

瓜类

GUALEI
MEIWEI
30 ZHONG

美味 30 种



金盾出版社

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做瓜类菜肴而编写。书中以各种常见瓜类为主要原料,精选了味道各不相同而深受大众欢迎的瓜类美味 30 种,以简洁的文字对每种菜肴的用料配比、制作方法和成品特点均作了具体介绍。每种菜肴除附有一幅成品图外,其主要制作步骤还配有示范图片。本书科学实用,好懂易学,图文并茂,一目了然,不仅适合广大家庭阅读使用,也可供餐馆、食堂参考。

图书在版编目(CIP)数据

瓜类美味 30 种/孙利平,李文芳编著. —北京:金盾出版社,2002. 8

(家庭美食系列丛书)

ISBN 7-5082-1906-6

I. 瓜… II. ①孙…②李… III. 瓜类蔬菜菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 021143 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68211039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京精美彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2 彩页:64 字数:20 千字

2002 年 12 月第 1 版第 2 次印刷

印数:11001 26000 册 定价:8.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

瓜类美味 30 种

编著/摄影 孙利平 李文芳

金 盾 出 版 社

前 言

《瓜类美味 30 种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。

瓜类蔬菜,食用部分为瓠果,植物学分类上属葫芦科,有黄瓜、南瓜、西葫芦、冬瓜、丝瓜、苦瓜、佛手瓜等。瓜类蔬菜在我国南北各地普遍栽培,随着现代种植技术的不断提高,一年四季均可栽种,是广大群众经常食用的蔬菜之一。瓜类蔬菜之所以受到人们的普遍欢迎,其主要原因:一是用途广泛,吃法多样,既可做菜熬汤,也可凉拌酱腌,其中有的可当水果生食,有的可用于食品雕刻,各不相同。二是价廉物美,营养丰富,瓜类菜肴清淡爽口,具有利水消肿、清热解暑、降糖降压等功效,常食有助于强身健体,防病治病。

为满足广大消费者的需求,本书以上述 7 种常见瓜类为主要原料,精选了 30 种既好吃、又好做的美味瓜类菜肴,供大家学习制作。本书不仅适合家庭阅读使用,也可供饭店和食堂参考。

编 者

目 录

冬瓜余牛肉丸子	(4)	凉拌丝瓜条 ...	(32)
虾仁烧冬瓜	(6)	辣味木耳丝瓜 ...	(34)
豆豉辣冬瓜	(8)	翡翠蹄筋	(36)
如意冬瓜夹 ...	(10)	虾茸丝瓜羹 ...	(38)
冬瓜炖狮子头 ...	(12)	丝瓜炒腰花 ...	(40)
火腿冬瓜煲 ...	(14)	虎皮佛手瓜 ...	(42)
虾肉黄瓜筒 ...	(16)	麻辣佛手瓜 ...	(44)
辣瓜皮卷	(18)	酥皮瓜圆	(46)
酸辣瓜条	(20)	辣味南瓜条 ...	(48)
吉士瓜丝	(22)	南瓜牛排	(50)
爆炒四色丁 ...	(24)	赛珍珠	(52)
水晶凉瓜	(26)	肉末南瓜条 ...	(54)
红椒苦瓜炒腊肉	(28)	西葫芦炒腊肉 ...	(56)
怪味苦瓜	(30)	蒜泥西葫芦 ...	(58)
		鱼香西葫芦 ...	(60)
		茄汁烩瓜丁 ...	(62)

冬瓜汆牛肉丸子



原料 冬瓜 250 克,牛肉馅 150 克,香菜 1 根,色拉油 10 克,葱末、姜末各 15 克,葱丝、姜丝各 5 克,酱油 10 克,料酒 8 克,精盐 6 克,味精 3 克,胡椒粉 4 克,香油 8 克,淀粉 30 克,高汤 1000 克。

制法 ①冬瓜去皮,切片。牛肉馅加入色拉油、葱末、姜末、酱油、料酒、淀粉搅匀。香菜洗净,切段。②锅内放入冬瓜片、葱丝、姜丝、高汤、胡椒粉,烧开。将调好的牛肉馅用手挤成丸子,下入锅内,煮至肉丸浮起,加入精盐、香油、味精调匀,撒上香菜段即可。

特点 丸子嫩滑，
汤鲜味美。



冬瓜去皮切片



肉馅加料搅匀

丸子下入锅内



虾仁烧冬瓜



原料 冬瓜 500 克, 虾仁 50 克, 色拉油 500 克, 葱花、姜片各 10 克, 料酒 5 克, 精盐 6 克, 味精 3 克, 高汤 50 克。

制法 ①冬瓜去皮切成块, 虾仁去掉沙线, 洗净, 控干水分。 ②锅内倒入色拉油, 烧至七成热, 将冬瓜块放入炸一下, 捞出控油。 ③锅内留底油 30 克, 烧热后放入葱花、姜片爆香, 再放入冬瓜块、虾仁、精盐、料酒、高汤, 烧至冬瓜呈半透明状, 加入味精调味即可。

特点 味汁鲜美, 晶莹剔透。



冬瓜去皮切块

放入油锅炸一下



冬瓜虾仁加料烧熟





原料 冬瓜 400 克, 豆豉 50 克, 红辣椒 1 根, 色拉油 30 克, 精盐 6 克, 味精 3 克。

制法 ①冬瓜去除皮、子、瓤, 切片。红辣椒切粗丝。豆豉冲洗干净。 ②将锅烧热, 放入冬瓜片、精盐 2 克, 炒至冬瓜片变蔫, 倒出控水。 ③锅内倒入色拉油, 烧至七成熟, 放入豆豉、辣椒丝, 炒出香辣味, 再加入冬瓜片、精盐 4 克、味精, 炒熟即可。

特点 豉香浓郁, 冬瓜微辣。

冬瓜去皮切片



放入锅中炒至变蔫

豆豉辣椒冬瓜一同翻炒





原料 冬瓜 350 克,鸡胸脯肉 150 克,海米 30 克,冬菇 4 朵,豌豆粒 20 克,葱末、姜末各 15 克,色拉油 30 克,料酒、胡椒粉各 5 克,精盐 6 克,味精 3 克,淀粉 20 克,水淀粉 30 克。

制法 ①冬瓜去皮,切成 5 厘米长、两片相连的冬瓜夹。鸡胸脯肉斩成鸡茸。海米洗净,切成细末。冬菇用温水泡开,切成细粒。豌豆粒洗净。②将鸡茸、海米末、葱末、姜末、料酒、淀粉、精盐 4 克、胡椒粉 3 克、色拉油 10 克拌匀。③将拌好的肉馅夹在两片冬瓜中间,做成一个个冬瓜夹,装在大盘里,上笼屉蒸熟,取出。



冬瓜去皮切成冬瓜夹

④锅内倒入色拉油 20 克,烧至六成热,加入冬菇粒、豌豆粒炒出香味,再加入适量的水、精盐 2 克、味精、胡椒粉 2 克烧开,用水淀粉勾芡收汁,浇在冬瓜夹上即可。

特点 口感嫩滑,咸鲜可口。



肉馅塞入冬瓜夹内

将汁浇在冬瓜夹上





原料 冬瓜 350 克, 菠萝 100 克, 猪肉馅 200 克, 鸡蛋 1 个, 葱花、姜丝各 8 克, 葱末、姜末各 10 克, 色拉油 533 克, 酱油 15 克, 料酒、精盐各 8 克, 味精 3 克, 淀粉 40 克。

制法 ①将冬瓜、菠萝去皮, 切成丁块。②猪肉馅加葱末、姜末、色拉油 8 克、料酒、酱油、淀粉、精盐 5 克、鸡蛋液, 拌匀, 做成 4 个大肉丸。锅内倒入色拉油 500 克, 烧至五成热时, 放入肉丸, 炸至定型捞出。③另取一锅, 倒入色拉油 25 克, 烧热后, 放入葱花、姜丝炅出香味, 加入适量的水烧开, 然后放入肉丸、冬瓜丁、

菠萝块,烧开后改用小
火炖熟,加入精盐3克、
味精调味即可。

特点 肉香汁浓,
略带果香。



冬瓜去皮切丁



肉馅加料拌匀做成丸子

肉丸冬瓜入锅炖熟





原料 冬瓜 300 克,火腿、冬菇、胡萝卜、虾仁各 50 克,香菜 1 根,葱段、姜片各 20 克,香油 8 克,精盐 6 克,味精、胡椒粉各 3 克,高汤 800 克。

制法 ①冬瓜、胡萝卜去皮,切成滚刀块。火腿、冬菇切成 1 厘米见方的丁。虾仁去沙线,洗净。香菜洗净,切段。②将冬瓜块、胡萝卜块、火腿丁、冬菇丁、虾仁、葱段、姜片放入锅内,加入高汤烧开,改用小火炖至熟烂,挑出葱段、姜片,加入精盐、味精、胡椒粉,淋入香油,撒入香菜段即可。



冬瓜去皮切成滚刀块

特点 汤清味鲜，
色泽鲜艳。

主辅料入锅炖至熟烂



拣出葱段姜片