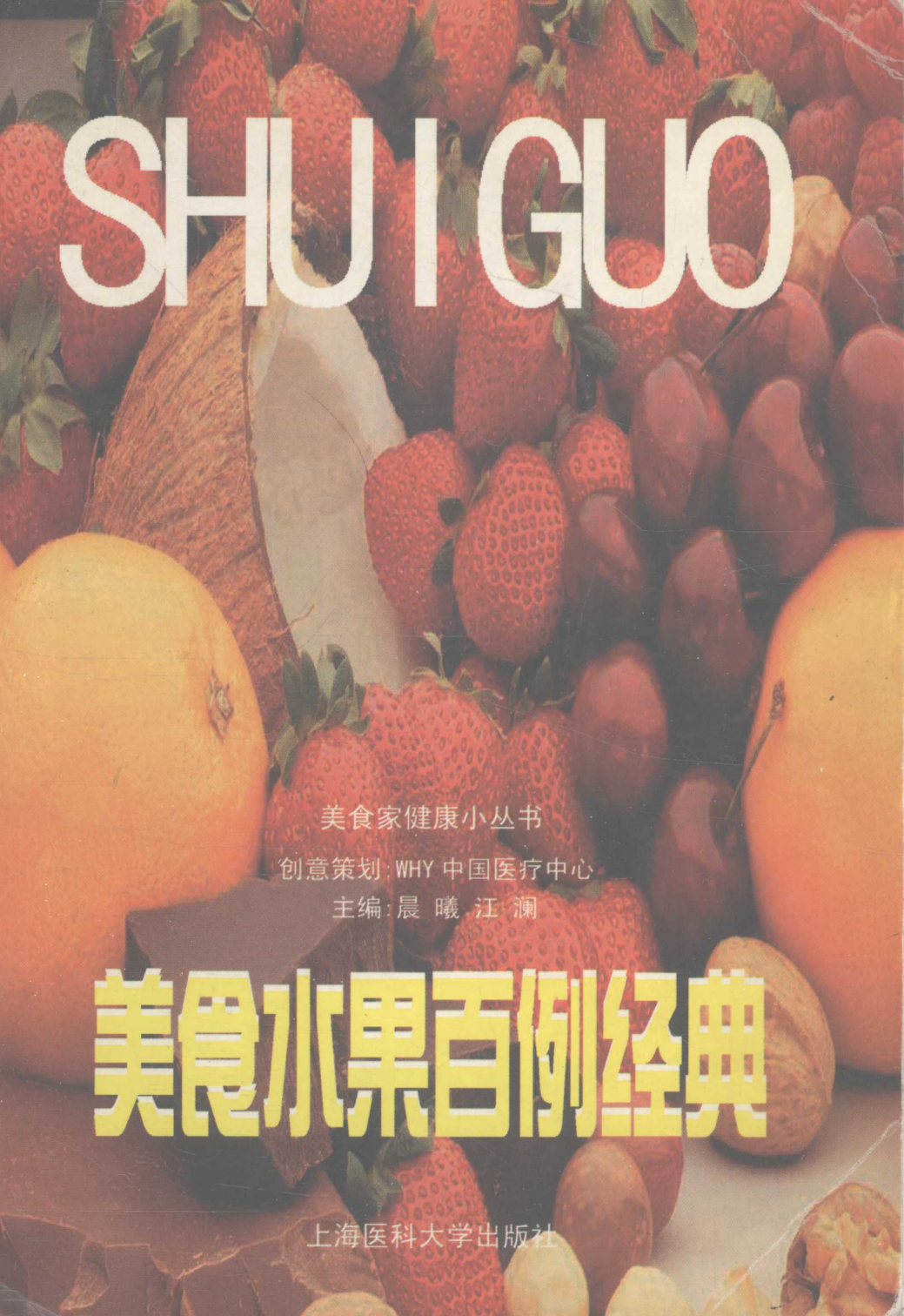




SHU I GUO

美食家健康小丛书

创意策划: WHY 中国医疗中心

主编: 晨曦 江澜

美食水果百例经典

上海医科大学出版社

美食家健康小丛书

美食水果 百例经典

创意策划 WHY 中国医疗中心

主编 晨 曦 江 澜

上海医科大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

美食水果百例经典/晨曦,江澜主编. —上海:上海医科大学出版社,
1999.12

(美食家健康小丛书)

ISBN 7-5627-0512-7

I. 美… II. ①晨… ②江… III. 水果-食谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 49592 号

责任编辑 贺琦

责任校对 王奇

美食家健康小丛书
美食水果百例经典
主编 晨曦 江澜

上海医科大学出版社出版发行

上海市医学院路 138 号

邮政编码 200032

新华书店上海发行所经销

句容市排印厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 6.375 字数 112 000

1999 年 12 月第 1 版 1999 年 12 月第 1 次印刷

印数 1-8 000

ISBN 7-5627-0512-7/R·483

定价:12.10 元

如遇印、装质量问题,请直接与印刷厂联系调换
(地址:江苏省句容市春城集镇 邮编:212404)

美食家健康小丛书
编委会名单

主 编	晨 曦	江 澜	
副主编	毕丽云	党颖辉	
编 者	江 澜	华冬梅	华菊萍
	毕丽云	陈 雯	杨 霞
	宗文香	党颖辉	晨 曦
	曹庆霞		
审 校	沈敬永		
版 式	朱琳琚		

序

古人云：“民以食为天。”在某种意义上说，人类的一切领域都起源于人类的美食生活，而烹调则是美食的必要手段，从中所展现于人们的美食文化，将烹调技艺与食疗保健融为一体的理念，更加体现了生活时尚，为美食与健康创造了无限情趣。

烹调与美食，取决于原料搭配和烹调技艺，主要为：质、香、色、形、器、味、适、序、境、趣十大方面。质，丰富的原料，菜肴成品的精华；香，菜肴成品后的诱人香味，能增进食欲；色，原料的本色，菜肴色彩搭配的源泉；形，菜肴成盘后艺术造型；器，装扮菜肴的器皿点缀；味，菜肴味美，肴饌之精；适，各种原料搭配之舒适入口；序，上菜之序；境，食之环境；趣，菜肴之美名，食之乐趣。这些从而构成了烹调技艺和美食保健的特色。



作为菜肴的美食表现,由于人们思想感情及文化传统,常习惯用酸甜苦辣来表现,创造出无限的美味世界,加上丰富的原料色彩搭配,把菜肴的香与色,形与味推向新的、美的境界。那些让人眼花缭乱的色彩,造型生动味香的菜肴,把人们带进了色香与造型天地,使人浮想联翩。而保健美食新体验,则是美食与保健新概念。

美食家健康小丛书,是一套以大众食品为主题,通过烹调技艺的介绍,把美食与烹调,食疗与健康,荟萃成为《美食饭肴百例经典》、《美食菜肴百例经典》、《美食米粥百例经典》、《美食豆类百例经典》、《美食调料百例经典》、《美食美酒百例经典》、《美食茶水百例经典》、《美食水果百例经典》、《美食花卉百例经典》、《美食冷饮百例经典》的家庭实用常备工具书。同时,人们在制作和感受美食菜肴色、香、味的同时,又能学到一些菜肴的食疗保健常识,让生活更加温馨。

愿此书能够成为家庭美食家菜肴烹调与食疗保健的好帮手。

晨 曦

1999 年冬



录

序/1

西瓜/1

- 翠衣糖片/1
- 西瓜盅/1
- 西瓜酱/2
- 炸西瓜/2
- 拨丝西瓜/2
- 西瓜冻/3
- 番茄瓜皮/4
- 麻汁西瓜/4
- 辣油瓜条/4
- 糖醋瓜皮丝/5
- 翠绿葡萄/5
- 什锦西瓜/6
- 西瓜酪/6
- 西瓜冰糖露/7
- 西瓜冷饮/7
- 冰镇西瓜汁/7

- 西瓜籽/8
- 西瓜蜜/8
- 西瓜茶/8
- 西瓜皮汤/9
- 西瓜膏/9
- 西瓜浓汁/9
- 西瓜散/9
- 西瓜粥/10
- 西瓜翠衣/10
- 西瓜露/10
- 养身西瓜/11
- 腌瓜皮/11

苹果/12

- 拨丝苹果/12
- 玻璃苹果/12
- 苹果酱/13
- 四喜苹果/13
- 苹果排/14
- 千层酥包苹果/15

奶油苹果块/15
面包苹果布丁/16
奶油苹果排/16
水果藕粉/17
苹果饭/17
酿苹果/18
苹果煎饼卷/18
苹果干/19
苹果柠檬汁/20
苹果胡萝卜汁/20
苹果香蕉汁/20
苹果油菜汁/21
苹果草莓汁/21
苹果葡萄汁/21
苹果茶/22
苹果汁/22
苹果奶/22
蔬菜苹果奶汁/23
苹果菠菜汁/23
苹果芦荟汁/23
苹果汁/24
冰糖苹果梨/24
苹果粥/24
玉容丹/25
咳嗽灵/25

苹果山药散/25

梨/26

糖醋梨片/26
炒梨片/26
糖梨饼/26
酿冬果梨/27
赛香瓜/28
梨布丁/28
京糕拌梨丝/29
梨干/29
秋梨膏/30
川贝酿梨/30
胡椒梨/30
菜叶丁香蒸梨/30
鸭梨粥/31
醋梨/31
蜜梨/31
乳梨汁/32
梨藕汁/32
五汁饮/32
鸭梨萝卜汁/33
梨皮煎汤/33
止咳糖梨/33
百合冰糖梨/34

菠菜百合珍珠母梨/34

菊花麦冬梨/34

油梨汁/35

山 楂/35

山楂肉条/35

山楂羹/36

冰糖葫芦/36

山楂酱/37

山楂汽水/37

果丹皮/38

山楂蜜饯/39

山楂片/39

降压茶/39

决明散/40

山楂荷叶饮/40

桂皮山楂煎/40

山楂内金散/41

山楂益母膏/41

山楂粥/41

山楂桃仁露/42

雪红汤/42

养肝消瘀蜜/42

双花饮/43

山楂核桃茶/43

参果饮/43

山楂雪梨羹/43

桃/44

冰桃/44

桃排/45

桃仁粥/45

五仁粥/45

桃仁莲藕汤/46

桃仁决明蜜茶/46

山楂桃仁露/46

桃仁牛血羹/47

桃仁水酒/47

芦桃浆/47

桃仁药液/47

桃仁散/48

药阳桃/48

阳桃蜜/48

阳桃汁/49

阳桃红糖/49

阳桃汤/49

李/50

李汁饮料/50

李干/50

李子饮料/51

驻颜酒/51
红糖李液/51
盐渍李子/51

🍑杏/52

杏仁豆腐冷饮/52
杏干/52
鲜杏酱/53
杏仁霜/53
煎杏酱面包/54
杏仁粥/54
杏梨饮/55
百合杏仁粥/55
补肺阿胶粥/55
舒胸露/55
萝卜杏贝露/56
糖醋杏仁蒜/56
海蛤杏仁平喘鸭/56
枣杏焖鸭/57
杏肺汤/57
杏仁芝麻糊/57
杏酪饮/58
银杏敷/58

🍑梅/58

大青梅/58

奶油话梅/59
乌梅/59
乌梅汁/59
药乌梅/60
乌梅膏/60
乌梅黄芪膏/60
青果白金膏/61
乌梅蜜膏/61
生姜乌梅饮/61
乌梅蜜/62
青果绿茶/62
醋枣梅/62
酸梅汤/62
青果酒/63

🍑杨梅/63

薄荷杨梅干/63
冰糖杨梅酒/64
盐渍杨梅/64
杨梅汁/64
杨梅鸡尾酒/64
杨梅坯/65
话梅/65
杨梅凉糕/65
腌杨梅/66

杨梅汤/66
杨梅鲜果/66
杨梅果汁/67
鲜杨梅/67
杨梅茶油膏/67
杨梅荸荠汁/67

🍒 樱桃/68

百年好合/68
樱桃粥/68
樱桃酒/69
樱桃龙眼羹/69

🍇 葡萄/69

醉葡萄/69
葡萄干/70
香葡萄/70
葡萄粥/70
葡萄汤/71
葡萄藕蜜汁/71
葡萄药汤/71
白糖葡萄粥/71
葡萄南瓜汁/672

🍌 猕猴桃/72

佐餐宝/72
猕猴桃果羹/73

猕猴桃沙司/73
猕猴桃色拉/73
猕猴桃柔软剂/74
猕猴桃果干/74
猕猴桃酱/74
猕猴桃泥/75
猕猴桃汁/75
咸味猕猴桃片/75
猕猴桃蜜饯/76

🍊 柿子/76

黄桂柿子饼/76
柿冻糕/77
柿饼/77
柿饼糕/77
柿饼粉/78
柿霜/78
灯芯草柿饼汤/78
珠玉二宝粥/78
柿饼粥/79
枣柿饼/79
水晶桃/79
柿霜糖/80
止血柿/80
柿霜丸/80

药柿饼/81
丁香柿蒂汤/81

🍈核桃/81

琥珀核桃/81
八宝饭/82
核桃汁/82
核桃蒸饺/83
五子登科/83
酱酥桃仁/84
挂霜桃仁/84
糖醋核桃/85
核桃排/85
腌核桃/86
核桃粥/86
枸杞桃仁鸡丁/86
桂花核桃仁冻/87
核桃膏/87
补肾核桃蜜/87
补肾化石核桃肉/88
核桃人参汤/88
五仁粥/88
山楂核桃茶/89
人参核桃饮/89
固精核桃糖/89

黑芝麻糖核桃仁/90

芡实粉粥芡/90
奶汁核桃鸽丁/90
杞桃鳝鱼/91
核桃泥/92
核桃蜜/92
核桃粥/92
生核桃仁药/92
核桃槐花/93

🍇枣/93

苜蓿枣/93
腊八粥/94
枣罐头/94
焦枣/94
枣糕/95
枣泥山芋球/95
沙心大枣/96
红枣糕/96
枣合页/97
枣花/97
大枣汤/98
大枣粥/98
红枣木耳汤/98
益元养身汤/99

绿豆红枣汤/99
红枣莲子汤/99
红枣薏仁粥/100
百合红枣汤/100
党参红枣汤/100
参芪大枣汤/100
参芪大枣粥/101
茯苓大枣粥/101
仙鹤红枣汤/101
大枣木香汤/101
甘麦大枣汤/102
酒红枣/102
枣杏焖鸡/102
枣蔻煨肘/103
药蒸旱鸡/103
猪皮红枣羹/103
红枣羊胫糯米粥/103
红枣龟胶冻/104
乌龙枣绿豆汤/104
玫瑰枣糕/104
黄芪红枣黑豆汤/105
大枣黑豆丸/105
红枣山药粥/106

⑤ 栗子/106

栗子炸鸡/106
栗子牛肉/107
栗子鸭块/108
栗子球/108
秦岭板栗饺/109
栗子布丁/109
板栗菜心/110
糖炒栗子/110
栗子凉糕/111
栗子粥/111
栗子龙眼粥/111
栗子糕/112
栗子山药姜枣粥/112
板栗烧猪肉/112
栗子补羹/112
板栗肉片/113
栗子芡实煲腰/113
扁豆粟米粥/114

⑤ 榛子/114

炒榛子/114
榛子药/114
榛子枸杞汤/115
豆仁汤/115
榛子仁汤/115

榛子仁糖茶/116

㊦ 银杏/116

麻酱白果/116

白果蒸鸡/117

椒盐白果/117

白果鸡蛋/117

壮阳白果汤/118

白果仁蜜糖汤/118

白果药汤/118

白果肺汤/119

白果鸡丁/119

㊦ 枸杞/119

枸杞咸羹/119

仙人天精汤/120

虎皮鹌鹑蛋/120

红杞田七鸡/120

枸杞炖羊肉/121

枸杞莲子汤/121

枸杞蛋/121

肉丝甲鱼汤/122

枸杞甜羹/122

枸杞酒/122

淮山杞子炖猪脑/123

枸杞粥/123

杞豆肉末粥/123

双补饮/123

清凉补/124

㊦ 桑椹/124

桑椹膏/124

桑椹枸杞汤/125

鲜桑椹/125

桑椹果枣茶/125

熟睡汤/126

桑椹蜂蜜桂圆汁/126

紫桑椹粥/126

桑椹粥/127

㊦ 石榴/127

石榴虾仁/127

石榴药汁/128

三汁鸡蛋黄/128

石榴膏/128

石榴汤/129

红糖石榴/129

石榴汁/129

石榴粉/130

㊦ 无花果/130

无花果银杏汁/130

药用无花果/130

③ 橙橘/131

橙皮爆肚/131
烩橘子羹/132
水晶橘子/132
橘味海带丝/132
什锦果羹/133
橘皮蜜糖馅/133
橘皮丝馍/133
橘皮酱/134
拔丝蜜橘/134
八宝饭/135
五彩橘丝/135
红橘鸡/136
陈皮排骨/136
柑橘鸭/137
蜜汁橘羹/137
柑橘汁/138
柑橘蛋糕/138
柑橘粥/138
橘红酒/139
健脾饮/139
橘皮饮/139
醋橘皮/140
双核饮/140
香橙饼/140

柚子炖鸡/141
陈皮油烫鸡/141
鲜柚蜜酒/141
蒜橘饼/141
橘皮汤/142
橘皮枳实生姜汤/142
橘皮竹茹汤/142
酥脆糖橘皮/143
橘饼饮/143
橘皮酥/143
芹椒橘汁/144
橘藕羹/144
鲜橙奶汁/144

③ 枇杷/145

枇杷黄瓜汁/145
枇杷猪爪/145
西米枇杷糖粥/146

③ 菠萝/146

菠萝排/146
拔丝菠萝/147
菠萝汁/147
菠萝冰/148
鸡肉菠萝/148
白糖菠萝/148

菠萝饮/149

菠萝浆/149

菠萝汁/149

菠萝蜜/150

🌀香蕉/150

香蕉酸乳汁/150

拔丝香蕉/150

炸香蕉/151

拔丝夹沙香蕉/152

蜜汁香蕉/152

香蕉排/153

香蕉玉米片/153

香蕉夹心面包/153

香蕉奶冻/154

香蕉脆片/154

香蕉干/155

香蕉粥/155

冰糖炖香蕉/155

香蕉汤/156

香蕉茶/156

🌀木瓜/156

木瓜橘子汁/156

木瓜汁/157

醋木瓜/157

木瓜蹄/157

木瓜桑枣汤/158

木瓜汁/158

木瓜二草饮/158

黄酒煮木瓜/158

🌀香榧/159

椒盐榧子/159

生吃榧子/159

治虫宝/160

榧子汤/160

榧仁蒜汤/160

水煎榧仁/161

香榧丸/161

香榧柿饼/161

🌀荔枝/162

煎荔枝/162

荔枝浆/162

海藻荔枝/162

荔枝粥/163

荔枝汤/163

白梅荔枝肉/163

荔枝大枣/164

🌀龙眼/164

龙眼粥/164

龙眼糖/164
桂圆鸡露/165
龙眼湘莲/165
桂圆炖雪耳/165
龙眼浸酒/166
桂圆膏/166
龙眼大枣汤/166
龙眼花生/167
龙眼莲子粥/167
龙眼石斛汤/167
山药龙眼炖甲鱼/167
龙眼炖蛋/168
龙眼大枣汤/168
龙眼鹌鹑羹/168
山药桂圆粥/169
龙眼枸杞粥/169
龙眼膏/169

🌀 橄榄/170

橄榄冰糖汤/170
青龙白虎汤/170
橄榄糖茶/170
咸橄榄豆腐皮/171
橄榄汁/171
橄榄柚皮/171

橄榄蜜/171
橄榄醒酒汤/172
药橄榄/172
橄榄白虎汤/172
橄榄膏/173

🌀 芒果/173

药用芒果肉/173
芒果茶/173
防晕药/174

🌀 椰子/174

椰子炖鸡/174
椰子饮/175
新鲜椰果贴/175
多味椰汁/175
椰肉糯米蒸鸡/175

🌀 石榴/176

石榴粉敷/176
石榴茶/176
胃痛灵/176
石榴苦瓜汁/177

🌀 草莓/177

草莓鲜奶/177
草莓汁/178