

43

吃遍天下
小小荤素店

瓜果时蔬

36 道菜 + 18 种营养分析 + 48 种食物相宜相克 = 1 册 5 元钱

⇨ **100%** 超值



5 元钱吃遍天下
只买好的，不买贵的

版文化发展有限公司 / 主编

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瓜果时蔬 / 深圳市金版文化发展有限公司主编.

— 广州: 广州出版社, 2005.9

(吃遍天下丛书. 小小荤素店)

ISBN 7-80731-024-3

I. 瓜... II. 深... III. ①水果—菜谱 ②蔬菜—菜谱

IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第102073号

 吃遍天下 43 小小荤素店

瓜果时蔬

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 易 文

封面设计 朱小良

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755-84190019)

开 本 787 × 1092 1/32

总 印 张 20

总 字 数 800千

版次印次 2005年9月第1版第1次

书 号 ISBN 7-80731-024-3/TS · 4

总 定 价 50.00元 (全10册)

《吃遍天下》43

瓜果时蔬



广州出版社

向您推荐

《瓜果时蔬》以通俗的文字介绍了36例精美瓜果菜肴的烹调方法，教您通过食物的巧妙搭配，制作出营养丰富、色香味俱佳的家常小菜。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供更直观的参考借鉴，使操作更简单。

除此之外，本书还具有三大特点：

一、5元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

二、配有营养分析，以便提高您的饮食质量。书中选取了36道食谱中涉及的18种食材，有针对性地进行详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。

三、配有相宜相克图文，给人以饮食方面的警示。专业的营养师从营养学的角度对本书中36道菜的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮助您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。



凉拌水芹·····	4	蜜汁红枣·····	32
什锦西红柿·····	5	〔营养分析〕 大枣 ·····	33
圣女芦笋·····	6	凉拌茄子·····	34
〔营养分析〕 西红柿 ·····	7	拌笋丝·····	35
葱油拌白果·····	8	红油竹笋·····	36
女士小炒·····	9	〔营养分析〕 竹笋 ·····	37
面酱黄瓜·····	10	酸辣木瓜丝·····	38
〔营养分析〕 黄瓜 ·····	11	〔营养分析〕 木瓜 ·····	39
香脆腰果·····	12	香葱扒茄子·····	40
〔营养分析〕 腰果 ·····	13	〔营养分析〕 茄子 ·····	41
凉瓜炒蛋·····	14	双菇扒菜胆·····	42
〔营养分析〕 苦瓜 ·····	15	凉拌芦笋·····	43
家常南瓜·····	16	丝瓜毛豆·····	44
〔营养分析〕 南瓜 ·····	17	〔营养分析〕 丝瓜 ·····	45
番茄焖冬瓜·····	18	雪梨甜豆炒百合·····	46
素什锦·····	19	〔营养分析〕 百合 ·····	47
茄子炖土豆·····	20	柠檬冬瓜·····	48
〔营养分析〕 土豆 ·····	21	〔营养分析〕 冬瓜 ·····	49
虎皮尖椒·····	22	凉拌青瓜·····	50
萝卜干毛豆·····	23	砂锅虾酱空心菜·····	51
香菜萝卜·····	24	芝士西兰花·····	52
〔营养分析〕 萝卜 ·····	25	〔营养分析〕 花椰菜 ·····	53
红枣百合扣南瓜·····	26	西芹炒百合·····	54
酸辣藕丁·····	27	〔营养分析〕 芹菜 ·····	55
香油玉米·····	28	荷兰豆炒腊味·····	56
〔营养分析〕 玉米 ·····	29	〔营养分析〕 荷兰豆 ·····	57
香油贡菜·····	30	相宜相克大公开·····	58
水果泡菜·····	31		

凉拌水芹



准备:15分钟
烹饪:15分钟

【特色介绍】 爽脆可口。



【原材料】 水芹500克

【调味料】 精盐、味精、酱油、香油各适量

【制作过程】

1. 将水芹择去老叶片、根，剩下叶柄，洗净，切末；
2. 再放入水中清洗干净，投入沸水锅焯透，捞出；
3. 把盘子刷洗干净，放入水芹，加入精盐、味精、酱油拌匀，淋上香油，即可食用。





准备:10分钟
烹饪:15分钟

什锦西红柿

《吃遍天下》43
瓜果时蔬



【特别提示】色彩艳丽，光泽鲜亮，
形状整齐均匀，咸鲜和酸香。

【原材料】西红柿120克，胡萝卜、青椒各50克，鸡蛋2个

【调味料】湿淀粉30克、盐3克、白糖10克、醋6克、料酒5克、花椒水4克、味精2克、鸡精2克、葱5克、姜6克、蒜5克、清汤适量、香油10克

【制作过程】

1. 将西红柿洗涤干净，挖去蒂坑，从中剖开，除籽留瓢，切成2厘米见方的丁；胡萝卜、青椒洗净后，分别切成1厘米见方的丁；葱、姜、蒜切末。
2. 用盐、白糖、醋、料酒、花椒水、味精、鸡精、清汤和少量湿淀粉勾芡，待用；鸡蛋打开，将蛋清和蛋黄分别装入两碗，分别加入适量湿淀粉、盐，搅匀，入锅中蒸熟后取出，切成1厘米见方的丁状。
3. 锅内放入底油，油热后用葱、姜、蒜炆锅，先投入胡萝卜和青椒丁煸炒几下，再投入西红柿和鸡蛋丁煸炒几下，待原材料炒熟后，淋入勾好的芡汁，迅速翻匀，淋香油，出锅装盘即可。



圣女芦笋



准备:5分钟
烹饪:10分钟

【特色介绍】 清淡爽口，是减肥佳品。

【原材料】 圣女果150克、芦笋100克、番茄酱20克

【调味料】 味精3克、鸡精2克、盐3克、糖3克

【制作过程】

1. 圣女果洗净对切，芦笋洗净切小段，再对切；
2. 将切好的芦笋入沸水中氽至断生，捞出；
3. 净锅上火加油，倒入番茄酱，下芦笋翻炒均匀，再下入圣女果，加入调味料炒熟即可。



Tomato

西红柿



西红柿又名番茄，属茄科，一年生草本蔬菜，味甘性微寒，全株有软毛，花黄色。18世纪传入我国，目前西红柿有4700多个品种。西红柿的果实呈椭圆形，小的叫“圣女果”，形如樱桃；大的状如苹果，有扁的，也有圆的。西红柿的颜色，有大红的、粉红的、青绿的，还有鲜红的，它含有多种氨基酸和维生素，而且含糖量也很高。

【营养师健康提示】

西红柿营养丰富，一般人均可食用，特别适合心血管疾病患者食用，但要注意青色的西红柿不宜食用。胃酸过多者、空腹时不宜吃西红柿，因为西红柿中含有大量的胶质、果质和可溶性收敛剂等，食后会引起胃胀痛。

【营养与功效】

西红柿含有丰富的钙、磷、铁、胡萝卜素、B族维生素和维生素C，生熟皆能食用，味微酸适口。西红柿能生津止渴、健胃消食，故对食欲不振有很好的辅助治疗作用。西红柿肉汁多，对肾炎病人有很好的食疗作用。西红柿有美容效果，常吃能使皮肤细滑白皙，可延缓衰老。它富含丰富的番茄红素，具有抗氧化功能，能防癌，且对动脉硬化患者有很好的食疗作用。

【选购】 催熟的西红柿多为反季节上市，大小通体全红，手感很硬，外观呈多面体，掰开一看籽呈绿色或未长籽，瓤内无汁；而自然成熟的西红柿周围有些绿色，捏起来很软，外观圆滑，透亮而无斑点，而籽粒是土黄色，肉质为红色，沙瓤，多汁。

【适用量】 每天2个。

葱油拌白果



准备:3分钟
烹饪:10分钟

【特别提示】炸葱油时放点洋葱、生姜一起炸，会更香。

【原材料】白果250克、葱6克

【调味料】味精3克、盐5克、鸡精2克、香油5克

【制作过程】

1. 将白果放入沸水中煮熟后，捞出，装入碗中；
2. 锅加油烧热，下入葱段炸成葱油；
3. 再将炸好的葱油倒入白果中，加入调味料一起拌匀即可。





准备:5分钟

烹饪:15分钟

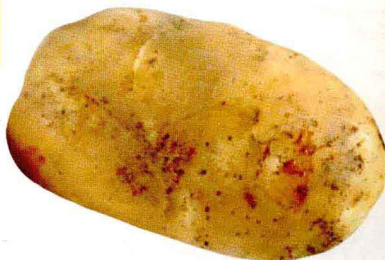
【特别提示】 汁要调匀，甜酸度要掌握好，不能过甜或过酸。

【原材料】 土豆200克、地瓜200克、胡萝卜1个、腰果50克

【调味料】 橙汁300毫升、白糖10克、白醋20克

【制作过程】

1. 土豆、地瓜、胡萝卜削皮切菱形块备用；
2. 锅上火，倒入油烧热，放入备好的原材料，炸至金黄，捞出；
3. 净锅上火，倒入橙汁，加入白糖、白醋，待糖溶，倒入炸好的原材料炒匀即可。



面酱黄瓜



准备:35分钟
烹饪:5分钟

【特别提示】 蘸甜面酱前，可将香油和糖拌入甜面酱中。

【原材料】 特制小黄瓜600克、自制甜面酱200克

【调味料】 白糖适量

【制作过程】

1. 甜面酱加入桂林辣酱、盐、味精等烧制好备用；
2. 黄瓜用冰水浸泡半小时，食用时去头尾，对半切开；
3. 可蘸甜面酱食用，也可蘸白糖，可根据个人爱好自由选择。



Cucumber

黄瓜

黄瓜别名胡瓜、青瓜，属葫芦科，一年生草本蔬菜，原产西域。张骞出使西域时带回，我国各地均有种植。

黄瓜的食用价值很大，供应周期长，是我国主要栽培的蔬菜之一。黄瓜一般分为春黄瓜类、夏黄瓜类、秋黄瓜类，其品质脆嫩，为烹饪的优质原料。

【营养与功效】

黄瓜性味甘凉，无毒，主要成分为葫芦素，具有抗肿瘤和降低血糖的作用，它含水量高，是美容的瓜菜，经常食用可延缓皮肤衰老，它还含有维生素B₁和维生素B₂，可以防止口角炎、唇炎，还能润滑肌肤，让你保持苗条身材。

【营养师健康警告】

一般人均可食用，更适合糖尿病患者食用，脾胃虚寒者应少吃。

【烹饪特别提示】黄瓜不宜炒制过久，否则影响风味。

【适用量】每天100克。

【烹饪方法】可拌、炆、炒、炸、腌渍等。

【选购】质量好的黄瓜，外表的刺粒未脱落，色泽绿，手摸时有刺痛感，外形饱满，硬实。

【保存】黄瓜可用保鲜袋封好，置于冰箱中可保存3~5天。



香脆腰果



准备:3分钟
烹饪:10分钟

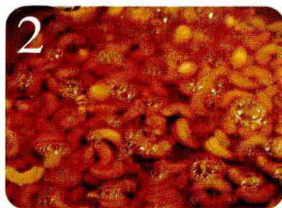
【原材料】腰果500克

【调味料】盐5克

【特别提示】炸腰果时一定要掌握好油温，以免炸糊。

【制作过程】

1. 将腰果放在凉水中泡几分钟后，捞出；
2. 锅上火，加油烧沸，下入腰果炸至酥脆时，捞出沥油；
3. 再在腰果内加入盐，拌匀即可。





Cashew nut

腰果

腰果为漆树科常绿乔木腰果树上果梨之果仁，为世界四大干果之一。

【营养与功效】

作为四大干果之一的腰果，含有丰富、多样的B类维生素。对食欲不振、心衰、下肢浮肿及多种炎症有显著疗效，尤其有酒糟鼻的人更应多食腰果，以去除烦恼。腰果还含有丰富的维生素A，对夜盲症、干眼病及皮肤角化有防治作用，并能增强人体抗病能力、防治癌症。腰果中的酒酸可预防动脉硬化、心血管疾病，而亚麻油酸则可预防心脏病、脑中风，所以腰果是难得的长寿之物。

【营养成分】

蛋白质、脂肪、淀粉、糖类、钙、镁、铁和维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆及亚麻油酸、不饱和脂肪酸等。

【性味】 味甘，性平。

【选购】 腰果以月牙形、色泽白、饱满、气味香、无虫蛀、无斑点者为佳。

【热量】 每百克631千卡。

【食用】 腰果可入粥、可炖汤，更多用来加工成副食品。

【保存】 用保鲜袋装好、扎口，放入容器中置阴凉、干燥、通风处保存。

凉瓜炒蛋



准备:5分钟
烹饪:10分钟



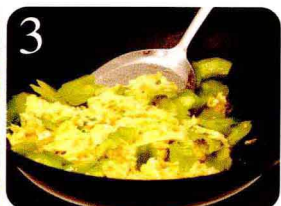
【特别提示】炒的时候油不能过多，烫凉瓜的时间不能过久，以免太烂。夏天吃凉瓜可清凉、解暑，并有美容、养颜之效。

【原材料】凉瓜2条、鸡蛋4个、葱2根

【调味料】油50克、盐5克、鸡精3克、胡椒2克、生粉5克

【制作过程】

1. 先将凉瓜洗净，从中间切开去籽，用斜刀法将凉瓜切成薄片，葱切成碎花，再将蛋打入碗中，加少许盐搅匀备用；
2. 倒水将凉瓜烫熟，捞起沥干水分，在烫的过程中加入少许盐和油；
3. 烧锅下油，打入鸡蛋炒成蛋花，将备好的凉瓜放入锅内炒匀，加入少许盐、香油和鸡精即可。



Balsam pear

苦瓜

苦瓜为葫芦科植物苦瓜的果实，全国各地均有栽培，又名锦荔枝、癞葡萄、癞瓜，是药食两用的食疗佳品。苦瓜作为餐桌上的佳肴，因其味苦清香而特别能引起人的食欲。苦瓜的吃法很多，如炒苦瓜、干煸苦瓜、苦瓜炒肉丝等。苦瓜虽苦，但从把苦味传给其他食物，如苦瓜肉丝、苦瓜炖肉、清蒸苦瓜丸子中，苦瓜就都不会使肉染上苦味。因此，苦瓜又被众多美食家誉为“君子菜”。

【营养与功效】

苦瓜，性味苦、寒，维生素C含量丰富，有除邪热、解疲劳、清心明目、益气壮阳的功效。国外科学家还从苦瓜中提炼出一种奎宁精的物质，它含有生物活性蛋白，能提高人体免疫力，同时还利于人体皮肤的新生和伤口的愈合。所以常吃苦瓜还能增强皮层活力，使皮肤变得细嫩健美。

【营养师健康提示】

苦瓜营养丰富，一般人均可食用，特别适合肥胖症患者。

【适用量】 每次100克。

【选购】 要选择颜色青翠、新鲜的苦瓜。

