

蔬菜菜谱丛书



黄瓜菜谱

曹立滨 曹雷 编



S

2.1 黑龙江科学技术出版社

蔬菜菜谱丛书

黄瓜菜谱

曹立滨 曹雷 编

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

内容提要

本书是“蔬菜菜谱丛书”之一,为了满足家庭提高烹调技术和改善生活的需要,本书精选了以黄瓜为主要原料的菜目 30 种,介绍每款菜的主料、配料、制作方法、成菜特点、制作关键,每道菜主要制作过程都有示范图,图文并茂,通俗易懂。既适合家庭使用,也可供烹饪爱好者参考。

责任编辑 盛晓光

封面设计 洪 冰

版式设计 王 莉

摄 影 祁恒元

蔬菜菜谱丛书

黄瓜菜谱

HUANGGUA CAIPU

曹立滨 曹 雷 编

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150011 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)

印 刷 哈尔滨市龙江印刷厂

发 行 新华书店上海发行所

开 本 787×1092 1/32

印 张 2

字 数 40 000

版 次 1998 年 3 月第 1 版·2003 年 2 月第 3 次印刷

印 数 6 001—9 000

书 号 ISBN 7-5388-3218-1/TS·169

定 价 全套 87.00 元(本册 14.50 元)

目 录

拌肉丝瓜菜·····	4	奶油黄瓜条·····	34
红油花仁瓜丁·····	6	脆炸黄瓜卷·····	36
糖醋瓜条·····	8	番茄瓜盒·····	38
香辣黄瓜条·····	10	木须瓜片·····	40
蓑衣脆皮黄瓜·····	12	翡翠虾仁·····	42
赛香瓜·····	14	醋熘黄瓜片·····	44
肘花拍黄瓜·····	16	干枝瓜条·····	46
拌蜇米瓜菜·····	18	炒肉酸黄瓜·····	48
炅瓜皮·····	20	扒瓜夹·····	50
五彩黄瓜卷·····	22	松炸瓜盒·····	52
海米烧瓜条·····	24	炒肉瓜片·····	54
酿黄瓜·····	26	葱油黄瓜卷·····	56
糖醋瓜盒·····	28	滑蛋黄瓜丁·····	58
葱烧瓜条·····	30	猪肝瓜片汤·····	60
松絮瓜盒·····	32	瓜片丸子汤·····	62

拌肉丝瓜菜



主料：

黄瓜 400 克，猪瘦肉 100 克。

配料：

水发海米 10 克，香菜 3 克。

调料：

碘盐 3 克，酱油 10 克，味精 3 克，醋 10 克，芝麻酱 5 克，芥末糊 3 克，辣椒油 5 克，香油 5 克。

制作：

(1) 黄瓜洗净，切丝，香菜洗净切段。猪瘦肉切丝，勺内放油，油开后放肉丝，加酱油炒熟。

(2) 黄瓜丝装入盘内呈堆型，熟肉丝放在瓜丝上面，再加海米、香菜。

(3) 醋、味精、盐、芝麻酱、芥末糊、辣椒油、香油放入碗内，搅成调味汁，食用时浇在瓜丝上即好。

关键：

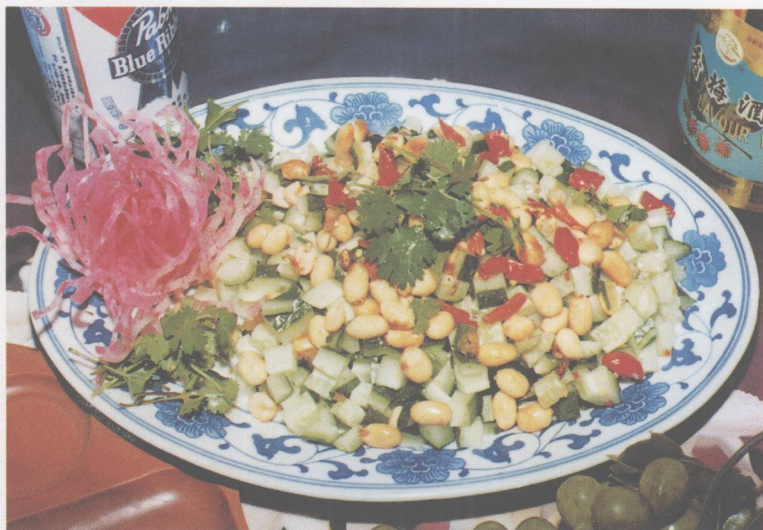
食用时再放调味汁。早拌易出汤。

特点：

清香、脆嫩、开胃。



红油花仁瓜丁



主料：

黄瓜 400 克。

配料：

花生仁 100 克。

调料：

碘盐 6 克，味精 4 克，辣椒油 20 克，香菜 3 克。

制作：

(1) 黄瓜洗净，切成 1 厘米见方的丁，香菜切段。

(2) 花生仁用油炸熟，晾凉后剥去外皮。

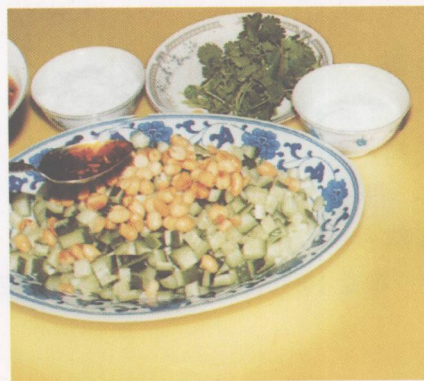
(3) 把花生仁、瓜丁放入碗内，加入盐、味精、红油拌匀装盘，撒上香菜即好。

关键：

花生仁要用温油炸，才可酥香。

特点：

瓜丁脆嫩，花仁酥香，香、脆、辣可口。



糖醋瓜条



主料：

黄瓜 400 克。

配料：

川椒 5 个。

调料：

碘盐 10 克，白糖 50 克，米醋 30 克，味精 4 克。

制作：

(1) 黄瓜洗净切成长 5 厘米，宽 0.5 厘米的条，用盐腌制 15 分钟，川椒切丝。

(2) 把腌后的黄瓜控去水份，放入冰箱冷藏层内镇凉取出，加白糖、米醋、味精、川椒拌均匀，装盘即好。

关键：

黄瓜腌制时间不易太久，否则不脆。

特点：

色泽美观，质地脆嫩，酸甜爽口。



香辣黄瓜条



主料：

黄瓜 400 克。

配料：

川椒 10 个，熟芝麻 10 克。

调料：

碘盐 6 克，白糖 10 克，醋 5 克，味精 3 克，香油 10 克。

制作：

(1) 黄瓜洗净，切成长 5 厘米，宽 0.5 厘米的条，加盐拌均腌 10 分钟，控干水分装盘。

(2) 川椒切细丝，勺内放香油，烧热，放入川椒丝炸成红椒油。

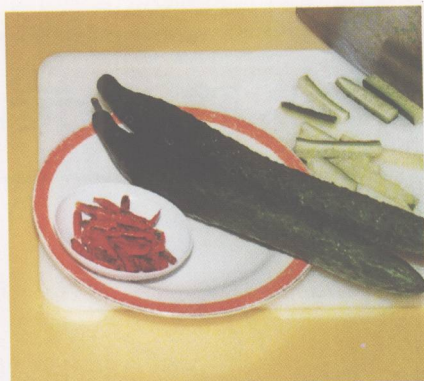
(3) 把红椒油、白糖、醋、味精放入瓜条内拌均匀，撒上熟芝麻即好。

关键：

选用脆嫩黄瓜，腌制时间不能太久。

特点：

香辣，脆嫩，爽口。



蓑衣脆皮黄瓜



主料：

小嫩黄瓜 1 000 克。

配料：

川椒 5 克。

调料：

碘盐 15 克，白糖 150 克，米醋 20 克，味精 5 克，鲜姜 5 克。

制作：

(1)小黄瓜洗净,放在菜板上,先用直刀刮花刀,深度为黄瓜的3/4。再将黄瓜翻转同样刀法刮好。姜去皮切丝。川椒切丝。

(2)把切好的黄瓜逐层撒盐摆放在盆中,腌制1小时左右,控出水分。

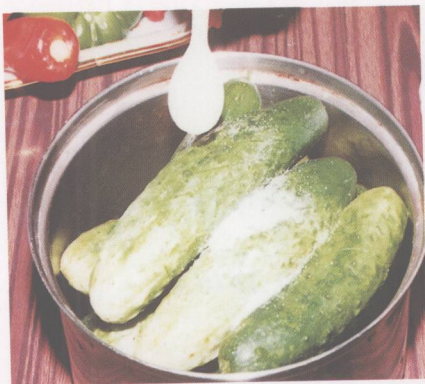
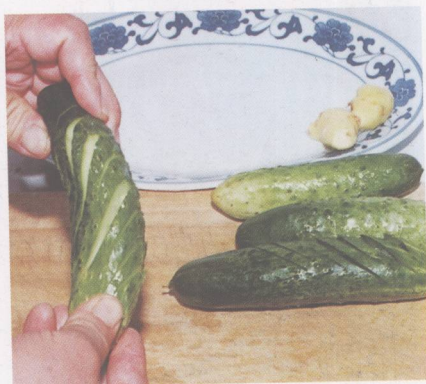
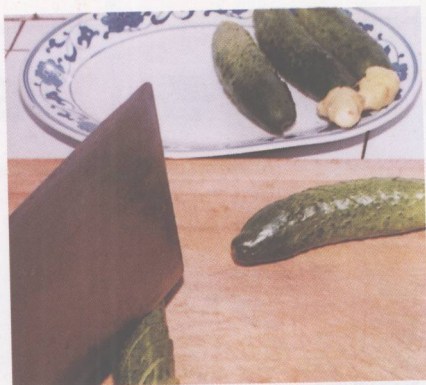
(3)把姜丝、川椒丝、白糖、米醋放入腌制黄瓜中拌均后,放入冰箱冷藏层里镇凉,即可食用。

关键：

选用鲜嫩小黄瓜,刮花刀时要均匀,深而不透。

特点：

甜酸可口,质地清爽,脆嫩。



赛香瓜



主料：

黄瓜 200 克。

配料：

鸭梨 150 克，山楂糕 100 克。

调料：

白糖 75 克，醋 10 克。

制作：

(1) 黄瓜、鸭梨、山楂糕都切成厚为 0.2 厘米的片。

(2) 将黄瓜片，山楂糕片，鸭梨片叠落在一起，切成丝，整齐的码入盘内成型。

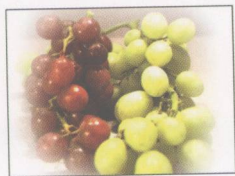
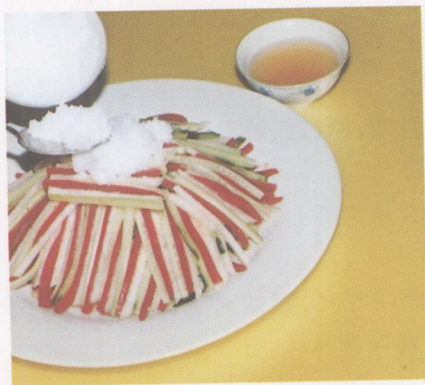
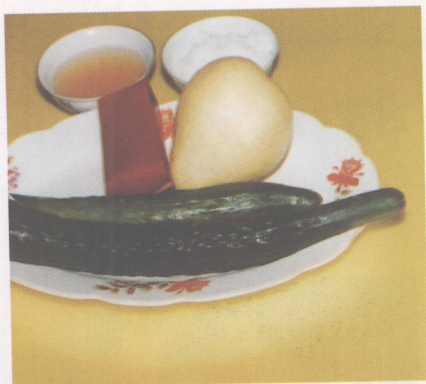
(3) 撒上白糖和醋即成。

关键：

3 种原料片要切的薄厚均匀，码放整齐。

特点：

色泽美观，绿、红、白相映，质地脆嫩、香甜。



肘花拍黄瓜



主料：

黄瓜 400 克，酱肘子 100 克。

配料：

香菜 5 克。

调料：

酱油 8 克，碘盐 4 克，米醋 5 克，味精 3 克，辣椒油 5 克，芥末糊 5 克，蒜泥 5 克。