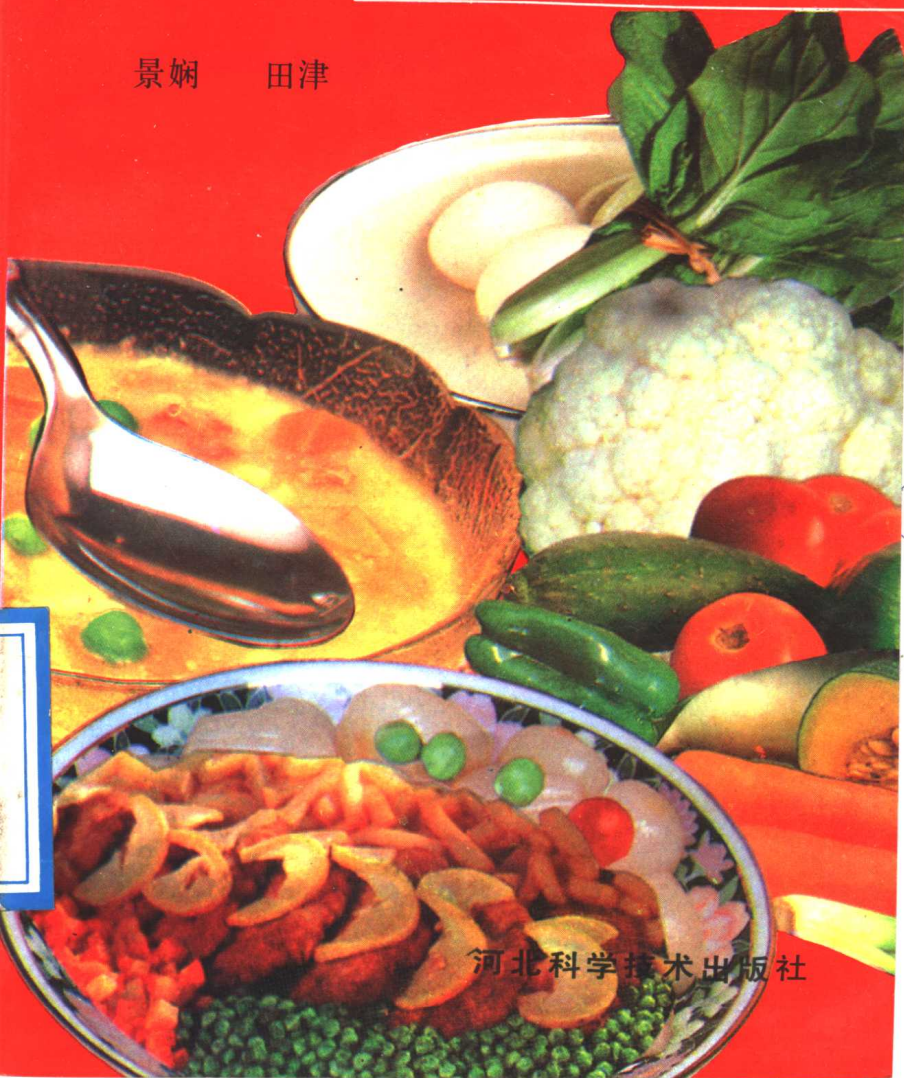


● 一菜多做丛书

巧做黃瓜94

景娴 田津



河北科学技术出版社

一菜多做丛书

巧 做 黄 瓜 94

景 娴 田 津

河北科学技术出版社

(冀)新登字004号

一菜多做丛书

巧做黄瓜94

景娴 景津

河北科学技术出版社出版 (石家庄市北马路45号)

河北新华印刷三厂印刷 河北省新华书店发行

787×960毫米 1/32 4插页 2.5印张 39,000字 1992年2月第1版

1992年2月第1次印刷 印数: 1—10,000 定价: 1.80元

ISBN 7-5375-0715-5/TS·44

出版者的话

常听人说,一个人只要积极进取,乐观处世,有一颗对美不懈追求的心,生活便处处有诗意。君不见,俗不可耐、俯拾皆是的树根,在艺术家那里便成了形神兼备、形态各异的自然缩影;千篇一律、枯燥单调的工业产品,只要潜心布置,巧妙安插,便有了美的排列组合;甚至布头、碎纸、铅笔屑都会变成花、变成草、变成生活中的宠物……

这是艺术。

而烹饪则是一种更美、更特殊的艺术。

也许,您有过这样的体验:……冬季,在菜市场上,到处都堆满了大白菜,而别的菜不是质次,便是价高,无奈之中只得将大白菜带回厨房;……有时,亲朋好友突然降临,欢快的心情却被菜篮子中的单调的青菜搞得尴尬不堪;……现代生活中,大鱼大肉吃腻

了,想搞点清淡、素雅的小菜调理胃口,可又奈何不了蔬菜的单调;……也许,家中某成员有着挑剔的嗜好,偏爱吃某种青菜,而对别的不感兴趣;这时作为主妇主夫的您未免会唉声叹气:这单调乏味的青菜哟……

朋友,《一菜多做丛书》会解您烦恼、释您尴尬、表您爱心,使您体会美雅的情趣。

读了这本书,您会学会在厨房只有一种原料主料菜时,如何做出丰盛、风味多样的菜品;

读了这本书,您会知道怎么做,才能利用一种蔬菜做出具有不同营养价值的、口味各异的菜品;

读了这本书,您会学会将那视觉单调的原料主料菜做成具有鲜明艺术特色的、五颜六色的菜品。

这才是真正的艺术,通俗而实用,经济而实惠,看得见、摸得着,简单易学,老少皆宜,永远不会枯竭源头的生活艺术。

当然,这套丛书带给您最多的恐怕还是经济、实惠的菜品,家人向您伸出的大拇哥,举一反三的智慧启迪……

愿您在这温馨的艺术之河中弄波、扬帆、成功、幸福……

1991年5月

目 录

油吃脆皮·····	(1)
金丝瓜卷·····	(2)
芥末粉皮黄瓜丝·····	(3)
三色豆腐·····	(4)
三丝拌洋粉·····	(4)
双丝黄瓜卷·····	(5)
黄瓜拌双耳·····	(6)
黄瓜什锦·····	(6)
黄瓜拌鸡丝·····	(7)
鸡肉黄瓜条·····	(8)
油吃黄瓜条·····	(9)
油吃麻辣黄瓜·····	(10)
炆黄瓜·····	(10)
炆辣黄瓜条·····	(11)
拌双丝·····	(12)
拌三片·····	(12)
拌三丝·····	(13)
拌海螺黄瓜·····	(14)
黄瓜皮拌笋丝·····	(14)

拌瓜丁	(15)
黄瓜梨丝	(16)
三色丁	(16)
拌皮丝	(17)
拌肉丝拉皮	(18)
拌鸡丝拉皮	(18)
果汁三丁	(19)
泡黄瓜条	(20)
香辣黄瓜	(20)
珊瑚三丁	(21)
虾皮炒黄瓜片	(22)
脆皮黄瓜条	(23)
素三丝	(23)
素拌黄瓜粉皮	(24)
猪肝拌黄瓜	(25)
麻酱拌黄瓜	(26)
黄瓜丝拌绿豆芽	(26)
黄瓜丝拌海带丝	(27)
黄瓜丝拌豆腐	(28)
黄瓜拌腐竹	(28)
黄瓜丁拌花生米	(29)
甜酸黄瓜条	(29)
甜酸三丁(一)	(30)
甜酸三丁(二)	(31)

蛋丝拌黄瓜	(32)
黄瓜拌粉丝、银耳	(32)
酱香黄瓜丁	(33)
蒜泥黄瓜	(34)
辣黄瓜皮	(35)
辣黄瓜条	(35)
酸黄瓜	(36)
酸奶拌黄瓜	(37)
酸奶油黄瓜	(37)
酿黄瓜	(38)
糖醋黄瓜	(39)
酸甜“雀翅”	(40)
黄瓜筒	(40)
五丝黄瓜卷	(41)
瓜丁鳝鱼	(42)
白油黄瓜	(43)
泡椒黄瓜	(44)
青柿椒炒黄瓜	(45)
油浸黄瓜条	(45)
炆黄瓜皮(一)	(46)
炆黄瓜皮(二)	(47)
炒木樨黄瓜	(47)
黄瓜虾仁	(48)
三味丁	(49)

海米酿黄瓜	(50)
海米炒黄瓜片	(50)
素烧瓜条	(51)
烧瓢黄瓜豆腐	(52)
黄瓜炒子虾	(53)
黄瓜“虾仁”	(53)
黄瓜“肉丝”	(54)
黄瓜“肉丁”	(55)
鱼香黄瓜	(56)
醋熘黄瓜	(57)
酸辣黄瓜条	(58)
卤乳王瓜	(58)
卤王瓜炖黄花鱼	(59)
氽里脊片黄瓜	(60)
氽鸡片黄瓜	(60)
珍瓢黄瓜	(61)
翡翠元宝羹	(62)
黄瓜片汤(一)	(63)
黄瓜片汤(二)	(63)
黄瓜鸡蛋汤	(64)
黄瓜片豆腐汤	(65)
黄瓜片粉丝汤	(65)
黄瓜鸡片汤	(66)
黄瓜鸡杂汤	(67)

黄瓜肉片汤	(68)
奶油瓜片汤	(68)
酸黄瓜片汤	(69)

油吃脆皮

原料：

黄瓜 300 克，红辣椒 2 个，红柿椒 2 个，葱白 1 段，白糖、食醋、精盐适量，味精、香油、姜片少许。

做法：

1. 将黄瓜纵向剖开片下带少许瓜肉的黄瓜皮，切成细丝，放碗内，撒上盐，拌匀，腌 30 分钟，滗去渗出的水，将黄瓜皮放盘内；

2. 将鲜姜切成细丝，撒在瓜皮上；

3. 将红柿子椒切成细丝，也放在腌好的黄瓜皮上；

4. 将白糖和醋倒入炒勺内，烧至糖溶化，倒入小碗内，晾凉后浇在腌好的黄瓜皮上；

5. 将红辣椒放水中泡软，去蒂和籽，切成细丝；将葱白洗净，切成细丝；

6. 将香油倒入炒勺内，用中火烧热，待油热后倒入红辣椒丝和葱丝炸出香味后迅速将油浇在腌好的黄瓜皮上，速用碗将黄瓜皮扣住，20分钟后除去扣碗，加入味精，拌匀即可。

特点：黄瓜皮脆嫩，清香爽口。

金丝瓜卷

原料：

黄瓜 500 克，胡萝卜 200 克，精盐、白糖、鲜姜、香油、味精适量。

做法：

1. 将黄瓜切成 6.5 厘米长的段，然后滚刀片成薄片，但不要切断，使黄瓜皮连着。用精盐把黄瓜皮腌一下；胡萝卜去皮，切成细丝，入沸水中氽一下，加精盐、味精拌匀；鲜姜切成丝；

2. 用凉开水把腌好的黄瓜皮洗一下，挤干水分，放在菜板上铺平，中间卷上胡萝卜丝，瓜皮不要卷得太粗，约小拇指粗细为宜，卷好后放在小盆里；

3. 炒勺置火上，加香油，烧热后下姜丝，炒出香味，烹少许清水，加精盐、白糖、味精，烧开后离火，晾凉后倒入瓜卷里，用盘子扣在盆上，

泡 10 分钟即成。

特点：瓜卷绿皮黄心，鲜嫩脆香。

芥末粉皮黄瓜丝

原料：

黄瓜丝 100 克，粉皮 500 克，芝麻酱 50 克，香油、醋适量，芥末粉 5 克，白糖少许。

做法：

1. 将芥末粉放入碗内，加醋和温开水（适量）、香油（少许），搅匀成糊状；
2. 将芝麻酱用冷开水解开，调成稀糊状，加入盐（2 克）、白糖（少许）、香油（3 克）、味精少许，搅拌均匀；
3. 将香油（10 克）、酱油（50 克）、醋（5 克）、味精（少许），同放在碗内，调和好；
4. 将粉皮放凉水内漂洗后，切成 3 厘米长的丝，放入盘内，将芥末汁、芝麻酱、调味汁倒入粉皮丝盘内，调匀，拌好即成。

特点：经济实惠，色香味俱佳。

三色豆腐

原料：

黄瓜 2 条，豆腐 1 块，胡萝卜 1 根，香油、芝麻酱、辣椒油、蒜末、酱油、白糖、醋、精盐适量。

做法：

1. 将胡萝卜去皮，整根煮熟后切成 2 厘米见方的小块，盛入盘内一边；黄瓜切成块，放于胡萝卜旁；豆腐切成方块，放在黄瓜与胡萝卜之间，呈红、白、绿三色；

2. 用凉开水将芝麻酱调匀，再加入其它调料调匀后，淋于盘中三色食品之上即可。

特点：色泽明快，鲜辣酸甜。

三丝拌洋粉

原料：

黄瓜 250 克，熟鸡肉 200 克，火腿 50 克，洋粉 150 克，酱油、醋适量，味精、香油少许。

做法：

1. 将洋粉切成 6 厘米长的段，放入水中浸泡

好；

2. 将黄瓜、火腿、鸡肉均切成丝；
3. 用酱油、醋、香油和味精调合成三合油；
4. 将黄瓜丝、鸡丝先放入盘内，再把洋粉段放在黄瓜、鸡丝上，最后将火腿丝放在洋粉上，淋浇上三合油即成。

特点：清鲜爽口。

双丝黄瓜卷

原料：

嫩黄瓜 2 条（约 300 克），熟火腿 25 克，熟鸡肉 35 克，味精、精盐适量。

做法：

1. 将嫩黄瓜切去两头后每条切成 2 段，再顺长切成薄片（越薄越好），然后浸泡在冷开水（500 克）中，加精盐、味精，调匀，腌渍，待用；

2. 把熟鸡肉、熟火腿切成 3.5 厘米长的细丝。将黄瓜片放菜板上，取鸡丝和火腿丝各少许，放在黄瓜片的一端，卷成黄瓜卷，整齐地码放在盘内即成。

特点：咸鲜爽口，味道可口。

黄瓜拌双耳

原料：

黄瓜 150 克，水发银耳 100 克，水发木耳 100 克，香菜少许，精盐、味精、花椒粒、姜丝、葱丝等适量，熟豆油 15 克。

做法：

1. 将黄瓜切成小菱形片，用开水烫熟后晾凉；
将香菜切成 2 厘米长的段；

2. 银耳、木耳用开水烫熟并去根，摘净杂质，洗净，撕开；

3. 将加工好的黄瓜片、银耳、木耳放入盘中，放上葱、姜丝，浇上炸好的花椒油，再加精盐、味精，撒上香菜段，拌匀即成。

特点：味鲜咸，质脆嫩，色泽美观。

黄瓜什锦

原料：

黄瓜 500 克，黄豆 250 克，大头菜 500 克，咸雪里红 250 克，海带 250 克，精盐、味精、食醋、花椒油、葱花各适量。

做法：

1. 将黄瓜切成丝（或片），在盆内用精盐腌渍 15 分钟，挤去水分；黄豆用水浸泡 1~2 小时，放到开水锅里煮透，捞出；大头菜切细丝，用盐腌渍 20 分钟，挤去水分；咸雪里红切成小丁；海带泡发，洗净，切成细丝；

2. 把以上加工好的各料均放大盆内，用精盐、味精、花椒油、葱花、食醋拌匀，食用时装盘即可。

特点：咸香可口，富含营养。

黄瓜拌鸡丝

原料：

熟鸡脯肉 100 克，黄瓜 150 克，海米（发好的）15 克，香菜少许，精盐、味精、酱油、醋、香油适量。

做法：

1. 将鸡脯肉、黄瓜去蒂把，洗净，切成丝；香菜洗净，切成 2 厘米长的段；

2. 将黄瓜丝码在盘内，上面码鸡丝，再放上海米、香菜段，然后浇上用各种调料对成的汁即成。