

新健康大系

最新百姓餐桌全书系列

范林工作室  
编著

# 百姓 自制瓜果食谱

## 1000例

瓜果食谱烹饪技法全书

瓜 果 正 餐  
瓜 果 简 餐  
瓜 瓜 甜 瓜 点  
24 种 瓜 均 果 宜  
冷 热



科学出版社

www.sciencep.com

最新百姓餐桌全书系列

# 百姓自制 瓜果食谱 1000例

瓜果食谱烹饪技法全书

范林工作室◎编著



科学出版社

北京

## 内 容 简 介

本书介绍了以瓜果为主料的菜肴烹饪方法和技巧 1000 例。瓜果既可以做成正餐,也可做成简单的甜点,冷热均宜。本书详细介绍了 24 种瓜果制作方法及特点,又有精辟的讲解和点评,操作简单,食材易得,是居家必备的菜谱。

### 图书在版编目(CIP)数据

---

百姓自制瓜果食谱 1000 例 / 范林工作室 编著. —北京:  
科学出版社, 2005

(最新百姓餐桌全书系列)

ISBN 7-03-015208-5

I. 百... II. 范... III. ①瓜类蔬菜 - 菜谱②水果  
- 菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 022780 号

---

责任编辑:李 夏 / 责任校对:钟 洋  
责任印制:钱玉芬 / 封面设计:张 放

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2005 年 5 月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2005 年 5 月第一次印刷 印张:16 3/8

印数:1—6 000 字数:502 000

定价:26.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换(环伟))



# 目录

- |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 黄瓜 / (1)    | 肉片余瓜 / (13) | 椒盐黄瓜 / (24) |
| 认识黄瓜 / (1)  | 酱肉黄瓜 / (14) | 珍珠豆腐 / (25) |
| 菇肉熘瓜 / (2)  | 肘肉拌瓜 / (14) | 菜瓜豆腐 / (25) |
| 夹心翡翠 / (2)  | 黄瓜炖肘 / (14) | 瓜粉蛋丝 / (25) |
| 三鲜瓜酱 / (3)  | 木耳瓜汤 / (15) | 蛋丁黄瓜 / (26) |
| 腐竹瓜肉 / (3)  | 肉片瓜汤 / (15) | 黄瓜炒蛋 / (26) |
| 凉粉里脊 / (4)  | 黄瓜丸汤 / (15) | 木须瓜片 / (27) |
| 肉酿黄瓜 / (4)  | 里脊瓜汤 / (16) | 木樨瓜丝 / (27) |
| 酿蒸瓜墩 / (5)  | 鲜双片汤 / (16) | 酥炸黄瓜 / (28) |
| 玉兰瓜肉 / (5)  | 猪蹄瓜汤 / (17) | 飞燕迎春 / (28) |
| 蒸酿黄瓜 / (6)  | 排骨瓜汤 / (17) | 黄瓜蛋汤 / (29) |
| 煎酿肉瓜 / (6)  | 奶油瓜汤 / (17) | 沙锅清汤 / (29) |
| 肉丝拌瓜 / (7)  | 麻酱拌面 / (18) | 鳝鱼黄瓜 / (30) |
| 黄瓜炒肉 / (7)  | 蝴蝶拼盘 / (18) | 鳝鱼瓜汤 / (30) |
| 肉丝黄瓜 / (8)  | 迎宾花篮 / (19) | 黄瓜鱼卷 / (30) |
| 肉馅黄瓜 / (8)  | 迎客松菜 / (19) | 墨鱼瓜汤 / (31) |
| 黄瓜熟肉 / (8)  | 黄瓜猪肝 / (19) | 双色拼盘 / (31) |
| 凉拌三丝 / (9)  | 猪肝瓜汤 / (20) | 虾烧黄瓜 / (31) |
| 肉丁瓜条 / (9)  | 滑炒肝片 / (20) | 黄瓜炒虾 / (32) |
| 黄瓜塞肉 / (10) | 鸡蓉瓜盅 / (21) | 虾肉瓜筒 / (32) |
| 黄瓜肉片 / (10) | 松炸瓜盒 / (21) | 虾仁拌瓜 / (33) |
| 瓜熘肉片 / (11) | 松塌瓜盒 / (22) | 椰岛风光 / (33) |
| 炒黄瓜酱 / (11) | 鸡片瓜汤 / (22) | 脆炸黄瓜 / (34) |
| 葱油瓜卷 / (12) | 三鲜瓜汤 / (23) | 虾仁黄瓜 / (34) |
| 繁花似锦 / (12) | 鸡杂瓜汤 / (23) | 翡翠金钩 / (34) |
| 五彩金龙 / (13) | 木樨豆腐 / (23) | 虾米拌瓜 / (35) |
|             | 瓢蒸黄瓜 / (24) | 虾蒜拌瓜 / (35) |



- |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 虾米菜瓜 / (36) | 滑炒瓜腐 / (48) | 炆牛蒡根 / (61) |
| 虾米瓜卷 / (36) | 腐竹炒面 / (49) | 炒黄瓜片 / (62) |
| 黄瓜片汤 / (36) | 汤爆百叶 / (49) | 翠玉镶花 / (62) |
| 虾皮瓜片 / (37) | 瓜炒腐丝 / (50) | 银耳瓜汤 / (63) |
| 素烧瓜条 / (37) | 拌渍粉皮 / (50) | 田园四宝 / (63) |
| 香菜瓜汤 / (37) | 粉皮拌瓜 / (50) | 鲜蘑黄瓜 / (63) |
| 米耳瓜皮 / (38) | 麻酱粉瓜 / (51) | 平菇拌瓜 / (64) |
| 海米炆菜 / (38) | 椒麻粉皮 / (51) | 天鹅起舞 / (64) |
| 木耳瓜卷 / (39) | 水晶三色 / (52) | 脆瓜腿菇 / (65) |
| 海米瓜丝 / (39) | 拌笋四样 / (52) | 炆辣三丝 / (65) |
| 海米瓜粉 / (40) | 椒油凉粉 / (52) | 素炒黄瓜 / (65) |
| 金钩黄瓜 / (40) | 黄瓜凉粉 / (53) | 奶油黄瓜 / (66) |
| 脆嫩米瓜 / (40) | 黄瓜拌粉 / (53) | 酱茄黄瓜 / (66) |
| 瓜米鲜汤 / (41) | 素拌白菜 / (53) | 凉拌榆钱 / (66) |
| 素三鲜汤 / (41) | 油菜粉丝 / (54) | 黄瓜梨糕 / (67) |
| 蜇米瓜菜 / (42) | 藕丝拌瓜 / (54) | 出水芙蓉 / (67) |
| 海蜇拌瓜 / (42) | 椒瓜粉丝 / (55) | 烧老黄瓜 / (68) |
| 紫菜瓜汤 / (42) | 拌鲜三丝 / (55) | 黄瓜梨饮 / (68) |
| 三丝瓜汤 / (43) | 麻辣豆芽 / (55) | 拌三色丁 / (68) |
| 银耳干贝 / (43) | 凉拌双黄 / (56) | 菠萝土豆 / (69) |
| 木耳红螺 / (44) | 炆黄豆芽 / (56) | 酸八宝菜 / (69) |
| 三丝瓜汤 / (44) | 拌鲜瓜芽 / (56) | 锦上添花 / (70) |
| 豆腐瓜丝 / (44) | 油泼豆芽 / (57) | 黄瓜梨丝 / (70) |
| 杞玉豆腐 / (45) | 豆芽韭瓜 / (57) | 萝卜拌瓜 / (70) |
| 减肥瓜腐 / (45) | 瓜炒银芽 / (58) | 素烧三片 / (71) |
| 芥末瓜腐 / (45) | 双耳黄瓜 / (58) | 拌瓜三丝 / (71) |
| 麻酱瓜腐 / (46) | 瓜炆双耳 / (58) | 萝卜拌瓜 / (71) |
| 黄瓜豆腐 / (46) | 素拌三丝 / (59) | 黄瓜萝卜 / (72) |
| 糖醋豆腐 / (46) | 黄瓜木耳 / (59) | 糖醋萝卜 / (72) |
| 瓜拌豆干 / (47) | 椒油瓜腐 / (60) | 蔬菜沙拉 / (73) |
| 腐竹黄瓜 / (47) | 蒸酿瓜耳 / (60) | 红白萝卜 / (73) |
| 瓜拌腐竹 / (48) | 木耳三样 / (61) | 万年青菜 / (74) |
| 花生腐竹 / (48) | 素拌粉皮 / (61) | 渍酸黄瓜 / (74) |





- |             |             |                   |
|-------------|-------------|-------------------|
| 酿嫩黄瓜 / (74) | 脆炆黄瓜 / (87) | 姜油黄瓜 / (99)       |
| 卤盐黄瓜 / (75) | 素炒三片 / (88) | 姜末黄瓜 / (100)      |
| 什锦花篮 / (75) | 花生拌瓜 / (88) | 凉拌黄瓜 / (100)      |
| 黄瓜凉汤 / (76) | 蜜汁黄瓜 / (88) | 草莓拌瓜 / (100)      |
| 香菜黄瓜 / (76) | 荆芥黄瓜 / (89) | 果汁黄瓜 / (101)      |
| 洋葱拌瓜 / (76) | 拍嫩黄瓜 / (89) | 麻香黄瓜 / (101)      |
| 藜苳拌瓜 / (77) | 蒜末黄瓜 / (89) | 酸麻瓜条 / (101)      |
| 白脱黄瓜 / (77) | 蒜蓉拌瓜 / (90) | 糖醋黄瓜 / (102)      |
| 拌辣油菜 / (77) | 蒜蓉黄瓜 / (90) | 紫苏黄瓜 / (102)      |
| 白菜瓜丝 / (78) | 蒜醋拌瓜 / (91) | 拌黄瓜片 / (102)      |
| 凉拌瓜菜 / (78) | 翠玉黄瓜 / (91) | 腌黄瓜条 / (103)      |
| 糠腌黄瓜 / (78) | 菊花黄瓜 / (91) | 清炒瓜片 / (103)      |
| 椿芽凉面 / (79) | 鱼香黄瓜 / (92) | <b>西瓜 / (104)</b> |
| 椒香瓜皮 / (79) | 香油黄瓜 / (92) | 认识西瓜 / (104)      |
| 辣香瓜皮 / (80) | 五香黄瓜 / (92) | 辣酱瓜皮 / (105)      |
| 辣黄瓜条 / (80) | 糖酱拌瓜 / (93) | 瓜皮炖肉 / (105)      |
| 冰凉黄瓜 / (81) | 麻辣黄瓜 / (93) | 瓜皮肉丝 / (106)      |
| 脆辣瓜片 / (81) | 蓑衣黄瓜 / (94) | 瓜皮肉片 / (106)      |
| 蒜辣黄瓜 / (82) | 二龙戏珠 / (94) | 肉末瓜块 / (107)      |
| 酸辣椒瓜 / (82) | 青龙卧滩 / (94) | 瓜皮骨汤 / (107)      |
| 姜椒辣瓜 / (82) | 蛇皮黄瓜 / (95) | 蒸西瓜鸡 / (108)      |
| 酸甜辣瓜 / (83) | 果味黄瓜 / (95) | 丹凤瓜汤 / (108)      |
| 拌辣瓜丝 / (83) | 麻酱黄瓜 / (95) | 西瓜鸡脯 / (108)      |
| 多味瓜卷 / (84) | 桔梗黄瓜 / (96) | 炖鸭子瓜 / (109)      |
| 炆黄瓜皮 / (84) | 酱爆瓜丁 / (96) | 瓜球炒蛋 / (109)      |
| 青龙红玉 / (84) | 酱渍黄瓜 / (96) | 拔丝西瓜 / (110)      |
| 珊瑚黄瓜 / (85) | 芥末黄瓜 / (97) | 炸西瓜瓤 / (110)      |
| 甜酒泡瓜 / (85) | 辣味瓜条 / (97) | 西瓜炒蛋 / (110)      |
| 甜辣黄瓜 / (86) | 姜汁黄瓜 / (97) | 翠衣虾仁 / (111)      |
| 泡嫩黄瓜 / (86) | 芹芥拌瓜 / (98) | 凉拌双丝 / (111)      |
| 炆黄瓜条 / (86) | 焦炒双丝 / (98) | 香干瓜皮 / (112)      |
| 醋熘瓜条 / (87) | 糖姜黄瓜 / (99) | 木耳瓜皮 / (112)      |
| 青椒炒瓜 / (87) | 姜香黄瓜 / (99) | 芡实瓜盅 / (112)      |





- |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|
| 三味银耳 / (113) | 红西瓜冻 / (126) | 肉末冬瓜 / (140) |
| 西瓜甜汤 / (113) | 西瓜甜汁 / (126) | 咸肉三素 / (141) |
| 辣甜瓜皮 / (113) | 三皮茶饮 / (126) | 冬瓜排骨 / (141) |
| 辣味瓜片 / (114) | 牛奶甜饮 / (127) | 蘑菇瓜夹 / (142) |
| 拌瓜皮丝 / (114) | 珍珠瓜饮 / (127) | 腿菇冬瓜 / (142) |
| 红烧翠衣 / (115) | 香瓜 / (128)   | 星光灿烂 / (143) |
| 瓜皮五菜 / (115) | 认识香瓜 / (128) | 奶油瓜球 / (143) |
| 桃仁瓜皮 / (115) | 香瓜梨丝 / (129) | 云腿瓜夹 / (144) |
| 凉西瓜盅 / (116) | 糖醋香瓜 / (129) | 火腿瓜煲 / (144) |
| 酸甜茄瓜 / (116) | 拔丝香瓜 / (129) | 火腿瓜汤 / (145) |
| 葡萄西瓜 / (117) | 八宝香瓜 / (130) | 火腿茄瓜 / (145) |
| 脆腌双皮 / (117) | 蜜汁香瓜 / (130) | 冬瓜扁尖 / (145) |
| 瓜皮炒豆 / (117) | 香菜瓜奶 / (131) | 腿贝瓜球 / (146) |
| 酸辣瓜皮 / (118) | 香瓜牛奶 / (131) | 水晶冬瓜 / (146) |
| 辣油瓜皮 / (118) | 柠檬瓜汁 / (131) | 瓜炖猪腰 / (147) |
| 炒西瓜皮 / (118) | 冬瓜 / (132)   | 炖牛羊肉 / (147) |
| 红椒瓜皮 / (119) | 认识冬瓜 / (132) | 羊肉瓜汤 / (148) |
| 脆麻瓜皮 / (119) | 珠圆玉润 / (133) | 冬瓜羊腩 / (148) |
| 酸甜西瓜 / (120) | 五品鸡汤 / (133) | 酿肉冬瓜 / (148) |
| 西瓜蹄糕 / (120) | 冬瓜腐包 / (133) | 冬瓜羊排 / (149) |
| 鲜西瓜汤 / (121) | 清蒸冬瓜 / (134) | 冬瓜鸡汤 / (149) |
| 甜西瓜酱 / (121) | 杂碎冬瓜 / (134) | 凤爪冬瓜 / (150) |
| 时果瓜盅 / (121) | 鲜虾冬瓜 / (135) | 酿嫩冬瓜 / (150) |
| 糖醋瓜皮 / (122) | 什锦瓜露 / (135) | 清蒸瓜鸡 / (151) |
| 酱西瓜皮 / (122) | 蒸酿冬瓜 / (136) | 瓜脯三丝 / (151) |
| 白玉翡翠 / (123) | 红烧瓜条 / (136) | 酿瓜鸡杂 / (151) |
| 咸瓜皮酱 / (123) | 冬瓜菇肉 / (136) | 冬瓜煲鸭 / (152) |
| 熘翡翠片 / (123) | 瓤蒸冬瓜 / (137) | 冬瓜炖鸭 / (152) |
| 拌西瓜皮 / (124) | 夜香瓜盅 / (138) | 全鸭瓜汤 / (153) |
| 糖拌西瓜 / (124) | 红烧素鱼 / (138) | 鸭肉米瓜 / (153) |
| 拔丝瓜球 / (124) | 肉末瓜块 / (139) | 薏米老鸭 / (154) |
| 西瓜甜冻 / (125) | 丸子瓜汤 / (139) | 冬瓜烂鸭 / (154) |
| 冰冻西瓜 / (125) | 瓜烩狮头 / (140) | 瓜腐鸭汤 / (154) |





- 瓜炖鹌鹑 / (155)  
玉环虾腐 / (155)  
茄汁瓜汤 / (156)  
红烧素肉 / (156)  
软炸冬瓜 / (157)  
拔丝冬瓜 / (157)  
双色冬瓜 / (157)  
白云冬瓜 / (158)  
金银冬瓜 / (158)  
炸冬瓜丸 / (159)  
脆皮瓜条 / (159)  
鲍菇双冬 / (160)  
鲩鱼瓜汤 / (160)  
草菇冬瓜 / (161)  
瓜腿鲜糊 / (161)  
虾蓉扒瓜 / (161)  
冬蓉白兰 / (162)  
虾米瓜汤 / (162)  
三鲜冬瓜 / (163)  
草菇瓜汤 / (163)  
虾皮瓜丝 / (164)  
贝米炖瓜 / (164)  
冬瓜炖蟹 / (164)  
蟹肉瓜圆 / (165)  
瓜炖牛蛙 / (165)  
紫菜瓜卷 / (166)  
瓜芽腐汤 / (166)  
奶汁冬瓜 / (166)  
镶冬瓜片 / (167)  
香辣瓜丝 / (167)  
烧素蹄筋 / (168)  
双色水晶 / (168)  
鸡汤菇瓜 / (169)  
扒冬瓜球 / (169)  
双冬香菇 / (170)  
香菇冬瓜 / (170)  
清炒双冬 / (170)  
三冬瓜汤 / (171)  
三冬瓜盅 / (171)  
清蒸瓜盅 / (172)  
清烧三冬 / (172)  
三鲜菇汤 / (173)  
素炒二冬 / (173)  
黄菜冬瓜 / (173)  
玉珠鲜蘑 / (174)  
蘑菇冬瓜 / (174)  
茄酱蘑菇 / (175)  
鲜蘑瓜球 / (175)  
奶汁瓜条 / (176)  
鲜蘑冬瓜 / (176)  
金钱瓜盒 / (176)  
口蘑冬瓜 / (177)  
笋干瓜汤 / (177)  
笋扒冬瓜 / (178)  
芦笋冬瓜 / (178)  
笋叶瓜汤 / (178)  
碧绿玉环 / (179)  
麻蓉冬瓜 / (179)  
香酥瓜条 / (180)  
酸辣瓜汤 / (180)  
雪菜瓜汤 / (180)  
素熬冬瓜 / (181)  
青椒冬瓜 / (181)  
酸辣瓜片 / (181)  
醋香瓜片 / (182)  
辣香瓜条 / (182)  
芝麻瓜丁 / (183)  
蒜酱瓜块 / (183)  
红烧冬瓜 / (183)  
冬瓜豆酱 / (184)  
酱扣冬瓜 / (184)  
酸麻冬瓜 / (185)  
椒丁冬瓜 / (185)  
毛豆冬瓜 / (185)  
粉皮瓜片 / (186)  
琥珀冬瓜 / (186)  
炖冬瓜汤 / (186)  
海米瓜汤 / (187)  
薏米瓜汤 / (187)  
扒冬瓜条 / (187)  
清汤瓜燕 / (188)  
麻辣冬瓜 / (188)  
香酥冬瓜 / (189)  
冬瓜蜜丸 / (189)  
奶油瓜条 / (189)  
清甜瓜蓉 / (190)  
香脆瓜夹 / (190)  
荷叶瓜汤 / (191)  
车前瓜汤 / (191)  
鲜香瓜汤 / (191)  
莲藕甜汤 / (192)  
瓜皮豆汤 / (192)  
冬瓜瓢饮 / (192)  
瓜皮豆饮 / (193)  
桂花香饮 / (193)  
丝瓜 / (194)  
认识丝瓜 / (194)  
蘑菇瓜肉 / (195)  
菇瓜肉丝 / (195)







- |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|
| 肉片丝瓜 / (195) | 油腐瓜汤 / (210) | 苦瓜腿汤 / (224) |
| 丝瓜炒肉 / (196) | 丝瓜粉丝 / (210) | 苦瓜炒肝 / (224) |
| 丝瓜酿肉 / (196) | 滚龙丝瓜 / (210) | 兔肉苦瓜 / (225) |
| 瓜肝肉汤 / (197) | 香菇烧瓜 / (211) | 苦瓜鸡翅 / (225) |
| 腐瓜炖蹄 / (197) | 草菇丝瓜 / (211) | 苦瓜鸡片 / (225) |
| 翡翠蹄筋 / (197) | 紫竹莲池 / (212) | 苦瓜鹌蛋 / (226) |
| 丝瓜排骨 / (198) | 丝瓜茄汤 / (212) | 墨鱼苦瓜 / (226) |
| 瓜酿豆腐 / (198) | 奶茄瓜筋 / (213) | 香炒苦瓜 / (227) |
| 南腿翠板 / (199) | 菱肉丝瓜 / (213) | 苦瓜炖蛤 / (227) |
| 火腿瓜条 / (199) | 椒炒丝瓜 / (213) | 苦瓜蛙煲 / (228) |
| 八宝龙瓜 / (200) | 辣味丝瓜 / (214) | 苦瓜豆腐 / (228) |
| 丝瓜烩腿 / (200) | 鸡油丝瓜 / (214) | 青豆苦瓜 / (228) |
| 丝瓜腊肉 / (201) | 奶油丝瓜 / (215) | 苦瓜木耳 / (229) |
| 丝瓜牛肉 / (201) | 葱油丝瓜 / (215) | 豆酱凉煲 / (229) |
| 蝴蝶丝瓜 / (202) | 拌丝瓜菜 / (215) | 苦瓜色拉 / (230) |
| 丝瓜蛋汤 / (202) | 锅烧丝瓜 / (216) | 芹菜苦瓜 / (230) |
| 米瓜蛋汤 / (202) | 丝瓜素排 / (216) | 鱼香苦瓜 / (230) |
| 虾米蛋汤 / (203) | 烩芋头瓜 / (217) | 炒青椒瓜 / (231) |
| 丝瓜糊蛋 / (203) | 山茶瓜汤 / (217) | 苦瓜青椒 / (231) |
| 锅塌丝瓜 / (204) | 丝瓜甜饮 / (217) | 红烧苦瓜 / (231) |
| 丝瓜虾球 / (204) | 苦瓜 / (218)   | 苦瓜泡菜 / (232) |
| 丝瓜虾仁 / (205) | 认识苦瓜 / (218) | 怪味苦瓜 / (232) |
| 虾镶丝瓜 / (205) | 蒸酿苦瓜 / (219) | 甜椒瓜丝 / (233) |
| 瓜虾腐羹 / (206) | 煎酿苦瓜 / (220) | 炆辣苦瓜 / (233) |
| 虾皮丝瓜 / (206) | 烧酿苦瓜 / (220) | 煎焖苦瓜 / (233) |
| 清炒丝瓜 / (206) | 豉香苦瓜 / (221) | 青椒苦瓜 / (234) |
| 干贝丝瓜 / (207) | 干煸苦瓜 / (221) | 豉香椒瓜 / (234) |
| 干贝瓜球 / (207) | 肉丝苦瓜 / (221) | 椒香苦瓜 / (235) |
| 丝瓜牡蛎 / (208) | 苦瓜炒肉 / (222) | 酱拌苦瓜 / (235) |
| 丝瓜炖腐 / (208) | 酱烧苦瓜 / (222) | 凉拌苦瓜 / (235) |
| 丝瓜烧腐 / (208) | 苦瓜肉汤 / (223) | 红椒苦瓜 / (236) |
| 丝瓜炒腐 / (209) | 苦瓜饺子 / (223) | 拌苦瓜丝 / (236) |
| 丝瓜豆腐 / (209) | 排骨瓜煲 / (223) | 五味苦瓜 / (237) |





- |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|
| 凉拌苦瓜 / (237) | 芸豆双茄 / (250) | 番茄鱼汤 / (264) |
| 香辣苦瓜 / (237) | 番茄腐竹 / (251) | 番茄虾腐 / (264) |
| 糖醋苦瓜 / (238) | 三丁豆腐 / (251) | 番茄丝瓜 / (265) |
| 烧苦瓜汤 / (238) | 番茄酿肉 / (252) | 木耳素虾 / (265) |
| 酱炒苦瓜 / (238) | 八宝番茄 / (252) | 冰山雪莲 / (266) |
| 豆酱苦瓜 / (239) | 里脊番茄 / (253) | 瓜果满园 / (266) |
| 葱油苦瓜 / (239) | 茄瓜肉片 / (253) | 腐竹四素 / (266) |
| 葱拌苦瓜 / (239) | 酥炸番茄 / (253) | 扒三色腐 / (267) |
| 清炒苦瓜 / (240) | 瓜茄肉汤 / (254) | 烧素什锦 / (267) |
| 油炒苦瓜 / (240) | 番茄肉汤 / (254) | 山珍八宝 / (268) |
| 干炒苦瓜 / (240) | 番茄烧肉 / (255) | 丝瓜面筋 / (268) |
| 尖椒苦瓜 / (241) | 番茄牛肉 / (255) | 素瓢番茄 / (269) |
| 芝麻苦瓜 / (241) | 羊肉番茄 / (255) | 双菇鲜茄 / (269) |
| 红油苦瓜 / (241) | 芽带丝面 / (256) | 菌菇茄汤 / (270) |
| 甜苦瓜泥 / (242) | 茄汁鸡块 / (256) | 豌豆菇丁 / (270) |
| 苦瓜绿茶 / (242) | 珍珠三鲜 / (257) | 蘑菇番茄 / (270) |
| 鲜苦瓜汁 / (242) | 八宝酿茄 / (257) | 椒油茄腐 / (271) |
| 南瓜 / (243)   | 蒸酿番茄 / (257) | 咖喱豆腐 / (271) |
| 认识南瓜 / (243) | 番茄肝汤 / (258) | 茄蛋豆腐 / (272) |
| 皱面瓜苞 / (244) | 松炸番茄 / (258) | 菇茄焖腐 / (272) |
| 南瓜炖肉 / (244) | 番茄滑蛋 / (259) | 番茄腐羹 / (272) |
| 沙丁鱼菜 / (244) | 玛瑙镶金 / (259) | 番茄豆腐 / (273) |
| 开洋炒瓜 / (245) | 锅塌番茄 / (259) | 茄菱腐竹 / (273) |
| 南瓜炖蟹 / (245) | 笋豆番茄 / (260) | 爆炒素虾 / (274) |
| 山枣南瓜 / (246) | 番茄蛋汤 / (260) | 凉粉番茄 / (274) |
| 土豆南瓜 / (246) | 莲满荷塘 / (261) | 粉芹番茄 / (275) |
| 南瓜芦笋 / (246) | 白藕彩荷 / (261) | 菠菜番茄 / (275) |
| 蒜蓉扁豆 / (247) | 拔丝番茄 / (262) | 瓜茄凉粉 / (275) |
| 酸甜瓜片 / (247) | 芙蓉番茄 / (262) | 黄瓜番茄 / (276) |
| 奶汁瓜丝 / (247) | 琼脂玛瑙 / (262) | 蜜桃番茄 / (276) |
| 红枣南瓜 / (248) | 番茄丝瓜 / (263) | 凉拌三片 / (277) |
| 番茄 / (249)   | 煎煨番茄 / (263) | 果瓜沙拉 / (277) |
| 认识番茄 / (249) | 番茄鱼片 / (264) | 酿蒸番茄 / (277) |



- |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|
| 菠萝番茄 / (278) | 番茄糖汁 / (290) | 火烧茄子 / (307) |
| 水晶番茄 / (278) | 茄子 / (292)   | 鱼香茄丁 / (308) |
| 莴笋番茄 / (279) | 认识茄子 / (292) | 油烧茄子 / (308) |
| 番茄三丝 / (279) | 口蘑肉茄 / (293) | 椒泥茄子 / (309) |
| 葱茄荷心 / (279) | 金钱茄子 / (293) | 面酱烧茄 / (309) |
| 洋葱番茄 / (280) | 糖醋茄饼 / (294) | 煎熬茄片 / (309) |
| 三鲜丝瓜 / (280) | 炸嫩茄盒 / (294) | 麻酱茄泥 / (310) |
| 茄子素卤 / (281) | 煎酿茄子 / (295) | 多味茄泥 / (310) |
| 土豆番茄 / (281) | 红烧茄子 / (295) | 凉拌茄片 / (311) |
| 番茄菜汤 / (282) | 海米烧茄 / (296) | 素炒茄丝 / (311) |
| 菊花番茄 / (282) | 肉末煎茄 / (296) | 酱油茄子 / (312) |
| 腌香番茄 / (282) | 鱼鳞茄子 / (297) | 炸烩茄子 / (312) |
| 芹菜番茄 / (283) | 蒸酿茄斗 / (297) | 鱼香茄子 / (312) |
| 青椒番茄 / (283) | 酿八宝茄 / (298) | 酸辣茄片 / (313) |
| 酸甜茄椒 / (284) | 千层茄子 / (298) | 辣油茄子 / (313) |
| 多味茭白 / (284) | 金针茄饺 / (299) | 蒜蓉茄丝 / (314) |
| 蜜汁番茄 / (285) | 羊肉酿茄 / (299) | 凉拌双泥 / (314) |
| 酱拌番茄 / (285) | 焦炸茄子 / (300) | 酱烧茄子 / (314) |
| 甜酸茄酱 / (285) | 油煎茄排 / (300) | 糖醋蒜茄 / (315) |
| 素炒番茄 / (286) | 糖汁烧茄 / (301) | 蒜蓉烧茄 / (315) |
| 凉拌番茄 / (286) | 黄焖茄子 / (301) | 黄酱茄花 / (315) |
| 荷花番茄 / (286) | 拔丝茄子 / (302) | 凉拌茄子 / (316) |
| 糖醋番茄 / (287) | 素过油肉 / (302) | 喷香茄子 / (316) |
| 生拌番茄 / (287) | 茄炖咸鱼 / (302) | 椒油茄子 / (316) |
| 茄汁茭白 / (287) | 磨盘茄子 / (303) | 海棠蒸茄 / (317) |
| 薄荷番茄 / (288) | 镶嫩茄子 / (303) | 怪味茄泥 / (317) |
| 番茄奶冻 / (288) | 青豆炒茄 / (304) | 酱爆茄子 / (317) |
| 奶汁番茄 / (288) | 豆豉腌茄 / (304) | 油焖茄子 / (318) |
| 奶油番茄 / (289) | 虾子茄段 / (305) | 辣油茄条 / (318) |
| 番茄瓜饮 / (289) | 蒸长茄子 / (305) | 素炒茄子 / (319) |
| 果菜蜜汁 / (290) | 清蒸茄子 / (306) | 辣味茄丝 / (319) |
| 番茄瓜汁 / (290) | 口蘑茄子 / (306) | 菊花茄子 / (319) |
| 青椒茄汁 / (290) | 多味薯茄 / (307) | 菊花蒸茄 / (320) |





- 琉璃茄子 / (320)  
青椒 / (322)  
认识青椒 / (322)  
平菇青椒 / (323)  
青椒海菇 / (323)  
油焖牛菌 / (324)  
青椒炒肉 / (324)  
煎瓢青椒 / (325)  
酿肉青椒 / (325)  
香韭腊丝 / (326)  
腿耳酿椒 / (326)  
烧瓢青椒 / (326)  
孔雀拼盘 / (327)  
银耳豆芽 / (328)  
酿烤青椒 / (328)  
青椒鸡丝 / (329)  
蒸酿青椒 / (329)  
青椒豆腐 / (329)  
豆椒豆腐 / (330)  
炸青椒盒 / (330)  
青椒炒蛋 / (331)  
仙掌酸鱼 / (331)  
虾米青椒 / (332)  
香菜双丝 / (332)  
翡翠青椒 / (332)  
素炅三丁 / (333)  
豉椒豆腐 / (333)  
川酱豆腐 / (333)  
小椒拌腐 / (334)  
椒菜拌腐 / (334)  
青椒豆腐 / (335)  
泡椒蒜腐 / (335)  
葱椒豆腐 / (335)
- 辣子豆腐 / (336)  
回锅豆腐 / (336)  
香辣豆腐 / (337)  
毛豆干丝 / (337)  
香铁板烧 / (337)  
青椒干丝 / (338)  
葱椒三丝 / (338)  
青椒熏干 / (339)  
油腐青椒 / (339)  
豆芽八样 / (339)  
三色口蘑 / (340)  
木耳素鱼 / (340)  
三丝菜花 / (341)  
香菇辣椒 / (341)  
五色素丝 / (342)  
四丝土豆 / (342)  
熊掌豆腐 / (343)  
翠绿鸡丁 / (343)  
糖醋黄雀 / (343)  
泡鲜蘑菇 / (344)  
酱菇五宝 / (344)  
蚝油腿菇 / (345)  
双椒豆芽 / (345)  
豉椒酱蒜 / (346)  
多味辣酱 / (346)  
青椒豆豉 / (346)  
豆豉腌干 / (347)  
青椒拌笋 / (347)  
青椒薯丝 / (348)  
青椒藕片 / (348)  
青椒藕丝 / (348)  
油烹辣椒 / (349)  
菜瓜拌椒 / (349)
- 香菜椒丝 / (349)  
辣椒水芹 / (350)  
辣炒须菜 / (350)  
尖椒水蓼 / (350)  
青椒甘蓝 / (351)  
糖醋青椒 / (351)  
酱香红椒 / (352)  
虎皮辣椒 / (352)  
荷花炒椒 / (352)  
麻辣青椒 / (353)  
炅柿子椒 / (353)  
炯炅青椒 / (353)  
拌双椒丝 / (354)  
凉拌椒丝 / (354)  
素炒青椒 / (354)  
苹果 / (355)  
认识苹果 / (355)  
苹果炒肉 / (356)  
苹果烤肉 / (356)  
苹果牛肉 / (357)  
羊肉馄饨 / (357)  
蒸苹果鸡 / (358)  
苹果鸡丝 / (358)  
苹果烤鸡 / (359)  
苹果野鸡 / (359)  
烤鹅苹果 / (359)  
苹果鹌鹑 / (360)  
酱香色拉 / (360)  
面炸苹果 / (361)  
蛋瓢苹果 / (361)  
炸糖苹果 / (361)  
苹果布丁 / (362)  
茄汁苹果 / (362)





- |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|
| 蜜汁苹果 / (363) | 山楂苹果 / (377) | 苹果蜜汁 / (388) |
| 焦熘苹果 / (363) | 烩苹果羹 / (377) | 梨子 / (389)   |
| 苹果酥排 / (363) | 莓枣酸酪 / (377) | 认识梨子 / (389) |
| 拔丝苹果 / (364) | 草莓果蜜 / (378) | 梨荠肉汤 / (390) |
| 琉璃苹果 / (364) | 葡萄果饮 / (378) | 梨炖猪肺 / (390) |
| 夹沙苹果 / (365) | 苹果葡干 / (378) | 梨炒腰花 / (390) |
| 烤苹果酥 / (365) | 果汁蜜饮 / (379) | 梨拌牛丝 / (391) |
| 苹果烤蛋 / (366) | 橘果饮料 / (379) | 十全补鸡 / (391) |
| 苹果煎饼 / (366) | 八宝苹果 / (379) | 雪梨野鸡 / (391) |
| 苹果酱冻 / (367) | 苹果莲枣 / (380) | 拔丝梨子 / (392) |
| 酥蜜果夹 / (367) | 糖汁苹果 / (380) | 梨子布丁 / (392) |
| 金钱薯球 / (368) | 蜜炙苹果 / (381) | 什锦果冻 / (393) |
| 月季花果 / (368) | 酿宝苹果 / (381) | 鸭梨烧鹅 / (393) |
| 苹果鱼肉 / (369) | 枣泥苹果 / (382) | 银耳炖梨 / (394) |
| 苹果沙鱼 / (369) | 炸三泥丸 / (382) | 银耳梨汤 / (394) |
| 苹果佛手 / (370) | 苹果薯团 / (382) | 雪耳梨盅 / (394) |
| 苹果豆腐 / (370) | 四喜苹果 / (383) | 雪梨鱼片 / (395) |
| 果粟腐羹 / (371) | 甜瓜果冻 / (383) | 山楂梨丝 / (395) |
| 果杏菇腐 / (371) | 蜜饯苹果 / (383) | 桂花梨丝 / (396) |
| 梅花苹果 / (371) | 扒甜苹果 / (384) | 鸭梨菜心 / (396) |
| 玉米果糊 / (372) | 烩苹果汤 / (384) | 梨赛香瓜 / (396) |
| 苹果甜酱 / (372) | 苹果米羹 / (385) | 金糕梨片 / (397) |
| 烤八宝果 / (372) | 苹果甜羹 / (385) | 香甜梨瓜 / (397) |
| 香糯苹果 / (373) | 苹果藕羹 / (385) | 水晶梨子 / (397) |
| 水果凉盘 / (373) | 猴桃果羹 / (386) | 蜜汁枣梨 / (398) |
| 糖拌鲜果 / (374) | 苏果蜜饮 / (386) | 八宝梨罐 / (398) |
| 蜜汁三果 / (374) | 苹果饮料 / (386) | 梨丝甜瓜 / (399) |
| 糖水五珠 / (374) | 美容果奶 / (387) | 瓜奶雪梨 / (399) |
| 朝鲜泡菜 / (375) | 苹果糖茶 / (387) | 梨脆双丝 / (399) |
| 蜜汁山药 / (375) | 萝卜果汁 / (387) | 嫩白双丝 / (400) |
| 什锦果羹 / (376) | 杞头蜜汁 / (387) | 秋梨藕汁 / (400) |
| 水果甜汤 / (376) | 紫苏叶汁 / (388) | 杞杏贝梨 / (400) |
| 荔橘苹果 / (376) | 美肤饮汁 / (388) | 贝母秋梨 / (401) |





- 蜜汁鸭梨 / (401)  
蜜炙梨子 / (401)  
万寿雪梨 / (402)  
丁香糖梨 / (402)  
七素鲜汤 / (402)  
扶桑花梨 / (403)  
冰糖梨片 / (403)  
百合梨汤 / (404)  
八宝酿梨 / (404)  
烩黄梨汤 / (404)  
罗汉梨汤 / (405)  
鸭梨蜜膏 / (405)  
五汁蜜膏 / (405)  
果梨菜饮 / (406)  
白果奶饮 / (406)  
油菜果汁 / (406)  
甘蔗梨汁 / (407)  
葡萄梨汁 / (407)  
橘子 / (408)  
认识橘子 / (408)  
孔雀牡丹 / (409)  
橘子烤鸡 / (410)  
红橘酪鸡 / (410)  
蜜橘鹌鹑 / (410)  
拔丝蜜橘 / (411)  
芙蓉蛋橘 / (411)  
金丝黄橘 / (412)  
橘子奶糕 / (412)  
橘子酒膏 / (412)  
糖霜蒙橘 / (413)  
广柑果羹 / (413)  
甜蛋花羹 / (413)  
橘香豆腐 / (414)
- 银耳橘羹 / (414)  
水晶蜜橘 / (415)  
橘子锅巴 / (415)  
糖渍金橘 / (415)  
烩橘子羹 / (416)  
糖渍橘皮 / (416)  
橘子沙司 / (416)  
桂圆橘糖 / (417)  
糖熘橘瓣 / (417)  
莓橘茄瓜 / (417)  
橘子哈密 / (418)  
橘子沙拉 / (418)  
柑橘蜜膏 / (418)  
土豆橘汁 / (419)  
鲜橘子汁 / (419)  
香蕉 / (420)  
认识香蕉 / (420)  
棒槌香蕉 / (421)  
玫瑰香蕉 / (422)  
蜜汁香蕉 / (422)  
拔丝香蕉 / (423)  
脆皮香蕉 / (423)  
炸香蕉夹 / (423)  
炸山楂蕉 / (424)  
高丽香蕉 / (424)  
香蕉枣串 / (425)  
梅雪争春 / (425)  
酿香蕉盒 / (426)  
香蕉三鲜 / (426)  
烩甜三鲜 / (426)  
色艳脆果 / (427)  
葡茄香蕉 / (427)  
香蕉奶糊 / (427)
- 莲蓬香蕉 / (428)  
百香蕉汤 / (428)  
山楂蕉汤 / (429)  
烩香蕉羹 / (429)  
香蕉奶羹 / (429)  
香蕉米羹 / (429)  
冰糖香蕉 / (430)  
烩香蕉汤 / (430)  
鲜瓜蕉汁 / (430)  
香蕉液茶 / (431)  
菠萝 / (432)  
认识菠萝 / (432)  
菠萝排骨 / (433)  
菠萝牛肉 / (433)  
烤菠萝腿 / (434)  
菠萝脆鸡 / (434)  
菠萝鸡片 / (434)  
菠萝炒鸡 / (435)  
冰糖百合 / (435)  
金玉满堂 / (435)  
菠萝炒肝 / (436)  
冰糖波耳 / (436)  
菠橘耳羹 / (437)  
糖拌菠萝 / (437)  
烩菠萝羹 / (437)  
菠萝莲藕 / (438)  
菠萝菜卷 / (438)  
拔丝菠萝 / (438)  
水晶菠萝 / (439)  
菠萝莲羹 / (439)  
猴桃水果 / (440)  
仙人掌沙拉 / (440)  
菠萝蜜饮 / (440)





- 荔枝 / (441)  
认识荔枝 / (441)  
荔枝猪肉 / (442)  
荔枝腰花 / (442)  
荔枝鸡球 / (443)  
荔枝炒鸡 / (443)  
荔枝蒸鸭 / (444)  
荔枝炖鸭 / (444)  
荔荷大鸭 / (444)  
高丽荔枝 / (445)  
荔枝鹌鹑 / (445)  
荔枝鲳鱼 / (445)  
荔枝炒鱼 / (446)  
桃花泛红 / (446)  
荔枝耳羹 / (447)  
拔丝荔枝 / (447)  
八宝荔枝 / (447)  
荷花荔枝 / (448)  
烩荔萝蕉 / (448)  
荔枝圆汤 / (449)  
荔枝甜酱 / (449)  
荔枣蜜饯 / (449)  
美发果冻 / (450)  
荔枝炖莲 / (450)  
荔肉炖枣 / (450)  
荔桂肉羹 / (451)  
荔枝枣饮 / (451)  
荔枝美酒 / (451)  
椰子 / (452)  
认识椰子 / (452)  
椰子鸡块 / (452)  
蒸椰子鸡 / (453)  
椰米蒸鸡 / (453)  
椰汁晶鸡 / (453)  
椰子仔鸡 / (454)  
椰汁菊鱼 / (454)  
椰子耳盘 / (455)  
鲜椰子丁 / (455)  
椰香豆奶 / (455)  
生地椰茶 / (456)  
山楂 / (457)  
认识山楂 / (457)  
山楂肉干 / (458)  
山楂肉卷 / (458)  
山楂里脊 / (459)  
山楂炖肉 / (459)  
山楂凤翅 / (460)  
山楂烤鸡 / (460)  
百花争艳 / (461)  
山楂熘蛋 / (461)  
山楂蛋白 / (461)  
脆皮山楂 / (462)  
炸山楂糕 / (462)  
拔丝楂糕 / (462)  
山楂海带 / (463)  
圆耳山楂 / (463)  
银耳山楂 / (464)  
山楂菜心 / (464)  
山楂什锦 / (464)  
山楂豆腐 / (465)  
豆芽山楂 / (465)  
雪中梅花 / (465)  
烩三鲜汤 / (466)  
山楂果酪 / (466)  
烩山楂酪 / (466)  
山楂梨羹 / (467)  
甜蜜三果 / (467)  
脆皮玛瑙 / (468)  
夹沙山楂 / (468)  
山楂红花 / (468)  
蜜饯山楂 / (469)  
山楂香酱 / (469)  
山楂麦饼 / (469)  
双山果饼 / (470)  
山楂豆汤 / (470)  
双山甜饮 / (470)  
荷叶楂茶 / (471)  
提神楂茶 / (471)  
葡萄 / (472)  
认识葡萄 / (472)  
葡萄猪肝 / (473)  
炸葡萄干 / (473)  
拔丝葡萄 / (474)  
葡萄蜜藕 / (474)  
炸葡萄鱼 / (475)  
酿葡萄羹 / (475)  
葡萄牛奶 / (476)  
葡萄姜汁 / (476)  
葡萄美酒 / (476)  
樱桃 / (478)  
认识樱桃 / (478)  
樱桃肉丁 / (479)  
樱桃鸡腿 / (479)  
樱桃鸡丁 / (480)  
樱桃焖鸭 / (480)  
樱桃鸭掌 / (480)  
冰糖银耳 / (481)  
樱桃银耳 / (481)  
百年好合 / (481)





- 樱桃颜散 / (482)  
樱桃香菇 / (482)  
樱桃豆羹 / (483)  
翡翠玛瑙 / (483)  
西米樱桃 / (483)  
什锦锅蒸 / (484)  
蜜汁樱桃 / (484)  
冰镇樱桃 / (484)  
樱桃甜羹 / (485)  
樱桃圆羹 / (485)  
樱桃蜜汁 / (485)  
樱桃米酒 / (486)  
桃子 / (487)  
认识桃子 / (487)  
鲜桃鸡球 / (488)  
雪塌桃脯 / (488)  
蛋奶桃片 / (488)  
蜜饯桃子 / (489)  
拔丝鲜桃 / (489)  
水晶桃子 / (490)
- 香蕉拌桃 / (490)  
番茄鲜桃 / (490)  
蜜汁寿桃 / (491)  
八宝甜桃 / (491)  
薄荷鲜桃 / (492)  
蜜汁桃子 / (492)  
冻蜜桃子 / (492)  
冰糖蜜桃 / (493)  
冰汁凉桃 / (493)  
糖糕鲜桃 / (494)  
烩鲜桃汤 / (494)  
桃李糖饮 / (494)  
杏子 / (495)  
认识杏子 / (495)  
拔丝鲜杏 / (496)  
水晶杏子 / (496)  
鲜杏果汤 / (496)  
糖水鲜杏 / (497)  
蜜饯杏子 / (497)  
枇杷 / (498)
- 认识枇杷 / (498)  
枇杷鸡片 / (499)  
珊瑚枇杷 / (499)  
枇杷银耳 / (500)  
鲜枇杷羹 / (500)  
豆蓉枇杷 / (500)  
百果枇杷 / (501)  
三潭枇杷 / (501)  
冰糖枇杷 / (502)  
草莓 / (503)  
认识草莓 / (503)  
冰糖草莓 / (504)  
红米汤圆 / (504)  
草莓炒蛋 / (504)  
草枣酸酪 / (505)  
奶油草莓 / (505)  
鲜草莓羹 / (505)  
草莓奶泥 / (506)  
草莓豆浆 / (506)  
草莓果酱 / (506)







# 黄 瓜



**【性征】**黄瓜,又称青瓜、王瓜、刺瓜、胡瓜和吊瓜等,其果实可食。黄瓜原产喜马拉雅山南麓的印度,从西域引入。故称胡瓜。因古代赵王避讳胡字,所以改称黄瓜。目前在全国各地均有栽培,是大棚蔬菜的主要品种之一,因而其地位十分重要,可以常年供应市场。黄瓜按外形划分,可分为刺黄瓜、鞭黄瓜和秋黄瓜三类。幼嫩时青绿色或白色,成熟后为青色和黄白色。短胖者为旱黄瓜,细长者为水黄瓜。

**【营养】**黄瓜为大众化的减肥护肤瓜菜,营养丰富,含有蛋白质、脂肪、膳食纤维、碳水化合物、胡萝卜素、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、尼克酸、维生素C、钙、磷和铁等成分。黄瓜的碳水化合物种类较多,有葡萄糖、鼠李糖、半乳糖、甘露糖、木糖和果糖等。此外,还含有钠、镁、氯、锰、硒和烟酸等。黄瓜瓢中还含有较丰富的维生素E,不妨连瓢一起食用。

**【功效】**黄瓜性寒,味甘,具有清热解渴、减肥利尿等功效。适用于烦热口干、小便不畅、四肢浮肿、水肿腹胀等症。黄瓜作为护肤美容品,已经得到现代医药学研究的证实。鲜黄瓜含有黄瓜酶,具有较强的生物活性,可促进机体新陈代谢。黄瓜切片或取黄瓜汁作为美容品,涂擦面部可以清洁滋润皮肤。以黄瓜(鲜嫩黄瓜包括青皮、瓢及嫩种子等在内)切碎捣烂绞取的汁液,局部涂抹或洗擦于皮肤,每天数次,有洁肤、美容及提神的作用。由于黄瓜中含有较多的维生素E,可促进细胞分裂,推迟细胞衰老的过程。将黄瓜(包括皮、瓢及种子等在内)洗净,捣烂成糊羹状,直接涂于脸部,1小时之后洗净,这种简易却有较好护肤美容效果的方法,对有些女性尤为适宜,也适合于中老年人用作家庭保健美容。现代医学研究表明,黄瓜中含有一种挥发性芳香油,因而产生清香味,可以刺激人增加食欲。带苦味的黄瓜中还含有葫芦素,有抗肿瘤作用。

**【用法】**黄瓜肉质脆嫩,多汁清香,人们喜欢将其当作水果吃,尤其是在炎热的夏季适当吃一些新鲜可口的黄瓜,会顿感舒适,神清气爽。黄瓜的吃法多样,可当水果生食,入馔多作凉菜,亦能热炒、熘、酿、拌、炆、酱、做汤等,还可腌制成美味可口的小菜。在凉拌黄瓜时,为防病菌污染,应加一些大蒜和醋,既可杀菌,又可增味。