

# 丝瓜的美味做法，一个夏天都吃不腻！

金鹰报·新湖南社区频道记者 谭好 整理

三伏天，天气炎热，特别适合吃一些可以清热去火，含水分较多的蔬菜。而丝瓜就是不错的选择，不仅营养丰富，本身也有清热、解毒、美容等功效。今天，小编为大家分享几种丝瓜的做法，有小炒、有蒸菜，还有汤，不仅美味，做法也很简单，试着学一下吧。

## 清炒丝瓜

**材料：**丝瓜两根，蒜瓣适量，花生油、盐少许

**做法：**

- 1.丝瓜去皮，洗净，从中间一分为二切片备用；蒜瓣切碎；
- 2.锅内油烧热，下蒜茸煸出香味，倒入丝瓜，加入盐一起翻炒；
- 3.炒至丝瓜心完全变白即可。

## 丝瓜螺肉

**材料：**丝瓜 1 根，螺肉适量，食用油、蒜、盐、生抽少许

**做法：**

- 1.丝瓜洗净切块；
- 2.螺肉清洗干净，切成片；
- 3.锅里放油，加热至七成熟，放入蒜瓣炒香；
- 4.倒入丝瓜块，翻炒，1 分钟后，倒一点生抽，继续炒 1 分钟；
- 5.加入螺肉翻炒，加一点清水，焖 1 分钟；
- 6.加入适量的盐后即可出锅。

## 丝瓜炒鸡蛋

**材料：**丝瓜 1 根，鸡蛋 3 个，食用油、盐、料酒、葱花适量

**做法：**

- 1.将鸡蛋打入碗中，加少许食盐、料酒，搅拌均匀备用；
- 2.将丝瓜去皮切片或切丁备用；
- 3.猛火将炒锅加热入油，待油温升高，倒入鸡蛋炒熟，盛碗备用；
- 4.猛火将炒锅加热入油，待油温升高，倒入丝瓜炒熟，然后再加入已熟鸡蛋同炒后，按个人口味加入盐、葱花翻炒一小会儿即可起锅食用。



丝瓜炒鸡蛋

## 丝瓜毛豆

**材料：**丝瓜 1 根，毛豆、盐、食用油、水淀粉适量

**做法：**

- 1.丝瓜去皮洗净，切成片；
- 2.毛豆去壳，洗净，入沸水汤锅焯烫一下后捞起；
- 3.炒锅下油加热至五成油温，然后放入丝瓜、毛豆炒出香味；
- 4.丝瓜断生时，加入适量盐，然后加水淀粉勾芡收汁即可。

## 蒜蓉丝瓜炒油条

**材料：**丝瓜 1 根，油条两根，盐、食用油适量，蒜三瓣

**做法：**

- 1.丝瓜去皮切滚刀块，油条切块，蒜切末；
- 2.炒锅倒入适量油，冷油时即入蒜末，炒出香味；

- 3.倒入丝瓜煸炒 2 分钟，至丝瓜油润稍软；
- 4.倒入油条，调入适量盐，翻炒均匀即可。

## 花蛤丝瓜汤

**材料：**花蛤 500 克，丝瓜 1 根，香菇少许，盐、葱姜适量

**做法：**

- 1.花蛤吐沙洗净，香菇切丝，丝瓜去皮切块；
- 2.起锅放 3 碗水烧开，放入葱姜、丝瓜、香菇；
- 3.汤沸腾时放花蛤；
- 4.花蛤开口时放盐调味即可关火出锅。

## 蒜茸蒸丝瓜

**材料：**丝瓜两根，大蒜、剁辣椒酱、蒸鱼豉油、盐、熟油少许

**做法：**

- 1.把丝瓜切段摆盘，然后把大蒜切末拌上熟油、盐、蒸鱼豉油用勺子均匀抹到丝瓜上，最后加一点剁辣椒酱；
- 2.电蒸锅预热 5 分钟，把盘子放进蒸笼里蒸 5 分钟左右即可出锅。

## 丝瓜烩虾仁

**材料：**鲜虾 150 克，丝瓜 1 根，红椒、蒜、盐、食用油、水淀粉、生粉、米酒适量

**做法：**

- 1.把鲜虾剥壳去除腰线取出虾仁，用生粉、盐、米酒腌 10 分钟，丝瓜切滚刀块，红椒、蒜切碎；
- 2.温锅放油，七成热下虾仁爆熟（虾仁一变白就关火，虾肉会

保持柔嫩）；

3.把虾仁先起锅，留底油，放入红椒、蒜继续煸香；

4.放丝瓜翻炒 2 分钟，途中加一点热水使丝瓜保持水润至熟，加盐后再倒入虾仁，淋上水淀粉勾芡即可。

## 猪肝溜丝瓜

**材料：**猪肝 200 克，丝瓜 1 根，蒜瓣、红椒、姜丝、食用油、盐、料酒、玉米淀粉、生抽、白砂糖少许

**做法：**

- 1.猪肝洗净后，剔除表面的白色筋络；
- 2.再次冲洗干净，切成薄片；
- 3.猪肝放入碗内，倒入一杯八成热的开水；
- 4.翻动猪肝，至全部表面变色，捞出用冷水冲洗干净，并沥干水分；
- 5.加入适量姜丝、盐、料酒、玉米淀粉后，将猪肝腌制 10 分钟；
- 6.锅内放入四大匙油，烧至四成热；
- 7.腌好的猪肝沥净水分倒入锅内迅速翻炒；
- 8.炒至七成熟捞出（猪肝全部变色，未变硬身）；
- 9.剩下的油，放入蒜片略炒；
- 10.放入丝瓜、红椒片和适量盐，以小火翻炒，炒至丝瓜略变软身；
- 11.加入事先炒好的猪肝，然后再放入生抽、白砂糖，转中火，炒至丝瓜完全软身即可。



丝瓜螺肉



猪肝溜丝瓜



花蛤丝瓜汤