



胡济耀 主编
每日水果科学选食丛书

西瓜甜瓜



贵州科技出版社

FRUITS



2113

每日水果科学选食丛书

西瓜·甜瓜

主 编 胡济耀

编著者 邓桂妹 吴如中

雷 宇 蔡李丽

贵 州 科 技 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

西瓜·甜瓜 / 胡济耀主编. — 贵阳: 贵州科技出版社,
2003.2
(每日水果科学选食丛书)
ISBN 7-80662-229-2

I. 西... II. 胡... III. ①西瓜—食品营养②甜瓜—食品营养 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 107724 号

贵州科技出版社出版发行
(贵阳市中华北路 289 号 邮政编码 550004)
出版人: 丁 聪
广州市东星印务有限公司印刷 贵州省新华书店经销
850mm × 1194mm 24 开本 1.5 印张 50 千字
2003 年 2 月第 1 版 2003 年 2 月第 1 次印刷
印数: 1-4000 册 定价: 12.00 元

目 录

1. 西瓜知识点滴.....	(4)	20. 西瓜冻.....	(23)
2. 西瓜的营养成分.....	(5)	21. 西瓜冰冻果子露.....	(24)
3. 西瓜的食药同源作用.....	(5)	22. 西瓜球盅.....	(24)
4. 不花钱的西瓜美容法.....	(6)	23. 海鲜西瓜盅.....	(25)
5. 西瓜的选购与贮藏.....	(7)	24. 酥皮西瓜球.....	(26)
6. 西瓜的食用禁忌.....	(8)	25. 甜瓜知识点滴.....	(26)
7. 西瓜的烹饪应用.....	(10)	26. 甜瓜的营养成分.....	(27)
8. 宠物也爱吃西瓜.....	(11)	27. 甜瓜的食药同源作用.....	(28)
9. 美味水果拼盘.....	(11)	28. 甜瓜的烹饪应用.....	(29)
10. 同舟共济.....	(12)	29. 甜瓜的选购与家庭贮藏.....	(29)
11. 蜜草绵绵.....	(13)	30. 甜瓜的食用禁忌.....	(30)
12. 龙飞舞.....	(15)	31. 甜瓜汁.....	(31)
13. 一帆风顺.....	(16)	32. 甜瓜蜜蒜汁.....	(31)
14. 西瓜柠檬汁.....	(17)	33. 瓜球色拉.....	(32)
15. 西瓜雪泡.....	(18)	34. 甜瓜柚子色拉.....	(33)
16. 西瓜汁.....	(19)	35. 甜瓜雪花酪.....	(34)
17. 西瓜蛋清冻.....	(20)	36. 甜瓜淋威士忌.....	(35)
18. 西瓜色拉.....	(21)	37. 炸甜瓜.....	(36)
19. 西瓜球色拉.....	(22)		



1. 西瓜知识点滴

西瓜为葫芦科一年生草本蔓性植物，又名寒瓜、更瓜、水瓜等。西瓜原产非洲撒哈拉沙漠，相传五代时从西域沿丝绸之路传入我国，也有人说是在宋代由金国带来的，总之它是“外来品”。

这大概也是称之为西瓜的原因吧。西瓜汁甜味美，能消暑解渴，是夏令瓜果中的佳品。



西瓜·甜瓜



2. 西瓜的营养成分



西瓜汁甜味美，是夏令瓜果之王，每100克可食部分中含有水分93.3克，蛋白质0.6克，脂肪0.1克，膳食纤维0.3克，碳水化合物5.5克，钙8毫克，磷9毫克，铁0.3毫克，锌0.1毫克，胡萝卜素0.45毫克，维生素B₁0.02毫克，维生素B₂0.03毫克，尼克酸0.2毫克，维生素C6毫克等。



西瓜·甜瓜

3. 西瓜的食药同源作用

西瓜性寒，味甘，具有清热解暑，除烦止渴，利尿消肿，减肥美容等功效。可用于暑热烦渴、热盛津伤、小便不利、喉痹、口疮等症。近代用于治疗疟疾、中暑、高血压病、肾炎、尿路感染、口疮、醉酒等症。



4. 不花钱的西瓜美容法

吃剩下的西瓜皮请不要扔掉,可用来擦洗或敷贴脸部皮肤。长期坚持,可使面部皮

肤白皙细嫩。用西瓜皮美容皮肤有一种十分轻松的感觉。用西瓜皮外擦脸部,可以从外部增加皮肤的营养,促进面部皮肤的新陈代谢,有利于皮肤润

泽细嫩,并可防止夏季日照过多而引起的面部色素沉着。方法是先用温水将面部洗净,用吃剩的西瓜皮在面部顺着肌肉的走向依次

轻轻揉擦一遍,15分钟后用温水将瓜皮汁洗净,每日1~2次。



西瓜皮切成一寸见方,去掉里面的一层粉红色的瓤,再去掉外面的青皮,然后把这一方干净的西瓜皮用快刀剖成两毫米厚薄的薄片,

一片一片地贴在脸上和手臂上。大约5分钟换一次新的西瓜皮片,共换4次,然后用清水冲洗干净,有美肤功效。



5. 西瓜的选购与贮藏

西瓜是清热防暑佳品，但大多数人往往是“瓜堆拣瓜，越拣眼越花”。现介绍几种西瓜的鉴别方法。

(1) 感观鉴定法：一是看。凡是成熟的西瓜，一般瓜个已长成，皮色好看、发亮、油渍渍的，瓜皮上的胎毛已退，只留下瓜蒂上的一圈绒毛，脐部凹入较深，放入水中能浮在水面，生瓜则沉入水里。二是听。用手卡住西瓜，放在耳朵旁，轻轻地挤一挤，瓜内发出“兹一”的声音，是熟瓜，而且多为沙瓤瓜。

(2) 比重鉴定法：一般是成熟的西瓜重量轻，不成熟的西瓜重。两个个头差不多一样大的西瓜，重量比较轻的为熟瓜。

(3) 敲击法：一手托西瓜，一手轻轻地拍打，或者用食指和中指进行弹打。成熟的西瓜，敲起来发出比较沉闷的声音，不成熟的西瓜敲起来声脆。一般规律是“闷声”为熟瓜，“脆声”为生瓜。

西瓜暂时存放时，应挑选瓜柄绿色新鲜和未过熟的西瓜，瓜背向上、瓜肚朝下，放在室内阴凉、干燥处。西瓜在放置时，忌挤压，怕碰撞，勿有裂口和刺伤。

西瓜在4℃冰箱中冷藏后，吃起来会更甜。但西瓜不可冰冻，解冻的西瓜瓤会变得软而不脆，口感下降。





6. 西瓜的食用禁忌

吃西瓜不宜过多。西瓜是生冷之品，吃多了易伤脾胃，所以，脾胃虚寒、消化不良、大

便滑泄者少食为宜，多食则会腹胀、腹泻、食欲下降。一次食入西瓜过多，西瓜中的大量水分会冲淡胃液，引起消化不良和胃肠道抵抗力下降。大量进食冰冻时间过久的西瓜，还会伤脾胃，引起咽喉炎等。儿童消化机能差，更应注意，以免引起厌食、腹痛、腹泻等。

感冒初期忌食西瓜。无论是风寒感冒还是风热感冒，其初期都属于表证，应采用使病邪从表而解的发散办法来治疗。吃西瓜就相当于服用清里热的



西瓜·甜瓜



药物，会引邪入里，使感冒加重或延长治愈的时间。不过，当感冒加重出现了高热、口渴、咽痛，尿黄赤等里热症时，在正常用药的同时，则可吃些西瓜，有助于感冒的痊愈。

吃西瓜应注意选择成熟的新鲜西瓜，不吃变质西瓜以及打开过久的西瓜，因为西瓜上市时气温较高，适宜病菌繁殖，食用了被病菌污染的变质西瓜会导致肠道传染病的发生。

不掺假的
好西瓜瓜皮新
鲜，瓜瓤外层
白嫩水多，瓜
瓤粉红或淡红，
味甜。注射了
红墨水的西瓜
的瓜瓤虽红，
却味淡如水，
注射了氨水的
西瓜，白瓤层
发暗水分少，
瓜瓤黑红，有
洗碗水的味道。



西瓜·甜瓜



7. 西瓜的烹饪应用

西瓜·甜瓜



西瓜除鲜食外,还可加工成各种冷饮和食品。如西瓜可绞汁加糖制成西瓜汁、西瓜冻等,还可以加鸡丁、火腿丁、鲜莲子、桂圆、核桃、松子、甜杏仁等制成西瓜盅。西瓜还可以制成各种各样的蜜饯、腌酱瓜、糖瓜条等。西瓜皮还可以切片、切丝,用于红烧、爆炒、拔丝、凉拌、做泡菜、做汤等。





8. 宠物也爱吃西瓜

西瓜不但人爱吃，宠物也特别爱吃西瓜。

9. 美味水果拼盘

原料：橘、西瓜、芒果、猕猴桃各适量。

制作：(1) 挑选新鲜且表皮色泽光洁如一的橘，用刀切除蒂头部分。

(2) 将橘切薄片，过中心直径即可收刀。



西瓜·甜瓜

(3) 在橘半径两侧，再各切两薄片。

(4) 掀起橘片两端粘接，再用刀尖切除橘肉使成花篮柄状。

(5) 与西瓜、芒果、猕猴桃一并拼成果盘。



10. 同舟共济

原料：西瓜、甜瓜、凤梨、菠萝。

西瓜·甜瓜





制作：

(1) 甜瓜挑选新鲜甜美多汁者，切成十分之一大小的长瓣状。

(2) 在黄色的瓜皮表面部分，用小刀切叶形图案。

(3) 在甜瓜皮的叶状图案中，再切开多层次。

(4) 西瓜切片后，把瓜肉与皮囊层分开，表皮层分切两片，一片夹入瓜肉中，一片切兔耳状。

(5) 西瓜切饰完毕后，即可将凤梨切半，保留冠叶部分衬托，中间果肉挖出切块搭配即可。

(6) 诸果拼成图案上席。

11. 蜜草绵绵

原料：新疆哈密瓜、草莓。



西瓜·甜瓜



制作：

- (1) 新疆哈密瓜由中间偏斜朝外各切一刀，深度刚过半圆即可。
- (2) 用圆盘刀插入，切成轮状花纹为篮边。左右皆同。
- (3) 拿开两边瓜肉，用刀尖在篮柄处，挖切瓜肉，使成篮子状。
- (4) 将篮柄左右略下方之瓜皮再切去一小块三角形。
- (5) 挖去子瓢，并顺着轮状篮边，切除少许瓜肉，使中间成中空状。
- (6) 在轮状幅的正下方，用圆盘刀挖圆孔，并向外推出，使有立体感。
- (7) 将切下的哈密瓜，再切成长瓣状，并片开三分之二瓜皮。
- (8) 在片开的瓜皮上切叶状花纹，装饰盘边，中间再放入装草莓的瓜篮。





12. 龙飞舞

原料：西瓜。

制作：

(1) 选取新鲜甜美之红瓤大西瓜，直切长形薄片。

(2) 用刀尖在西瓜肉上方轻轻落刀，切出龙头部分。

(3) 继续切出尖锐的龙角及背部的线条。

(4) 挑起部分瓜肉，使龙的尾部线条渐渐凸显。

(5) 龙身全部展现后，即可作细部修饰上席。



西瓜·甜瓜





13. 一帆风顺

西瓜·甜瓜



原料：大冬瓜，枇杷，龙眼，葡萄，樱桃，白糖。

制作：(1) 将冬瓜雕刻成龙船。(2) 各种水果加入糖，装入龙船内。

特点：甜、脆、爽口，造型美观。