

● 吴杰 吴昊天 主编

家常菜谱系列丛书

国家特一级烹饪师教您如何烧出更鲜美的家常菜

家常

甜品菜



中国中医药出版社

家常菜谱系列丛书

家常甜品菜

主 编 吴杰 吴昊天

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 茹	王桂杰	邓天原	刘 捷
李 松	李 晶	李淑芬	吴昊天
宋美艳	陆春江	武淑芬	郑玉平
胡立锁	施淑琴	夏 玲	郭玉华
韩 芳	韩锡艳		

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

家常甜品菜/吴杰, 吴昊天主编. - 北京: 中国中医药出版社, 2008. 1

(家常菜谱系列丛书)

ISBN 978-7-80231-377-4

I. 家… II. ①吴…②吴… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 010622 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 64405750

北京市泰锐印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 7.625 字数 169 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-80231-377-4 册数 5000

*

定价 12.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

前言

民以食为天。中国的饮食文化历史悠久，源远流长，其精美的烹调技艺，堪称世界之冠。

中国烹调讲究营养搭配均衡，色泽搭配协调，而且擅用佐料，讲究火候，以其色、香、味、形、器、声兼顾的精湛而绝妙的烹调技艺，使菜肴极富诱人的色泽、芬芳的气味、鲜香的口味、靓丽的造型，加之恰到好处的器皿搭配等，无不使人产生愉悦而强烈的食欲，同时也是一种美的享受，一种生活的享受。

随着物质的极大丰富，人们生活水平不断提高，人们对饮食的需求档次也在突飞猛进地变化着，无论是颐养天年的老人，还是事业有成的中年人，乃至新婚燕尔的青年人，都把目光从酒店、餐馆转移到自家的厨房，要亲手为家人烹制出一款款富有爱心、色香味美的佳肴，他们在愉快的烹调中不仅可陶冶性情，丰富生活，兼可满足家人的饮食需

要，使家庭和睦，身心健康，益寿延年。

为了弘扬民族饮食文化，帮助大家了解品种繁多、风味不同、做法不一的各式菜肴，掌握精湛且极富情趣的中国烹调技艺，不断丰富自家的餐桌，尽享高质量的现代生活，我们以严谨而科学的态度，站在普通家庭的视角上，选择日常生活中家庭最常采用的烧、焖、炖、蒸、扒、炸、熘、爆、炒、煎、焗、贴、炆、拌、制汤等烹调技艺，编写了这套“家常菜谱系列丛书”。

本书是“家常菜谱系列丛书”之《家常甜品菜》。

甜品菜肴是中国烹坛的一枝奇葩，以制作简便、色形靓丽、芳香甜美、回味悠长的特点，深受广大食客的青睐，成为高档筵席和日常餐桌上的一道必不可少的美味。

本书共精选 300 款营养丰富、搭配合理、口味变化多端、制作方法简便，且非常适合广大家庭学习制作的美味家常甜品菜，详细介绍给广大读者，其中有久负盛名的传统菜，也有流传广泛的创新菜，且南北东西风味兼顾，并以简洁的文字、生动的笔法，对每款菜肴的用料配比、制作方法、器皿的搭配、花色的点缀以及个别菜肴的上菜注意事项等，均做了具体的说明和阐述。其最优于国内同类书籍之妙处，是我们把烹调技艺中的许多行业术语，以最通俗易懂的表达方式传递给读者，使读者能够在轻松的阅读、愉快的烹制过程中，了解和掌握中国精美的烹调技艺。

本书不仅适合广大家庭学习制作，而且是各种厨师培训班、烹饪学校难得的教学参考书，也适合机关、企事业单位及大中专院校、中小学校、幼儿园的食堂参考使用。

吴 杰

2008 年 1 月



目录

CONTENTS

拔丝的技巧	1	拔丝蜜橘	17
琉璃的技巧	2	琉璃橘瓣	18
挂霜的技巧	3	蜜汁蜜橘	19
蜜汁的技巧	4	蜜橘果冻	19
拔丝香蕉	5	蜜汁甜橙	20
挂霜香蕉	6	甜橙蜜冻	21
蜜汁香蕉	7	甜橙蛋奶露	21
雪棉香蕉	8	甜橙百果羹	22
雪衣夹沙香蕉	9	冰橙豆沙羹	23
酥皮香蕉	10	莲花蜜橘	24
拔丝苹果	10	拔丝蜜梨	24
蜜味苹果	11	果脯酿梨	25
椰香蜜汁果球	12	蜜汁双珠	26
果仁苹果	13	扒甜梨	27
奶油苹果泥	14	红果梨丝	28
奶油苹果	14	京糕梨丝	28
炸熘苹果	15	拔丝葡萄	29
什锦苹果羹	16	水晶葡萄	30

炸葡萄干	30	水晶蜜桃冻	48
红杞葡萄干羹	31	夹沙鲜桃	49
拔丝猕猴桃	32	金盏鲜桃酱	50
琉璃仙桃	33	蜜桃鲜奶露	51
冰糖金钱仙桃	33	拔丝菠萝	51
蜜汁猕猴桃	34	蜜汁菠萝	52
什锦猕猴桃	35	鲜果菠萝盅	53
猕猴桃泥	36	脆皮菠萝	54
果香猕猴桃羹	36	菠萝果冻	54
蜜饯榛仁龙眼	37	菠萝蛋奶露	55
果仁枣泥酿桂圆	38	菠萝玉米羹	56
奶香双色圆肉羹	38	椰奶菠萝羹	56
桂圆果仁羹	39	拔丝山楂	57
桂圆枣泥羹	40	蜜汁山楂	58
龙眼鸽蛋花羹	40	琉璃山楂	59
拔丝哈密瓜	41	蜜汁双果	59
蜜汁哈密瓜	42	冰糖红果酱	60
冰冻密瓜	42	银耳山楂羹	61
密瓜果冻	43	京糕梨片	61
什锦密瓜盅	44	京糕蛋奶露	62
雪耳密瓜羹	45	京糕珍珠羹	63
蜜檬玉米密瓜羹	45	拔丝草莓	63
什锦密瓜脯羹	46	琉璃草莓	64
拔丝桃珠	47	水晶草莓	65
蜜汁鲜桃	48	草莓果冻	66



玫瑰草莓	67	琉璃五仁枣泥球	85
蜜汁什锦草莓	67	赛古力	86
桂香草莓酱	68	拔丝雪糕	87
草莓蛋奶露	69	杏仁豆腐	88
拔丝莲蓉荔枝	69	雪衣豆沙	89
蜜香荔枝	70	拔丝赤豆沙	89
荔枝果冻	71	冰糖黑芝麻糊	90
荔枝鲜果羹	72	香麻花生	91
荔枝蛋奶露	72	挂霜花生	91
拔丝西瓜	73	琉璃腰果	92
白雪西瓜	74	挂霜腰果	93
冰雪西瓜	74	拔丝板栗	93
鲜果西瓜盅	75	椰丝栗子	94
西瓜果冻	76	琉璃板栗	95
冰汁西瓜蜜冻	77	蜜汁栗子	95
拔丝大枣	77	冰糖栗子泥	96
琉璃蜜枣	78	桂花鲜栗羹	97
蜜汁红枣	79	栗子杏仁露	98
香炸蜜枣核桃包	79	拔丝核桃仁	98
香炸糯米枣	80	桂花桃仁	99
蛋皮枣卷	81	挂霜核桃仁	100
雪花油丁枣丸	82	琉璃核桃仁	101
玫瑰红枣泥	83	雪花核桃泥	101
松香枣羹	84	核桃酪	102
什锦红枣羹	85	蜜味桃仁羹	103

桂花桃仁羹	104	香麻莲子泥	122
核桃椰奶露	105	冰糖莲子羹	123
拔丝蚕豆	105	白莲豆沙羹	123
琉璃蚕豆	106	莲子椰奶露	124
桂香嫩蚕豆	107	莲蓉蛋奶羹	125
咖喱霜蚕豆	107	拔丝荸荠	125
奶香蚕豆	108	琉璃马蹄	126
翡翠蚕豆泥	109	夹沙荸荠	127
拔丝银杏	109	蜜汁马蹄	128
挂霜银杏	110	酒酿荸荠羹	128
诗礼银杏	111	椰奶荸荠露	129
琉璃白果	112	八宝番茄	130
椰丝榛子仁	112	奶油番茄	131
苔菜榛子仁	113	蜜汁番茄	131
奶香霜豌豆	114	冰冻番茄	132
蜜饯青豆	114	雪花番茄	133
豌豆泥	115	西米番茄羹	133
豆沙豌豆羹	116	冰糖茄耳羹	134
冰糖豌豆羹	116	拔丝枣泥百合	135
豌豆黄	117	莲蓉百合	136
拔丝湘莲	118	桂香百合	136
琉璃湘莲	119	玫瑰百合泥	137
挂霜莲子	120	百合桃	138
冰糖湘莲	121	百合蛋花汤	139
琥珀莲子	121	百合蜜桃羹	140



- | | | | |
|--------------|-----|---------------|-----|
| 百合薏米羹 | 140 | 玫瑰山药泥 | 160 |
| 百合蜜枣羹 | 141 | 太极双泥 | 161 |
| 百合鲜奶露 | 141 | 大枣扒山药 | 161 |
| 拔丝莲藕 | 142 | 山药红枣羹 | 163 |
| 琉璃藕片 | 143 | 蛋蓉山药羹 | 163 |
| 蜜檬藕夹 | 144 | 果脯山药羹 | 164 |
| 珍珠糯米藕 | 144 | 果仁山药羹 | 165 |
| 冰糖莲藕 | 145 | 拔丝芋圆 | 165 |
| 豆沙藕片 | 146 | 琉璃芋球 | 166 |
| 桂花藕片 | 147 | 挂霜芋球 | 167 |
| 多彩藕丁 | 148 | 麻糖豆沙芋丸 | 168 |
| 蜜汁红参藕丁 | 149 | 太极芋泥 | 169 |
| 香炸蜜饯藕圆 | 149 | 炒芋泥 | 170 |
| 酒酿莲藕羹 | 150 | 枣泥芋头饼 | 170 |
| 京糕藕羹 | 151 | 京糕芋泥 | 171 |
| 椰香藕丝羹 | 151 | 拔丝土豆 | 172 |
| 拔丝山药 | 152 | 拔丝素蟹 | 173 |
| 拔丝金枣 | 153 | 琉璃土豆块 | 174 |
| 琉璃山药球 | 154 | 挂霜豆沙薯圆 | 174 |
| 包沙山药桃 | 155 | 蜜汁土豆条 | 175 |
| 蜜汁山药球 | 156 | 桂花薯盒 | 176 |
| 桂香山药饼 | 156 | 蜜汁薯桃 | 177 |
| 蜜汁山药兔 | 157 | 酒香巧克力薯球 | 178 |
| 莲蓉山药夹 | 158 | 椰香土豆羹 | 179 |
| 香酥山药球 | 159 | 拔丝红薯 | 180 |

挂霜薯球	180	银耳蛋奶	198
琉璃薯条	181	果香银耳羹	199
麻糖豆沙薯球	182	银耳山楂羹	199
蜜汁薯条	183	杏仁银耳羹	200
京糕地瓜泥	184	蜜汁火方	201
蜜汁枣泥薯卷	184	甜蜜火腿	202
红薯蜜羹	185	蜜汁核桃肉	202
蛋香玉米羹	186	蜜汁云腿	203
枣泥柿子	186	冰糖肉	204
茄汁南瓜	187	琉璃樱桃肉	205
柠檬冬瓜	188	酥白肉	206
京糕拌菜心	189	岭南京都骨	207
京糕白菜丝	189	茄汁煎猪扒	208
甜甘蓝菜卷	190	香菠煎鸡脯	209
双耳糖羹	191	茄汁菠萝肉	209
木耳甜羹	191	蜜汁黑芝麻肉丸	211
桂圆耳羹	192	玫瑰荔枝肉	211
柿饼耳羹	193	香甜莲米瘦肉羹	212
木耳枣羹	193	冰糖甲鱼	213
枸杞炖银耳	194	冰糖鱼肚	214
桂香芙蓉银耳	195	三不粘	215
雪花银耳	195	煎莲藕鸡蛋饼	215
银耳蛋羹	196	柠檬脆奶	216
银耳菠萝蛋羹	197	麻糖锅炸	217
桂花樱桃银耳汤	197	柠檬锅炸	218



拔丝黄菜	219	莲子蛋奶露	226
蜜汁蛋块	220	雪棉咸蛋黄	226
樱桃奶冻雪蛋	221	拔丝松花	227
雪花蛋沙卷	221	雪山松花	228
玫瑰金丝	222	鸭蛋银耳羹	229
果酱煎蛋卷	223	冰奶鹌鹑蛋	230
糟蒸鸡蛋	224	雪中藏珠	230
牛奶鸡蛋羹	224	酒酿鸽蛋	231
香甜蛋奶糊	225	雪耳鸽蛋	232



拔丝的技巧

拔丝法是甜品菜肴中最常采用的一种方法，是把原料经过改刀成小型状态，再经挂糊、油炸后（有的原料不要挂糊，可沾匀面粉、干淀粉或不沾直接放入油锅炸制），下入炒制好的能拉出丝的糖液中，翻拌均匀而成菜的一种方法。适用于鲜果、干果、根茎类蔬菜等原料的制作。其成菜特点是色泽晶莹金黄，口感外脆里嫩，口味香甜，夹起时可拉出长长的细丝，颇有情趣。

拔丝法的关键在于炒糖汁，而炒糖汁又有干炒、水炒、油炒、油水混合炒四种方法，最常用的方法是油炒法、水炒法、水油混合炒法。

（1）水炒法 是以水为传热介质把糖炒化的方法。水炒的糖液的颜色较浅，成品显得晶莹透亮。水炒法的糖与水的比例为3:1，把清水、糖放入锅中后，用中小火加热，并用手勺不停地搅动，使其受热均匀，锅中先出大泡，而后糖液慢慢黏稠，继而大泡减少，出现小泡，小泡又随着糖液颜色的变深形成均匀的小泡泡，而且舀起糖液倒回锅中时，有清脆的“哗哗”声，此时要迅速倒入炸好的原料，离火颠翻均匀，使糖液均匀地裹在原料上，出锅装盘。

（2）油炒法 是以油为传热介质把糖炒化的方法。油炒法温度高，导热快。糖与油的比例为油刚好浸过糖为度，油多糖液则裹不住原料。油、糖下锅后，要用小火加热，用手勺不停地搅动，至糖液由稠变稀，由大泡转为泛起均匀的小泡，糖液的色泽也由白色变成棕黄色，而且舀起糖液倒回锅中时，糖液呈“稀米汤”状，此时要迅速倒入炸好的原料，离火颠翻均匀，使糖液均匀地裹在原料上，出

锅装盘。

(3) 油水混合炒法 是以油和水为传热介质把糖炒化的方法。锅里放入适量水，放入白糖，用大火烧至白糖溶化，再沿锅边淋入适量的油，改用小火边炒边搅动，使糖液由稠变稀，气泡由大变小，色泽由白变黄，此时立即倒入炸好的原料，离火颠翻均匀，使糖液均匀地裹在原料上，出锅装盘。

炒糖汁要注意以下事项：

(1) 糖在使用前如有结块，要把结块打碎，使糖呈均匀的颗粒状，以利糖的溶化。

(2) 水炒糖汁时，开始火力不要过大，要缓缓加热。

(3) 油炒法用油不要过多，一般情况下每 100 克糖用油 10~15 克，用油过多原料则挂不上糖汁。

(4) 水炒糖汁时，要注意控制温度，而且不停地搅动，以免糖液中所加的水蒸发完毕时，火不够旺，搅动不及时，糖液会还原成砂糖，此时再搅动，部分糖液会粘在手勺上，而锅底的糖会很快焦化。

(5) 油炒糖汁时，其温度高，所以一定要控制温度和火候，而且动作要迅速，糖液一旦全部炒化，并出现变色、变稀状态时，要立即离火，下入原料，如延误时间，糖色就会变得焦黄，严重时糖色还会变黑，不能入口。

(6) 炒制糖液的锅必须擦拭干净，以防粘锅，又可保证成品色泽的美观。

琉璃的技巧

琉璃法是甜品菜肴中较常采用的一种烹调方法，是把原料经过加工改刀成形后，根据原料的质地，经挂糊（有



的经拍粉后抓浆,有的先经焯水,有的不需做任何处理)、过油,至熟后,下入炒制好的糖汁中颠翻均匀,使原料表面裹匀糖汁,出锅,倒在抹有油的案板上,用筷子拨散,晾凉后装盘成菜的一种烹调方法。其特点是糖壳晶莹,外脆里嫩,口味香甜,因形似琉璃而得名。

琉璃法与拔丝法相近,不同之处是琉璃菜是凉吃,而且外壳挺脆。其烹制的技巧和注意事项,均可参照拔丝的技巧。

挂霜的技巧

挂霜是甜品菜肴中较常采用的一种方法,亦有糖沾、糖霜、返砂之称,是把小型原料经油炸等成熟后,再沾上一层粉霜状的白糖而成菜的烹调方法。适用于含水分较小的干果、鲜果、块根类蔬菜等。其成菜特点是洁白如霜,松脆香甜。

较常采用的挂霜法有两种:

(1) 沾糖粉法 把原料挂糊(或拍粉,有的则无须挂糊或拍粉)后,入油锅中炸熟,捞出沥去油,放入盘中,撒上白糖粉即成菜;或把炸过的原料放在糖粉中滚匀,使其表面沾匀糖粉而成菜。这种方法较适合制作质地软嫩、易熟易碎的原料。

(2) 裹糖霜法 把原料挂糊(或拍粉,有的则无须挂糊或拍粉)后,入油锅中炸熟捞出,沥去油,再把净锅中加入清水和白糖(其比例为1:3),用大火烧开至白糖溶化,再改用中小火熬至糖液由稀变浓、黏稠且泛起均匀的小泡泡时,下入炸过的原料,离火拌匀,待糖汁冷却后原料的表面凝结一层糖霜且自然散开时,装盘成菜。

挂霜菜肴的烹制过程中要注意以下事项：

(1) 稍大的烹饪原料要先经过改刀成片、条、块，或制成细泥，包入馅心，制成丸子等形状后再入锅炸制。

(2) 炒糖时要准确掌握火候。火候偏大，糖液偏老，原料沾糖不均匀或沾不上糖；火候偏小，糖液偏嫩，不易“收汁”结晶，原料回软，影响挂霜效果。

(3) 炒糖的锅一定要擦拭干净，糖与水也要没有杂质，确保成品洁白似霜。

(4) 准确掌握糖与水的比例，也要掌握好原料与糖汁的比例。糖汁过多，使一部分糖汁的温度不能及时降下来，晶核继续成长，形成大而不均匀的颗粒，造成浪费；而糖液少，原料表面不能均匀地裹上糖液，成菜不能达到洁白似霜的效果。

蜜汁的技巧

蜜汁法是甜品菜肴中最常用的烹调方法之一，是把原料经过改刀成块、条、片等形状（小型原料一般不用改刀），以白糖与冰糖或蜂蜜加清水将原料煨煮成带汁菜肴的一种烹调方法。适用于含水分较少的干果、水果、根茎类蔬菜以及火腿、银耳等原料的制作。其成菜特点是香甜软糯，色泽蜜黄，老幼皆宜。

蜜汁菜肴的制作方法有三种：蜜蒸、蜜焖、蜜烧。

(1) 蜜蒸 是把原料放入容器内，加糖蒸熟后，先把糖汁滗入净锅里，把蒸熟的原料放在盘中，然后把净锅中的糖汁用中火熬至浓稠，出锅，浇在盘内原料上的烹调方法。较适合质地坚硬、不易熟烂的原料的烹制。另外，一些菜肴要求外形美观，整齐不散，先把原料码摆在碗内，



蒸好后再翻扣在盘中，再把蒸制的原汁熬浓后浇在上面。

(2) 蜜焖 是把原料下锅，加水、糖烧开，盖严锅盖，用中小火焖煮至原料熟烂、汤汁浓稠的方法。适用于原料相对较硬一些的。

(3) 蜜烧 是把锅中放少许油，下入白糖稍炒至微黄时，加水把糖熬化，再下入原料熬煮成菜的方法。

蜜汁菜肴在制作过程中要注意以下事项：

(1) 蜜蒸菜肴时要以中火或大火蒸制，而且要一气呵成，以免锅内水汽滴入原料内，导致成品甜度不够，形态被破坏。

(2) 蜜蒸菜肴在熬制糖汁时，要掌握好火候，以手勺舀起糖汁向锅中倒时，流速较慢，黏性适度为宜。如熬得过火，过于黏稠，色泽较暗，浇在原料上容易粘连，影响口感；熬得不够，黏性不足，浇在原料上易于流淌，不明不亮。

(3) 蜜焖和蜜烧菜肴时，一定要勤转动锅，以防原料粘底、烧焦。

(4) 蜜焖菜肴在将要熬干时，不要再盖锅盖，并用手勺将锅中糖汁舀起，不停地浇在原料上。

(5) 制作蜜汁菜肴的锅一定要擦拭干净，所用糖及清水等也要没有杂质。

拔丝香蕉

原料

香蕉 500 克，鸡蛋清 3 个，湿淀粉 70 克，面粉 80 克，白糖 100 克。