

瓜果萃

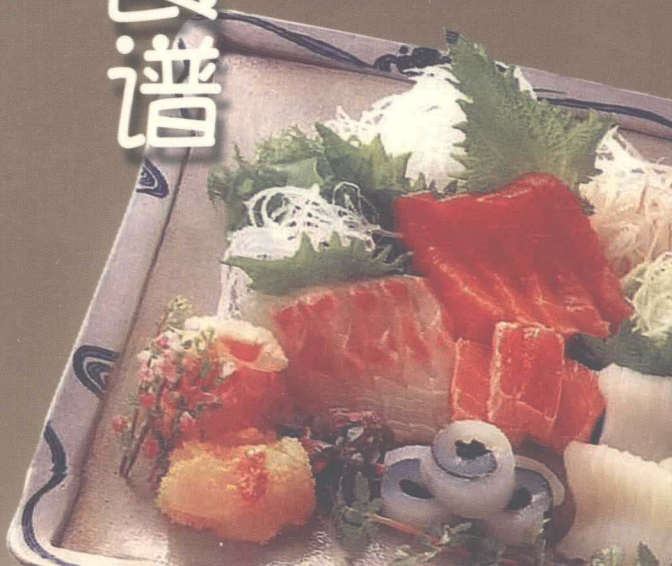
GUAGUOLE



曹亚黎 主编
范 瑛 副主编

广东经济出版社

食谱



绿色健康食谱系列

瓜果菜



曹亚黎 主编
范 瑛 副主编

广东经济出版社

食谱



图书在版编目 (CIP) 数据

瓜果类食谱/曹亚黎主编, 范瑛副主编. —广州: 广东经济出版社, 2001.8

(绿色健康食谱系列)

ISBN 7-80632-995-1

I. 瓜… II. ①曹…②范… III. ①瓜果蔬菜-食谱②水果-食谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 049928 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团股份有限公司
印刷	肇庆市科建印刷有限公司 (肇庆市星湖大道)
开本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印张	6 2 插页
字数	127 000 字
版次	2001 年 8 月第 1 版
印次	2001 年 8 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80632-995-1 / TS·29
定价	12.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。
销售热线: 发行部 [020] 83794694 83790316 邮政编码: 510100
(发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号)

• 版权所有 翻印必究 •

南瓜与梨



红 橘

煸炒苦瓜



炒
南
瓜
丝



料
炒
丝
瓜



瓜紫菜卷



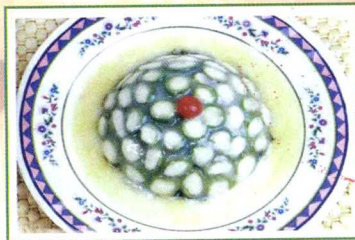
猕猴桃甜烧白



白果菜心



菱米丝瓜



炆黄瓜

本书编写人员

主 编：曹亚黎

副主编：范 瑛

编 委：曹梅春 曹亚黎 曾广娜
刘哲石 范 瑛 孙 敏
范竹湘



前 言

新千年的第一年，人们把目光投向了“绿色消费”。中国消费者协会也确定了 2001 年主题为“绿色消费”，这旨在倡导消费者在消费时选择未被污染或者有助于公众健康的绿色产品。绿色消费贯穿在衣、食、住、行之中。民以食为天，绿色食品则是指无污染、安全、优质、营养类食品。新世纪，人们的饮食时尚将不断发生变化，越来越多的人开始吃糙米、尝野菜、到乡下收集土鸡蛋。各种五谷杂粮做成的食品也十分走俏。这一切只因为人们日益重视健康、营养、天然、环保。绿色食品将成为 21 世纪人类的主要食品。

人类先后经历了五次饮食革命。第一次是旧石器时代火的利用，人类由吃生食变为吃熟食，使食物更容易被人体吸收；第二次是新石器时期，当农业起源，人类开始消费自己栽培和饲养的动植物；第三次发生在 16~17 世纪，这时期出现了世界范围内的作物与家禽品种交流，提高了食物的产量，丰富了食物的品种和营养；第四次是工业化的发展，使农业中的畜牧业比重首次超过了种植业，食物中的动物性食品提供的热量首次超过植物性食品所提供的热量；第五次是从 20 世纪 50 年代开始，由于过度消费动物性食品导致营养过剩，引发多种疾病，于是动物性食品消费比重开始下降。目前正在发生第六次饮食革命，通过这场革命，绿色食品将取代传统食品。





怎样将这些绿色食品烹制出多种色、香、味俱佳的美食，达到营养、保健、养生的完美结合，这是当前家庭饮食中的一个突出问题。绿色健康食谱系列丛书就是为了满足家庭饮食的这一需要而编写的。本丛书共四册：《豆类食谱》、《菌类食谱》、《瓜果类食谱》、《芦荟、芦笋类食谱》。全套书汇集了有关膳食结构和营养质量合理搭配的最有效和最新食谱。强调应用，讲究特色，保持精良，突出保健，风味各异是该丛书的鲜明特点。本书介绍的食谱，是在餐馆烹饪方法的基础上加以改进和创新，使之更适合家庭烹制，简便易学，是家庭烹饪的好帮手。

由于编者水平有限，疏漏之处在所难免，敬请读者斧正赐教。

编 者



目 录

菜 谱

煸炒苦瓜·····	3	豆豉苦瓜·····	15
红烧苦瓜·····	3	红焖苦瓜塞肉·····	15
苦瓜熘炒肝片·····	4	苦瓜肉冻·····	16
香炒苦瓜·····	5	六味苦瓜·····	17
糖醋苦瓜·····	5	墨鱼苦瓜·····	18
苦瓜炒肉丝·····	6	清蒸苦瓜塞肉·····	18
苦瓜炒辣椒·····	7	料炒苦瓜·····	19
苦瓜肉片·····	8	兔肉苦瓜·····	20
苦瓜焖鸡翅·····	8	鱼香苦瓜·····	20
酿苦瓜·····	9	料炒丝瓜·····	21
凉拌苦瓜·····	10	丝瓜豆腐·····	22
苦瓜蓉·····	11	滚皮丝瓜·····	23
炒苦瓜·····	11	油煎丝瓜·····	23
五味苦瓜·····	12	灯笼椒炒丝瓜·····	24
芝麻苦瓜·····	12	锅烧丝瓜·····	25
扒苦瓜·····	13	鸡油丝瓜·····	26
葱油苦瓜·····	14	鲜蘑丝瓜·····	26
		丝瓜牡蛎·····	27
		酿丝瓜·····	28
		南腿翠板·····	29
		三鲜丝瓜·····	29





丝瓜虾仁·····	30
锅塌丝瓜·····	31
菱米丝瓜·····	32
丝瓜烧肉片·····	33
西红柿烧丝瓜·····	33
拌丝瓜·····	34
奶油冬瓜·····	35
红烧冬瓜·····	35
麻蓉冬瓜·····	36
扒干贝冬瓜球·····	37
肉碎冬瓜·····	38
酿冬瓜·····	38
瓜紫菜卷·····	39
素熬冬瓜·····	40
冬瓜扒鲜虾·····	41
白云冬瓜·····	42
炸冬瓜丸子·····	43
杂碎冬瓜·····	43
素烧蹄筋·····	44
扒冬瓜球·····	45
香酥冬瓜·····	46
玉珠鲜蘑·····	47
笋扒冬瓜·····	48
冬瓜香菇肉·····	48
清蒸冬瓜夹·····	49
素酿冬瓜·····	50



鱼香黄瓜·····	51
炒黄瓜片·····	52
炒腐竹瓜片·····	52
葱油黄瓜卷·····	53
酿黄瓜·····	54
酸辣脆黄瓜·····	55
黄瓜拌海蜇·····	56
猪肝拌黄瓜·····	56
黄瓜拼盘·····	57
糖醋黄瓜·····	58
豆腐拌黄瓜丝·····	58
黄瓜粉皮·····	59
黄瓜拌茼蒿·····	59
黄瓜拌海米·····	60
黄瓜拌蛋丁·····	61
拌三丝·····	61
翡翠金钩·····	62
黄瓜拌蒜蓉·····	63
黄瓜拌芝麻酱·····	63
金钩黄瓜·····	64
黄瓜拌粉丝·····	65
肉馅黄瓜·····	65
炆黄瓜·····	66
菊花黄瓜·····	67
姜汁黄瓜·····	67
黄瓜拌肉丝·····	68



黄瓜卷·····	69
果味黄瓜·····	69
炸西红柿·····	70
酿西红柿·····	71
红烧西红柿豆腐·····	72
西红柿洋葱·····	72
西红柿烧荸荠·····	73
南瓜蒸寒雀·····	74
炒南瓜丝·····	75
鸡油南瓜尖·····	75
南瓜煲·····	76
脆炒南瓜丝·····	77
煎南瓜·····	77
辣味南瓜饼·····	78
南瓜豆腐卷·····	79
南瓜脯·····	79
南瓜米果·····	80
嫩豆腐南瓜·····	81
糖醋南瓜丸·····	81
烤南瓜泥·····	82
红烧四丁·····	83
炸葫芦·····	84
什锦三丝·····	84
清炒葫芦片·····	85

月牙节瓜·····	86
凉拌节瓜·····	87
清炒白瓜片·····	87
炒绞瓜·····	88
脆皮西瓜·····	89
炒西瓜皮·····	90
油炸西瓜·····	90
酱味翠皮·····	91
熘翠瓜片·····	92
西瓜皮炒肉丝·····	92
辣油翠瓜条·····	93
麻香瓜皮·····	94
猕猴桃甜烧白·····	94
菠萝炖鸡·····	95
香蕉片炒牛肉·····	96
啤梨炒鲜蚌·····	97
桃梨炒肉虾·····	97
雪梨鱼片·····	98
炒鲜核桃仁·····	99
草堂八素·····	100
酱汁核桃仁·····	101
核桃鸡块·····	101
凉拌核桃·····	102



汤羹

- | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 冬瓜火腿汤····· | 107 | 红枣南瓜汤····· | 122 |
| 冬瓜汤····· | 108 | 绿豆南瓜汤····· | 122 |
| 鲜汤冬瓜燕····· | 108 | 南瓜汤····· | 123 |
| 冬瓜蚕豆汤····· | 109 | 丝瓜甩袖汤····· | 124 |
| 冬瓜海米汤····· | 110 | 丝瓜猪蹄汤····· | 124 |
| 冬瓜肉鲜汤····· | 110 | 肉片丝瓜汤····· | 125 |
| 扁尖冬瓜汤····· | 111 | 红枣花生汤····· | 126 |
| 冬瓜炖鹌鹑····· | 112 | 红枣汤····· | 126 |
| 清蒸冬瓜····· | 112 | 红枣莲子汤····· | 127 |
| 水晶冬瓜····· | 113 | 莲子银耳汤····· | 128 |
| 琥珀冬瓜····· | 114 | 雪花莲子汤····· | 128 |
| 什锦冬瓜露····· | 115 | 鲜果明珠汤····· | 129 |
| 什锦冬瓜盅····· | 116 | 荔枝扁豆汤····· | 130 |
| 三鲜黄瓜汤····· | 117 | 西瓜童子鸡····· | 130 |
| 黄瓜鸡蛋汤····· | 117 | 多果西瓜盅····· | 131 |
| 黄瓜鸡杂汤····· | 118 | 苹果百合炖雪蛤····· | 132 |
| 黄瓜虾干汤····· | 119 | 香蕉西米羹····· | 133 |
| 苦瓜芥菜瘦肉汤····· | 120 | 蜜橘银耳····· | 133 |
| 苦瓜鲜肉汤····· | 120 | 柑果羹····· | 134 |
| 苦瓜炖文蛤····· | 121 | 蜜汁白果····· | 135 |
| | | 诗礼银杏····· | 136 |
| | | 白果桂花····· | 136 |
| | | 白果西米羹····· | 137 |





糕 点

冬瓜蓉·····	141
佛手冬瓜·····	141
糖花葫芦·····	142
酿银瓜·····	143
蒸莲子茯苓糕·····	144
红袍莲子·····	144
拔丝莲子·····	145
红枣奶冻·····	146
枣蓉果冻·····	147
蜜汁江米枣·····	147
夹沙南枣·····	148
杏仁莲蓬·····	149
杏仁豆腐·····	150
冰甜杏·····	151
红果·····	151
蜜汁三果·····	152
晶糕拌梨条·····	153
红果梨丝·····	153
西瓜水果灯·····	154
瓜什锦果冻·····	155
冰糖西瓜·····	156
西瓜冻·····	156

拔丝西瓜·····	157
西瓜酪·····	158
五色水果·····	159
四喜苹果·····	159
雪花金钱苹果·····	160
酥蜜鲜果夹·····	161
拔丝蜜橘·····	162
橘络丸子·····	163
糖霜蒙橘·····	163
八宝梨罐·····	164
水晶桃·····	165
薄荷鲜桃·····	166
夹沙香蕉·····	166
脆浆荔枝·····	167
酿枇杷·····	168
龙眼蜜饯·····	169
核桃酪·····	169

粥

冬瓜粥·····	173
苦瓜粥·····	173
黄瓜粥·····	174
丝瓜粥·····	174
红枣粥·····	175





核桃粥..... 175
核桃枸杞粥..... 176
荔枝粥..... 177

龙眼粥..... 177
莲子粥..... 178

瓜果美食谱



菜谱

