

# 瓜类

# 菜谱

宗德 小军 编著



# 瓜类菜谱

宗 德 小 军 编著

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

责任编辑 刘公允  
封面设计 张秉顺  
版式设计 董伟明  
摄影 一心牛牛

## 瓜类菜谱

GUALEI CAIPU

宗德 晓军 编著

---

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)

制 版 黑龙江浩庸彩色制版设计有限公司

印 刷 黑龙江新华印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 787×1092 1/16

印 张 4

字 数 80 000

版 次 2000 年 6 月第 1 版·2000 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1—3 000

书 号 ISBN 7-5388-3653-5/TS·257

定 价 26.00 元

# 目 录

## 一、冬瓜

1. 辣香冬瓜条 ..... 1
2. 酸辣冬瓜 ..... 2
3. 红烧冬瓜 ..... 3
4. 毛豆烧冬瓜 ..... 4
5. 肉糜烧冬瓜 ..... 5
6. 粉皮冬瓜 ..... 6
7. 冬瓜烩狮子头 ..... 7
8. 虾茸扒冬瓜 ..... 8
9. 奶油冬瓜球 ..... 9
10. 脆皮冬瓜 ..... 10
11. 桂花细沙冬瓜夹 ..... 11
12. 香酥瓜条 ..... 12
13. 冬瓜糊 ..... 13
14. 火片冬瓜汤 ..... 14
15. 火片冬瓜煲 ..... 15

## 二、西瓜

16. 香油拌瓜皮丝 ..... 16
17. 海蜇皮拌瓜皮 ..... 17
18. 红椒瓜皮丝 ..... 18
19. 香干炒瓜皮丝 ..... 19
20. 西瓜球炒蛋 ..... 20
21. 瓜皮肉片 ..... 21
22. 糖醋瓜片 ..... 22
23. 瓜丁辣酱 ..... 23
24. 瓜皮炖肉 ..... 24
25. 瓜皮排骨汤 ..... 25

## 三、黄瓜

26. 酸辣黄瓜 ..... 26
27. 火丝拌黄瓜 ..... 27
28. 黄瓜炒腐皮丝 ..... 28
29. 银芽炒黄瓜 ..... 29
30. 木樨黄瓜 ..... 30

31. 醋溜黄瓜 ..... 31
32. 虾肉黄瓜筒 ..... 32
33. 虾烧瓜片 ..... 33
34. 烩黄瓜 ..... 34
35. 双片汤 ..... 35

## 四、丝瓜

36. 葱油丝瓜 ..... 36
37. 丝瓜炒虾仁 ..... 37
38. 丝瓜牛肉丝 ..... 38
39. 丝瓜炒肉片 ..... 39
40. 丝瓜塌蛋 ..... 40
41. 奶油丝瓜 ..... 41
42. 丝瓜烧面筋 ..... 42
43. 丝瓜素排 ..... 43
44. 翡翠蹄筋 ..... 44
45. 丝瓜烩芋艿 ..... 45
46. 火片烩丝瓜 ..... 46
47. 丝瓜焖腊肉 ..... 47
48. 丝瓜番茄汤 ..... 48
49. 丝瓜蛋花汤 ..... 49
50. 丝瓜虾茸豆腐羹 ..... 50

## 五、其他

51. 酸甜南瓜片 ..... 51
52. 奶汁南瓜丝 ..... 52
53. 开洋炒南瓜 ..... 53
54. 金瓜拌海蜇皮 ..... 54
55. 凉拌苦瓜丝 ..... 55
56. 酱烧苦瓜 ..... 56
57. 鱼香苦瓜 ..... 57
58. 苦瓜叉蛋 ..... 58
59. 佛手瓜炒肉片 ..... 59
60. 西葫芦炖脚爪 ..... 60



## 一、冬瓜

### 辣香冬瓜条

原料：冬瓜 500 克，尖头红辣椒 15 克。

调料：酱油 3 克，精盐 4 克，白糖 3 克，味精 2 克，花椒 2 克，麻油 15 克。

制法：

(1) 冬瓜去皮和瓤，洗净，切成 4 厘米长、0.8 厘米见方的条形块，装入钵内，加入精盐，拌和，腌渍 5 分钟，捞出，挤去水分，装入盘内。

(2) 红辣椒去蒂和籽，洗净，切成丝。

(3) 将酱油、白糖和味精放入冬瓜丝中，拌匀。

(4) 烧热炒锅，放入麻油，烧至 7 成热时，放入花椒，炸出香味，拣去花椒不用，再加入红辣椒丝，炒出红油，趁热浇在冬瓜上面，食用时拌匀即成。

特点：色彩红亮，味咸鲜辣，浓香爽滑。

关键：瓜条粗细要均匀，保证成形美观。





## 酸辣冬瓜

原料：冬瓜 400 克，尖头红辣椒 10 克。

调料：酱油 5 克，精盐 3 克，白糖 3 克，镇江香醋 5 克，味精 2 克，花椒 3 克，麻油 15 克。

制法：

(1) 冬瓜去皮和瓤，洗净，切成 3 厘米长、1 厘米宽的薄片，入沸水锅中焯水片刻后捞出，沥去水分，装入盘中。

(2) 红辣椒去蒂和籽，洗净，切成细丝，放在冬瓜上面。

(3) 将酱油、精盐、白糖、香醋和味精调和后，浇在冬瓜片和辣椒丝上面，拌匀即成。

特点：浓香四溢，酸辣爽口，生津开胃。

关键：选用尖头红辣椒可使成菜味辣而刺激。





## 红烧冬瓜

原料：冬瓜 400 克，水发冬菇 15 克，金针菜 10 克。

调料：蒜泥 2 克，葱姜末 5 克，酱油 6 克，精盐 3 克，味精 2 克，鲜汤 50 克，花生油 25 克。

制法：

(1) 冬瓜削皮去瓢，洗净，切成 4 厘米长、2 厘米宽的长方块。

(2) 冬菇去蒂，金针菜摘去硬梗，一起洗净，切丝。

(3) 烧热炒锅，放入花生油，烧至 6 成热时，投入蒜泥和葱姜片，炒出香味，推入冬瓜块、冬菇丝和金针菜，再加入鲜汤，旺火烧沸，改用小火焖烧 10 分钟左右。

(4) 待冬瓜烧至酥熟时，加入酱油、精盐和味精，用旺火稠浓汤汁后，装盘即成。

特点：瓜烂味香，下饭好菜。

关键：冬瓜先用旺火烧沸后，改用小火煮至酥烂。





## 毛豆烧冬瓜

原料：冬瓜 350 克、毛豆 100 克。

调料：酱油 10 克，精盐少许，味精 3 克，鲜汤少许，植物油 50 克。

制法：

(1) 冬瓜削皮去瓤，洗净，切成 4 厘米长、2 厘米宽的长方块。

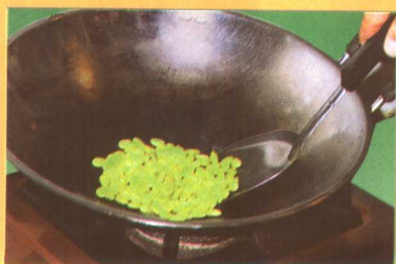
(2) 毛豆去壳，留肉。

(3) 烧热炒锅，放入植物油，烧热，推入毛豆，煸炒至熟，用漏勺捞起，沥去油。

(4) 原锅原油，继续烧热，推入冬瓜块，翻炒一下，加入鲜汤、毛豆、酱油、精盐和味精炒匀，淋上热油少许，起锅装盘即成。

特点：毛豆脆爽，冬瓜软嫩，咸鲜清口。

关键：毛豆煸透，可去除豆腥味。





## 肉糜烧冬瓜

原料：冬瓜 350 克，肉糜 100 克。

调料：蒜泥 3 克，葱姜末 5 克，酱油 8 克，精盐 2 克，味精 2 克，湿淀粉少许，熟猪油 35 克。

制法：

(1) 冬瓜去皮和瓢，洗净，切成 3 厘米长的菱形块，入沸水锅中煮至 6 成熟时，捞出，沥去水分。

(2) 烧热炒锅，放入猪油 25 克，烧至 6 成热时，投入蒜泥和葱姜末，炒出香味，推入肉糜，煸炒至断生，再加入酱油、精盐和味精，推匀，汁滚后，再放入冬瓜块，盖上锅盖(不须加水)，用中火烧至冬瓜熟烂。

(3) 然后，调好口味，用湿淀粉勾芡，淋上热油，起锅装盘即成。

特点：冬瓜软熟，肉糜细嫩，浓香四溢，下饭好菜。

关键：冬瓜要煮熟，使之入味。





## 粉皮冬瓜

原料：冬瓜 350 克，粉皮 200 克。

调料：葱花 3 克，酱油 4 克，白糖 2 克，味精 2 克，湿淀粉少许，麻油 5 克，花生油 35 克。

制法：

(1) 冬瓜去皮和瓢，洗净，切成 3 厘米长、2 厘米宽的薄片。

(2) 粉皮洗净，切成 3 厘米长、1.5 厘米宽的片。

(3) 烧热炒锅，放入花生油，烧至 5 成热时，投入葱花，爆出香味，推入冬瓜片，煸炒 2 分钟。

(4) 待冬瓜软熟后，加入酱油、白糖和味精，炒匀，再放入粉皮，旺火烧滚，用湿淀粉勾芡，淋入麻油，推匀，起锅装盘即成。

特点：冬瓜软糯，粉皮爽滑，香气浓郁，咸甜适口。

关键：粉皮质软，须待冬瓜炒好后再放入，以免散碎。芡汁宜薄。





## 冬瓜烩狮子头

**原料：**冬瓜 250 克，肉糜 250 克，鸡蛋 1 个。

**调料：**葱姜末 5 克，酱油 10 克，精盐 3 克，黄酒 5 克，白糖 10 克，味精 3 克，鲜汤 100 克，湿淀粉 10 克，植物油 300 克(耗约 30 克)。

**制法：**

(1) 冬瓜去皮和瓢，洗净，切成 4 厘米长、1 厘米见方的条块。

(2) 肉糜装入碗中，加入酱油(少许)、精盐(2 克)、黄酒、葱姜末、白糖和鸡蛋，朝着一个方向拌至上劲，拌成肉酱，分成 4 份。把肉酱逐一抓起(手心上涂少许水防粘)，搓成球状，蘸水贴光，放在盘中。

(3) 烧热炒锅，放入猪油，烧至 7 成热时，放入肉球，煎至两面呈金黄色，结成硬皮时，用漏勺捞起，沥去油。

(4) 原锅原油(滗去后留 20 克)烧热，推入冬瓜块，炒至 8 成熟时，再放入狮子头(肉球)、酱油、精盐、白糖、味精和鲜汤，旺火烧沸，改用小火焖烧 2 分钟后，勾薄芡，用勺推打至卤内起油泡，再加入热油 10 克，推匀，起锅装盘。

**特点：**冬瓜软嫩，肉球硬香，卤汁肥浓，鲜咸适口。

**关键：**肉球煎黄、结皮，可改少出油。





## 虾茸扒冬瓜

**原料：**冬瓜 250 克，虾茸 200 克，熟火腿末 10 克，鸡蛋清 3 个。

**调料：**葱姜汁 5 克，精盐 8 克，黄酒 10 克，味精 3 克，面粉 25 克，干淀粉 25 克，鲜汤 250 克，熟猪油 30 克。

### 制法：

(1) 冬瓜去皮和瓤，洗净，切成 5 厘米长、1 厘米见方的长条，入沸水锅中煮片刻，捞出，用冷水浸凉，沥去水分，装入钵中，加入精盐 (3 克)、味精 (1 克) 和黄酒 (少许)，腌渍 5 分钟，捞出，再将每条冬瓜沾上面粉。

(2) 虾茸放在碗中，加入葱姜汁、黄酒 (少许)、精盐、味精 (1 克)、蛋清和干淀粉 (适量)，拌和，拌匀。

(3) 烧热炒锅，放入猪油 (10 克)、黄酒、鲜汤、精盐、味精和冬瓜条，煨至入味后，装入盘中，排齐。

(4) 另用一炒锅，放入猪油 (15 克)，烧热，推入虾茸，炒一下，加入鲜汤，煨 2 分钟，淋上猪油覆在冬瓜条上，撒上火腿末，即成。

**特点：**色形美观，光亮软嫩，味鲜清香。

**关键：**冬瓜的长短厚薄要均匀，入锅后要煨透，使之入味。





## 奶 油 冬 瓜 球

**原料：**冬瓜 350 克，牛奶 100 克，熟火腿末 20 克，鸡蛋 2 个。

**调料：**精盐少许，黄酒 10 克，味精 2 克，干淀粉 75 克，植物油 750 克(耗约 75 克)。

**制法：**

(1) 冬瓜去皮和瓢，洗净，用小圆勺将冬瓜挖成圆球形，装入碗内，加入精盐(5 克)，腌渍 5 分钟，挤去水分，放在碗内。

(2) 鸡蛋磕入碗中，调匀，加入黄酒、干淀粉(适量)、精盐和味精，拌和成蛋糊。

(3) 烧热炒锅，放入植物油，烧至 5 成热时，将瓜球挂上蛋糊，入油锅炸至淡黄色时，捞出，沥去油。

(4) 原锅原油烧至 7 成热时，再放入冬瓜球复炸至金黄色时，连油一起倒入漏勺中，沥去油，装盘。

(5) 用原锅，加入清汤少许，旺火烧沸，湿淀粉勾芡，再将牛奶与芡汁调匀，浇在冬瓜球上，撒上火腿末即成。

**特点：**色彩鲜明，菜形美观，味道鲜美，奶香浓郁，风味独特。

**关键：**芡汁厚薄似米汤，分布要均匀。





## 脆皮冬瓜

**原料：**冬瓜 250 克，甜椒 2 只，鸡蛋 2 个。

**调料：**精盐 6 克，白糖 25 克，镇江香醋 5 克，番茄酱 50 克，面粉 75 克，湿淀粉少许，鲜汤 50 克，植物油 750 克(耗约 75 克)。

**制法：**

(1) 冬瓜去皮去瓢，洗净，切成小长条，放入碗内，加入精盐少许，腌渍 3 分钟。

(2) 甜椒去蒂，去籽，洗净，切成菱形片。

(3) 鸡蛋磕入碗内，加入面粉(适量)和清水(少许)，搅匀，调成蛋面糊。

(4) 烧热炒锅，放入植物油，烧至 6 成热时，将瓜条挂上蛋面糊，入油锅炸成金黄色，连油一起倒入漏勺，沥去油，装盘。

(5) 用原锅(留油 15 克)烧热，放入椒片，煸炒一下，加入番茄酱、鲜汤、白糖和香醋，烧滚，用湿淀粉勾芡，淋入热油少许，推匀，起锅浇在冬瓜条上面即成。

**特点：**色泽艳丽，酸甜香脆，风味别致。

**关键：**瓜条挂糊要均匀，用旺火中油温炸至金黄色，使其达到外脆里嫩的目的。





## 桂花细沙冬瓜夹

**原料：**冬瓜 350 克，豆沙 100 克，桂花少许。

**调料：**白糖 100 克，面粉 50 克，发酵粉少许，熟猪油 750 克(耗约 75 克)。

**制法：**

(1) 冬瓜去皮去瓢，洗净，先切成 5 厘米长、3 厘米宽、1.5 厘米厚的长方块(共 10 块)，再在中间切成连刀片(切忌切断)。

(2) 面粉装入碗中，加入发酵粉和清水(少许)调成面糊。

(3) 烧热炒锅，放入猪油(50 克)，烧热，放入豆沙、白糖和桂花，炒匀成馅心(分成 24 份)。然后，将馅心嵌入冬瓜块的夹缝中。

(4) 另用一炒锅，放入猪油，烧至 6 成热时，将冬瓜夹挂上面糊(涂匀)，入油锅炸成淡金黄色，用漏勺捞起，沥去油。

(5) 原锅原油继续烧至 8 成热时，推入炸过的冬瓜夹复炸至金黄色(冬瓜酥熟)，连油一起倒入漏勺，沥去油，装入盘中，即成。

**特点：**色调优雅，香脆可口，松软味甜，风味别致。

**关键：**炒豆沙宜用小火，并要不停地翻搅，以免粘锅起焦结底，影响口味。





## 香酥瓜条

**原料：**冬瓜 400 克，香菜 10 克。

**调料：**精盐 6 克，味精 3 克，面粉 75 克，五香粉 1 克，发酵粉 2 克，植物油 500 克(耗约 100 克)。

**制法：**

(1) 冬瓜去皮去瓢，洗净，切成 5 厘米长、0.5 厘米见方的长条，装入钵内，加入精盐，腌渍 15 分钟，挤去水分，加入味精拌和。

(2) 香菜去根和黄叶，洗净，用冷开水进行消毒。

(3) 将面粉装入碗中，加入发酵粉、五香粉和清水(少许)，调成面糊。

(4) 烧热炒锅，放入植物油，烧至 6 成热时，将腌过的瓜条挂上面糊(涂匀)，入油锅炸成淡金黄色，用漏勺捞起，沥去油。

(5) 原锅原油继续烧至 8 成热时，再将瓜条复炸至金黄色(瓜条酥熟)，用漏勺捞出，沥去油，装入盘中，围上香菜，即成。

**特点：**鲜咸清香，外皮酥脆，瓜肉软嫩。

**关键：**面糊要微稠一些，瓜条挂糊要沾满，炸时先用温油，再用 8 成热油复炸，使成品外脆内嫩。





## 冬瓜糊

**原料：**冬瓜 250 克，虾仁 75 克，熟火腿末 25 克。

**调料：**葱姜末 10 克，精盐 3 克，黄酒 5 克，味精 2 克，胡椒粉少许，鲜汤 250 克，湿淀粉 15 克，熟猪油 50 克。

### 制法：

(1) 冬瓜去皮去瓢，洗净，切成小丁，入沸水锅中煮熟，捞出，沥干水分，剁成细茸。

(2) 虾仁剔去沙肠，洗净，用黄酒浸渍片刻。

(3) 烧热炒锅，放入猪油，烧至 5 成热时，投入葱姜末，炒出香味，再放入冬瓜茸、虾仁和鲜汤，旺火烧沸后加入精盐和味精，拌和。用湿淀粉勾芡，淋上热油，推匀，撒上火腿末，起锅装盘，即成。

**特点：**鲜软爽滑，清香可口。

**关键：**冬瓜去青皮(因不易煮烂)，留用白肉，用小火煮至酥熟，不能断水烧焦。

