

1册专集 · 10元定价 · 100道佳肴

BAIBLANDONGGUA

《百姓百味》蔬菜系列08

百变 冬瓜

本书包含大冬瓜、小毛瓜的炒煮、炸、蒸等100种烹饪方法



《百姓百味》蔬菜系列（共10册）

主 编：深圳市金版文化发展有限公司

主理厨师：李汉斌 赵成松

责任编辑：赵乐宁

封面设计：深圳市金版文化发展有限公司

责任监制：刘青海

出版发行：陕西旅游出版社

（西安市长安北路32号 邮编 710061）

经 销：各地新华书店

印 刷：深圳市彩视印刷有限公司 （0755）25929848

开 本：635mm×965mm 1/24

印 张：50

版 次：2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

书 号：ISBN 7-5418-2140-3/J·473

定 价：100.00元（共10册）

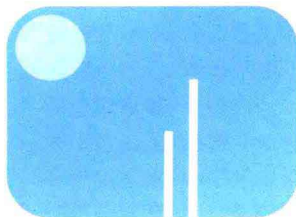
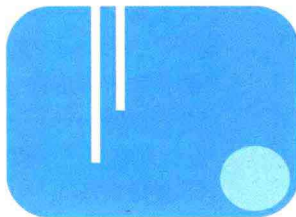
印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

购书电话：0755-25839248

Http://www.ch-jinban.com

百 变 冬 瓜

深圳市金版文化发展有限公司/主编



陕西旅游出版社

(一)

冬瓜小档案 4

炒类

芥蓝炒白玉 10

素回锅肉 12

冬瓜双豆 14

冬瓜丝炒蕨菜 16

琥珀冬瓜 18

冬瓜炒腰片 20

冬瓜虾仁 22

冬瓜胡萝卜烩火腿 24

冬瓜干贝炒牛蛙 26

芦笋扒冬瓜 28

蟹柳甜豆烧冬瓜 30

兔肉烧冬瓜 32

红烧冬瓜 34

拌类

果味瓜排 36

青红椒拌冬瓜片 38

炸类

软炸冬瓜 40

茄汁冬瓜派 42

金银冬瓜 44

酿类

明珠豆泡 46

酿冬瓜 48

凤眼白玉 50

蒸类

鲜奶蒸冬瓜 52

冬瓜卷 54

盒类

鲜笋鲜米冬瓜盒 56

冬瓜鸡腿 58

煨类

草鱼煨冬瓜 60

焖类

臊子冬瓜 62

油焖冬瓜 64

番茄焖冬瓜 66

煮类

麻酱冬瓜 68

烧卖煮冬瓜 70

柠檬冬瓜 72

开洋冬瓜 74

汤类

粟米螺头炖冬瓜 76



鲤鱼头煮冬瓜	78
冬瓜蛤蜊汤	80
三菇冬瓜汤	82
冬瓜冬笋冬菇汤	84
冬瓜薏米煲老鸭	85
冬瓜黑鱼汤	86
雪菜冬瓜汤	87
冬瓜汆丸子	88
熟地龙骨煲冬瓜汤	89
冬瓜排骨汤	90
冬瓜鸭	91
冬瓜红豆汤	92

羹类

牛肉冬瓜羹	93
肉糜冬瓜羹	94
银耳冬瓜羹	95

粥类

荷叶冬瓜粥	96
-------	----

(二)

羊肉冬瓜盒/火腿冬瓜汤	97
冬瓜汤/陈皮炖冬瓜	98

蚌肉冬瓜汤/火夹冬瓜汤	99
干贝冬瓜蓉/素贝毛豆冬瓜球	100
鸳鸯罗汉夹/冬菇芦笋拌冬瓜	101
芝麻酱爆冬瓜/蘑菇虾米冬瓜球	102
冬菇焖冬瓜球/香辣炸冬瓜	103
冬瓜豆腐焖火腩/冬瓜焖豆腐卜	104
肉丸烧冬瓜/焦炸冬瓜块	105
明珠酿白玉/冬瓜瑶柱田鸡汤	106
鲜蘑冬瓜球/素熘冬瓜	107
玉腿冬瓜/火腿冬瓜夹	108
南腿扒冬瓜方/冬瓜竹笋瘦身汤	109
文蛤冬瓜蒸/山药冬瓜健脾粥	110
奶油冬瓜/蟹肉烧冬瓜	111
酸辣冬瓜汤/虾皮冬瓜丝	112
多宝冬瓜盅/朝珠瓜脯	113
番茄煮瓜球/素扣肉	114
黄金酿白玉/三丝冬瓜卷	115
冬瓜猕猴桃汁/冬瓜杂锦汤	116
冬瓜焖酿豆腐/咸蛋肉片冬瓜汤	117
酱冬瓜凤爪汤/竹花冬瓜老鸡汤	118
冬瓜羊肉汤/冬瓜干贝炖田鸡	119
五花肉油鸭扣冬瓜/上汤冬瓜	120



冬瓜



冬瓜外形如枕，又叫枕瓜，主要产于夏季。为什么夏季所产的瓜却取名为冬瓜呢？这是因为瓜熟之际，表面上有一层白粉状的东西，就好像是冬天所结的白霜。同是这个原因，冬瓜又称白瓜。

功效

冬瓜全身是宝，其瓜皮、瓤、肉、瓜藤、瓜叶皆可入药，具有消暑、养胃、涤秽、美肤、行水、消肿之功能。

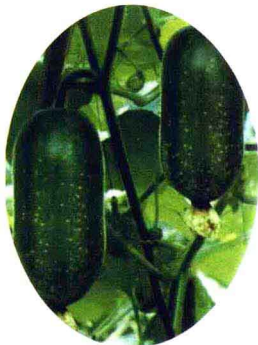
它含有多种维生素和人体必需的微量元素，可调节人体的代谢平衡。

冬瓜性寒，能养胃生津、清降胃火，促使体内淀粉、糖转化为热能，而不变成脂肪。因此，冬瓜是肥胖者的理想蔬菜。

冬瓜有抗衰老作用，久食可保持皮肤洁白如玉，润泽光滑，并可保持形体健美。据说，日本皇后美智子就是用冬瓜来美容养颜的。

冬瓜有良好的清热解暑之功效。夏季多吃些冬瓜，不但解渴消暑、利尿，还可使人免生疔疮。因其利尿，且含钠极少，所以是慢性肾盐水肿、营养不良性水肿、孕妇水肿的消肿佳品。

冬瓜除含水分外，还具有较高的营养价值。每一百克冬瓜肉中含蛋白质0.4克、碳类1.9克、钙19毫克、磷12毫克、铁0.2毫克及多种维生素。其中，特别是维生素C的含量较高，每一百克含有18毫克，为西红柿的1.2倍。冬瓜中还含有丙醇二





酸，对防止人体发胖、增进形体健美有重要作用。冬瓜自古被称为减肥妙品。《食疗本草》说：“欲得瘦轻健者，则可常食之；若要肥，则勿食也。”现代医学研究认为，冬瓜与其他菜不同的是，不含脂肪，含钠量极低，有利尿排湿的功效。因此，常吃冬瓜有明显的减肥轻身作用，对肾炎水肿者有消肿作用，也是糖尿病及高血压患者的理想佳蔬。

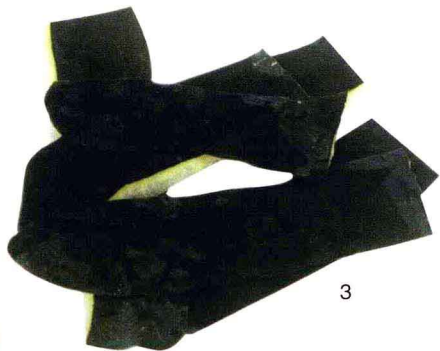
据《本草经疏》云：冬瓜内禀阴土之气，外经霜露之侵，故其味甘、气微寒，利小便，除小腹绷紧。现代研究认为常食冬瓜可减肥，由于它的钠盐量低，而钾盐量高，对于需要低钠食物的高血压、肾脏病、浮肿病患者非常适合；对消暑止渴、解毒、利尿退肿、镇咳祛痰有理想的疗效。此外，冬瓜对于防治矽肺，也是良好的药用食物。产妇多喝鳊鱼冬瓜汤(图1)，还能起催乳作用。



因冬瓜性寒，故久病的人与阴虚火旺者应忌食。



冬瓜是一种解热利尿比较理想的日常食物，连皮一起煮汤(图2)，效果更明显。



3

不可小觑冬瓜皮

冬瓜皮(图3)的营养成分和冬瓜相同,而中医治病多用冬瓜皮入药。如经霜冬瓜皮15克,加少许蜂蜜,用水煎好服用可治咳嗽;又如用60~90克冬瓜皮(新鲜瓜皮加倍)煮浓汤,每天饮用2~3次,可治水肿腹胀,小便不利(包括肾脏病、心脏病或脚气水肿,肝病腹水),且绝无副作用。

冬瓜简易贮藏与加工方法

贮藏冬瓜要选瓜形大而端正、质地致密的瓜(图4),在天气凉爽时进行贮藏,方法有常温堆藏法和就地贮藏法等,加工方法主要有糖制、干制和腌制。一般宜选择肉厚、含水量低的品种,如黑杂三号,黑皮冬瓜,粉皮冬瓜等。

1. 贮藏方法

(1) 常温堆藏法

在库房地上垫草,瓜堆在草上,按照瓜生长在田间的状态码放。卧放可以3个瓜堆成品字形,一组最多5个瓜。在30℃以下的环境中,可贮存4个月左右,贮藏期内须勤检查,发现烂瓜应及时处理。



4



(2)就地贮藏

挑选未充分成熟的瓜, 分别用麦秆或稻草包裹, 然后用绳扎牢, 即可保存一段时间。

2. 加工方法

(1) 冬瓜糖

选择充分成熟、肉厚、瓤小、无腐烂的瓜, 瓜重一般10~15千克。用清水洗净表面泥沙后, 刨去表面厚皮, 横切为宽10厘米瓜圈, 除去中心瓜瓤及种子, 将瓜圈切成宽1.5厘米的小瓜条(图5), 倒入配制好的0.6%石灰乳的缸中浸泡硬化8~12小时, 然后取出用清水漂洗3~4次, 再将瓜条倒入沸



5

水中烫煮5~10分钟, 至冬瓜网质呈透明时为止。取出用清水漂洗, 隔2~3小时换水1次, 再泡1小时后捞出, 沥干水分, 置于缸中, 将20%~25%的砂糖溶液倒入锅中浸渍瓜8~12小时, 随即加糖, 增高糖液浓度到40%, 再浸8~10小时。将瓜条糖液倒入锅中, 又加入白糖至含糖量为50%, 然后煮沸浓缩, 直到糖液浓度达到75%~76%时即为冬瓜糖(图6)。



6

冬瓜条起锅沥干糖液后, 如果表面还不够干, 可送入烤房干燥, 烤房内温度勿超过60℃, 干燥后含水量不超过6%。干后取出置手术盆中, 拌以10%的白糖粉, 再用竹筛筛去多余糖粉, 以聚乙烯袋定量密封包装。



(2) 冬瓜干(图7)

选用肉质肥厚鲜嫩的冬瓜，剥皮去瓤后，切成1厘米厚的片，在阳光下暴晒8~10小时后，移至室内或凉棚下回软8~12小时，再一束一束地捆好，复晒1~2次即成。

(3) 甜酱冬瓜

将冬瓜削去外皮，掏空瓜瓤和籽，瓜肉切成4瓣，按每100千克冬瓜下盐25千克，入缸加盐腌制，放一层冬瓜撒一层盐。每天倒缸1次，15~20天后即成瓜坯。将瓜坯切成长3厘米、宽1.2厘米的块，浸泡于水中24小时后去盐，其间换水4次。捞出装入布袋中控水5~6小时，再按100千克腌冬瓜用次酱75千克酱3~4天，每天打扒3~4次，以后100千克冬瓜片，用甜面酱75千克，每天打扒4次，然后每100千克冬瓜用白糖16千克，将白糖倒入酱冬瓜的原汤中，在火中熬出汁后，把酱冬瓜浇匀，即成金黄色、有光泽、酱味浓厚的甜酱冬瓜。



7

冬瓜子(图8)

功 用：润肺化痰、消痈利水、补肝明目。

主 治：咳嗽、肺痈、肠痈、水肿、脚气、痔疮。

贮 藏：置干燥处、防蛀。

鉴 别：以色白、粒饱满、无杂质及霉蛀为佳。



8



9



10



11



12



13

冬瓜的主要切法

1. 切条状(图9);
2. 切丁状(图10);
3. 切块状(图11);
4. 切片状(图12);
5. 切丝状(图13)。



14



15



16



17



18

冬瓜的主要烹调法

1. 炒(图14);
2. 拌(图15);
3. 炸(图16);
4. 蒸(图17);
5. 煮(图18)。



芥蓝炒白玉

10

炒类





◎原材料

大芥蓝200克、冬瓜100克、红萝卜10克、蒜子10克、水发木耳10克

◎调味料

花生油15克、盐5克、味精5克、白糖2克、湿生粉适量



做 法 …



1 大芥蓝去皮，切斜片；冬瓜去皮、去籽，切稍厚“日”字片；红萝卜去皮，切“日”字片；蒜子切片，木耳洗净切片；



2 烧锅加水，待水开时下入大芥蓝、冬瓜、红萝卜，煮至八成熟时捞起，冲凉待用；



3 烧锅下油，放入蒜子片、木耳炒香，加入大芥蓝片、冬瓜片、红萝卜，调入盐、味精、白糖，炒透入味，用湿生粉勾芡，出锅入碟即可。

◆ **特别提示：** 在用水煮原料时，冬瓜要稍后加入，以免同煮时易烂。





◎原材料

冬瓜250克、红辣椒1个、蒜苗10克、生姜10克

◎调味料

花生油500克、盐5克、味精5克、白糖2克、豆瓣酱5克、老抽王5克、湿生粉适量



做法 …



1 冬瓜去皮、去籽，切长片；红辣椒切片，蒜苗切段，生姜去皮，切片；



2 冬瓜加入湿生粉拌匀，烧锅下油，待油温100℃时下入冬瓜片，炸至金黄色时，捞起待用；



3 锅内留油，放入姜片、豆瓣酱、红辣椒片、蒜苗段，翻炒至断生；加入炸好的冬瓜片，调入盐、味精、白糖、老抽王，用中火炒透，用湿生粉勾芡，倒入碟内即成。

◆特别提示：冬瓜片不能切得太薄，要适中。



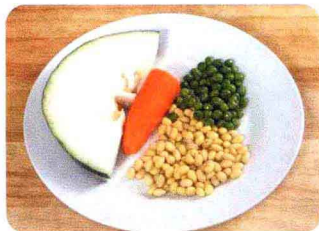


◎原材料

冬瓜200克、青豆50克、黄豆50克、胡萝卜30克

◎调味料

盐4克、味精3克、酱油2克、鸡精2克



做 法 …



1 冬瓜去皮，洗净，切粒；胡萝卜切粒；

2 将所有原材料入水中稍焯烫，捞出沥水；

3 起锅上油，加入冬瓜、青豆、黄豆、胡萝卜和所有调味料一起炒匀即可。

◆特色介绍：颜色靓丽，鲜香可口。