

果蔬营养与美食丛书



# 果菜类

## 的 巧吃与妙用

张恩来 编著



吉林科学技术出版社

果蔬营养与美食丛书

# 果菜类的巧吃与妙用

张恩来 编著

吉林科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

果菜类的巧吃与妙用/张恩来编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2000

(果蔬营养与美食丛书)

ISBN 7-5384-2317-6

I. 果... II. 张... III. 蔬菜, 果实类-菜谱  
IV. TS972.123

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2000)第 56720 号  
责任编辑: 龙科 刘莉 封面设计: 杨玉中

果蔬营养与美食丛书

**果菜类的巧吃与妙用**

张恩来 编著

\*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春第二新华印刷有限责任公司印刷

\*

880×1230 毫米 32 开本 4.75 印张 彩图 16 版 129 000 字

2001 年 1 月第一版 2001 年 1 月第一次印刷

定价: 12.00 元

ISBN 7-5384-2317-6/Z·96

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635176 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn 传真 5635185

10/06/04

# 序

蔬菜和水果不仅色泽艳丽、风味适宜，而且营养丰富，是营养物质的“绿色宝库”。它是饮食结构中的重要组成部分，每个家庭和个人，几乎每天都离不开它，我们赖以维持生命的多种维生素及各种矿物质，主要来自蔬菜、水果等食物。它对调节人体的酸碱平衡及新陈代谢等有着重要的作用。

目前，我们的日常膳食已从粗茶淡饭的温饱型，转化为讲究营养的保健型。由于长期以来饮食结构的不合理，患有心血管、高血压、高血脂、肥胖症和其他疾病的患者越来越多，而且趋于年轻化，这些疾病严重威胁着人们的健康，为此饮食的作用不仅仅在于维持生命，还要有预防和辅助治疗疾病的作用，而日常生活中常见的果品蔬菜有很高的食用和药用价值，更加受到人们的喜欢。

果蔬营养与美食丛书共 10 本，它将各种蔬菜、水果、干果系统地分类并整理出来，每本书不仅介绍了原料的名称、别名、起源、历史、营养成分、烹调应用及选购技巧、食用禁忌等小常识，还列举了 200 余款的菜肴，并收集整理出大量的食疗方法以供读者参考借鉴。

果蔬营养与美食丛书之一《绿叶菜的巧吃与妙用》主要介绍以嫩叶、叶柄和嫩茎为食用器官的蔬菜。如大白菜、油菜、菠菜、芹菜、空心菜、苋菜、荠菜、蕹菜、菜薹、香菜、茼蒿等。

果蔬营养与美食丛书之二《根菜的巧吃与妙用》主要介绍以膨大的肉质直根为食用器官的蔬菜。如白萝卜、胡萝卜、青萝卜、竹笋、冬笋、莴笋、芦笋、百合等。

果蔬营养与美食丛书之三《果菜类的巧吃与妙用》主要介绍以葫芦科植物的果实为食用器官的蔬菜。如黄瓜、南瓜、冬瓜、西葫芦、甜瓜、菜瓜、丝瓜、苦瓜、佛手瓜等。

果蔬营养与美食丛书之四《豆类菜的巧吃与妙用》主要介绍以荚果或种子为食用器官的蔬菜。如四季豆、长豇豆、扁豆、豌豆、豌豆苗、蚕豆、青豆、绿豆芽、黄豆芽等。

果蔬营养与美食丛书之五《水生菜的巧吃与妙用》主要介绍要求在浅水中生长的蔬菜。如莲藕、茭白、慈姑、荸荠、菱、莼草、海带、紫菜、水芹、蒲菜等。

果蔬营养与美食丛书之六《茄果甘蓝类的巧吃与妙用》主要介绍以茄科植物的果实和膨大的肉质茎、花球或花薹为食用器官的蔬菜。如番茄、茄子、辣椒、甜椒、玉米笋、结球甘蓝、花椰菜、青花菜、芥蓝等。

果蔬营养与美食丛书之七《薯芋葱蒜类的巧吃与妙用》主要介绍以肉质地下茎（或根）和鳞茎、叶为食用器官的蔬菜。如马铃薯、山药、姜、甘薯、地瓜、韭菜、韭黄、大葱、洋葱、大蒜、蒜薹等。

果蔬营养与美食丛书之八《食用菌的巧吃与妙用》主要介绍以野生或人工栽培的菌物为食用器官的蔬菜。如香菇、草菇、蘑菇、平菇、金针菇、木耳、银耳、猴头、发菜、竹荪、口蘑等。

果蔬营养与美食丛书之九《干果的巧吃与妙用》主要介绍品种有核桃、杏仁、栗子、莲子、白果、枣、花生、腰果、芝麻、葡萄干、松子仁、柿饼、桂圆等。

果蔬营养与美食丛书之十《鲜果的巧吃与妙用》主要介绍品种有苹果、山楂、梨、香蕉、鲜桃、橘子、荔枝、菠萝、葡萄、椰子等。

本丛书在编写过程中从广大家庭主妇和烹饪爱好者的实际需要出发，将烹饪理论和实践操作紧密结合起来，力求科学性和实用性有机结合。菜肴的编写深浅适度、实用性强，在介绍菜肴的同时，附带有操作关键，使读者能够迅速学会

菜品的制作，并可融会贯通、举一反三，以掌握烹调的规律。

在果蔬营养与美食丛书出版发行之际，感谢所有对此丛书有过指导和协助的朋友，尤其是我的父亲——特级厨师张明亮，是他引导我走上了烹饪之路，并使我从工作中得到了很多乐趣。在此本人希望读者能够分享我的经验和快乐，并谨以此书献给我不到2岁的女儿——张天天，祝她永远健康快乐。

本丛书自筹备到完成共历时3载，本人在编写过程中尽己所能，并参考了大量书籍和资料，尽管如此还会有疏漏和不足之处，欢迎读者给予指正，您可以上网 [http: www. chefchang. com](http://www.chefchang.com) 或 e-mail: [chefchang@china. com](mailto:chefchang@china.com) 给我，以便再版时加以改进。

张恩来

2000年12月

# 目 录

## 黄 瓜

- |              |       |             |      |
|--------------|-------|-------------|------|
| 辣黄瓜卷 .....   | ( 3 ) | 炒黄瓜猪肝 ..... | (12) |
| 鸡丝拌黄瓜 .....  | ( 3 ) | 炒黄瓜酱 .....  | (13) |
| 赛香瓜 .....    | ( 4 ) | 黄瓜牛肉丁 ..... | (13) |
| 黄瓜拌腐竹 .....  | ( 4 ) | 黄瓜羊肉 .....  | (14) |
| 金钩瓜条 .....   | ( 5 ) | 瓤黄瓜 .....   | (15) |
| 黄瓜丁花生仁 ..... | ( 5 ) | 黄瓜鱼 .....   | (15) |
| 炅黄瓜皮 .....   | ( 6 ) | 木犀瓜片 .....  | (16) |
| 酸黄瓜 .....    | ( 6 ) | 鱼香黄瓜 .....  | (16) |
| 平菇黄瓜 .....   | ( 7 ) | 五丝黄瓜卷 ..... | (17) |
| 蒜泥黄瓜 .....   | ( 8 ) | 爆黄瓜面筋 ..... | (18) |
| 麻酱黄瓜 .....   | ( 8 ) | 草莓黄瓜 .....  | (18) |
| 珍瓤黄瓜 .....   | ( 9 ) | 青椒炒黄瓜 ..... | (19) |
| 三鲜瓜盒 .....   | ( 9 ) | 奶油黄瓜 .....  | (19) |
| 油爆黄瓜虾仁 ..... | (10)  | 黄瓜木耳汤 ..... | (20) |
| 海螺炒黄瓜 .....  | (10)  | 三鲜瓜片汤 ..... | (20) |
| 黄瓜肉片 .....   | (11)  | 金钩黄瓜汤 ..... | (21) |
| 黄瓜酿肉 .....   | (12)  | 黄瓜鸡片汤 ..... | (21) |

## 冬 瓜

- |             |      |             |      |
|-------------|------|-------------|------|
| 红油冬瓜条 ..... | (25) | 鲜虾烩瓜茸 ..... | (28) |
| 冬瓜拌皮丝 ..... | (25) | 鱼香冬瓜 .....  | (29) |
| 冬瓜盅 .....   | (26) | 肉末冬瓜 .....  | (29) |
| 干贝冬瓜 .....  | (26) | 羊肉瓤冬瓜 ..... | (30) |
| 双鲜冬瓜 .....  | (27) | 鸡粒扒瓜脯 ..... | (30) |
| 蟹肉烧冬瓜 ..... | (27) | 凤凰出世 .....  | (31) |

|             |      |             |      |
|-------------|------|-------------|------|
| 烩蛋白冬瓜 ..... | (32) | 咸烧白 .....   | (38) |
| 鸭粒烩冬茸 ..... | (32) | 火腿冬瓜夹 ..... | (39) |
| 鱼茸冬瓜露 ..... | (33) | 香酥冬瓜条 ..... | (39) |
| 甲鱼烧冬瓜 ..... | (33) | 杂锦冬瓜羹 ..... | (40) |
| 怪味瓜片 .....  | (34) | 白汁冬瓜卷 ..... | (40) |
| 北芪冬瓜盅 ..... | (34) | 冬瓜燕 .....   | (41) |
| 荷叶鲜烧白 ..... | (35) | 荷芹冬瓜汤 ..... | (41) |
| 烧三冬 .....   | (36) | 火夹冬瓜汤 ..... | (42) |
| 红烧冬瓜 .....  | (36) | 余丸子冬瓜 ..... | (42) |
| 口蘑冬瓜球 ..... | (37) | 冬瓜羊肉汤 ..... | (43) |
| 甜冬瓜泥 .....  | (37) |             |      |

## 节 瓜

|              |      |             |      |
|--------------|------|-------------|------|
| 蟹肉扒节瓜条 ..... | (44) | 香菇节瓜 .....  | (46) |
| 瑶柱焖节瓜 .....  | (44) | 猪肝节瓜汤 ..... | (47) |
| 鲜虾节瓜 .....   | (45) | 节瓜瘦肉汤 ..... | (47) |
| 鸡胗节瓜 .....   | (46) |             |      |

## 丝 瓜

|               |      |              |      |
|---------------|------|--------------|------|
| 拌丝瓜 .....     | (51) | 炒辣味丝瓜 .....  | (58) |
| 瓢龙瓜 .....     | (51) | 锅煽丝龙 .....   | (58) |
| 牡蛎丝龙 .....    | (52) | 滚龙丝瓜 .....   | (59) |
| 蟹肉扒丝瓜条 .....  | (52) | 火腿丝瓜条 .....  | (59) |
| 烩丝瓜干贝火腿 ..... | (53) | 桃仁烧丝瓜 .....  | (60) |
| 瓜丁鲜贝 .....    | (53) | 鸡油丝瓜 .....   | (61) |
| 酱焖丝瓜 .....    | (54) | 丝瓜炒面筋 .....  | (61) |
| 丝龙烧肥肠 .....   | (55) | 茅根丝龙汤 .....  | (62) |
| 竹荪丝瓜 .....    | (55) | 丝瓜油条汤 .....  | (62) |
| 菱角丝瓜 .....    | (56) | 丝瓜猪血汤 .....  | (63) |
| 烧鲜蘑丝瓜 .....   | (56) | 丝瓜虾米蛋汤 ..... | (63) |
| 笋腐丝瓜 .....    | (57) |              |      |

## 苦 瓜

- |              |      |             |      |
|--------------|------|-------------|------|
| 五彩苦瓜丁 .....  | (67) | 苦瓜焖田鸡 ..... | (75) |
| 凉拌苦瓜片 .....  | (67) | 虎穴藏龙 .....  | (75) |
| 红杞炆苦瓜 .....  | (68) | 清炒苦瓜 .....  | (76) |
| 姜拌苦瓜 .....   | (68) | 酱爆苦瓜 .....  | (76) |
| 葱油苦瓜 .....   | (69) | 豆豉苦瓜 .....  | (77) |
| 苦瓜肉冻 .....   | (69) | 糖醋苦瓜 .....  | (77) |
| 麻辣苦瓜片 .....  | (70) | 干煸苦瓜 .....  | (78) |
| 百花煎瓢凉瓜 ..... | (70) | 云腿炒苦瓜 ..... | (79) |
| 墨丝苦瓜 .....   | (71) | 番茄烧苦瓜 ..... | (79) |
| 肉丝炒苦瓜 .....  | (71) | 三丝苦瓜汤 ..... | (80) |
| 焖苦瓜排骨 .....  | (72) | 苦瓜牛肉羹 ..... | (80) |
| 苦瓜炒肝片 .....  | (73) | 苦瓜鲫鱼汤 ..... | (81) |
| 凉瓜牛肉片 .....  | (73) | 苦瓜瘦肉汤 ..... | (81) |
| 兔肉苦瓜 .....   | (74) |             |      |

## 南 瓜

- |              |      |              |      |
|--------------|------|--------------|------|
| 瓢小瓜 .....    | (85) | 拔丝南瓜 .....   | (90) |
| 青椒南瓜肉丝 ..... | (85) | 咖喱南瓜条 .....  | (90) |
| 金瓜烧田鸡腿 ..... | (86) | 糖醋南瓜丸子 ..... | (91) |
| 南瓜饼 .....    | (86) | 炸蒸南瓜条 .....  | (92) |
| 炸蒸南瓜 .....   | (87) | 锅焗南瓜 .....   | (92) |
| 茄汁倭瓜饼 .....  | (88) | 煨南瓜块 .....   | (93) |
| 炒南瓜丝 .....   | (88) | 红枣南瓜汤 .....  | (93) |
| 黄泥烤南瓜 .....  | (89) | 绿豆南瓜汤 .....  | (94) |
| 嫩南瓜炒酸 .....  | (89) |              |      |

## 西 葫 芦

- |             |      |              |      |
|-------------|------|--------------|------|
| 角瓜沙拉 .....  | (95) | 虾皮拌西葫芦 ..... | (96) |
| 麻辣角瓜片 ..... | (95) | 蒜泥泡角瓜 .....  | (96) |

|             |       |             |       |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 炒西葫芦丝 ..... | (97)  | 炒葫芦笋丝 ..... | (100) |
| 葫芦牛腩 .....  | (97)  | 焦炸西葫芦 ..... | (101) |
| 烧焖西葫芦 ..... | (98)  | 海米烧角瓜 ..... | (101) |
| 鱼柳烩葫芦 ..... | (99)  | 锅塌角瓜 .....  | (102) |
| 煎西葫芦饼 ..... | (99)  | 酸辣角瓜汤 ..... | (103) |
| 醋熘西葫芦 ..... | (100) | 虾皮角瓜汤 ..... | (103) |

## 笋 瓜

|              |       |             |       |
|--------------|-------|-------------|-------|
| 炸瓢象眼笋片 ..... | (105) | 醋熘笋瓜丝 ..... | (106) |
| 炒三片 .....    | (105) | 爆笋瓜块 .....  | (107) |
| 炸笋瓜片 .....   | (106) |             |       |

## 甜 瓜

|             |       |              |       |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 渍香瓜 .....   | (110) | 金瓜果冻 .....   | (114) |
| 金瓜拌海蜇 ..... | (110) | 八宝香瓜 .....   | (114) |
| 蟹肉甜瓜 .....  | (111) | 炸熘甜瓜条 .....  | (115) |
| 瓢银瓜 .....   | (111) | 蜜甜瓜 .....    | (116) |
| 糟熘甜瓜 .....  | (112) | 高丽夹沙银瓜 ..... | (116) |
| 炒双瓜耳片 ..... | (112) | 糟熘金瓜 .....   | (117) |
| 软炸甜瓜条 ..... | (113) | 甜瓜莲子汤 .....  | (117) |
| 拔丝甜瓜 .....  | (113) |              |       |

## 菜 瓜

|             |       |             |       |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 葱油瓜丝 .....  | (119) | 软炸瓜条 .....  | (122) |
| 五香辣菜瓜 ..... | (119) | 菜瓜蘸酱 .....  | (123) |
| 酱菜瓜 .....   | (120) | 菜瓜面筋丝 ..... | (123) |
| 酿鲜虾菜瓜 ..... | (120) | 双耳菜瓜汤 ..... | (124) |
| 焖菜瓜蛇 .....  | (121) | 菜瓜肉丸汤 ..... | (124) |
| 肉片菜瓜 .....  | (122) |             |       |

## 越 瓜

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 醋拌越瓜····· (126)  | 爆炒越瓜条····· (127) |
| 越瓜松子丁····· (126) | 冬菇双瓜汤····· (127) |

## 佛 手 瓜

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 炆红佛丝····· (130)   | 爆炒鸡佛丁····· (132)  |
| 清蒸虾茸佛手····· (130) | 炒香菇瓜片····· (132)  |
| 炒佛手三丁····· (131)  | 佛瓜肉丝汤····· (133)  |
| 烧佛瓜牛肉····· (131)  | 佛手瓜排骨汤····· (134) |

## 食 疗 方

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 支气管炎····· (135)  | 腹泻····· (137)      |
| 咳嗽····· (135)    | 疝子····· (137)      |
| 哮喘····· (135)    | 月经不调/痛经····· (137) |
| 咽喉肿痛····· (135)  | 白带过多····· (137)    |
| 心脏病····· (136)   | 流产····· (137)      |
| 高血压病····· (136)  | 产后缺乳····· (137)    |
| 食欲不振····· (136)  | 阳痿····· (138)      |
| 急慢性肾炎····· (136) | 百日咳····· (138)     |
| 关节炎····· (136)   | 钩虫病····· (138)     |
| 糖尿病····· (136)   | 白癫风····· (138)     |
| 肝硬化腹水····· (136) | 烧伤/烫伤····· (138)   |
| 急性肝炎····· (136)  | 夜盲症····· (138)     |
| 痢疾····· (136)    | 食物中毒····· (138)    |
| 水肿····· (137)    |                    |

# 黄 瓜

## 别名

胡瓜、青瓜、王瓜、刺瓜、勒瓜等。

## 概述

黄瓜为一年生攀缘性草本植物，原产喜马拉雅山南麓的印度北部和锡金等地，印度在三千年以前开始栽培黄瓜。随着南亚民族的迁移和往来，黄瓜在汉代张骞出使西域时传入我国，经长期栽培使我国成为黄瓜的次生起源中心，并先后由我国传入朝鲜、日本等地。黄瓜已成为世界各地普遍栽培的重要蔬菜。

## 品种

由于黄瓜栽培广泛，历史悠久，类型和品种十分丰富。我国栽培黄瓜的主要类型有：①华北型：主要分布于长江以北各省。②华南型：主要分布于长江以南地区。③英国温室型：果形长，少棱刺，主要适于温室栽培。④欧美凉拌生食型：果实短或中等长度，露地栽培，适于切片生食或做色拉凉菜。⑤酸渍加工型：果形小，卵圆至椭圆，较早熟，适于酸渍罐藏。

## 营养成分

每 100g 鲜黄瓜中含有 94%~97% 的水分，其蛋白质、脂肪和碳水化合物的含量不高，但黄瓜中含有相当丰富的钾盐，有很好的利尿作用，故生食黄瓜可以治疗膀胱炎。黄瓜头的苦味中含有葫芦素 C 的物质，这种物质具有抗肿瘤作用。

黄瓜性凉味甘，入胃、肺、大肠经，有清热利水、解毒除湿、滑肠镇痛等功效，可以治疗咽喉肿痛、目赤、小便不利等症；另外黄瓜还有一定的美容、减肥、抗肿瘤等作用。

## 烹调应用

黄瓜脆嫩清香，多汁而味甜，可当水果生食，清爽可口；熟食助滑可口，有清香味，可用多种方法作冷菜食用，亦可热炒，但主要作为配料。另外酱黄瓜是中国特有的传统佐餐佳品。

## 其他

- 选购黄瓜时，以鲜嫩、色青、瓜条细直并均匀、不断头、无蛀虫为佳。
- 黄瓜中含有水杨酸类物质，故多动症儿童不宜食用。
- 黄瓜性凉，对慢性支气管炎、结肠炎患者不宜食用。

## 辣 黄 瓜 卷

**原料** 黄瓜 4 根（约重 500g），盐 5g，白糖 40g，酱油 15g，米醋 20g，味精 2g，红辣椒丝 15g，姜丝 10g，香油 25g，花椒 10 粒。

### 制法

1. 将黄瓜洗净，切成 5cm 长的段，放在小盆内，加上盐和清水 100g 浸泡 2 小时，捞出洗净控水，旋成瓜片，再卷成黄瓜卷，放在盘内。
2. 取小碗 1 个，加上白糖、酱油、米醋、味精、红辣椒丝 10g 和姜丝，拌匀调成汁，浇在黄瓜卷上面。
3. 炒锅置火上，放香油烧热，放入花椒和红辣椒丝 5g 炸至糊捞出，将热椒油浇在黄瓜卷上，码盘上桌。

### 特别提示

- 色泽翠绿，甜酸咸辣。
- 热椒油淋在黄瓜卷上后，最好用碗盖上使椒油浸透后，再装盘上桌。

## 鸡 丝 拌 黄 瓜

**原料** 嫩黄瓜 300g，香菜 15g，海米 15g，鸡胸肉 200g，盐 3g，酱油 10g，味精 2g，米醋 5g。

### 制法

1. 将嫩黄瓜去蒂把，洗净后先切成片，再切成丝备用；香菜洗净切成小段；海米用温水泡软，洗去杂质。
2. 把鸡胸肉放入沸水锅内煮至熟，捞出用冷水过凉，控干水分，用手撕成细丝。盐、酱油、味精和米醋放小碗里调成汁。
3. 把黄瓜丝码在盘内，上放熟鸡丝、香菜段和海米，淋上调好的味汁，食用时拌匀。

### 特别提示

- 口味鲜咸，清淡爽口。
- 食用时再浇上调味汁拌制。

## 赛 香 瓜

**原料** 嫩黄瓜 1 根（约重 150g），盐 10g，鸭梨 1 个，金糕 100g，白糖 50g。

### 制法

1. 将嫩黄瓜洗净放盐水中消毒后，冲洗干净，斜刀切成长 7cm、厚 0.7cm 的片；鸭梨去皮洗净，直刀切成同样大小的片；金糕也切成片。
2. 把切好的黄瓜 1 片、鸭梨 1 片和金糕 1 片码放整齐，顶刀切成细丝，放在盘内，全部切完后上撒白糖即可。

### 特别提示

- 色泽鲜艳，口味甜香。
- 切丝时，每切 2~3 刀后将贴在刀上的丝放在盘内，使其整齐美观。

## 黄瓜拌腐竹

**原料** 黄瓜 250g，腐竹 50g，盐 3g，酱油 25g，味精 3g，水发海米 25g，香菜 25g，米醋 30g，辣椒油 15g，芝麻酱 25g，芥末油 4g，蒜泥 25g。

### 制法

1. 将黄瓜去根，洗净后用刀拍松后切成块；腐竹用清水泡软，挤干水分，切成长 3cm 的块，放在碗内，加上盐 2g、酱油 5g、味精 1g，上屉蒸约 6 分钟，取出晾凉；水发海米洗净；香菜洗净切成小段。
2. 把蒸好的腐竹放在盘内，上放黄瓜块、水发海米和香菜段。
3. 用碗对汁：酱油 20g、米醋、盐 1g、辣椒油、味精 2g、芝麻

酱、芥末油和蒜泥。将汁浇在黄瓜腐竹上即成。

### 特别提示

- 鲜咸酸辣，清脆爽口。
- 水发腐竹要蒸熟透，晾凉后切成段。

## 金钩瓜条

**原料** 黄瓜 400g，盐 5g，海米 50g，蒜 2 瓣，米醋 25g，味精 3g，香油 5g，辣椒油 5g。

### 制法

1. 将黄瓜去皮洗净，一切两半，去掉籽、瓢，改刀切成 4cm 长、筷子粗细的长条，放入碗里，加上盐拌匀，腌制 1 小时后取出，沥净盐分，整齐地码在盘中。
2. 把海米去杂质，放沸水中泡透，洗净控干水分放在黄瓜条上面；蒜瓣去皮洗净剁成末。
3. 将蒜末、米醋、味精、香油、辣椒油放一小碗中调匀，随金钩瓜条一起上桌，食用时将调味汁浇在瓜条上面即可。

### 特别提示

- 黄绿相间，口味鲜咸。
- 瓜条要码放整齐，吃时将调味汁浇上拌制。

## 黄瓜丁花生仁

**原料** 黄瓜 300g，盐 7g，香油 5g，花生仁 75g，桂皮 1 小块，八角 1 个，味精 5g，花椒油 10g。

### 制法

1. 将黄瓜洗净，切成 1cm 见方的丁，放在碗中，加盐 2g 和香油调拌均匀备用。
2. 把花生仁洗净放在锅内，加清水、桂皮、八角和盐 5g，用中小火煮至熟，捞出控净水分。

3. 将黄瓜丁和花生仁放在碗里，加上味精和花椒油拌匀装盘即成。

#### 特别提示

- 清香入味，脆嫩可口。
- 煮好的花生仁要泡在原锅的汤汁里，使之入味。

## 炆 黄 瓜 皮

**原料** 黄瓜 500g，盐 6g，酱油 10g，白糖 50g，米醋 35g，味精 3g，香油 25g，花椒 15 粒。

#### 制法

1. 将黄瓜洗净切成 5cm 长的段，放一碗里，加上盐 4g 腌约 1 小时，取出用清水洗去盐分。
2. 把黄瓜段放在案板上，转刀片成片（片到见黄瓜籽为止），放在盘中，加上盐 2g、酱油、白糖、米醋和味精腌制 30 分钟。
3. 炒锅置火上，放香油烧至五成热，放入花椒炸至糊，取出花椒不用，将热油浇在黄瓜皮上，再卷成筒状，码在盘中即可。

#### 特别提示

- 酸甜咸脆，开胃爽口。
- 要选用比较直、鲜嫩籽少的黄瓜作原料。
- 片黄瓜时不能片断，厚薄要一致。

## 酸 黄 瓜

**原料** 黄瓜 1000g，芹菜 100g，茴香 100g，大蒜 50g，干辣椒 5 个，盐 35g，白醋 40g。

#### 制法

1. 将黄瓜整棵用清水冲洗干净，沥去水分；芹菜、茴香择洗干净，切成 3cm 长的段；大蒜去皮切成小块；干辣椒切小段；盐放在碗内，加清水溶解成盐水。