



□记者 杨柳 文/图



□记者 杨柳

有这么一句话，“别拿豆包不当干粮”，我说的是，“别拿西瓜皮不当菜”。

进入盛夏，西瓜因清热、解暑、利尿，成了最受欢迎的水果。在夏日慵懒的午后，睡足了一个美美的午觉，再啃上几块冰镇西瓜，该是多么惬意的一件事！不少人吃过西瓜后，习惯把西瓜皮扔掉，这样做很浪费。西瓜不是只有瓜瓤可口，瓜皮也很美味，就看你会吃不会吃。

家住涧西区武汉路的刘蕾擅长烹饪，今天她给我们推荐三道用西瓜皮做的菜，赶紧跟她学学吧。

宅人的省事营养餐——

咖喱土豆鸡饭

进入伏天，天气越来越热，这给了宅男宅女们一个不出门的好借口。外面骄阳似火，怎比得上宅在家里吹空调上网舒服。虽说宅在家里，但吃饭可不能应付，不但要有营养，还要简单易学，有饭有菜，味道不赖，这样的美食无疑是最适合宅人们的。

今天就宅人们推荐一道省事营养餐——咖喱土豆鸡饭。

两人份咖喱土豆鸡饭所需原料：鸡腿一个、土豆两个、洋葱半个、胡萝卜一根、百梦多咖喱 3 小块（超市有售，一盒有 6 小块）、大米、盐。

步骤：

1.先焖一锅米饭备用。将鸡腿洗净后剔骨切块，土豆去皮切成滚刀块，胡萝卜切成滚刀块，洋葱切成小块。

2.锅中放入少量油，先把鸡肉煸炒至变色，放入洋葱炒出香味，再放入土豆和胡萝卜翻炒一会儿。

3.锅中倒入开水，水量要超过菜，转成小火，加盖炖。

4.待锅中还剩一半汤汁时，鸡肉、土豆也炖烂了，放入 3 小块咖喱，略微翻炒一下，加适量盐。因为咖喱溶化后汤汁会发黏，所以要尽快关火。

6.配上焖好的米饭，就可以吃了。

咖喱是用十几种香料配置成的调料，味道浓厚，极具异域风情，所以调味时只需加盐即可。当然，对于口味淡的人，不加盐也可以。

这道美食可以举一反三，牛肉、鸡翅、海鲜、肉丸、豆腐都可以用这个方法做。想吃什，就靠你自由发挥喽！

别拿西瓜皮不当菜

西瓜皮排骨汤



西瓜皮排骨汤

原料：西瓜皮、排骨、胡萝卜、姜、盐。
做法：
1.将排骨洗净，斩成小段，用开水煮一下，捞出备用。
2.将胡萝卜洗净后切成小块。
3.沙锅中放入水，加入排骨、胡萝卜块和姜片，大火烧开后转小火炖 40 分钟左右。
4.将西瓜皮洗净，去掉外层的翠

衣，切成厚片。
5.将西瓜皮放入沙锅中，开大火，略煮几分钟后转小火炖 10 分钟。
6.出锅前用盐调味即可。
我尝了尝西瓜皮排骨汤，里面的西瓜皮吃起来有点儿像冬瓜，西瓜皮越厚越好吃。不过现在的西瓜都是薄皮沙瓤的优良品种，要找厚皮西瓜还真不太容易。

爆炒西瓜皮



爆炒西瓜皮

原料：西瓜皮、青椒、胡萝卜、洋葱、大蒜、瘦肉、盐、糖、鸡精。
做法：
1.将西瓜皮洗净，去掉外层的翠衣，切成薄片。
2.在西瓜皮上撒适量盐，腌制 10 分钟~15 分钟，用水冲去表面的盐，沥干水分。
3.将青椒、胡萝卜和瘦肉切成细丝，

把大蒜拍扁，将洋葱切成葱花。
4.炒锅内放入适量油，油热后先放入肉丝翻炒，再放入青椒丝和大蒜爆炒 2 分钟。
5.放入西瓜皮，继续爆炒二三分，加入适量盐、糖、鸡精、葱花即可。
这道菜吃起来味道不错，西瓜皮清脆可口，还有肉香和青椒的微辣，非常下饭。

酸辣西瓜皮



酸辣西瓜皮

原料：西瓜皮、盐、白糖、麻油、老干妈辣椒酱、胡椒粉、生抽、醋。
做法：
1.用刀削去西瓜皮外层的翠衣，用水洗净，切成小条放容器中，加入盐和糖拌匀，腌制 4 小时。
2.待西瓜皮变软后，捞出放入干净的容器中，用手反复揉，将水分尽量挤出，再用清水洗净，沥干水分，放入碗中

备用。
3.姜切丝，和盐、白糖、老干妈辣椒酱、生抽、醋、麻油、胡椒粉等一起调成调味汁。
4.将调味汁均匀地淋在西瓜皮上，拌匀，腌制 2 小时后食用更入味。
刘蕾介绍，腌西瓜皮是为了使西瓜皮软化，逼出其中的水分，这样西瓜皮才会清脆爽口。另外，西瓜皮难入味，腌的时间长一些，味道会更好。



品 宋记红焖甲鱼 特约
味 盛夏
地址：黄河路与中州路交叉口
七里河医药大楼院内
电话：(0379)62110288

副刊 投稿：lsfnzk@163.com
电话：65233688

洛阳社区 我们的家园
洛阳社区 洛阳人的网上家园
广纳言论、开放包容的大型网络互动交流平台
注册人数超过30万 日均页面点击量超过6万
BBS.LYD.COM.CN
时事 文学 休闲 BBS 教育 户外 娱乐