

香辣过瘾 吃川菜

学做家常菜系列



01

火爆上市

彩色菜例 步步详解 简单易学 超级过瘾



02

超级过瘾

500例精选特色川菜烹饪过程分步详解
500幅彩色菜例图片快速查找检索菜品目录



03

超级麻辣

近1000条食材选购、贮存、烹饪技巧小窍门
近1000条食材营养宜忌、食疗功效贴心话



04

让你吃香喝辣！

全书附大量烹饪要点提示
1300000000中国人时尚健康饮食首选菜品



05

权威加强版

全书汇集最正宗、最地道、最经典、最流行的四川名菜
超级诱惑烹正宗巴蜀美味



06

中国高级烹饪大师倾情推荐
给你原汁原味的大师级过瘾口感





香辣过瘾吃川菜

• 《学做家常菜》编委会 编 •



吉林出版集团
Jilin Publishing Group



吉林科学技术出版社
Jilin Science & Technology Publishing House

图书在版编目 (C I P) 数据

香辣过瘾吃川菜 / 《学做家常菜》编委会编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 10

(学做家常菜)

ISBN 978-7-5384-4977-8

I. ①香… II. ①学… III. ①菜谱—四川省 IV. ①TS972. 182. 71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第166066号

香辣过瘾吃川菜

编 《学做家常菜》编委会
出版人 张瑛琳
选题策划 李 梁
责任编辑 赵 鹏 于 畅
封面设计  长春茗尊平面设计有限公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 12
印 数 1—20000册
版 次 2010年10月第1版
印 次 2010年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85630195
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4977-8

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

Preface



川菜是以成都、重庆两个地方菜为代表，选料讲究，规格划一，层次分明，鲜明协调。川菜作为我国八大菜系之一，在我国烹饪史上占有重要地位，它取材广泛，调味多变，菜式多样，口味清鲜醇浓并重，以善用麻辣著称，并以其别具一格的烹调方法和浓郁的地方风味，融汇了东南西北各方的特点，博采众家之长，善于吸收、创新，享誉中外。

川菜有麻、辣、甜、咸、酸、苦六种味。在六种基本味型的基础上，又可调配变化为多种复合味型，在川菜烹饪过程中，如能运用味的主次、浓淡、多寡，调配变化，加之选料、切配和烹调得当，即可获得色、香、味、形俱佳的具有特殊风味的各种美味佳肴。川菜的复合味型有20多种，如咸鲜味型、家常味型、麻辣味型、糊辣味型、鱼香味型、姜汁味型、怪味味型、椒麻味型、酸辣味型、红油味型、蒜泥味型、麻酱味型、酱香味型、烟香味型、荔枝味型、五香味型、香糟味型、糖醋味型、甜香味型、陈皮味型、芥末味型、咸甜味型、椒盐味型、糊辣荔枝味型、茄汁味型等。

川菜的代表菜有：宫保鸡丁、干烧鱼、回锅肉、麻婆豆腐、夫妻肺片、樟茶鸭子、干煸牛肉丝、怪味鸡块、灯影牛肉、鱼香肉丝、糖醋排骨、水煮牛肉、锅巴肉片、咸烧白、鸡米芽菜、糖醋里脊、东坡肘子、辣子鸡、香辣虾、麻辣兔头等。

本书把复杂的川菜制作和调味方法变成普通家庭可以接受的简单方法，让普通家庭主妇利用家中常见的原料、调料制作出正宗川菜的色香味。由于出版时间有限，书中难免纰漏，请广大读者批评指正。

《学做家常菜》编委会



蔡姐带你逛超市

P11 / 蔬菜



白菜、冬瓜、豆角、菜心、豆芽、番茄、地瓜、花生米、黄瓜、茭白、卷心菜、莲藕、萝卜、胡萝卜、南瓜、茄子、青椒、笋、土豆、豌豆、西蓝花

猪肉、猪五花肉、猪排骨、猪里脊肉、猪肝、猪肚、牛肉、牛腩、牛里脊、牛腱子、牛肚、羊肉、羊肚

P85 / 畜肉

鸡翅、鸡肉、鸡肝、鸡腿肉、鸡胸肉、鸡胗、鸡爪、乌鸡、鸭脯肉、鸭肉、鸭舌、鸭掌、鸽蛋、鸡蛋



/ 禽肉 P53



P113

/水产

鲳鱼、虾、带鱼、
鳊鱼、海参、海蜇皮、
鲈鱼、墨鱼、鳝鱼、
蟹、鳕鱼、鱿鱼、草
鱼、鲫鱼、鲤鱼、鲍
鱼、青鱼、黑鱼、鲢鱼



猴头蘑、金针菇、银耳、木耳、平菇、珊
瑚菌、香菇、羊肚菌、豆腐、干豆腐、豆腐
干、豆腐皮、腐竹

/菌豆

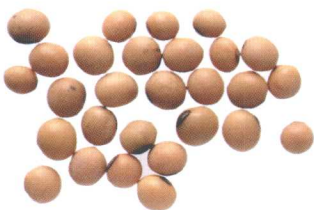
P147



P171

/五谷

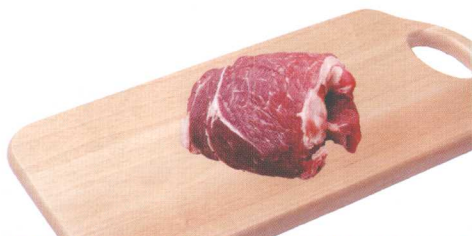
大米、粳米、糯米、面粉



P183

/野味

鹌鹑、鸽、兔肉、狗肉、牛蛙



超市选购不用愁
蔡姐主意在心头





C o n t e n t s

ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE

😊 1小匙 = 5克
😊 1大匙 = 15克
😊 1杯 = 240毫升

😊 1小匙 = 5克

😊1大匙 = 15克

😊1 杯 = 240毫升



蔬菜类

白菜

酸辣白菜·····	12
麻辣白菜·····	12
鸡汁白菜·····	13
清汤白菜·····	13
白菜卷筒肉·····	13
凉拌辣白菜·····	14
白菜辣泡菜·····	14
泡菜墩·····	14
鱼香白菜卷·····	15
白菜地瓜豆皮汤·····	15

冬瓜

红花蜜冬瓜·····	16
回锅冬瓜·····	16
麻辣冬瓜·····	17
辣汁冬瓜汤·····	17
芽菜扣冬瓜·····	17
冬瓜连锅汤·····	18
鲜蘑冬瓜丸·····	18

豆角

鱼香豆角·····	19
香烧腐竹扁豆·····	19
干煸四季豆·····	20
麻辣四季豆·····	20

菜 心

鱼香菜心·····	21
双菇鹌蛋·····	21

豆 芽

咸鱼炒豆芽·····	22
怪味银芽·····	22

番茄

糖醋熘番茄·····	23
熘番茄·····	23
健力番茄汁·····	24
酿番茄·····	24
西梅番茄甜汤·····	24

地瓜

八宝地瓜泥·····	25
冰糖地瓜圆·····	25

花生米

椒盐拌花生米·····	26
琥珀花生·····	26

黄 瓜 ▾

鱼香黄瓜丁·····	27
酸辣黄瓜皮·····	27
豆瓣黄瓜·····	28
川辣黄瓜·····	28
鸡汁酿黄瓜·····	28
黄瓜泡菜·····	29
豆腐酿黄瓜·····	29

菱白

茭白炒肉丝·····	30
茭白辣椒炒毛豆·····	30

鱼香茭白.....	31
椒盐茭白盒.....	31

卷心菜 ▼

白香辣卷心菜·····	32
辣味卷心菜·····	32

莲藕 ▾

野山椒炆藕片·····	33
速腌辣味藕片·····	33

夢卜

酿萝卜·····	34
红珠鹌蛋玉笋·····	34
辣炒萝卜干·····	35
酸辣萝卜·····	35
辣拌萝卜干·····	35
麻辣萝卜丝·····	36
辣腌萝卜条·····	36
泡酸辣萝卜皮·····	36
麻辣萝卜干汤·····	37
萝卜连锅汤·····	37

胡萝卜 ▼

香辣胡萝卜条..... 38

泡胡萝卜..... 38

南瓜

干烧雪菜南瓜…………… 39
麻辣南瓜…………… 39

芹菜

川香茄子.....	40
豆瓣茄子.....	40
鱼香茄花.....	41



肉末鱼香茄	41
咸鱼茄子煲	41
鱼香茄条	42
鱼香茄饼	42
椒麻茄子汤	42
鱼香茄子汤	43
辣味茄丝	43
香辣茄鸡煲	43

青椒

烧拌青椒	44
腌青椒	44
家常冬笋	45

笋

家常春笋	45
油焖春笋	46
鲜芦笋炒腊肉	46
海米玉笋	46
辣味鸡汤茼蒿	47
麻辣干笋丝	47
罗汉笋汤	47
鸡汁焖冬笋	48
四季泡菜	48
怪味山椒竹笋	48
油泼茼蒿丝	49
干煸冬笋	49

土豆

成都素烩	50
香辣土豆粒	50

豌豆

饺子鲜豌豆	51
绣球珧柱	51

西兰花

麻辣蓝花脆	52
辣炆西兰花	52



Part 2

禽蛋类

鸡翅

豉香鸡翅	54
辣子鸡翅	54

鸡肉

炒辣子鸡块	55
花椒鸡丁	55
怪味鸡丝	56
海椒鸡丁	56
麻辣土豆鸡	56
怪味鸡	57
椒麻童子鸡	57
椒麻蕨菜鸡	57
口水鸡	58
姜汁热窝鸡	58
油泼鸡	58
旱蒸沙参鸡	59
荷叶粉蒸鸡	59
金针鸡肉汤	60
四川鸡汤	60
青椒嫩鸡	60

鸡肝

鱼香鸡肝	61
麻辣鸡肝	61

鸡腿肉

冬笋辣鸡球	62
可乐焖鸡腿	62
辣子鸡丁	63
芹黄炒鸡条	63
麻辣鸡腿	63
家常鸡腿豆腐	64
板栗烧鸡	64

鱼香脆炸鸡	65
软炸仔鸡块	65

鸡胸肉

宫爆鸡丁	66
鸡肉蚕豆酥	66
椒麻鸡片	67
辣椒炒鸡丁	67
烧糊辣鸡条	67
双耳椒麻鸡	68
莴笋鸡片	68
清汤把心鱼翅	68
川味鸡末	69
椒麻鸡丁	69
麻酱棒棒鸡	69

鸡胗

爆炒鸡胗	70
麻辣鸡胗	70

鸡爪

辣椒泡凤爪	71
蒜茸凤爪	71
酸汁凤爪	72
四川老泡坛	72

乌鸡

人参阿胶炖乌骨鸡	73
野菌乌鸡汤	73

鸭脯肉

干椒鸭丁	74
酱爆核桃鸭脯丁	74
鸭火二丁	75
鸭片鱿鱼卷	75
油爆鸭球	75

鸭肉

姜爆鸭丝	76
提篮辣味鸭肉	76
仔姜炒鸭丝	77



川芎鸭	77
麻辣鸭块	77
鸭丁腰果	78
香辣陈皮鸭	78
酱烧全鸭	78

鸭舌

麻辣鸭舌	79
雪辣鸭舌	79

鸭掌

双椒鸭掌	80
红油拌鸭掌	80
麻辣鸭掌	81
姜汁鸭掌	81

鸽蛋

蹄燕鸽蛋	82
凤尾鸽蛋	82

鸡蛋

肉末蒸蛋	83
椿芽烘蛋	83
鱼香荷包蛋	84
水晶球	84



畜肉类

猪肉

糊辣银芽肉丝	86
回锅肉	86
辣子肉丁	87
肉焖蚕豆瓣	87
鱼香碎滑肉	87
野鸡红肉丝	88
麻辣肉片	88
鲜笋栗子肉	88
鱼香肉丝	89

肉片菜头汤	89
猪五花肉	
川香回锅肉	90
豆酱卷心菜	90
金银咸烧白	91
韭菜花豉豇炒肉片	91
苦瓜烧肉	91
盐菜浮圆汤	92
脆皮粉炸肉	92
猪排骨	
辣味芝麻骨	93
山椒肉排	93
老干妈一品香	94
宫烧嫩排骨	94
金针排骨汤	94
猪里脊肉	
爆猪里脊肉	95
宫保肉丁	95
青椒酱爆肉	96
宫保肉花	96
焦熘里脊	96
花椒肉	97
姜味三丝肉	97
猪肝	
川味猪肝	98
小炒猪肝	98
猪肚	
酸辣猪肚汤	99
大蒜烧肚条	99
牛肉	
家常煨牛肉	100
咖喱牛肉土豆	100
蚂蚁上树	101
牛肉末炒三丁	101
金针粉丝煮肥牛	101

水煮牛肉片	102
芝麻牛肉	102
红烧牛肉	102
麻辣牛肉	103
脆皮牛肉	103
干煸牛肉丝	103

牛腩

川味牛肉	104
萝卜酒酿烧牛腩	104

牛里脊

水煮牛肉	105
家常煨牛肉丝	105

牛腱子

萝卜辣味牛肉煲	106
酥香牛肉	106

牛肚

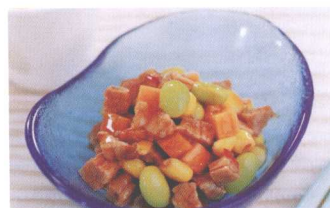
酸辣肚丝汤	107
辣拌金钱肚	107
炒白菜三丝	108
油泡百叶	108
油爆百叶	109
过桥百叶	109

羊肉

辣炒羊肉丝	110
清炖羊肉	110
凉拌羊肉丝	111
茄汁羊尾	111

羊肚

油爆羊肚	112
芫爆羊肚	112





Part 4

水产类

鲰 鱼 ▼

泡菜鲰鱼汤····· 114

酸辣烹鲰鱼····· 114

虾 ▼

豆瓣虾仁····· 115

酸辣青蔬虾仁····· 115

泡菜爆河虾····· 116

宫爆大虾····· 116

糖醋辣味虾····· 116

油爆虾····· 117

椒盐卤虾片····· 117

葱辣大虾····· 117

油焖大虾····· 118

油闷辣味虾····· 118

香辣虾····· 118

麻辣小龙虾····· 119

水煮喇叭小龙虾····· 119

带 鱼 ▼

干烧带鱼····· 120

泡菜烧带鱼····· 120

鳊 鱼 ▼

五彩鱼丝····· 121

糊辣姜汁鱼····· 121

海 参 ▼

肝油海参····· 122

酸辣海参汤····· 122

海蜇皮 ▼

麻辣蜇皮····· 123

酸辣双脆····· 123

鲈 鱼 ▼

菊花鲈鱼····· 124

干烧鲈鱼镶面····· 124

墨 鱼 ▼

五味萝卜浸墨鱼····· 125

墨鱼油菜汤····· 125

鳢 鱼 ▼

红辣椒爆炒鳢段····· 126

麻辣黄鳢····· 126

大蒜烧鳢段····· 127

豆豉鳢鱼····· 127

麻辣鳢段····· 127

蟹 ▼

辣炒螃蟹····· 128

辣汁炒花蟹····· 128

红油黑椒蟹····· 129

蟹羹汤····· 129

香辣蟹····· 129

鳙 鱼 ▼

辣汁银鳙鱼····· 130

麻辣鳙鱼····· 130

鱿 鱼 ▼

爆炒鱿鱼····· 131

爆鱿鱼卷····· 131

宫保鱿鱼····· 132

腐皮鱿鱼····· 132

宫保鱿鱼卷····· 132

双椒鱿鱼仔····· 133

酸辣鱿鱼····· 133

酸辣笔筒鱿鱼····· 133

火爆泡椒鱿鱼····· 134

油爆鱿鱼丁····· 134

椒麻鱿鱼花····· 134

草 鱼 ▼

宫保鱼丁····· 135

五柳鱼····· 135

辣子鱼块····· 136

豆豉鱼冻····· 136

花椒鱼片····· 136

鲫 鱼 ▼

干烧鲫鱼····· 137

怪味鲫鱼····· 137

豆瓣鲫鱼····· 138

葱黄烧鲫鱼····· 138

葱酥鱼····· 138

豆腐鲫鱼····· 139

北风酸菜鱼····· 139

家常豆瓣鱼····· 139

鲤 鱼 ▼

金毛狮子鱼····· 140

麻婆豆腐鱼····· 140

糖醋酥鱼片····· 141

白汁鲜鱼····· 141

红烧鲜鱼····· 141

清蒸过江鱼····· 142

双味芙蓉鱼····· 142

鲍 鱼 ▼

鲍鱿鱼锦····· 143

青 鱼 ▼

爆氽鱼块····· 144

豆瓣青鱼····· 144

黑 鱼 ▼

酸菜鱼片····· 145

鲢 鱼 ▼

麻辣鲢鱼····· 146



Part 5

菌豆类

猴头蘑 ▼

干烧猴头蘑····· 148

锅巴猴头蘑····· 148

金针菇

- 红椒拌金菇····· 149
金菇爆肥牛····· 150
辣味金针蘑····· 150

银耳

- 人参鸽蛋银耳汤····· 151

木耳

- 木耳爆虾腰····· 152

平菇

- 肉焖平菌····· 153
熘三大菌····· 153

珊瑚菌

- 珊瑚鱼骨汤····· 154

香菇

- 香菇泡菜····· 155

羊肚菌

- 一品菌王汤····· 156

豆腐

- 炒麻豆腐····· 157
宫保豆腐····· 157
麻辣豆腐····· 158
辣子干丁····· 158
麻婆豆腐····· 158
豉香鸳鸯豆腐····· 159
莲白豆腐卷····· 159
肉碎麻辣豆腐····· 159
金钱豆腐····· 160
三鲜豆腐····· 160
酸辣汤····· 161
花生豆腐饼····· 161
碎米豆腐····· 162
宫爆豆腐丁····· 162
麻香鱼籽豆腐····· 162
麻婆鸳鸯豆腐····· 163
酸辣豆腐汤····· 163

- 肉米豆花····· 163
八宝豆腐汤····· 164
鱼香豆腐····· 164
豆腐丸子汤····· 165
豉汁豆腐····· 165

干豆腐

- 鸡丝拌干丝····· 166

豆腐干

- 香辣素什锦····· 167
凉拌三丝····· 167

豆腐皮

- 家常豆皮丝····· 168
酸辣豆皮汤····· 168

腐竹

- 爆素肉丝····· 169
酸辣腐竹汤····· 170
腐竹焖肉····· 170



Part 6

五谷类

大米

- 美味香辣饭····· 172
辣菜米粉····· 172
三宝粥····· 173
五色豆子粥····· 173
羊奶红枣粥····· 173

粳米

- 竹叶粥····· 174
鲜藕粥····· 174
杏仁梨糖粥····· 175
薏米粥····· 175

糯米

- 赖汤圆····· 176

面粉

- 烫面油香····· 177
鲜香炒饼····· 177
椒香花卷····· 178
四川汤圆····· 178
四川担担面····· 179
云吞面····· 179
四川凉面····· 179
怪味凉拌面····· 180
凉拌面····· 180



Part 7

野味类

鹌鹑

- 麻辣鹌鹑····· 182

鸽

- 火爆乳鸽····· 183
杏仁节瓜老鸽汤····· 183

兔肉

- 兔肉松····· 184
莴笋黄焖兔····· 184
鱼香兔丝····· 185
葱椒兔块····· 185
拌兔丁····· 185
泡芋子拌兔丁····· 186
麻香兔肉····· 186

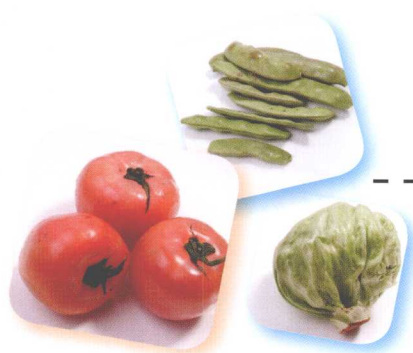
狗肉

- 辣子狗肉····· 187

牛蛙

- 泡椒牛蛙····· 188
水煮牛蛙····· 188

按菜品烹饪技法索引··· 189



-----Part 1

蔬菜类





蔡姐食材攻略

白菜

招招制胜

贴心话

“ 如果是买的白菜暂时不吃，首先可以把白菜放在阳光下晾一晾，之后用废报纸把白菜包起来，放在阴凉通风的地方，这样保存时间较长。另外一种方法就是用保鲜膜把白菜包起来，同样放在阴凉通风的地方，吃多少切多少，这种方法可以保持白菜的营养不易流失。

白菜中含有丰富的粗纤维，能够起到润肠、促进排毒、刺激肠胃蠕动、促进大便排泄的作用，并且对预防肠癌、乳腺癌也有良好作用。

”



01 酸辣白菜

烹饪技法 | 炒菜

【材 料】 白菜500克，猪里脊肉100克，黑木耳2片。淀粉1小匙，精盐1/2小匙，辣椒酱、料酒、醋各1小匙，糖1小匙，葱2棵，蒜2粒，植物油30克。

制作方法

- ①白菜切长段；黑木耳切片；葱切段；蒜拍碎备用。猪里脊肉切片，用精盐、淀粉稍腌。
- ②油热，放入里脊肉片炒至肉色变白，捞出、沥干油分备用。
- ③放入葱段、蒜末、黑木耳片以及白菜炒软，然后再加入猪里脊肉片及辣椒酱、料酒、醋、精盐、糖炒匀即可。

02 麻辣白菜

烹饪技法 | 炒菜

【材 料】 大白菜1棵约750克。干辣椒10克，植物油100克，精盐、味精各1大匙，料酒25克，酱油30克，花椒25粒。

制作方法

- ①将大白菜洗净、掰成块；干辣椒洗净，切成段。
- ②炒勺入油烧热后，把花椒放入稍炒几下，再下入干辣椒待炒变色时，再加入掰好的白菜块和精盐翻炒几下。
- ③随即加入料酒、酱油、味精，同时翻炒均匀即成。





烹饪技法 | 凉菜

> 制作方法

- ①香菜切小段；花生略碾碎；豆腐干切丝，入开水中氽烫；大白菜留梗切丝，以精盐略抓腌2分钟，待白菜梗稍微变软，冲洗去精盐，沥干。
- ②将白菜梗丝、辣椒丝、葱丝、蒜末、豆腐干丝、香菜段及红油、香油、精盐、鸡精、醋、白糖一起拌匀，略腌2~3分钟，待其入味，再加入碾好的碎花生，略拌一下即可。



烹饪技法 | 泡 腌

> 制作方法

- ①将大白菜用刀切成抹刀片，用精盐腌过，再用干净纱布挤干水分入盆待用。
- ②葱蒜切成碎末；辣椒酱炒熟放凉；苹果、梨洗净去皮、核切片；上述原料放入白菜中拌匀。
- ③牛肉汤中放入胡椒粉、生抽、白糖和匀后倒入白菜上用保鲜膜封上盖，将盆放在凉爽处保鲜，2天后即可。

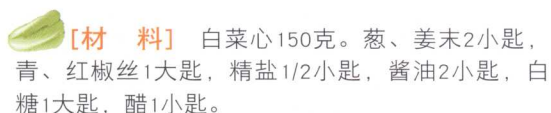
烹饪技法 | 泡 腌

> 制作方法

- ①将白菜外层大叶剥下，洗净，放入沸水锅内焯透捞出，用凉水投凉。将干辣椒切成细丝。
- ②将精盐、味精、白糖、醋、料酒、大蒜末、辣酱和在一起调匀。
- ③将白菜叶平铺在案板上，抹匀泡腌调味料，从一头卷起，再用刀切成2厘米的墩。
- ④将菜墩一层一层地码入容器内，层层撒匀干辣椒丝，盖上盖，泡腌2天即可食用。



09



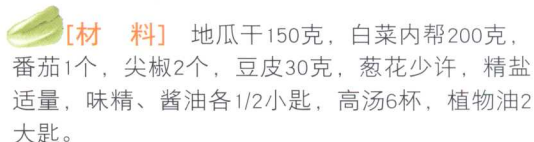
【材 料】 白菜心150克。葱、姜末2小匙，红椒丝1大匙，精盐1/2小匙，酱油2小匙，白大匙，醋1小匙。

> 制作方法

- ①用白菜心的中段，切成20厘米的段，用牙签串一下或用白线捆住。
- ②放在漏勺中，用热油浇熟后，把牙签或线取下，在盘中摆成塔形，撒上些青、红椒丝。
- ③起锅上火，加适量底油，用葱、姜、精盐、酱油、白糖、醋、水适量勾汁，浇辣椒油，出锅浇在白菜上即可。



10



【材 料】 地瓜干150克，白菜内帮200克，
而1个，尖椒2个，豆皮30克，葱花少许，精盐
量，味精、酱油各1/2小匙，高汤6杯，植物油2

制作方法

- ①将地瓜干切成小方块；白菜内帮洗净，切成块；番茄去蒂、洗净，切成块；尖椒去蒂、去子，洗净，斜切成圈备用。
- ②将豆皮放入清水中浸软，捞出切块待用。
- ③锅中放植物油烧热，下葱花、白菜、豆皮、酱油炒匀，再倒高汤烧沸，然后放入其他原料、精盐煮20分钟，加味精调味即可。





蔡姐食材攻略

冬瓜

招招制胜

贴心话

“ 冬瓜型体大，一餐用不了，剩下的极易污染变质。冬瓜切开后略等片刻，切面上会出现星星点点的黏液，这时取一张与切面大小差不多的干净白纸或保鲜膜平贴在上面，并用手抹平贴紧，这样冬瓜存放3~5天会依然新鲜。

冬瓜含维生素C、丙醇二酸，且钾盐含量高，钠盐含量较低，有利尿消肿、减肥、清热解暑、润肺生津、化痰止渴的作用，同时有治疗痰热哮喘、水肿、脚气、胀满、消渴、痤疮、面斑、脱肛、痔疮等的功效。

”



01 红花蜜冬瓜

烹饪技法 | 炒菜

【材 料】 冬瓜300克，藏红花10克；白糖1大匙，白醋1小匙，鲜橙汁2大匙，清汤500克。

制作方法

- ①将冬瓜去皮、洗净，用挖球器挖成球状，入沸水锅中煮至断生，捞出沥水备用。
- ②将藏红花用温水泡开，洗净待用。
- ③锅置火上，加入清汤、鲜橙汁、白糖、白醋、冬瓜球煮沸，转小火焖至汤汁浓稠时，放入藏红花翻炒均匀，出锅装碗即可。



02 回锅冬瓜

烹饪技法 | 炒菜

【材 料】 老冬瓜300克，面粉、蒜苗各50克，鸡蛋1个；精盐、味精各少许，淀粉3大匙，豆豉、豆瓣、酱油各1大匙，植物油500克。

制作方法

- ①将冬瓜去皮、去瓤，洗净，切成0.3厘米厚的片，用精盐腌一下，再加入鸡蛋、面粉、淀粉拌匀备用。
- ②锅置旺火上，放入植物油烧热，逐一下入瓜片稍炸捞出，待油温升高后，再复炸一次，捞出沥油待用。
- ③锅留底油，下豆瓣、豆豉炒酥，再加蒜苗炒匀，放瓜片、酱油、味精炒匀，即成。