

美食新天地

清爽去火菜

第二版

王 文等 编著



农村读物出版社

美食新天地

清爽去火菜

第二版

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. —2 版. —北京: 农村读物出版社, 2011. 8

(美食新天地)

ISBN 978-7-5048-5509-1

I. ①清… II. ①王… III. ①菜谱 IV.

①TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 148398 号

编 著 王 文 朱太治 常方喜
菜品制作 杜 鹏 尹常青
摄 影 周学武 王雪蕾
设 计 青岛双福摄影广告公司

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 北京三益印刷有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/24

印 张 4.5

字 数 100 千

版 次 2011 年 8 月第 2 版 2011 年 8 月第 2 版北京第 1 次印刷

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。





清爽

去火菜

Qingshuangquhuocai

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。

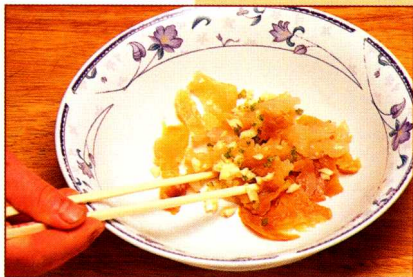
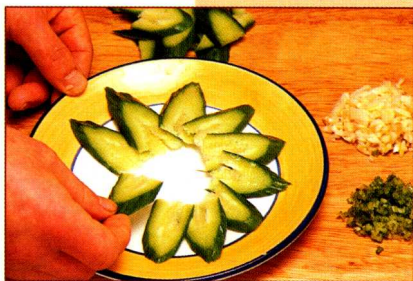
③ 将海蛰头加入香菜末、蒜末和调料拌匀，放在黄瓜片上即可。

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。

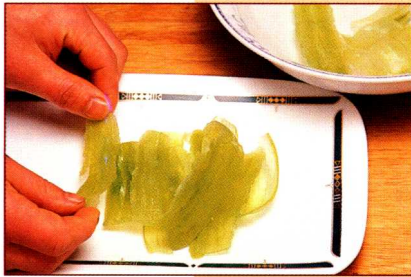
③ 将冰好的苦瓜装盘，食用时佐以蜂蜜、橙汁。

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。





清爽

去火菜

Qingshuangquhuocai

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,如鲑鱼、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。

