮中含有大量胶原蛋白，能有效地改善机体生理功能和皮肤组织细胞的储水功能，滋润抗皱，延缓皮肤衰老。女士多吃，皮肤会更加美丽细润。

黄金搭档

糙米圆白菜

营养看台

热量指数 ★★ 胆固醇指数 0

热量 780 千卡，蛋白质 32 克，脂肪 27 克，碳水化合物 5.8 克，胆固醇 0 毫克。

休闲小站

寒食与曹操

民间有过“寒食节”的习俗，即从冬至这天起到清明节前一天或前两天的二百多天中，都要吃不经火烹煮的冷食（寒食）。三国时曹操在视察并州地区百姓生活时，发现百姓们每年过“寒食节”的方式，已经非常严重地危害和影响了他们的身体健康。为此，曹操不顾多人反对，坚决下令颁布《明罚令》，禁止人们在寒食节期间食用凉东西，否则将受重罚。经过一段时间的实行，百姓的健康果然有了改善。这无疑为曹操日后成就大业奠定了基础。

白玉翠衣



白玉翠衣

厨房伴侣

主料登场
西瓜皮 200 克。

调味龙套
香葱、香油、糖、盐、鸡精。

厨房动作
1. 西瓜皮去瓤，去表皮洗净切成条，香葱洗净切末；

2. 取一器皿放入西瓜条、香油、香葱、糖、盐、鸡精搅拌均匀即可。

烹饪秘技
买了厚皮西瓜令人扫兴，把瓜皮做个凉菜，也就变废为宝了。

贴心提示
瓜皮中有丰富的维生素 C 和果酸，在清凉解暑的同时还能美容消炎，是夏季里的解暑佳品，连糖尿病病人也可放心食用，不过就不要加糖了。

黄金搭档
皮蛋瘦肉粥

营养看台
热量指数 ★ 胆固醇指数 0

热量 30 千卡，蛋白质 1.6 克，脂肪 0.4 克，碳水化合物 4.8 克，胆固醇 0 毫克。

休闲小站

黄麻子煮瓜

清康熙年间，宁夏的西瓜就享誉国内。相传 1696 年康熙微服二访宁夏，行至中卫县境，遇到一个卖黄麻子的人在卖西瓜。康熙见状无线，向黄麻子要瓜，黄麻子纠缠不过，拣了一个“瘦蛋子”扔给康熙，康熙不要，黄麻子许诺说就是皇帝吃了，也会夸是好瓜。康熙一吃果然甘甜如蜜、清甜胜梨、心凉，瘦蛋子”都如此，好瓜岂不更甜？返京后，盛赞宁夏西瓜，并称其为“瓜中之王”，还传旨黄麻子进宫，在一间黑屋里摸宫，摸到几品就封他几品。从此，宁夏西瓜和黄麻子的名声大振，传遍全国。