

美

食

家

丛

书

水果菜肴与盘饰

中国连环画出版社



55-51

目 录

十八罗汉斋	1	西芹鲜瑶柱	27	金丝白玉	53
田园风物	2	雪片红桃	28	富贵长青	54
群龙争珠	2	猕猴桃草莓煎鸡扒	28	绣球素菜卷	54
沙律火腿蜜瓜卷	3	节瓜海鲜船	29	发财玉芥三鲜扎	55
蜜菠烧鸭件	4	地扪紫萝鸽脯	30	碧海渔舟	56
墨玉宝扇	5	鲜果鸳鸯宝	31	瓜颯绵绵	57
香芒肉带子	6	蜜果炒双珍	32	金华碧玉	57
群龙会果王	7	黄金翡翠伴牛郎	32	玉莲雅枝竹	58
五果鱼柳	7	香蜜滑燕液	33	鲜果麒麟白玉	59
芽车快沙律	8	彩荔虾球	34	组庵豆腐	60
香芒带子	9	富有如意	34	荷塘鸳鸯卷	60
红影露凤凰	10	鲜果金银带子	35	太极金银贝	61
牛油果带子	11	凉瓜炆蟹	35	柴把竹笋卷	62
牡丹彩蝶	12	啤梨炒蒜心鲜蚌	36	发财绍菜卷	62
万紫千红鸭	13	脆皮啤梨虾球	37	竹笋龙虾筒	63
同根生	13	香橙麒麟鸭	37	彩梅吐艳	64
鲜果比翼鸽	14	香芒脆三鲜	38	鲜露笋牛肉筒	64
锦绣瓜田	14	香芒沙律龙虾筒	39	夏日海鲜盅	65
环球鲜果虾仁	15	鲜果贵妃蟹柳卷	39	甘笋官燕羹	66
果林雪山	16	威化香蕉虾	40	椰汁菠萝蜜	67
青苹果炒凤尾虾	17	荷塘飘香	41	宝岛穿莲	67
七彩木瓜鸡卷	17	香杏玉带	41	花菜蟹肉鸡粥	68
菠萝蜜鸡脯	18	鲜果沙律凤凰	42	木瓜炖田鸡	69
蜜梨带子	19	脆皮啤梨沙律虾	43	椰汁杂菜	70
荔枝蜜豆虾球	19	时果串烧石斑	44	椰盅炖鸽	71
荔荷炒虾仁	20	百花酿荔枝	45	护国菜	71
蜜意浓情	21	三色银鳕鱼	46	冬瓜盅炖水鸭	72
玉堂富贵	22	龙岛焗酿蟹	47	杂果西瓜布甸	73
香芒鸽柳	23	仙桃虾宝	48	香芒大松糕	74
鲜柠银芽炒牛柳丝	23	百花酿金鱼类	49	韭菜盒	75
苹果炒乳鸽松	24	凤凰展翅	49	椰荔添香	76
红莓玉带	25	蔬菜吉列	50	杂果冻雪蛤	77
鲜果虾球	25	海鲜酿鲜鱿	51	杂果菠萝船	78
菠萝焗牛柳	26	蟹钳扎	52		



十八罗汉斋

材料：湿发发菜、湿发竹笋各适量；④湿发榆耳、湿发黄耳、湿发石耳、湿发砂耳、湿发云耳、湿发雪耳、湿发桂花耳、蘑菇片、金针、鲜莲子、红枣、白果、素火腿片各适量；⑤湿发冬菇、草菇片、湿发干蘑菇各

适量；⑥芥胆、红萝卜片、西兰花各适量。

制法：①发菜、竹笋和⑥料分别用素上汤煨透。

②④料用少许盐、糖、蚝油、生抽和素上汤煮片刻，勾生粉芡匀备用。

③⑤料用少许盐、糖、蚝油、生抽和素上汤煮片刻，勾生粉芡匀备用。

④将②之石耳、砂耳、桂花耳、云耳，和③之干蘑菇置碟中。

⑤将其余各料如图拼好铺在④之上便成。

田园风物

材料：小红萝卜2个，茄子1个，荷兰豆3条，黄瓜2片，鲜冬菇1只，芋头、萝卜各适量，红萝卜雕花1个。

制法：①将适量清水注入锅内，调入盐、糖和生抽煮好备用。

②萝卜和芋头去皮切成块状，小红萝卜去皮备用。

③用模具刀将黄瓜片切成小圆圈。

④荷兰豆撕去老筋；鲜冬菇和茄子洗净备用。

⑤将②、③、④和红萝卜雕花一同放入①中煮熟取出，排在碗内，并饰以茼蒿便成。



群龙争珠

材料：哈密瓜球和蜜瓜球共6两(300克)，龙虾1只重约5斤(2.5千克)。

制法：①龙虾洗净，剪去爪足，连壳斩成小件，沥干，拉油备用。

②起油锅，下蒜茸和姜茸爆香，倒入龙虾块炒合，注入上汤，上盖焗透，用盐、糖和生粉勾芡兜匀便可倒入碟中，上放哈密瓜球和蜜瓜球；已焗熟的龙虾头尾放于碟的两端，番茄片和柠檬片伴放碟边便成。

沙律火腿蜜瓜卷

材料：火腿 4 两(200 克)，蜜瓜、皱纹瓜各 1 斤(500 克)。

制法：①火腿蒸熟后原块放入煮热的糖水里浸泡 2~4 小时，然后切片备用。

②蜜瓜和皱纹瓜分别切成长度一样的条状；用火腿片卷起，在碟中间堆成小山，上面喷沙律汁，其余的火腿条则排成放射状；碟边伴以番茄片即成。





蜜菠烧鸭件

材料：烧鸭肉 6 两(300 克)，
新鲜菠萝肉、蜜瓜肉 3 两(约

150 克)；④青柠汁 3 两(150
克)，吉士粉 4 钱(20 克)。

制法：①烧鸭肉、菠萝肉和蜜

瓜肉切块，相间排成麒麟形于
碟上。

②将④料煮开，浇在①之麒麟
片上；碟边饰以黄瓜片便成。



墨玉宝扇

材料：露笋1斤(500克)，墨鱼胶5两(250克)，蟹柳12条，熏蹄3两(150克)，卤水墨鱼2两(100克)，湿发冬菇1只，黄瓜2两(100克)，木瓜球1粒，鸡蛋1只，黄瓜1小段，红椒环1个。

制法：①露笋切成长段，飞水后用上汤煨好。

②墨鱼胶用盐、糖、胡椒粉拌匀，包上露笋，用蒸笼蒸约4分钟取出，与蒸熟的蟹柳相间排在碟边；蛋清、上汤、盐、糖勾芡浇上面。

③熏蹄和卤水墨鱼均切成片

状备用。

④冬菇和黄瓜切成蟹爪状。

⑤鸡蛋煎成薄蛋皮后切成丝。

⑥依次把③、④排碟上成扇形。

⑦木瓜球中间钻孔，穿入⑤之蛋丝，再套入红椒环，做成扇坠放在碟上即成。



香芒肉带子

材料：芒果2个，带子5两(250克)，红萝卜花、姜片各少许。

制法：①芒果去皮去核，果肉切成带子般大小，放入热水内浸片刻；果皮留用。

②带子用姜汁酒、麻油、胡椒粉、糖、盐、油、生粉拌腌15分钟。飞水沥干拉油。

③起油锅，下姜片和红萝卜花

爆香，再下①和②炒合，勾上汤琉璃芡兜匀倒在芒果皮上，然后排放碟边，中央饰以番茄、红辣椒和芫荽便成。



群龙会果王

材料：榴莲 1 个重 4.8 斤 (2.4 千克), 大虾 1 斤 (500 克), 苹果粒、雪梨粒、草莓粒各适量。

制法：①榴莲横放, 从中间剖开, 取果肉, 留皮壳。

②榴莲肉放进搅拌机里搅烂成浆状, 取出备用。

③将各果粒混合, 加入适量榴莲浆, 倒进榴莲壳内。

④大虾煮熟, 去头留尾壳, 加盐拌腌片刻, 插入③内, 最后将余下的榴莲浆倒入便成。



五果鱼柳

材料：草莓 2 两 (100 克), 芒果 2 个, 猕猴桃 3 个, 菠萝、蜜瓜 5 两 (250 克), 青鱼 1 条重约 5 斤 (约 2.5 千克)。

制法：①青鱼起肉改成鱼柳, 用盐、鸡粉、生粉、鸡蛋拌匀, 扑上面包粉, 用文火炸 3 分钟取出, 沥油, 排在碟中央。

②草莓切角块; 芒果去皮去核后, 用挖薯器挖成球形; 猕猴桃去皮切条; 菠萝切块; 蜜瓜切丁。

③将②之各种水果堆在鱼柳周围, 水果相隔处喷上沙律汁, 上面放红樱桃一粒便成。

芽车快沙律

材料：红萝卜丝、鱼露各1两(50克)，椰菜丝、鸡肉丝、白醋各3两(150克)，生菜丝2两(100克)，切碎的芫荽、焗花生油炸干葱各少许。

制法：除鸡肉丝外，以上所有材料拌匀，置小盘内；然后铺上鸡肉丝，上面撒炸干葱和焗花生碎。可用生菜叶卷起便吃。





香芒带子

材料：带子 6 个，芒果 1 个，千岛汁、薄荷叶各适量。

制法：①芒果去皮去核，切成薄片备用。

②带子用盐、糖、生粉拌腌 1 小时后飞水，沥干备用。

③带子用芒果片卷好排在碟上，浇上千岛汁，并饰以薄荷叶；碟边排上木瓜球、黑葡萄等作饰。



红影露凤凰

材料：去骨白切鸡半只重约6两(约300克),露笋5两(250克),柠檬1个,蘑菇4粒;④西瓜汁6两(300克),鱼胶粉5钱(25克)。

制法：①白切鸡切件;柠檬和蘑菇切片。

②露笋取其中的1/3斜切成片,其余切段,飞水后用上汤焗一下。

③白切鸡件、蘑菇片、柠檬片和露笋片相间排成两行麒麟

形于玻璃盛器内。

④将④料煮开,浇在③之玻璃器皿内,以不盖过麒麟片为度,放入冰箱内冷藏3小时便成。

牛油果带子

材料：牛油果 3 个，带子 1 斤（500 克），番茄 2 个，西黄椒、西红椒各 1 个，千岛汁 3 两（150 克）。

制法：①番茄和牛油果切片，依次铺碟边。

②带子飞水，放入冰箱内冷藏，取出放在碟的中央。

③两个西椒从上部近 1/3 处横剖开，去籽，切口处雕刻成锯齿状，倒入千岛汁，放在碟的一边，并饰以紫椰菜丝和芫荽便成。





牡丹彩蝶

材料：蜜瓜片、木瓜片、湿发海蜇各1斤(500克)，黄瓜片3两(150克)，卤水墨鱼片2两(100克)，烧鸭片5两(250克)，卤水牛肚8两(400克)，橙、芒果各1个，苹果半个。

制法：①先在碟边围上草莓、黄瓜片和黑葡萄。

②自外而内依次铺排橙片、牛肚片、蜜瓜片、木瓜片、芒果片和黄瓜片成扇形。

③碟中间位置放海蜇，上面铺水墨鱼片，然后将烧鸭片和苹果片相间排成“一”字形；最末的一片烧鸭片则换上一片芒果片点缀。

④黄瓜片和番茄片排在“扇身”和烧鸭片旁。

⑤红、绿樱桃和酿水榄(Stuffed olives)排在碟边作装饰便成。



万紫千红鸭

材料：哈密瓜 2 个重约 11 斤 (5.5 千克)，烧鸭块、烧鸭片各 5 两 (250 克)，黑葡萄、草莓各 2 斤 (1 千克)，沙律汁适量。

制法：①哈密瓜取其中 10 斤 (5 千克) 去皮去瓤，切丝；草莓和黑葡萄各分成两份。3 种水果相间围放碟边。

②余下的哈密瓜切块，与烧鸭块和沙律汁拌匀，铺碟中央，上面喷沙律汁，并饰以绿樱桃便成。



同根生

材料：中虾 3 斤 (1.5 千克)，马铃薯 1 斤 (500 克)，菠菜汁 3 两 (150 克)，火腿块适量。

制法：①马铃薯蒸熟，去皮，捣烂成茸，跟火腿块和盐一同拌匀，放入喷筒内，喷成“浪花”状，铺排碟的两边。

②中虾去壳开背去肠，洗净，沥干；取一半用菠菜汁浸渍半小时取出，用洁布吸干水分，加入盐和生粉拌腌 15 分钟，拉油沥干备用。

③另一半中虾则用蛋清、盐和生粉拌腌 15 分钟，拉油沥干备用。

④将②放入油锅，并加入特制辣椒汁兜匀，排在薯茸旁边。

⑤将③扑上生粉，用文火炸 2 分钟，置另一锅里，倒入沙律汁，急炒片刻，离火，取出排在碟的中间。

⑥将红萝卜雕刻成的龙头和龙尾拼好，并饰以茼蒿；碟边伴以紫椰菜丝便成。



鲜果比翼鸽

材料：顶鸽2只重约2.5斤(1.25千克)，啤梨2个，西芹2两(100克)，青椒丝、红萝卜花各适量。

制法：①顶鸽杀好洗净，留头、翅和腿，炸至金黄色备用。

②鸽肉切条，用盐、糖、生粉拌腌10分钟，拉油沥干备用。

③啤梨去皮去果心，与西芹同切成条状，飞水后沥干备用。

④起油锅，下青椒丝和红萝卜花爆香，下②和③炒合，勾上汤琉璃芡兜匀倒入碟中。

⑤将①的鸽头、翅和腿排在④之旁边，碟边伴以番茄片和猕猴桃片便成。



锦绣瓜田

材料：冬瓜、田鸡、膏蟹各1斤(500克)，西兰花6两(300克)；④鸡肉、瘦肉各3两(150克)，火腿2两(100克)，上汤适量；⑤蒜茸、葱段、姜花各适量。

制法：①冬瓜去皮，用④料将冬瓜扣约30分钟至烂，置碟中。

②田鸡杀好。田鸡腿去骨起肉，用生粉、盐、糖、鸡粉腌约10分钟，拉油沥干备用。

③起油锅，下⑤料爆香，再下田鸡肉炒至熟透，倒在①之冬瓜上。

④膏蟹剖好拆肉，剔出蟹膏。

⑤起油锅，下④、上汤和粟粉匀芡浇在③之田鸡肉上。

⑥西兰花飞水后用上汤焗好围碟边即成。

环球鲜果虾仁

材料：哈密瓜、蜜瓜各1两(50克)，猕猴桃1个，草莓2个，虾仁4两(200克)；③蒜茸、干葱、姜片、红萝卜花各少许。

制法：①哈密瓜、蜜瓜、猕猴桃和草莓均切成角块备用。

②虾仁用盐、糖拌腌片刻，飞水后拉油沥干备用。

③起油锅，下③料爆香，再下①和②炒合，用生粉水勾芡兜匀上碟；碟边伴以鲜橙片。

