

百味

营养美味系列
Yingyang Meiwei Xilie



清爽拌



大厨家里的 家常菜

100



品质生活工作室 编



中国日报 出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

清爽拌100 / 品质生活工作室编. —北京: 中国画报出版社, 2009.11

ISBN 978-7-80220-632-8

I. 清… II. 品… III. 凉菜—菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第193316号

清爽拌100

出 版 人: 田 辉

编 者: 品质生活工作室 (e-mail:pzsh100@sina.com)

责任编辑: 方允仲

出版发行: 中国画报出版社 (中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)

010- 88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbbs.com>

电子邮箱: cpsh1985@126.com

印 刷: 荣成三星印刷有限公司

开 本: 640mm × 960mm 1/16

印 张: 6

版 次: 2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-632-8

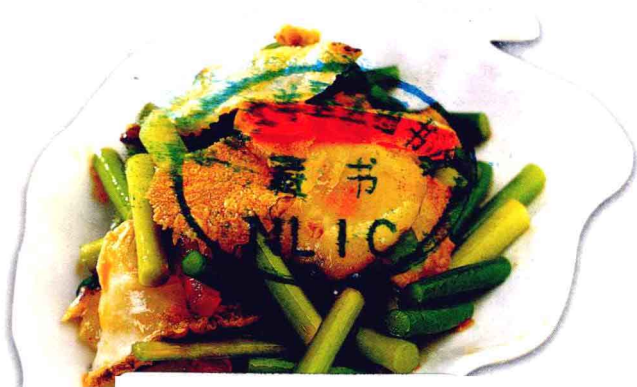
定 价: 13.80元

(版权所有 违者必究)

营养美味系列

品质生活工作室编

清爽拌100



中国书画出版社

目 录 Contents

椒油芹菜·····	5
糖醋青椒·····	6
爽口黄瓜·····	7
皮蛋黄瓜·····	8
椒油豆皮·····	9
红油腐竹·····	10
辣豆干·····	10
开胃小菜·····	11
银耳山楂·····	12
香葱豆腐·····	13
拌莲藕·····	14
虾皮菠菜·····	15
炆莴笋·····	16
蜜汁小枣·····	16
火腿白菜·····	17
什锦拉皮·····	18
清拌西芹·····	20
橙汁甜米笋·····	21
香拌豆苗·····	22
木耳黄花菜·····	23
蒜泥海带丝·····	24
菠菜粉丝·····	24

糖醋萝卜丝·····	25
风味萝卜条·····	26
拌洋葱圈·····	26
香辣土豆丝·····	27
橙汁苹果丝·····	28
香菜拌豆干·····	29
果味双丝·····	30
黄瓜杏仁·····	31



香菜拌毛蛤·····	32
农家小菜·····	34
爽口豆芽·····	35
老醋茼蒿·····	36
葱椒虾皮·····	37
拌三丝·····	38
西芹百合·····	39
家常拌花生·····	40
炆双花·····	40
生拌甘蓝·····	41
红油腰片·····	42
西蓝花拌蟹柳·····	43
翡翠鸡丝·····	43
家常拌鲍鱼·····	44
红油笋片·····	46
山楂鸡片·····	47
老醋苦菊·····	48
胡萝卜拌茭白·····	49
马蹄香菇·····	50
鸡肝拌青椒·····	51
番茄仙人掌·····	52
香拌虾仁·····	52
西芹炆猪腰·····	53
黄瓜鸡片·····	54
红油耳丝·····	55
辣椒肚丝·····	56
黄瓜拌腱子肉·····	57



板筋西芹·····	58
腊肉茼蒿·····	58
葱拌牛肉·····	59
香拌牛肚·····	60
青椒鸡胗·····	61
老醋蜆头·····	62
蛤蜊小白菜·····	63
菜心海蜇皮·····	64
辣椒拌比管·····	65
辣拌银鱼·····	66
海米莴笋·····	67
蛭子拌木耳·····	68
大葱虾皮·····	69



新派蒜泥白肉·····	84
枸杞鲍鱼片·····	85
根根香·····	85
芥末金针·····	86
黄瓜牛肉丝·····	87
翡翠白玉花·····	88
怪味牛肉·····	89
姜汁松花·····	90
辣拌油菜·····	90
飘香鸭脯·····	91
大葱拌羊肉·····	92
青菜鲛鱼·····	93
香菜羊肉·····	94
甜甜美美·····	95

心心相印·····	70
瓜香扇贝·····	71
葱拌八带·····	72
卤水鸭胗·····	73
凉拌木耳·····	73
虾仁芹菜·····	74
小拌北极贝·····	75
湘式掌中宝·····	76
海米黄瓜·····	78
川式墨鱼·····	79
夫妻肺片·····	80
口水鸡·····	81
武汉卤鸭肠·····	82
风味水晶·····	83

椒油芹菜

原料：西芹200克，精盐、花椒油各适量。

制作：

- ① 将芹菜择洗干净，切段，焯水过凉，控净水分。

- ② 将西芹倒入碗内，调入精盐、花椒油，拌匀即可。

功效：降糖，降压，防治痛风。

爱心叮咛

- 芹菜可炒、可拌、可熬、可煲，还可做成饮品。芹菜叶中含胡萝卜素和维生素C比茎多，因此，不要把嫩叶扔掉。





糖醋青椒

原 料：青椒200克，精盐、味精、白糖、醋各适量。

制 作：

- ① 将青椒洗净，去籽切丝，入沸水中氽烫，过凉控水。

- ② 将青椒丝倒入大碗内，调入精盐、味精、白糖、醋，拌匀，装盘即可。

功 效：降脂，降压，防癌，美容。

爱心叮咛

- 青椒含有多种辣椒碱和一些香荚兰胺以及柠檬酸、酒石酸、苹果酸等化学成分，可预防冠心病，降低胆固醇，预防癌症、风湿性关节炎、风湿热，并有美容作用。

爽口黄瓜

原料：嫩黄瓜300克，精盐、味精、香油各适量。

制作：

① 将嫩黄瓜洗净去皮，用刀拍一下，改刀为菱形块。

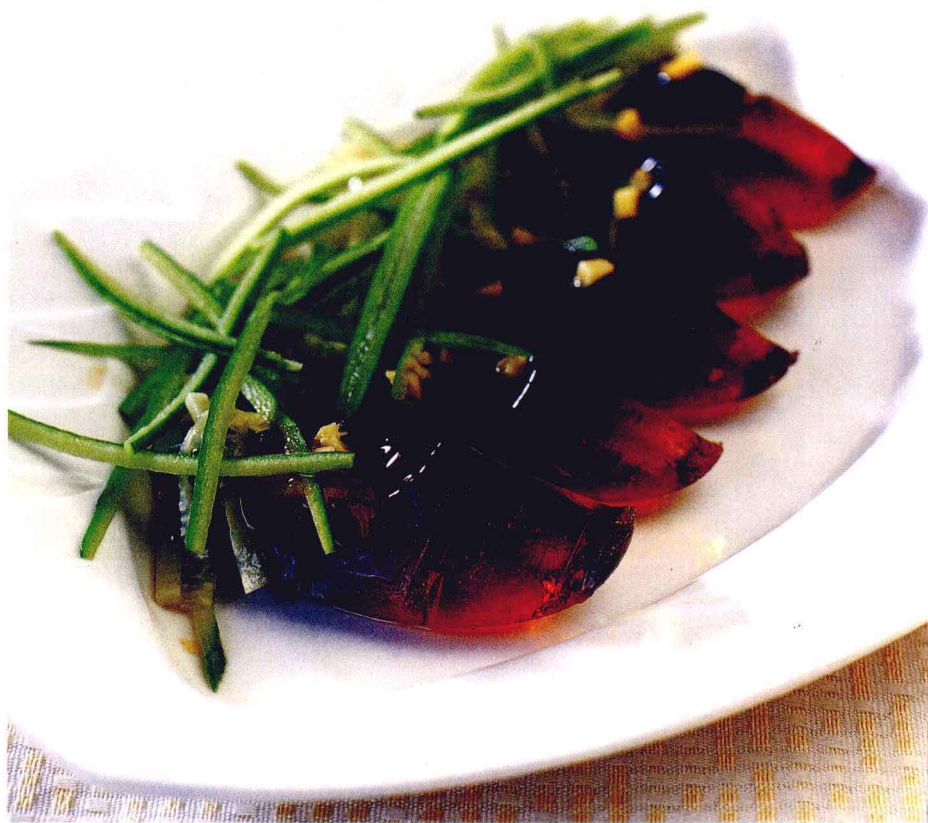
② 将嫩黄瓜倒入大碗内，调入精盐、味精、香油，拌匀略腌，滗去水，装盘即可。

功效：清热凉血，解毒利水，减肥美容。

爱心叮咛

● 黄瓜性凉，味甘，能清血除热、利水解毒，对烦渴、咽喉肿痛、火眼、汤火伤等有一定辅助治疗作用。但脾胃虚寒、腹胀、便溏、哮喘发作期及产后不宜多吃。





皮蛋黄瓜

原料：皮蛋3个，黄瓜50克，精盐、老陈醋、香油、姜末各适量。

制作：

- ① 将皮蛋去皮洗净，切成六瓣，摆在盘中。

- ② 黄瓜洗净切丝，撒在皮蛋上。

- ③ 将精盐、老陈醋、香油、姜末调汁，浇在黄瓜丝皮蛋上即可。

功效：养阴润肺，清肝降压。

爱心叮咛

- 皮蛋氨基酸含量较高，易于消化，营养价值高。皮蛋性寒，味辛、涩、甘、咸，能泻热、醒酒、去大肠火、治泻痢，能散能敛。中医验方以之配淡菜或河蚌，可以治高血压。

椒油豆皮

原料：豆腐皮100克，辣椒50克，精盐、鸡精、辣椒油各适量。

制作：

- ① 将豆腐皮切成丝，用温水稍泡，捞出，挤净水，抖散。

- ② 辣椒洗净去籽，切成丝。

- ③ 将豆腐皮丝、辣椒丝倒入大碗内，调入精盐、鸡精、辣椒油，拌匀装盘即可。

功效：清肺止咳，解毒养胃。

爱心叮咛

- 优质豆腐皮呈均匀一致的奶黄色，有光泽，富有韧性，软硬适度，厚薄均匀，不粘手，表面平滑，外形完整不破，具有豆腐皮固有的清香味和微咸味。





红油腐竹

原 料：腐竹200克，精盐、味精、辣椒油各适量。

制 作：

- ① 用温水将腐竹泡制回软。
- ② 将泡制好的腐竹洗净，切丝，汆水，过凉沥水。
- ③ 将腐竹丝倒入大碗内，调入精盐、味精、辣椒油，拌匀即可。

功 效：清热润肺，止咳消痰，健胃消食。

爱 心 叮 咛

- 腐竹以支条挺拔、色淡黄有油光、手掐易碎者为上品。保存要求干燥，并注意不宜久存，以免变质。



辣豆干

原 料：豆干150克，辣尖椒120克，精盐、味精、香油、花椒油各适量。

制 作：

- ① 将豆干切条，入沸水中焯透，捞出凉透。
- ② 将尖椒洗净切条，入沸水中焯透，捞出凉透。
- ③ 将豆干条、尖椒条倒入大碗内，调入精盐、味精、香油、花椒油，拌匀，装盘即可。

功 效：益气和中，清热消肿，减肥美容。

爱 心 叮 咛

- 胃寒、易腹泻、腹胀者不宜多食。



开胃小菜

原料：洋葱100克，青椒50克，胡萝卜30克，酱油、味精、香油、辣椒油各适量。

制作：

- ① 将洋葱、青椒、胡萝卜洗净，均切成丝。

- ② 将洋葱丝、青椒丝、胡萝卜丝放入大碗内，调入酱油、味精、香油、辣椒油，拌匀，装盘即可。

功效：健脑益智，健脾开胃。

爱心叮咛

- 胡萝卜性平，味甘，有健脾和胃、补肝明目、清热解毒、透疹、降气止咳、壮阳补肾、化滞下气等功效。



银耳山楂

原料：水发银耳175克，山楂45克，冰糖、矿泉水各适量。

制作：

- ① 将水发银耳洗净，撕成小朵。
- ② 山楂洗净，去核切片。

- ③ 净锅上火，倒入矿泉水，加入冰糖烧沸，下入银耳、山楂，再续煮5分钟，凉透，入冰箱冰镇30分钟即可食用。

功效：滋阴润肺，养胃生津。

爱心叮咛

- 银耳是一种滋补良药，特点是滋润而不腻滞，具有补脾开胃、滋阴润肺、益气清肠、补脑、养阴清热之功效。

香葱豆腐

原料：豆腐200克，香葱50克，精盐、香油各适量。

制作：

- ① 豆腐入沸水中焯透，捞出凉透，切成1厘米见方的丁。

- ② 香葱去除老叶洗净，顶刀切丁。

- ③ 将豆腐丁、香葱丁倒入大碗内，调入精盐、香油，拌匀，装盘即可。

功效：益气和中，通阳解毒，利水消肿。

爱心叮咛

- 豆腐含有人体必需的8种氨基酸，可降低血液中的胆固醇含量，预防动脉硬化。嫩豆腐中还含有大豆磷脂，对人体细胞的正常活动和新陈代谢起重要作用。



拌莲藕

原料：莲藕300克，精盐、味精、醋、白糖、大蒜、香油各适量。

制作：

- ① 将莲藕去皮洗净，切成条，焯水过凉。

- ② 大蒜去皮切蒜米。

- ③ 将莲藕条倒入大碗内，调入精盐、味精、醋、白糖、蒜米、香油，拌匀，装盘即可。

功效：益胃健脾，养血补虚，止泻。

爱心叮咛

- 煮藕时忌用铁器，否则藕会变黑。
- 由于藕性偏凉，故产妇不宜过早食用。一般产后2周后再吃藕可以逐淤。





虾皮菠菜

原料：菠菜200克，虾皮25克，精盐、味精、香油、姜末、醋各适量。

制作：

- ① 将菠菜洗净切段，氽水投凉，挤净水分，放入大碗内。
- ② 将虾皮用温开水泡洗干净，捞出

沥净水分，撒在菠菜上。

- ③ 将精盐、味精、香油、姜末、醋调汁，浇入菠菜、虾皮上，拌匀，装盘即可。

功效：利肠通便，解毒养颜，补钙壮骨。

爱心叮咛

- 虾皮湿度较大，又具有一定盐分，易吸收空气中的水分，如遇高温天气（30℃左右），极易生热而变红、发霉，出现粘结，甚至糜烂发臭，这种现象俗称烧包。因此，贮存虾皮时，应置于比较干燥和低温环境中，并定时检查。但不宜曝晒，以防风味流失。