

一菜多做丛书

巧做冬瓜77

景娴 田津



河北科学技术出版社

一菜多做丛书

巧做冬瓜 77

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
巧做冬瓜77

景娴 田津

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 2.25印张 35,000字 1992年2月第1版
1992年2月第1次印刷 印数: 1-10,000 定价: 1.75元

ISBN 7-5375-0726-0/TS·55

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,可又奈何不了菜蔬的单调;……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,才能利用一种菜蔬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,举一反三的智慧的启迪……

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

冬瓜烧二冬.....	(1)
八宝冬瓜盅.....	(2)
八珍冬瓜盅.....	(2)
什锦冬瓜盅.....	(3)
三鲜冬瓜.....	(4)
五味瓜丁.....	(5)
扒冬瓜条.....	(6)
扒冬瓜球.....	(7)
扒冬瓜笋.....	(7)
扒蘑菇冬瓜球.....	(8)
平菇冬瓜球.....	(9)
冬瓜肉片粉皮	(10)
冬瓜芹菜回锅肉	(10)
冬瓜肘子	(11)
冬瓜扣肉	(12)
冬茸白兰	(13)
冬瓜盅	(14)
红烧冬瓜	(15)
红烧冬瓜方	(15)

回锅肉	(16)
回锅腊肉	(17)
夹沙肉(一)	(18)
夹沙肉(二)	(19)
奶油冬瓜球	(20)
奶汁冬瓜蛋糕	(21)
芦笋扒冬瓜	(21)
金银冬瓜	(22)
金壳白玉	(23)
金钩冬瓜球	(24)
金钱冬瓜盒	(25)
炖冬瓜	(26)
香酥冬瓜	(26)
草菇冬瓜	(27)
南乳汁瓜	(28)
咸烧白	(29)
烧冬瓜	(30)
烧蹄筋	(30)
素烧冬瓜条	(31)
素瓢冬瓜	(32)
素烧瓜方	(34)
荷叶冬瓜片	(34)
荷叶咸烧白	(35)
笋扒冬瓜	(36)

粉蒸肉	(37)
海米烧冬瓜	(38)
海鲜冬瓜盅	(39)
番茄冬瓜盒	(40)
琥珀冬瓜	(41)
蒜酱冬瓜块	(42)
酱味瓜皮	(42)
酱烧冬瓜	(43)
蒸冬瓜鸡块	(44)
蒸豆腐冬瓜夹	(44)
鲜蘑冬瓜	(45)
鲜冬瓜盅	(46)
熘素瓦块鱼	(47)
酿冬瓜	(48)
蘑菇烧冬瓜	(49)
蟹肉烧冬瓜	(50)
瓤馅冬瓜	(51)
瓤冬瓜豆腐	(52)
三丝瓜燕	(52)
川冬瓜	(53)
口蘑烧冬瓜	(54)
五彩瓜圆	(55)
五色冬瓜宴	(56)
火腿煨冬瓜	(57)

冬瓜糊	(57)
冬瓜汤	(58)
香菇冬瓜汤	(59)
海米冬瓜汤	(59)
三鲜冬瓜汤	(60)
冬瓜蛋花汤	(61)
海米冬瓜鸡蛋汤	(61)
冬瓜排骨汤	(62)
冬瓜羊肉丸子汤	(63)
冬瓜羊肉片汤	(64)

冬瓜烧二冬

原料：

冬瓜 400 克，冬菇 50 克，冬笋 50 克，味精、精盐、香油少许，料酒、酱油、白糖、淀粉、黄豆芽汤适量，豆油 100 克。

做法：

1. 将冬菇用开水泡开，洗净，冬笋去皮、切片；冬瓜去皮、切片。切好的冬瓜片用开水煮烂捞出，用凉水投凉，控干水分；

2. 炒勺放火上，倒入油，烧热后加酱油、味精、白糖、料酒和黄豆芽汤，随下冬菇、冬笋、冬瓜，烧开后，用小火煨一下，撇去浮沫，用水淀粉勾芡，淋入香油，即可装盘。

特点：色泽鲜艳，清香适口。

八宝冬瓜盅

原料：

圆冬瓜 1 个，熟火腿、熟鸡肉 150 克，虾皮、冬菇、木耳、虾仁、鲜笋、莲子 50 克。

做法：

将冬瓜去皮，切下瓜盖，掏去瓜子及瓜瓤。将熟火腿、熟鸡肉、虾皮、冬菇、木耳、虾仁、鲜笋、莲子，拌匀后放入瓜盅内。调好汤汁，灌入瓜中，达八成满，盖上瓜盖，放在容器中蒸熟即可。

特点：营养丰富，味道鲜美。

八珍冬瓜盅

原料：

鲜冬瓜 1 个，净鸡肉 75 克，猪瘦肉 75 克，熟猪肚 75 克，鲜虾肉 75 克，鸭肫 1 个，鸭肝 1 副，熟莲子 50 克，水发香菇 25 克，净冬笋 60 克，干淀粉 25 克，猪肉汤 1000 克，胡椒粉、料酒适量，精盐、味精少许。

做法:

1. 将冬瓜切除带蒂的一端,留用直径、高度均约 20 厘米的冬瓜盅,用刀把盅口四周削成锯齿状,掏出瓜瓤,冬瓜皮上可雕刻各式图案花纹,然后放入沸水锅内(水淹过冬瓜盅)煮 10 分钟取出,再泡入清水中投凉,捞出,沥干水,放在汤碗里;

2. 鸡肉,猪瘦肉,猪肚均切成 1.3 厘米见方的粗丁。以上各丁料一并加上干淀粉拌匀,然后放入沸水锅氽约半分钟捞起,盛入冬瓜盅里,加入料酒、肉汤、精盐、味精上笼屉用中火蒸 30 分钟至软烂取出,再撒上胡椒粉即成。

特点:造型美观,清香爽口。

什锦冬瓜盅

原料:

小冬瓜 1 个(约重 1500 克),虾仁 100 克,熟鸡肉 150 克,海参 100 克,冬笋 100 克,鲜蘑 100 克,水冬菇 50 克,青豆 50 克,胡萝卜 150 克,发好的莲子 50 克,熟火腿 50 克,精盐、味精、胡椒粉少许,料酒、淀粉、清汤适量。

做法:

1. 将冬瓜外皮刮掉,在瓜面上刻上图案,从

冬瓜蒂5厘米处切下一片做盖，挖出瓜瓤，瓜口先削成斜角边，然后再刻成锯齿状，用开水煮5分钟，捞出，过凉；

2. 所有配料均切成1厘米大小的丁(除虾仁、青豆、莲子外)，用开水氽透，过凉；

3. 把冬瓜放在汤盘内，烧开清汤，下入所有配料，加精盐、料酒、味精、胡椒面，找好口味，用淀粉勾薄芡，注入冬瓜内，盖上盖，上屉蒸30分钟，取出即可。

特点：清香味鲜，形状美观。

三鲜冬瓜

原料：

冬瓜500克，熟火腿50克，冬笋(净)25克，鸡汤250克，蘑菇25克，精盐、水淀粉适量，胡椒面、味精、葱花、香油少许，猪油25克。

做法：

1. 将冬瓜削去皮，去瓤，切成4.5厘米长、3.5厘米宽、0.7厘米厚的片，再放入沸水锅内焯至刚熟捞出；熟火腿、冬笋、蘑菇均切成1.6厘米见方的薄片；

2. 炒勺置中火上，下猪油，烧至三成热，放

入冬瓜、火腿、冬笋、蘑菇片煸炒几下，再加入鸡汤、精盐、胡椒面、味精，烧沸至软熟入味，用水淀粉勾芡，再加葱花，淋香油，推匀，起勺装盘即成。

特点：色白熟软，咸鲜醇香。

五味瓜丁

原料：

冬瓜 500 克，土豆 200 克，洋葱 50 克，番茄酱 100 克，咖喱粉 15 克，白糖 75 克，精盐 15 克，味精 10 克，花生油 100 克，肉汤 75 克，淀粉适量。

做法：

1. 将土豆煮熟，剥去皮，碾碎成泥状；洋葱去皮，斩成细末。把炒勺烧热，用油滑勺，留少许油，下洋葱末爆炒，下咖喱粉后再下番茄酱，炒出香味及红油（要掌握好火候，否则调料易沾勺炒焦），放入土豆泥炒匀，然后加精盐、白糖、味精及肉汤，使其色成桔红，味甜、咸、酸、辣、鲜且香，五味调和，即成“五味卤”；可供多次使用；
2. 将冬瓜去皮、去瓤后，切成厚 0.6 厘米、宽 3.5 厘米、长 7 厘米的大片，用沸水锅略煮，然

后整齐地排入扣碗里，加精盐、味精蒸熟，再翻倒进平盘内；

3. 将150克“五味卤”，用锅熬热，用水淀粉勾芡，淋入明油，再浇在冬瓜上即可。

特点：冬瓜软嫩，五味浓厚。

扒冬瓜条

原料：

冬瓜500克，味精、精盐、葱、姜、香油少许，料酒、淀粉、黄豆芽汤适量，豆油50克。

做法：

1. 将冬瓜洗净，去皮，切成6.7厘米长、2.5厘米宽、0.7厘米厚的条，放入开水锅中氽烫透捞出，用凉水投凉，整齐地码放在盘内。葱、姜切成末；

2. 炒勺放火上，放入少许油，烧热后放入葱、姜末炝勺，煸炒出香味后添入鲜汤，将葱、姜末捞出不要，随即加入料酒、味精、精盐，轻轻推入码好的冬瓜条，烧开后用水淀粉勾芡，淋入香油，大翻勺后装入盘内即可。

特点：冬瓜嫩烂，清鲜适口。

扒冬瓜球

原料：

冬瓜 1000 克，鲜汤 150 克，蘑菇 50 克，精盐 5 克，水发冬菇 50 克，味精 2.5 克，香油少许，水淀粉适量，花生油 50 克。

做法：

1. 将冬瓜削皮，剖开，挖籽、去瓢，削成“球形”，放入沸水内氽熟，捞出后，放入冷水里浸凉；

2. 将水发冬菇去蒂，洗净，上屉蒸约 1 小时；蘑菇去根，洗净，待用；

3. 炒勺上火，放花生油，将冬瓜球倒入，略煸炒后放蘑菇，加精盐、味精、鲜汤，用温水焖烧 3 分钟，再放入冬菇，改用旺火，随即用水淀粉勾芡，淋入香油，翻匀，装盘即成。

特点：色形美观，鲜嫩味香。

扒冬瓜笋

原料：

冬瓜 300 克，竹笋 250 克，鲜汤 100 克，淀

粉适量，精盐、味精、葱、姜、香油少许，食油100克。

做法：

1. 将冬瓜去皮、去籽，切成6.5厘米长、1厘米宽的片，在沸水锅中焯一下，捞出后用清水过凉，控干水分；竹笋切象眼片，与冬瓜放一盘内；葱、姜切丝；

2. 炒勺置火上，注油，烧热后葱、姜炝勺，随即添汤，加精盐，烧开后撇去浮沫，捞出葱、姜丝不要，将冬瓜片和竹笋片放入勺内，下味精，改用大火烧5分钟，见汤汁不多时用水淀粉勾芡，淋入香油，颠翻炒匀，装盆即可。

特点：嫩烂鲜香，清淡适口。

扒蘑菇冬瓜球

原料：

冬瓜1000克，蘑菇（罐装）150克，胡萝卜200克，素汤150克，水淀粉50克，料酒、味精、白糖、精盐、葱、姜末、香油少许，花生油75克。

做法：

1. 将冬瓜去皮，去瓤籽，胡萝卜去蒂、去皮，削成一个个直径1.5厘米的圆球，用开水焯透，