

百味真通天 22



5元
买100道菜

清火家常菜

营养分析、相宜相克、厨艺秘诀、饮食宜忌

美味健康一书搞定

家常小菜，将清火进行到底！



内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百味食通天 / 《百味食通天》编委会编著. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005.11

ISBN 7-204-08147-1

I. 百... II. 百... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 142204 号

百味食通天

《百味食通天》编委会 编著

封面设计 沈琳 版式设计 穆丽

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华人街祥泰大厦)

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 48 字数: 1200 千

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 套

ISBN 7-204-08147-1/G · 2033 定价: 120.00 元 (全 24 册)

美味(健康)一书搞定

百味食通天

22

清火家常菜

《百味食通天》编委会 编著



内蒙古人民出版社

清火小菜

蒜炒双冬	4
咸蛋黄烧黄瓜	5
火腿皮蛋烧芦笋	6
蛋拌豆腐	7
素炒苦瓜	8
橙蜜藕	9
口蘑水豆腐	10
苦瓜酿虾仁	11
香酥扒油菜	12
西芹炒杏仁	13
柠檬瓜条	14
丝瓜炒口蘑	15
火腿冬瓜	16



清火羹汤

参耆煲鸭汤	17
苦瓜鸡汤	18
蛤蜊丝瓜汤	19
苦瓜木耳汤	20
白果荸荠汤	21
雪梨清肺汤	22
参竹银耳汤	23
黄瓜双丸汤	24
萝卜鸭胗汤	25
三鲜汤	26
海藻绿豆汤	27



清火除斑汤	28
火腿冬瓜汤	29
水果莲子羹	30
海苔豆腐汤	31
清火排骨汤	32

红薯南瓜汤	鲜菇紫菜汤	薏仁莲子汤	33
金针菇鱼尾汤	豆腐鱼头汤	豆腐海带汤	34
荸荠冬瓜汤	味噌豆腐汤	翡翠什锦汤	35
菠菜猪蹄汤	银杏小排汤	西红柿猪肝汤	36
腰花木耳汤	百合鲫鱼汤	丝瓜螺片汤	37
雪里蕻豆腐汤	百合绿豆汤	黄花排骨汤	38
苦瓜排骨汤	海带绿豆汤	木瓜百合汤	39
西瓜莲蓉汤	南瓜蘑菇汤	百合鸡汤	40
玉竹枸杞汤	莲藕冬菇汤	菠萝苦瓜汤	41
西芹炒百合	香菇西兰花	荸荠炒冬菇	42
蘑菇炒菜心	扒栗子白菜	凉拌冬瓜片	43
爽口西瓜盅	清蒸豆腐羹	红杏酥板栗	44
百合莲花汤	山楂麦芽汤	凤梨山楂汤	45
山楂百合汤	绿豆冬瓜汤	黄瓜木耳汤	46
鲜蘑豆腐汤	烩菠萝羹	淮莲炖薏米	47
绿豆杏仁汤	百合绿豆汤	木耳丸子汤	48
木耳炖豆腐	丝瓜咸蛋汤	海米冬瓜汤	49
紫菜萝卜汤	粟米菜花汤	猪血豆腐汤	50
苦瓜豆腐汤	冬瓜绿豆煲老鸭	冬瓜芥菜炖老鸭	51
丝瓜蘑菇汤	紫菜香菇汤	丝瓜竹荪汤	52
花菇苦瓜煲鸡腿	三彩豆腐	白果川贝煲老鸭	53
家常菜营养成分数据分析			
本书相关食材营养分析			
本书相关食材相宜相克			

清火家常菜
清火小菜

鲜炒双冬

QING HUO XIAO CAI



QING HUO JIA CHANG CAI

材料

冬菇 50 克 ■ 冬笋 300 克 ■ 葱 1 根

调味料

酱油、盐、白糖、味精、胡椒粉、淀粉、料酒各适量 ■ 鸡汤 100 毫升 ■ 香油 1 大匙

做法

- 将所有材料洗净，冬菇泡发去蒂，冬笋切片，葱切段。
- 油烧沸，煸炸冬笋后，倒入漏勺沥油。锅内留油，加冬菇、冬笋，再放入酱油、盐、白糖、味精、胡椒粉、料酒，炒入味后再加入鸡汤，淀粉勾芡，放葱段和香油，装入盘内即成。

小贴士

冬笋能消渴、益气、化热、消痰、爽胃；冬菇具有益气、开胃的作用，二物相配有生津止渴、消热利水的功效。

咸蛋黄烧黄瓜

清火家常菜

清火小菜

DING HUO XIAO CAI



DING HUO JIA CHANG CAI

材 料

■嫩黄瓜 1500 克 ■葱 1 根 ■咸蛋 6 个

调味料

- ① 鸡汤 300 毫升 ■料酒 20 毫升 ■盐、胡椒粉、味精各适量
② 淀粉适量 ■鸡油 20 毫升

做 法

- ① 黄瓜刮皮去蒂，切成四条，再切成斜方块。葱切段。
② 咸蛋洗净后上笼蒸熟（或用水锅煮熟亦可），取出晾凉切成两半，取出蛋黄，切成丁。
③ 油烧到六成热，将黄瓜炸熟，倒入漏勺沥油，锅内留油，再将黄瓜倒入，加A料入味，淀粉勾芡，再下入咸蛋黄和葱段拌匀一下，装盘，淋鸡油即成。

小贴士

黄瓜味甘，性凉，能清热止渴，利水消肿，清火解毒。

清火家常菜
清火小菜

火腿皮蛋烧芦笋

QING HUO XIAO CAI



QING HUO JIA CHANG CAI

材料

芦笋 200 克 ■ 火腿 30 克 ■ 皮蛋 1 个 ■ 葱、姜、蒜各适量

调味料

盐、味精、醋各适量 ■ 淀粉、料酒各 1 小匙 ■ 鸡汤适量

做法

- 1 将芦笋洗净，切成段；皮蛋切小块；蒜切末，葱切小段，姜切片，均备用。火腿切丁。
- 2 炒锅内放底油，加入蒜末煸炒，放入葱姜、料酒、醋、盐和味精，再加入笋段不停地翻炒。
- 3 最后加入鸡汤和皮蛋块，火腿丁一起烧煮入味，稍勾一点芡汁即可装盘。

小贴士

这道菜止渴、解暑，清理肠胃，想瘦身的MM还可以此做主食，即可饱食，热量又不会太多。

蛋拌豆腐

清火家常菜
清火小菜

QING HUO XIAO CAI



QING HUO JIA CHANG CAI

材 料

■熟鸡蛋2个 ■嫩豆腐1盒

调味料

■盐、酱油、味精、蒜泥、葱花和香油各少许

做 法

- 将熟鸡蛋剥去外壳，切小块备用。
- 把熟鸡蛋和嫩豆腐一起放到碗内，加入调味料调好口味用竹筷将鸡蛋和豆腐搅拌即可。

小贴士

因为豆腐富含钙和蛋白质，也具有清火作用。二者配合既能提供充足的营养物质，而且热量低，口感好。

清火家常菜
清火小菜

素炒苦瓜

QING HUO XIAO CAI



QING HUO JIA CHANG CAI

材 料

■ 苦瓜 2 根 ■ 红辣椒少许

调味料

■ 盐、味精各 1 小匙 ■ 白糖 3 小匙 ■ 香油少许

做 法

- 1 先将苦瓜洗净切片，红辣椒切丝。
- 2 烧热炒锅中的油，爆香辣椒丝，放入苦瓜，迅速翻炒。与此同时，加入盐、糖，炒约 1 分钟后，加入味精，翻炒半分钟熄火，淋上少量香油，即可装盘。

小贴士

苦瓜有清暑除烦、解毒、明目、益气壮阳的功效。苦瓜炒食，味道清爽可口，和辣椒炒食味道更美，且能增进食欲。

橙蜜藕

清火家常菜
清火小菜

QING HUO XIAO CAI



QING HUO JIA CHANG CAI

材 料

■ 莲藕 200 克 ■ 橙汁 400 毫升 ■ 蜂蜜 1 大匙

调味料

■ 盐、白糖各适量

做 法

1. 莲藕洗净，切成片泡在凉水盆中（换水两次）。
2. 将藕片在开水中迅速氽烫一下，取出过冷水后沥干。
3. 藕片摆在汤盘中，加入橙汁、蜂蜜、盐、白糖拌匀，腌至色泽呈淡黄色即已入味，可入冰箱冷藏后食用。

小贴士

藕生食能清热润肺，凉血行瘀；熟食可健脾开胃，止泻固精。和橙子搭配，味道清爽，有绝佳的清火功效。

清火家常菜
清火小菜

口蘑汆豆腐

QING HUO XIAO CAI



QING HUO JIA CHANG CAI

材 料

■豆腐1块 ■口蘑100克 ■葱汁、姜汁、蒜汁各1大匙 ■香菜少许

调味料

■盐、高汤各适量 ■料酒、鸡精各1大匙

做 法

- 1 把口蘑、豆腐洗净，均切成块，再一起入开水中氽一下。
- 2 点火烧热锅，锅热后加高汤，放入葱、姜、蒜汁，然后倒入料酒。
- 3 把豆腐放入锅中，10分钟后放入口蘑，煮约2分钟后再放入鸡精和盐，起锅盛出加少许香菜调味即可。

小贴士

此菜清淡适口，营养丰富，有清肺祛火的良好功效。而且口蘑是低热量食品，可以防止发胖。

苦瓜酿虾仁

清火家常菜

清火小菜

QING HUO JIA CHANG CAI



QING HUO JIA CHANG CAI

材 料

■ 苦瓜 750 克 ■ 虾仁 500 克 ■ 鸡蛋 1 个 ■ 蒜汁 适量

调味料

■ 胡椒粉、味精各半小匙 ■ 盐、香油各 1 小匙 ■ 面粉、水淀粉各适量

做 法

1. 苦瓜切段去瓤，水煮沥干。虾仁里加蛋清、面粉、水淀粉、盐调匀，塞入苦瓜段，用水淀粉封两端。
2. 油烧六成热，将蒜瓣炸一下捞出，再将苦瓜炸至表面变色捞出，洒上蒜汁入笼蒸熟。
3. 另起油锅烧至七成热，将蒸苦瓜的原汁入锅烧开，加味精、水淀粉勾芡，苦瓜翻扣盘中浇汁，撒胡椒粉，淋香油即可。

小贴士

苦瓜性凉，清热解暑，虾仁补气润肺的功效。二者搭配同食，口味清爽。

清火家常菜
清火小菜

香菇扒油菜

QING HUO XIAO CAI



QING HUO JIA CHANG CAI

材 料

■油菜 300 克 ■香菇 5 朵

调味料

■盐、味精各少许 ■蚝油 2 大匙 ■高汤、水淀粉各适量

做 法

- 1 油菜择除老叶洗净，用盐水氽一下，捞出冲凉，再用 2 大匙油炒熟，加盐调味后盛出，排在盘内。
- 2 香菇泡软，去蒂，用两大匙油炒过，加盐、味精、蚝油调烧入味。
- 3 锅中放入香菇、油菜，加少许高汤汁，稍收干时勾芡，盛入盘内分开排放即成。

小贴士

此菜做法简单，但营养丰富，具有清火功效，而且还有一股浓郁的鲜香味。

西芹炒杏仁

清火家常菜

清火小菜

QING HUO XIAO CAI



QING HUO JIA CHANG CAI

材 料

■西芹 200 克 ■杏仁 100 克

调味料

■蒜蓉、盐、味精、高汤各少许

做 法

1. 西芹撕去筋后，切小粒，入水氽烫后捞出，立刻冲水，以保持翠绿。
2. 热锅下油2大匙，爆香蒜蓉，放入杏仁，炒至稍泛黄色时加入西芹粒，加少许高汤，下味精、盐调味炒匀即可。

小贴士

抗癌又美肤的杏仁加上清血、降血压的芹菜，是一款地道的排毒、纤体、净化身体的绿色菜品。

清火家常菜
清火小菜

柠檬瓜条

QING HUO JIA CHANG CAI



QING HUO JIA CHANG CAI

材 料

■ 鲜嫩小黄瓜 2 根

调味料

■ 柠檬汁 3 大匙 ■ 白糖 1 大匙 ■ 盐少许

做 法

- 1 黄瓜洗净，用小刀削去皮后切成条，放入盘中撒盐腌一会儿。
- 2 柠檬汁、白糖同放一小碗中，待白糖融化后即成腌拌瓜条的料汁。
- 3 瓜条取出洗去盐分，沥干水后放入盘中，将做法2倒入调味即可。

小贴士

柠檬可消除疲劳，美白减肥，排毒清血。上火时吃这款料理可让你口气清新，吐气如兰呢！

丝瓜炒口蘑

清火解毒菜

清火小菜

QING HUO XIAO CAI



QING HUO JIA CHANG CAI

材 料

■丝瓜 1 根 ■口蘑 200 克 ■素油 2 大匙

调味料

A 盐适量 ■香油半大匙

B 玉米粉半大匙 ■水 1 大匙

做 法

1 丝瓜、金针菇洗净。丝瓜去皮，切成菱形块。起油锅，五成热时放入口蘑。丝瓜翻炒 3 分钟。

2 将已调匀的 B 料倒入锅内，再翻炒几下，淋上香油，即可食用。

小贴士

丝瓜性甘凉，胃肠燥热的人最适合食用。肠胃有寒滞的人，煮食时最好搭配生姜，且煮的熟烂再食用。