

美味瓜菜帮你清涼度夏

伴随着高温，我们的胃口难免会下降，总吃不下饭，只想吃凉的东西，虽然你的嘴巴过瘾吃爽了，但身体却吃不消了。在盛夏时节我们要多吃些鸡鸭羊肉，这些肉类有补虚、祛燥热的作用，还能改善头痛、失眠等症状。另外，丝瓜、冬瓜、苦瓜也是非常适合夏季的菜肴，它们富含维生素以及矿物质，能够清热化痰、降火解毒，而且不含脂肪以及含糖量超低，对糖尿病或心脑血管疾病患者，尤其高血压患者来说是个很不错的菜肴。



蒜蓉粉丝蒸丝瓜

食材:丝瓜一根、大蒜一头、粉丝一把、小米椒适量、生抽一勺、蚝油一勺。

做法:

- 1.将丝瓜洗净去皮。
- 2.在丝瓜上切蓑衣花刀，先从一侧斜切，底部不要切断(为防止切断，可在丝瓜底下垫上一双筷子)。

- 3.将丝瓜的另一面用同样的方法斜切。
- 4.切丝瓜备用。

- 5.将粉丝放入温水中泡软后再捞入盘中。
- 6.再将切好的丝瓜摆在粉丝上面。

- 7.大蒜切成蒜末。

- 8.小米椒剁碎备用。

- 9.锅内放适量油，烧至五成热时调小火，放入蒜末爆出香味。
- 10.关火后加入小米椒，调入生抽、蚝油，加入少量清水拌匀。

- 11.将制作好的材料汁淋在盘中。
- 12.锅内烧开水，放入丝瓜蒸10—15分钟即可。

小贴士▶▶

如果切不好蓑衣花刀，直接将丝瓜切成细条状也可以，不食辣者可省略小米椒，蒜末用温油炒一下会更香。



红烧冬瓜

食材:冬瓜 500 克、老抽适量、生抽适量、糖适量、高汤适量、豆腐乳。

做法:

- 1.冬瓜削皮切成块。
- 2.在冬瓜皮的部位划上几刀，然后分别蘸上老抽，把皮朝上放置 5 分钟左右。

- 3.锅烧热放油，把冬瓜

皮朝下放进锅里用中火煎。

- 4.煎至皮起泡，放入适量糖、老抽、生抽、豆腐乳汁，再放入高汤，小火焖煮。

- 5.煮至冬瓜酥烂，再用大火收汁，出锅装盘，撒上葱花。

小贴士▶▶

此菜味鲜色泽红亮，并且有丰富的营养价值。



凉拌西瓜皮丝

食材:西瓜皮半个、蒜末适量、花椒适量、白醋适量、盐适量、白糖适量。

1.将深绿色的外瓜皮削掉、洗净，切成细丝。

2.瓜皮丝中放入少许盐，拌匀后腌制 10 分钟。用清水冲洗掉盐分及腌制出来的水，挤干水分备用。

3.将蒜末、干花椒准备

好。

4.瓜丝中调入适量蒜末，再调入适量白醋、白糖。

5.锅中放适量油，花椒炸香捞出，放入辣椒。

6.将炸好的辣椒油，泼到西瓜丝上拌匀即可。

7.夹起丝丝漂亮的瓜丝，吃到嘴里带甜酸辣爽口味道。



蜂蜜苦瓜冰饮

食材:苦瓜 1 根、黄瓜 1 根、蜂蜜 2 大勺、矿泉水 500 毫升、冰块适量。

做法:

- 1.苦瓜洗净去瓤切片，黄瓜洗净后切片备用。

- 2.将切好的苦瓜和黄瓜放到搅拌机里，加入 500 毫升的矿泉水和 2 大勺蜂蜜，再加入冰块，插上电源搅拌 2—3 分钟即可。

- 3.将搅拌好的苦瓜汁过

滤一下(滤除的蔬菜渣可以用来摊煎饼或者加两个鸡蛋一起炒，不要浪费掉)。

- 4.过滤后的苦瓜汁，放入冰箱冷藏 2 小时后味道更佳。

小贴士▶▶

苦瓜汁具有清热消暑、养血益气、补肾健脾、滋肝明目的功效，对治疗痢疾、疮肿、中暑发热、痱子过多、结膜炎等病有一定的功效。



酱焖羊肉

食材:羊肉 300 克、胡萝卜 1 根、洋葱半个、花椒少许、桂皮少许、八角 4 粒、姜少许、葱少许、冰糖 10 克、干辣椒 4 个、陈皮少许、香叶 5 片、盐适量、酱油 1 勺、黄豆酱 1 勺、油适量。

做法:

- 1.准备食材，羊肉、胡萝卜、洋葱，羊肉切块提前 2 小时泡水。
- 2.准备调料。

- 3.羊肉冷水下锅，水开去除血沫，煮后将肉捞出。

- 4.再将羊肉的血沫洗干净。

- 5.起油锅，倒入除陈皮以外的所有香料煸炒。

- 6.再倒入羊肉翻炒，加入 1 勺酱油、1 勺黄豆酱，翻炒均匀。

- 7.锅内倒入适量水。

- 8.把炒好的羊肉和汤汁倒入砂锅中用小火慢炖 1 小时。

- 9.胡萝卜和洋葱切块备用。

- 10.最后把胡萝卜和洋葱倒入砂锅中，和羊肉一起用慢火炖 20 分钟即可。

老鸭冬瓜汤

食材:老鸭 1 只、冬瓜 300 克、葱 3 棵、生姜 4 片。

做法:

- 1.冬瓜去瓤去籽。
- 2.将冬瓜切成大块，皮也很有营养不要去掉，如果你嫌吃起来麻烦，也可以将皮削掉。

- 3.鸭子去内脏处理干净清洗好，剁成大块，放入开水锅中煮。

- 4.煮开捞去汤面上的浮沫，继续煮至汤发白。

- 5.再捞出鸭子过水洗净油脂，这样可以让汤看起来比较干净和少油。

- 6.将鸭肉放入电饭煲或电压力锅中，再倒入没过鸭肉的水，将生姜、葱段放入，开小火慢炖。

- 7.炖至筷子可以大概插进肉去，即鸭肉八成熟时，放入冬瓜块、适量的盐，用中火煮至冬瓜熟烂即可关火。

- 8.撒入葱花，装碗即食。



(本版综合)