

王 菇 菜 果

味鲜！600道美味瓜果菌类菜

鲜甜瓜果滋味，诱人菌类佳肴，口口香甜，滋味干变营养足

凉拌+热炒+蒸煮+焖烧+煎炸烤+汤羹+饮品，超丰富、超美味、超健康、超满足

国际烹饪大师 中华名厨 陈志田 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瓜果菌类菜王/陈志田主编. — 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5388-7163-0

I. ①瓜… II. ①陈… III. ①瓜类蔬菜—菜谱②水果—菜谱③食用菌—菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第060348号

瓜果菌类菜王

GUAGUO JUNLEICAI WANG

主 编 陈志田

责任编辑 刘丽奇 马远洋

封面设计 景雪峰

出版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 电传: (0451) 53642143

网址: www.lkpbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/24

印 张 16

字 数 150千字

版 次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7163-0/TS·481

定 价 29.80元



【版权所有，请勿翻印、转载】



瓜果菌类菜王

| 陈志勇 主编 |

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



序言 | Preface

瓜果菌类菜 美味营养多





清香怡人的瓜果菜、鲜嫩爽滑的菌类菜，
食后齿颊留香，让人入口难忘，回味无穷。
本书为您精心挑选多款营养可口的瓜果菌类菜，
超凡的烹饪技艺，让食材原味与营养得以保留，
让瓜果菌类滋味别具一格。
感触无与伦比的味觉体验，
打造天然健康的营养菜谱。



目录



凉拌



香橙瓜条.....	014	椒丝黄瓜.....	024	银杏苦瓜.....	034
甜蜜瓜条.....	015	巧拌三丁.....	025	西红柿苦瓜.....	035
果味瓜条.....	015	黄瓜紫包菜.....	025	凉拌瓜条.....	035
拌冬瓜.....	016	黄瓜高山菌.....	026	冰镇苦瓜圈.....	036
酱冬瓜.....	016	凉拌黄瓜.....	026	拌苦瓜圈.....	036
五彩冬瓜.....	017	香辣黄瓜.....	027	开胃苦瓜.....	037
橙汁瓜条.....	017	开胃黄瓜.....	027	凉拌苦瓜.....	037
芝麻黄瓜.....	018	花生米拍黄瓜.....	028	清爽苦瓜.....	038
泰椒酱黄瓜.....	018	杂锦拌菜.....	028	素心菜.....	038
脆香瓜条.....	019	香乳黄瓜.....	029	红果脆瓜.....	039
拍黄瓜.....	019	冰镇苦瓜.....	029	杨梅苦瓜.....	039
川味黄瓜.....	020	葱油苦瓜.....	030	蒜香苦瓜.....	040
蓑衣黄瓜.....	020	冰脆苦瓜.....	030	果汁苦瓜.....	040
沪式小黄瓜.....	021	菠萝苦瓜.....	031	炔拌南瓜丝.....	041
五彩黄瓜卷.....	022	冰山苦瓜.....	032	百合南瓜.....	042
手拍黄瓜.....	022	冰爽苦瓜.....	032	黑枣南瓜.....	042
黄瓜蒜片.....	023	水晶苦瓜.....	033	糖水南瓜.....	043
水晶黄瓜.....	023	爽口苦瓜.....	033	秘制南瓜百合.....	043
黄瓜脆.....	024	杏仁苦瓜.....	034	蜜汁木瓜.....	044

巧拌木瓜丝.....	045	酸奶西红柿.....	061	菠菜老醋花生	078
香菜木瓜丝.....	045	冬瓜西红柿.....	062	醋泡花生米.....	079
清爽木瓜.....	046	西红柿生菜沙拉	062	陈醋花生.....	079
鲜椒松花茄.....	046	蜜汁圣女果.....	063	醋香花生.....	080
西葫芦鱿鱼花	047	百合拌圣女果.....	063	腰果花生仁.....	081
酱拌西葫芦.....	047	红酒浸雪梨.....	064	五谷丰登.....	081
芝麻酱茄子.....	048	红酒醉香梨.....	064	老醋四样.....	082
辣味茄条.....	048	酒香雪梨.....	065	黄瓜鲜桃仁.....	082
油淋茄子.....	049	橙汁醉雪梨.....	065	翡翠桃仁.....	083
花刀茄子.....	049	红酒醉梨.....	066	三色鲜桃仁.....	084
家乡茄子.....	050	醉香梨.....	066	五彩桃仁.....	084
乱蒜茄丝.....	050	柑橘沙拉.....	067	琥珀桃仁.....	085
麻辣手撕茄.....	051	红薯沙拉.....	067	杂锦拌桃仁.....	085
剁椒鲜茄子.....	051	海皇载满船.....	068	小蒜拌桃仁.....	086
椒丝茄丁.....	052	什锦生菜沙拉	068	辣椒双耳.....	086
蒜泥茄条.....	052	芒果沙拉.....	069	冰冻小木耳.....	087
爽口茄夹.....	053	金枪鱼尼斯沙拉	069	爽口木耳.....	088
醋淹青椒.....	053	鱼子水果沙拉盏.....	070	风味木耳.....	088
豉油杭椒.....	054	蔬菜鸡蛋沙拉	071	木耳拌桃仁.....	089
醋浸烧椒.....	055	鲜果沙拉.....	071	辣椒拌木耳.....	089
爽口美人椒.....	055	大虾沙拉.....	072	陈醋黑木耳.....	090
拌辣椒圈.....	056	芒果椰果沙拉	072	红椒野木耳.....	090
香菜椒丝.....	056	美果忌廉沙拉	073	甜椒拌金针菇	091
辣椒圈拌花生仁	057	杂果沙拉.....	073	冷拌金针菇.....	092
三色甜椒.....	057	酸奶水果.....	074	金针菇拌荷兰豆	092
糖拌西红柿.....	058	红枣银耳.....	074	四蔬拌金针菇	093
粉丝拌西红柿	058	宫廷蜜枣.....	075	凉拌金针菇.....	093
辣味拌菜.....	059	蜜汁红枣.....	076	青椒金针菇.....	094
莴笋拌西红柿	059	葱花莲子.....	076	椒葱拌金针菇	094
瓜片拌西红柿	060	辣味莲子.....	077		
蔬菜沙拉.....	060	香油银杏.....	078		

热炒



西红柿冬瓜.....096	雪菜梗炒苦瓜.....111	清炒丝瓜.....125
核桃冬瓜.....097	福果炒苦瓜.....111	广东丝瓜.....125
芦笋冬瓜.....097	百合菠萝炒苦瓜.....112	素丝瓜.....126
红豆冬瓜.....098	菠萝百合炒苦瓜.....112	丝瓜滑菇.....127
冬瓜花.....098	回味苦瓜.....113	素炒西葫芦.....127
炒黄瓜.....099	咸酥苦瓜.....113	豆豉西葫芦.....128
黄瓜炒山药.....099	香口脆苦瓜.....114	海味丝瓜油条.....128
脆炒黄瓜丁.....100	避风塘炒南瓜.....114	鸳鸯瓜爆双脆.....129
芽菜脆瓜皮.....100	百合南瓜荷兰豆.....115	老妈煸香瓜.....130
小炒乳黄瓜.....101	南瓜嫩藕炒莲子.....115	剁椒西葫芦.....130
紫苏煎黄瓜.....101	话梅南瓜.....116	松子炒西葫芦.....131
小炒黄瓜片.....102	荷兰豆南瓜炒百合.....116	红椒炒西葫芦丝.....131
素炒黄瓜.....102	莲藕南瓜.....117	面醋小炒皇.....132
碧绿瓜丝.....103	香菜爆南瓜丝.....117	酱肉榛子炒香茄.....132
爽瓜玉米粒.....103	南瓜百合炒木耳.....118	金沙茄夹.....133
生煎黄瓜.....104	秘制南瓜.....118	杭椒炒杭茄.....133
酸辣瓜卷.....104	芥蓝糖南瓜.....119	长豆角炒茄子.....134
干煸苦瓜.....105	潮式南瓜玉米烙.....119	八宝茄鲞.....135
酸菜末苦瓜.....105	香味南瓜.....120	脆皮茄子.....135
炒苦瓜.....106	百合炒南瓜.....120	果味茄条.....136
特色苦瓜.....106	银杏百合炒南瓜.....121	风味炒茄丁.....136
豆豉苦瓜.....107	宫爆南瓜球.....121	蛭子王炒茄子.....137
清炒苦瓜.....107	南瓜百合炒腰豆.....122	山东茄响.....138
大刀苦瓜.....108	蒜香南瓜.....122	地三鲜.....138
砂锅苦瓜.....108	木瓜百合.....123	剁椒茄子.....139
炆拌苦瓜.....109	木瓜炒银芽.....123	杭椒茄子.....139
西芹苦瓜.....110	双耳炒木瓜.....124	金沙茄中鲜.....140
炆椒苦瓜条.....110	上汤蛤蜊丝瓜.....124	避风塘炒茄子.....140

开胃茄丁.....141	西芹腰果百合.....151	群珍烩翠.....161
松仁茄丁.....141	黄瓜木耳炒百合.....151	滑子菇尖椒肉丁.....162
风味茄子.....142	乡村素什锦.....152	葱香滑子菇.....162
杭椒南茄.....142	相依相伴.....152	健康菌南瓜盅.....163
风味小杭椒.....143	清香三素.....153	荷兰豆鸡腿菇牛柳.....163
农家擂辣椒.....143	锦鳞罗汉斋.....153	双柳爆鸡腿菇.....164
青柿子炒青椒.....144	冬菇蚝油菜心.....154	菜心鸡腿菇.....164
青椒拉手.....144	草菇三鲜.....155	香炒白灵菇.....165
青椒炒肉.....145	清炒草菇.....155	烧汁菌菇爆鲜鲍.....165
辣子炒辣子.....145	银杏炒蘑菇.....156	美极白灵菇.....166
农夫炒尖椒.....146	草菇雪里蕻.....156	鸡肾双菇.....166
农夫炒杭椒.....146	肉碎酱爆鲜茶树菇.....157	白灵菇炒牛肉.....167
豉油辣椒圈.....147	黄花菜炒金针菇.....157	野山菌炒肉丝.....167
芦笋炒西红柿.....147	肉丝滑子菇.....158	碧绿牛肝菌.....168
特色西红柿.....148	家常肉末金针菇.....158	肉炒牛肝菌.....168
西红柿炒肉.....148	吊烧茶树菇.....159	牛肝菌炒肉片.....169
银杏百合.....149	红椒茶树菇炒五花肉.....159	腊肉牛肝菌.....169
百合圣女果.....150	滑子菇肉片.....160	野山菌炒猪肉.....170
山药银杏炒百合.....150	清炒滑子菇肉丝.....161	真菌炒面筋.....170

蒸、煮



麻酱冬瓜.....172	咸蛋黄蒸冬瓜.....175	清蒸南瓜芋头.....179
洪福酿冬瓜.....172	西蓝花蒸冬瓜.....176	蜂蜜蒸老南瓜.....179
酿冬瓜.....173	银杏酿苦瓜.....176	蜂蜜南瓜脯.....180
百花玉枕.....173	黄金苦瓜.....177	蜂蜜蒸南瓜.....180
鸡油冬瓜.....174	三鲜酿苦瓜.....177	莲子红枣蒸百合.....181
浓汁冬瓜.....174	苦瓜酿白玉.....178	风味南瓜泥.....181
鲍汁冬瓜.....175	珍珠南瓜.....178	蜜汁百合蒸南瓜.....182

南瓜冻.....	183	百合蒸南瓜.....	191	剁椒手撕茄.....	200
银杏南瓜.....	183	红枣蒸南瓜.....	192	酱扒茄子.....	201
糯米蒸南瓜.....	184	冰糖芋艿南瓜.....	192	豉汁蒸茄条.....	201
一品南瓜.....	184	红枣百合扣南瓜.....	193	灯笼茄子.....	202
银杏糯米蒸南瓜.....	185	蜂蜜老南瓜.....	193	蜀香蒸茄子.....	202
百合枸杞南瓜.....	185	蜜制小南瓜.....	194	红油茄子.....	203
南瓜龙眼甜烧白.....	186	百合红枣蒸南瓜.....	194	蒜香蒸茄子.....	203
香芋南瓜盅.....	186	百合枸杞蒸南瓜.....	195	天津茄子.....	204
粉蒸南瓜.....	187	红枣百合蒸南瓜.....	195	蒜泥茄瓜.....	204
蜜汁百合南瓜.....	187	蒜蓉蒸丝瓜.....	196	蜜枣蒸板栗.....	205
南瓜槟榔芋.....	188	粉丝蒸丝瓜.....	196	橙片糯米枣.....	205
一品八宝南瓜盅.....	188	湘式煮丝瓜.....	197	鲜果蒸百合.....	206
蜜枣百合扣南瓜.....	189	八宝蒸丝瓜.....	197	鲍汁白灵菇.....	206
南瓜红枣盅.....	189	蒜蓉丝瓜.....	198	蜜汁开口笑.....	207
特色南瓜.....	190	丝瓜蒸元贝.....	198	虾胶酿青椒.....	207
黑米蒸老南瓜.....	190	青椒蒸茄子.....	199	百花酿香荔.....	208
清蒸黄南瓜.....	191	田园香茄.....	199	黄瓜蒸梨.....	208

焖、烧



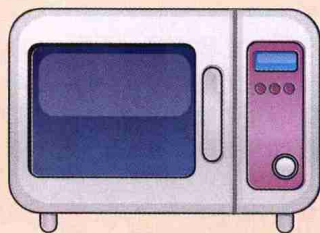
草菇烩瓜球.....	210	双菇烩黄瓜.....	214	香芋焖南瓜.....	218
银杏烩冬瓜.....	210	蒜香南瓜球.....	214	红枣百合焖南瓜.....	218
口蘑冬瓜.....	211	南瓜芋头花生.....	215	白果焖南瓜.....	219
农家烧冬瓜.....	211	土豆焖南瓜.....	215	生焖西葫芦.....	219
红椒冬瓜.....	212	水豆豉南瓜.....	216	丝瓜炖豆泡.....	220
发菜冬瓜.....	212	大碗烧南瓜.....	216	蟹粉烩丝瓜.....	220
蟹柳焖冬瓜.....	213	玉米南瓜焖土豆.....	217	鸡油丝瓜.....	221
溜素丸子.....	213	甜味土豆烩南瓜.....	217	京酱八宝茄.....	221

老妈茄子	222	客家茄子煲	230	椒香茄子	238
罗汉茄子	222	农家一品鲜	230	龙眼茄子	238
鲍汁烩茄丁	223	油焖茄子煲	231	农家扒茄笼	239
鲍汁茄夹	223	浇汁牛柳茄子煲	231	鱼香茄子煲	239
蚝油茄瓜铁板王	224	特色烧茄子	232	三鲜盘龙茄子	240
辣味茄丁	224	酸甜焖茄	232	蜈蚣茄子	240
酱茄子	225	红焖茄子	233	草菇红烧肉	241
千层茄子	225	八宝茄丁	233	茶树菇砵砵肉	241
红烧茄子	226	贵妃茄子	234	翠玉珍菌	242
霸王茄子	226	扒茄子	234	菌菇全家福	242
铁板烧汁茄	227	三鲜烧味茄	235	咖喱捞益菌	243
糖醋茄子	227	西红柿烧茄子	235	油焖尖椒	243
百花酿茄子	228	风味小茄丁	236	泡椒鲜香菇	244
土豆茄子煲	228	蒜香小茄子	236	美极香菇	244
猪肉焖茄子	229	乡村大妈扒全茄	237		
糖醋茄夹	229	家烧茄子	237		

煎、炸、烤



朱古力冬瓜排	246	金沙南瓜	250
脆皮冬瓜	246	东江长茄夹	251
无影冬瓜	247	果酱茄盒	251
香煎冬瓜	247	过江茄子	252
黄瓜烙	248	炸茄盒	252
苦瓜煎蛋	248	琉璃茄盒	253
苦瓜丸子	249	酥炸茄盒	253
橙汁瓜排	249	铁板烧汁茄卷	254
南瓜鸡蛋	250	蟠龙香脆茄	254



铁板鹅肝酱茄子	255	百花茄子	257	炸双椒	259
烧汁茄盒	255	烤青椒肉	257	炸青椒	259
美极西红柿饼	256	烤尖椒	258	虎皮杭椒	260
西红柿鸡蛋饼	256	烤辣椒串	258	千椒百味	260

汤、羹



三素鲜汤	262	山药黄瓜煲鸭汤	272	南瓜牛肉汤	283
红薯叶煲冬瓜	262	螺片玉米须黄瓜汤	273	南瓜黄豆牛腩煲	283
冬瓜丸子汤	263	黄瓜猪九汤	273	南瓜煲带鱼	284
咸肉冬瓜汤	263	红小豆黄瓜猪肉煲	274	薏米南瓜浓汤	284
冬瓜汤	264	苦瓜排骨煲	274	南瓜羹	285
雪菜冬瓜汤	264	苦瓜黄豆煲排骨	275	冰糖银耳镇南瓜	285
三菇冬瓜汤	265	苦瓜败酱草瘦肉汤	275	养颜南瓜甜汤	286
排骨冬瓜汤	265	苦瓜炖蛤蜊	276	红枣南瓜美容汤	286
冬瓜龙骨煲	266	苦瓜鼓香肉汤	276	茶香丝瓜肉片汤	287
腊味冬瓜汤	266	苦瓜海带瘦肉汤	277	腊肠煲丝瓜	287
冬瓜山药鸭肉煲	267	苦瓜瘦肉汤	277	鸡肉丝瓜汤	288
冬瓜鸭肉煲	267	苦瓜排骨汤	278	丝瓜咸蛋汤	288
牛肉冬瓜汤	268	排骨苦瓜煲陈皮	278	丝瓜鸡蛋汤	289
冬瓜薏米兔肉汤	268	肝尖苦瓜鸡片汤	279	丝瓜荷包蛋汤	289
冬瓜红枣鲤鱼汤	269	苦瓜鸭肝煲	279	木瓜排骨汤	290
鲤鱼冬瓜煲	269	香葱南瓜汤	280	木瓜猪蹄汤	290
冬瓜鱼片汤	270	南瓜虾皮汤	280	木瓜煲羊肉	291
竹荪黄瓜汤	270	香芋南瓜汤	281	木瓜西红柿鸡块汤	291
黄花菜黄瓜汤	271	香芋南瓜浓汤	281	香菇鸡块木瓜煲	292
黄瓜章鱼煲	271	芡实香芋煲南瓜	282	银耳木瓜鲫鱼汤	292
鱿鱼黄瓜鸡蛋汤	272	南瓜排骨汤	282	木瓜鲈鱼汤	293

干黄花鱼煲木瓜	293	百合红枣排骨汤	309	银耳海鲜汤	325
红枣木瓜墨鱼香汤	294	双枣莲藕炖排骨	310	银荪蛋汤	326
木瓜粉丝牛蛙汤	294	黑豆红枣莲藕猪蹄汤	310	香菇白菜魔芋汤	326
生姜炖木瓜	295	红枣桂圆猪皮汤	311	香菇豆腐汤	327
西葫芦干贝肉汤	295	当归红枣牛肉汤	311	猪肚香菇煲	327
豆腐茄子苦瓜煲鸡	296	红枣鹿茸羊肉汤	312	猪肉芋头香菇煲	328
西红柿山药汤	296	红枣桂圆炖鸡	312	银耳瘦肉羹	328
西红柿豆腐汤	297	人参红枣鸽子汤	313	板栗冬菇老鸡汤	329
西红柿洋葱汤	297	生姜红枣汤	313	香菇瘦肉煲老鸡	329
西红柿丝瓜蛋汤	298	红枣山药汤	314	绿豆香菇煲鸡爪	330
西红柿豆芽汤	298	莲子红枣花生汤	314	鹌鹑笋菇汤	330
西红柿土豆肉片汤	299	山楂消食汤	315	鱼肚冬菇汤	331
丝瓜排骨西红柿汤	299	冰糖山楂	315	蘑菇肉片汤	331
西红柿土豆猪骨汤	300	花生米煲猪蹄	316	口蘑清鸡汤	332
西红柿牛肉炖白菜	300	沙苑花生牛尾煲	316	金针菇鸡块煲	332
肉片粉丝西红柿汤	301	花生核桃猪骨汤	317	鸡肉蘑菇粉条汤	333
美容西红柿鲈鱼汤	301	红豆花生乳鸽汤	317	口蘑灵芝鸭子煲	333
银耳西红柿汤	302	灵芝核桃乳鸽汤	318	瘦肉金针菇木耳汤	334
蛋花西红柿紫菜汤	302	核桃冰糖炖梨	318	鲜菇丝瓜蛋花汤	334
青苹果炖黑鱼	303	杏仁猪肉汤	319	金针菇凤丝汤	335
杏仁苹果鱼汤	303	杏仁菜胆猪肺汤	319	金针菇蟹肉羹	335
苹果橘子煲排骨	304	腐竹木耳瘦肉汤	320	本菇鸡蛋汤	336
南北杏苹果生鱼汤	304	木耳蛋汤	320	平菇虾米凤丝汤	336
猪肺雪梨银耳汤	305	双耳桂圆蘑菇汤	321	排骨炖鸡腿菇	337
雪梨鸡块煲	305	双耳山楂汤	321	杏鲍菇螺片煲猪肚	337
柴胡秋梨汤	306	双耳煲鸡汤	322	杏鲍菇炖兔肉	338
灯心草雪梨汤	306	当归党参银耳汤	322	猪肚菇猪肉汤	338
黄瓜梨爽	307	乌鸡银耳煲枸杞	323	多菌菇牛蹄筋汤	339
菠萝苦瓜汤	307	苹果银耳猪腱汤	323	美花菌菇煲	339
菠萝煲乳鸽	308	猪肚银耳花旗参汤	324	鸡肉多菌菇汤	340
菠萝鲤鱼煲	308	椰子银耳鸡汤	324	菌菇鸡爪眉豆煲	340
菠萝甜汤	309	果香银耳猪腱子汤	325		

饮品



冬瓜姜片汁.....	342	哈密瓜包菜汁.....	356	梨子蜂蜜饮.....	370
冬瓜苹果汁.....	342	哈密瓜奶.....	356	梨子鲜藕汁.....	370
冬瓜苹果柠檬汁.....	343	哈密瓜毛豆汁.....	357	菠萝苹果汁.....	371
黄瓜苹果汁.....	343	哈密瓜黄瓜马蹄汁.....	357	菠萝香瓜汁.....	371
黄瓜水梨汁.....	344	西红柿胡柚汁.....	358	菠萝草莓柳橙汁.....	372
黄瓜蜜饮.....	344	西红柿胡萝卜汁.....	358	菠萝西瓜汁.....	372
黄瓜西芹蔬果汁.....	345	西红柿包菜甘蔗汁.....	359	草莓芦笋猕猴桃汁.....	373
黄瓜苹果菠萝汁.....	345	西红柿芒果汁.....	359	草莓芹菜芒果汁.....	373
消脂蔬果汁.....	346	西红柿柠檬牛奶.....	360	草莓萝卜牛奶汁.....	374
苦瓜芦笋汁.....	346	西红柿马蹄汁.....	360	草莓双笋汁.....	374
黄瓜水果汁.....	347	苹果柚汁.....	361	葡萄西红柿菠萝汁.....	375
苦瓜菠萝汁.....	347	苹果菠萝老姜汁.....	361	葡萄蔬果汁.....	375
苦瓜蜂蜜姜汁.....	348	苹果冬瓜柠檬汁.....	362	葡萄菠菜汁.....	376
南瓜香蕉牛奶.....	348	苹果西红柿双菜优酪乳.....	362	葡萄青椒果汁.....	376
南瓜牛奶.....	349	苹果白菜柠檬汁.....	363	葡萄冬瓜猕猴桃汁.....	377
木瓜莴笋汁.....	349	苹果菠菜柠檬汁.....	363	葡萄西芹菠萝汁.....	377
木瓜蔬菜汁.....	350	苹果胡萝卜汁.....	364	葡萄菠萝猕猴桃汁.....	378
木瓜蛋奶饮.....	350	苹果苦瓜鲜奶汁.....	364	葡萄西芹蔬果汁.....	378
木瓜牛奶.....	351	苹果纤体果汁.....	365	葡萄柠檬蔬果汁.....	379
木瓜柳橙汁.....	351	苹果红薯蔬果汁.....	365	葡萄花菜白梨汁.....	379
木瓜牛奶蛋汁.....	352	苹果生菜柠檬汁.....	366	香蕉柳橙汁.....	380
西瓜蜜桃汁.....	352	苹果西芹柠檬汁.....	366	香蕉茶汁.....	380
西瓜西红柿汁.....	353	苹果黄瓜柠檬汁.....	367	香蕉燕麦牛奶.....	381
西瓜牛奶.....	353	白梨无花果汁.....	367	香蕉哈密瓜奶.....	381
西瓜橘子西红柿汁.....	354	白梨西瓜苹果汁.....	368	香蕉柳橙优酪乳.....	382
西瓜芦荟汁.....	354	梨子香瓜汁.....	368	香蕉牛奶汁.....	382
哈密瓜柳橙汁.....	355	梨子柚汁.....	369	香蕉茼蒿牛奶汁.....	383
哈密瓜蜂蜜汁.....	355	梨子汁.....	369	香蕉苦瓜上海青汁.....	383



凉拌

烹调简单的凉拌菜，常常成为百姓餐桌上的重要角色。口味清新的瓜果、营养丰富的菌菇，尤其适合做成凉拌菜，而且最能保持食材的原味鲜味。还有时尚一族喜爱的蔬果沙拉，也有多种多样的搭配方式。本章将为您介绍瓜果菌类凉拌菜的制作方法，相信您一学就会！





香橙瓜条

原材料 冬瓜150克，圣女果2个，橙子3个

调味料 白糖5克，香菜适量

相关常识 圣女果是一种热带作物。选购直径为1~3厘米，鲜红碧透、味清甜、无核的果实为最佳。

做法

- ①将橙子洗净榨汁；在锅中入少许清水，放入白糖、橙汁略煮，做成味汁。
- ②冬瓜去皮，洗净切条；圣女果洗净；香菜洗净。
- ③锅中入水，烧沸，下冬瓜焯熟，控净水，再放入橙汁中浸泡70分钟，捞出入盘，撒上圣女果、香菜即可。

营养小贴士

圣女果



圣女果中含有谷胱甘肽和番茄红素等特殊物质。可促进人体的生长发育，特别可促进小儿的生长发育，增加人体抵抗力，延缓人的衰老。另外，番茄红素可保护人体不受香烟和汽车废气中致癌毒素的侵害，并可提高人体的防晒功能。对于防癌、抗癌，可以起到有效的预防作用。

制作时间

100分钟

制作成本

7元

专家点评

补血养颜

适合人群

女性

※大厨献招 冬瓜放置在阴凉通风处可长时间保存。



甜蜜瓜条

原材料 冬瓜150克，黄瓜、圣女果各少许

调味料 鲜果汁、白糖各适量

做法 ①冬瓜去皮，洗净切长条形；黄瓜洗净切片；圣女果洗净，切块。②锅注水烧热，入冬瓜焯熟，放入鲜果汁浸泡45分钟左右。③捞出装盘，撒上白糖，将黄瓜、圣女果摆盘，即可食用。

大厨献招 青色未熟的圣女果不宜食用。

制作时间	制作成本	专家点评	适合人群
60分钟	2.5元	防癌抗癌	男性



果味瓜条

原材料 冬瓜200克，鲜果汁150克

调味料 白糖2克

做法 ①冬瓜去皮，洗净切条。②热锅入水烧沸，入冬瓜焯熟，放入果汁中泡至颜色呈金黄色即可。③取出摆盘，撒上白糖，即可食用。

大厨献招 有虫蛀的冬瓜不宜食用。

制作时间	制作成本	专家点评	适合人群
50分钟	4元	提神健脑	女性