

瓜菜

美食

营养专家审定推荐
食全食美 健康典藏

美食一百单八样

系列



古有梁山好汉一百单八将
今有鲜爽美食一百单八样

★★★★★
南瓜、冬瓜、黄瓜、苦瓜、丝瓜、茭瓜
木瓜、西瓜、甜瓜、哈密瓜
瓜类美食全收录
附赠营养常识，选购指南
五星级健康美味 在家轻松DIY

双福 朱大治 ◎ 主编
农村读物出版社



美食一百单八样

系列



108

英雄聚义美食集卷

享受最出众的经典味道

瓜类美食108

双福 朱太治◎主编



农村读物出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

瓜类美食108/ 双福, 朱太治主编. —北京: 农村读物出版社, 2009.5
(美食一百单八样系列)
ISBN 978-7-5048-5231-1

I. 瓜… II. ①双…②朱… III. 瓜类蔬菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第079045号

主 编	双 福 朱太治
统 筹	周学武
编 著	周学武 侯熙良 常方喜 石晓亮 彭 利 孙 鹏 王雪蕾 陈 辰 孙 燕 刘继灵 贾全勇 徐正全 赵 晶 裴 丽 李华华 梅妍娜 李青青 石婷婷 王玉治
制 作	郭光峰 程化震
摄 影	
设 计	 双福 SF 文化工作室 www.shuangfu.cn

责任编辑	育向荣 刘博浩
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京三益印刷有限公司
开 本	889mm × 1194mm 1/24
印 张	4.5
字 数	90千
版 次	2010年1月第1版 2010年1月北京第1次印刷
印 数	1~6 000册
定 价	15.80元

凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换。

目录 Contents

黄瓜美食

清拌三丝	6
红油黄瓜	8
黄瓜番茄色拉	9
豆干拌黄瓜	10
黄瓜粉丝拌鸡丝	11
花生拌黄瓜	12
蒜泥黄瓜丝	13
黄瓜拌肉丝	14
黄瓜拌粉皮	15
黄瓜炒木耳	16
皮蛋炒黄瓜	17
酱爆黄瓜	17
瓜果美肤汁	18
黄瓜凉拌面	19
花生黄瓜饼	19
黄瓜拌蜆丝	20
蛤蜊肉拌黄瓜	21
鱼香黄瓜贝柱	21
鲜贝瓜丸	22
虾仁黄瓜炒蛋	23
醋熘黄瓜片	23



苦瓜美食

清炒苦瓜	24
苦瓜泥	26
苦瓜拌蜆皮	27
海米拌苦瓜	28
苦瓜酿肉	29
鱼香苦瓜丝	30
蒜香苦瓜肥肠	31
肝片炒苦瓜	31
苦瓜摊鸡蛋	32
苦瓜炖鸡腿	33
苦瓜炒鸡片	33
干煸苦瓜条	34
豉椒苦瓜	35
苦瓜蛤蜊汤	35
苦瓜排骨汤	36
苦瓜煲鸡汤	37
苦瓜粥	37



冬瓜美食

水晶冬瓜脯	38
海米木耳烧冬瓜	40
瓜香回锅松肉	41
冬瓜烧鸡腿	42
肉末冬瓜丁	43
蛤蜊炒冬瓜	43
鲜蘑冬瓜球	44
冬瓜煮肉片	45
冬瓜炖羊肉丸	45
冬瓜糯米煲鸭	46
瑶柱冬瓜汤	47
枸杞冬瓜汤	47
酸辣冬瓜汤	48
银耳冬瓜汤	49
火腿冬瓜汤	49



南瓜美食

翡翠南瓜	50
南瓜色拉	52
腐乳烧南瓜	53
辣味肉碎南瓜	54
南瓜炒虾仁	55
糖醋南瓜丸	56
炒嫩南瓜丝	57

肉末南瓜	57
酥肉煲南瓜	58
米汤南瓜	59
南瓜莲子汤	59
南瓜排骨汤	60
南瓜肉丝粥	61
南瓜大麦粥	61
小米南瓜粥	62
南瓜玉米饼	63
南瓜糯米饼	63



丝瓜美食

丝瓜炒蛋	64
青椒炒丝瓜	66
奶油丝瓜	67
核桃仁烧丝瓜	68
清炒三瓜片	69
烧丝瓜条	69
丝瓜炖黄鱼	70
丝瓜肉片汤	71
丝瓜炖豆腐	71
丝瓜玉米羹	72
丝瓜笋菇汤	73
香菇丝瓜汤	73



西瓜美食

什锦西瓜丁	74
凉拌翠衣	76
柠香茄瓜汁	77
冰甜西瓜汁	78
小黄瓜西瓜汁	79
西瓜皮丁粥	79



木瓜美食

杏醋木瓜	80
木瓜蛋奶汁	82
西米木瓜奶露	83
雪梨炖木瓜	84
鲜奶木瓜	85
银耳炖木瓜	85
木瓜炖带鱼	86
木瓜排骨煲	87
木瓜粥	87

其他美食

拌甜瓜条	88
茭瓜炒鸡蛋	90
茭瓜炒肉丁	91
油炆茭瓜	91
莲藕炒玉瓜	92
密瓜冰沙	93
万紫千红	93
百果拼盘	94
甜瓜色拉	95
香梨拌甜瓜	95
柠檬甜瓜汁	96



附录

瓜类美食面面观	97
食材必知	108





清拌三丝

美食英雄帖

清淡爽口，营养丰富。

原料

豆芽250克，胡萝卜、黄瓜皮各50克，盐、白糖、鸡精、醋、香油各适量。

制作

1. 豆芽洗净，胡萝卜、黄瓜皮分别洗净切细丝。
2. 将豆芽、胡萝卜丝分别下入沸水锅中焯至断生，捞出沥干。
3. 将盐、白糖、鸡精、醋、香油调成味汁，浇入三丝中拌匀即可。

黄瓜正传

黄瓜最初叫“胡瓜”，是西汉时从西域引进的。黄瓜的含水量丰富，脆嫩清香，味道鲜美，而且营养丰富，含有多维生素，是一种可以美容的瓜类菜。

黄瓜生吃、熟食皆可。



红油黄瓜

美食英雄帖

脆嫩微辣，爽口开胃。

原料

嫩黄瓜300克，蒜泥、白糖、盐、味精、酱油、辣椒油各适量。

制作

1. 黄瓜洗净切小块，加盐略腌，冲净沥干装盘。
2. 将盐、辣椒油、酱油、蒜泥、白糖、味精调成味汁，浇在黄瓜上拌匀即可。



黄瓜番茄色拉

美食英雄帖

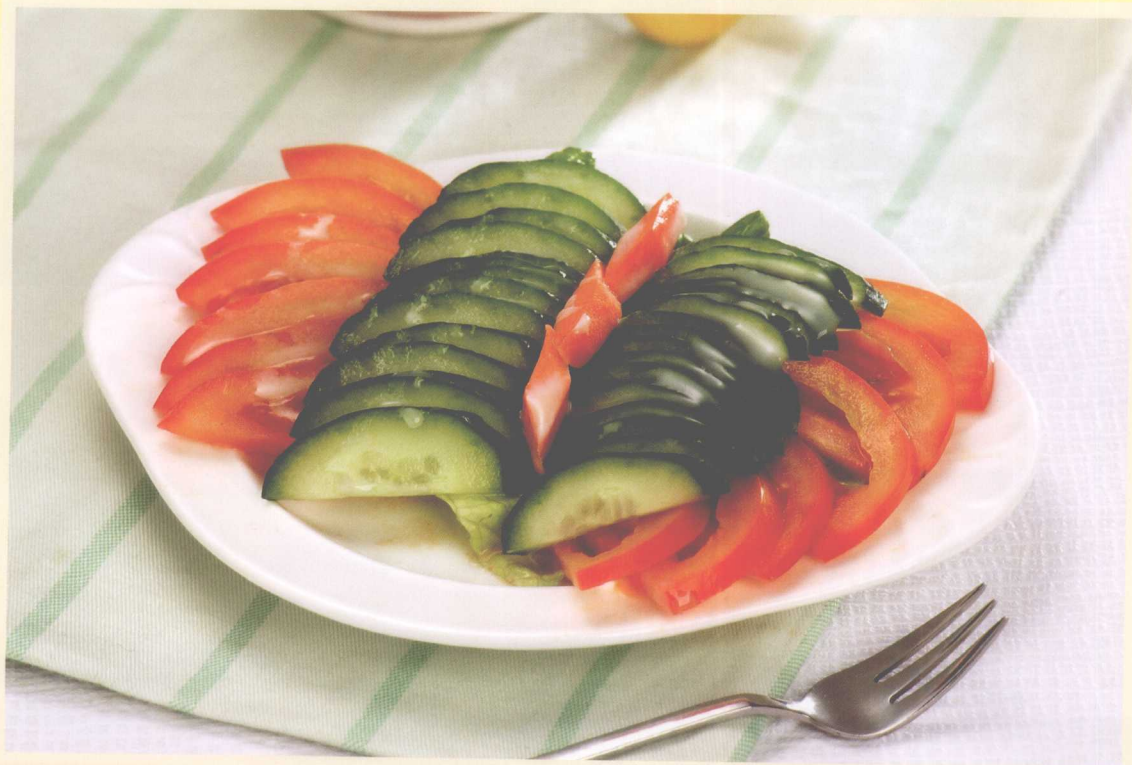
营养丰富，润肤养颜。

原料

黄瓜、番茄、生菜、萝卜等应季新鲜蔬菜、色拉酱各适量。

制作

1. 将所备蔬菜洗净切小块，装入盘中。
2. 根据喜好加入不同风味的色拉酱，拌匀即可。





豆干拌黄瓜

美食英雄帖

颜色美观，口感微辣。

原料

黄瓜、干豆腐各250克，香菜、干红辣椒、酱油、盐、味精、香油各适量。

制作

- 1.干辣椒洗净切丝，下入热油锅中炸香；干豆腐、黄瓜分别洗净切丝，香菜择洗净切段。
- 2.将干豆腐丝、黄瓜丝、香菜段加酱油、盐、味精、香油拌匀即可。



黄瓜粉丝拌鸡丝

美食英雄帖

色泽美观，爽脆清口。

原料

鸡胸脯肉250克，粉丝、黄瓜各100克，鸡蛋1个，盐、淀粉、酱油、醋、香油、色拉油各适量。

制作

- 1.鸡脯肉洗净切细丝，加蛋清、盐、湿淀粉、味精上浆；黄瓜洗净切丝。
- 2.炒锅注油烧热，下入鸡丝滑熟，捞出沥油；将香醋、酱油、味精、香油调成味汁。
- 3.粉丝下入开水锅中烫透，捞出过凉，铺在盘中，码上鸡丝、黄瓜丝，浇入味汁即可。





花生拌黄瓜

美食英雄帖

鲜亮悦目，味美爽口。

原料

黄瓜500克，胡萝卜200克，花生100克，白糖、醋、盐各适量。

制作

1. 黄瓜、胡萝卜分别洗净切丁，胡萝卜入沸水锅略烫，捞出沥干；花生米煮熟。
2. 花生米、黄瓜、胡萝卜加盐、醋、白糖拌匀即可。



蒜泥黄瓜丝

美食英雄帖

鲜脆味美，清淡利口。

原料

黄瓜500克，花生仁、葱、姜、蒜、盐、醋、白糖、香油、色拉油各适量。

制作

- 1.姜、葱分别切丝，蒜捣成泥，花生仁煮熟切碎。
- 2.黄瓜洗净切丝，加盐、白糖拌匀。
- 3.将醋、葱丝、姜丝、蒜泥、香油调匀，浇入黄瓜丝即可。





黄瓜拌肉丝

美食英雄帖

肉丝香浓，黄瓜清爽，夏日佳肴。

原料

黄瓜300克，猪瘦肉100克，胡萝卜丝、葱丝、盐、味精、淀粉、芝麻酱、酱油、香油、色拉油各适量。

制作

1. 黄瓜洗净切丝，铺在盘中；猪瘦肉洗净切丝，加水淀粉上浆。
2. 炒锅注油烧至四成热，下入肉丝滑熟，捞出沥油，放在黄瓜丝上。
3. 将酱油、盐、味精、芝麻酱、鲜汤、香油调匀，浇在肉丝上，撒入葱丝、胡萝卜丝拌匀即成。



黄瓜拌粉皮

美食英雄帖

制作简便，味美可口。

原料

粉皮200克，黄瓜100克，蒜、醋、盐、芝麻酱、香油各适量。

制作

1. 黄瓜洗净切丝，粉皮洗净切条，芝麻酱加少许凉开水调稀，蒜捣成泥。
2. 将黄瓜、粉皮加入芝麻酱、盐、醋、香油、蒜泥拌匀即成。





黄瓜炒木耳

美食英雄帖

制作快捷，鲜香味美。

原料

黄瓜150克，水发木耳100克，葱末、姜末、盐、味精、酱油、香油、色拉油各适量。

制作

1. 黄瓜洗净去皮切片，木耳择洗净。
2. 炒锅注油烧热，下入葱末、姜末爆香，放入木耳略炒，加入黄瓜片、盐、味精、香油，炒熟即可。