

1、 黄瓜汁：预防口腔溃疡

黄瓜汁的口感和营养俱佳，在夏天可以用来预防口腔疾病。

如果吃腻了炒黄瓜和拌黄瓜，偶尔喝一杯黄瓜汁，自是别有一番风味，更能预防夏天里多发的口腔疾病。

制作方法：把新鲜的黄瓜简单用糖腌一下，或者直接加冷开水在榨汁机中取汁直接饮用。

喝法：

黄瓜汁可以在早晨喝一杯，能起到清爽肠胃的作用。因为黄瓜中含有大量维生素，可以缓解一定的发炎症状，对口腔溃疡能起到有效的治疗作用。

饮用黄瓜汁的时候，如果觉得稀释后的黄瓜汁口感有点苦涩的话，可以适量加一点蜂蜜来调味。

疗效：

美国营养专家研究还发现，每天饮用一杯黄瓜汁能够起到防止头发脱落和指甲劈裂的作用，甚至于还可以增强人的记忆力。

众所周知，黄瓜具有利尿、强健心脏和血管、调节血压、预防心肌过度紧张和动脉粥样硬化的功效。实验中还发现，吃整个黄瓜的效果没有饮黄瓜汁效果好。

2、 黄瓜馅饺子：开胃降压促消化

夏天天气炎热，很多老年人都没胃口。营养学家建议，老年人午餐或晚餐吃点饺子、包子之类带馅的食品，不仅营养均衡，还有助于消化。如果以前没吃过黄瓜馅饺子，不妨尝试一下，不但清凉爽口，还能防暑、降压、预防心脑血管疾病。

制作方法：

做馅时，要将黄瓜擦成细丝略微切一下，挤出水，挤出的水不要扔掉，留在盆中备用。将两个鸡蛋加适量的盐打散在油锅中炒，一边炒一边捣碎，越碎越好，炒好后放凉。爱吃丰富馅料的还可以放一点豆腐。

然后将放凉的鸡蛋、豆腐与黄瓜丝加入五香粉、鸡精、葱姜末等，一起搅拌均匀待用。和面时把黄瓜水放进去，不但面会更加筋道，而且口味也更好。

附加收获--黄瓜皮茶

黄瓜肉做馅，削下来的皮可以做一道清热去火的黄瓜皮茶。

先把黄瓜皮放在太阳下晒干，晒干后用手揉碎。200毫升水中加入10克黄瓜皮煎水，水沸后改成小火，把水煎至剩一半即可。这样的天然茶饮，每天喝几杯都可以，能有效缓解头痛发热等夏季里常见的中暑反应。

3、蓑衣黄瓜：酸甜爽口好下饭

蓑衣黄瓜清爽可口，夹取的时候瓜片之间紧紧相连。早餐有喝粥习惯的人，可以用蓑衣黄瓜代替咸菜。中餐或晚餐，它更可以充当一道爽口又下饭的凉菜。

制作方法：

做蓑衣黄瓜，最好选用大一些的黄瓜，从一端开始朝同一方向以45度的角度去切，每刀之间相距的距离越小，切出来的黄瓜就越柔软。

如果黄瓜很脆而刀不快，黄瓜容易被切断。所以切的时候最好在黄瓜底下放两根筷子，而且通常来说用西餐刀比较好掌握力度，切出来会匀称些，如果没有西餐刀的话，菜刀最好更锋利一些。先将黄瓜的一面直刀切，因为底下垫着筷子，所以就放心地切吧，不用担心切断。切完一面后，翻过180度，再切斜刀。

先将朝天椒切丝，泡入冷水中；白芝麻在干炒锅中用小火慢慢焙出黄色，盛出充分晾凉；小火加热锅中的油，依次放入花椒和朝天椒丝，微变色后立即盛出，制成麻香油；然后，在蓑衣黄瓜中调入香醋、白砂糖、盐和麻香油各少许，搅拌均匀后放入冰箱中腌制1小时；食用时将黄瓜撕成小段，撒上白芝麻即可。这种方法做出来的蓑衣黄瓜不但口感上有嚼头，在口味上也格外好。

老人和小孩夏天不宜多吃，因为黄瓜的凉和辣椒的辣会对胃产生一定的刺激，所以蓑衣黄瓜最好和主食一起吃。

4、生拍黄瓜：解暑效果好

到了夏天，往往让人觉得暑热难耐，不免心情烦躁。黄瓜富含钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素c等很多营养素，黄瓜也因此而成为夏天里的最佳蔬菜。

制作方法：

凉拌黄瓜最好用刀拍，等它表面裂开后再将其切碎，这样做，黄瓜的汁和碎渣不会乱溅。把黄瓜切碎后就可以用少量生抽、适量老陈醋、鸡精、香油和蒜末制作调料汁了。如果想吃新鲜清爽的拌黄瓜，就在上菜的同时浇汁。如果想吃滋味重一些的，可以提前拌好，放置几分钟再吃，这么做滋味虽好，但是黄瓜的水分会损失一些。

很多人喜欢在黄瓜里拌上一些猪头肉、肘花等肉食，这种做法并不是十分科学。黄瓜无论在口味，还是在营养上都容易被其他的食物所影响，加入一些肉食，黄瓜的清淡口感会被肉味所掩盖，在口味上大打折扣，食物中的脂肪含量、蛋白质、胆固醇含量都相对增高，很难再起到清凉解暑的作用了。

所以在吃拍黄瓜的时候最好什么配菜也不放，才能真正体现出黄瓜的特点和价值。因为是一道生菜，况且黄瓜本身性味甘寒，所以老人和小孩还有一些胃寒的患者还是要谨慎食用。