

COOK
COOK
COOK
家庭
美食
系列
周范林

家制瓜果菜

300种



● 广东经济出版社 ●

12

95



葵花拼盘

原 料	制 法
红豆 100 克 芒果 3 个 杏 仁数粒 粘米 粉 100 克 调味料 白砂糖	1. 把红豆煮烂，再将用水浸好的粘米粉放入与红豆搅拌均匀，然后放入微波炉蒸5~8分钟，熟后取出，糕面放入杏仁。 2. 把芒果去皮去核，切片。 3. 蔬果叶垫底，然后把芒果片摆两层，最后把蒸好的红豆糕放在中间即可。





醋溜荔枝鸡



原 料	制 法
净 鸡 肉 400 克 罐 头 荔 枝 半 罐 洋 葱 头 半 只 生 葱 3 条 番 茄 2 只 青 瓜 1 条 红 辣 椒 1 只 鸡 蛋 半 只	1. 将净鸡肉切成小块（每块约15克），加放食盐半茶匙、麻油1茶匙、胡椒粉少许和粟粉2汤匙，最后将鸡蛋加入一齐拌匀，腌一会儿。每粒荔枝切开两件；洋葱头切小块；生葱切小段；番茄切片围伴碟边；青瓜刨丝；红辣椒切丝，与青瓜拌匀用清水浸一会，铺放碟底用。 2. 汤或清水5汤匙，加放食盐半茶匙、幼白糖半汤匙、茄汁酱1汤匙、酸梅酱1汤匙、白米醋半汤匙、辣椒酱半汤匙、麻油一茶匙和粟粉半汤匙，一齐拌匀成献汁，备用。 3. 腌好的鸡肉全部粘上适量薯粉，跟着用适量沸油将它炸至脆熟（时间大约3分钟）。炸好捞起，锅里剩下油约1汤匙，烧热后将洋葱加入爆炒一下，跟着将荔枝、葱段和献汁加入一齐推匀，最后将炸好的鸡块加入一齐兜匀上碟即成。



酿苹果

原 料	制 法
红苹果 2 个 糯米 100 克 南杏 1 汤匙 蜜糖 2 汤匙	1. 苹果洗干净外皮，在顶部1/4以下处横切开，并将苹果心挖去。 2. 糯米、南杏用冻水浸2小时，隔去水分，大火蒸30分钟，加入蜜糖拌匀，再蒸5分钟，然后取出，待冷却后，酿入苹果内，放入雪柜冰冻即可。





菠萝炒鸭片



原 料	制 法
烧鸭(半只) 约 600 克 菠萝(即凤梨) 150 克 大青椒 1 只 红辣椒 2 只 生葱 4 条 生姜 8 片 草菇 60 克	1. 烧鸭起肉去骨,切小薄片,加放生抽半汤匙和粟粉1汤匙拌匀。菠萝切小片,大青椒和红辣椒去蒂去核切小块,生葱切小段,草菇切小片。 2. 汤或清水五汤匙,加放食盐半茶匙、鸡精粉(或免)半茶匙、幼白糖半汤匙、生抽2茶匙、麻油一茶匙、茄汁酱2汤匙、辣椒酱半汤匙、胡椒粉少许和粟粉1汤匙,一齐拌匀成献汁,备用。 3. 用适量热油将鸭肉炸约半分钟,然后捞起盛着。锅里约剩油2汤匙,烧热后,将姜片、青椒和红辣椒加入爆炒一会儿,接着将菠萝、草菇、葱段和炸过的鸭片加入,一齐兜炒,最后将献汁加入再一齐兜匀,然后兜起用碟装载即成。

内 容 简 介

我们的日常生活离不开水果。水果不仅可以生食，而且也可以烹制出美味可口的菜肴；既为人们解饥消渴的作用，又具有美容保健的效果。本书重点介绍人们非常熟悉的苹果、香蕉、菠萝、梨子、橘子、荔枝、山楂、枇杷、葡萄、桃子、樱桃、杏子、椰子、草莓、西瓜、香瓜、黄瓜、番茄、荸荠、栗子等 20 种水果的营养成分、制作菜肴的方法与特点，以及选购与食用方面值得注意的一些问题。本书内容全，资料精，花样新，是家庭主妇和大小饭店的厨师以及烹饪爱好者的一本理想工具书。



目

录

幸福记忆之果——苹果

拔丝苹果·····	2	苹果鹌鹑·····	13
蜜汁苹果·····	3	苹果野鸡·····	14
甜瓜果冻·····	3	苹果鱼肉·····	15
蜜饯苹果·····	4	苹果鱼块·····	15
蜜炙苹果·····	4	苹果豆腐·····	16
八宝苹果·····	5	夹沙苹果·····	17
酿宝苹果·····	6	面炸苹果·····	18
焦熘苹果·····	6	烤苹果酥·····	18
扒甜苹果·····	7	苹果烤蛋·····	19
琉璃苹果·····	8	苹果布丁·····	20
糖汁苹果·····	8	苹果酥排·····	20
苹果莲枣·····	9	枣泥苹果·····	21
苹果葡干·····	9	苹果煎饼·····	22
苹果烤肉·····	10	炸糖苹果·····	22
苹果炒肉·····	11	蛋瓢苹果·····	23
苹果牛肉·····	11	玉米果糊·····	23
蒸苹果鸡·····	12	苹果甜酱·····	24
苹果烤鸡·····	12	苹果酱冻·····	24
烤鹅苹果·····	13	苹果糖羹·····	25



目 录



苹果米羹·····	25	烩苹果羹·····	26
什锦果羹·····	26	烩苹果汤·····	27

滋补智慧妙品——香蕉

拔丝香蕉·····	30	冰糖香蕉·····	34
高丽香蕉·····	30	烩甜三样·····	34
棒槌香蕉·····	31	香蕉枣串·····	35
脆皮香蕉·····	31	梅雪争春·····	35
莲蓬香蕉·····	32	酿香蕉盒·····	36
炸香蕉夹·····	33	烩香蕉羹·····	36
香蕉三鲜·····	33	烩香蕉汤·····	37

风味独特名果——菠萝

拔丝菠萝·····	39	菠萝排骨·····	43
水晶菠萝·····	39	菠萝银耳·····	43
金玉满堂·····	40	菠萝牛肉·····	44
菠萝菜卷·····	40	菠萝炒肝·····	44
菠萝脆鸡·····	41	烩菠萝羹·····	45
菠萝鸡片·····	42	烩菠萝汤·····	45
烤菠萝腿·····	42		



秋燥食疗佳果——梨子

拔丝梨子·····	48	梨子布丁·····	54
八宝酿梨·····	48	雪梨鱼片·····	55
雪耳梨盅·····	49	梨炒腰花·····	55
什锦果冻·····	49	梨煨猪肺·····	56
梨赛香瓜·····	50	梨拌牛丝·····	56
蜜汁鸭梨·····	51	十全补鸡·····	57
蜜炙梨子·····	51	冰糖梨片·····	57
水晶梨子·····	52	烩黄梨羹·····	58
山楂梨丝·····	52	梨银耳汤·····	58
梨脆双丝·····	53	百合梨汤·····	59
雪梨野鸡·····	53	烩黄梨汤·····	59

浓甜馨香之品——橘子

拔丝蜜橘·····	61	红橘酪鸡·····	65
水晶蜜橘·····	61	蜜橘鹌鹑·····	66
孔雀牡丹·····	62	橘子沙拉·····	67
芙蓉橘子·····	62	橘子酒膏·····	67
芙蓉蛋橘·····	63	橘子奶糕·····	68
糖煨橘瓣·····	63	糖霜蒙橘·····	68
金丝黄橘·····	64	烩橘子羹·····	69
橘子锅巴·····	64	银耳橘羹·····	69
橘子烤鸡·····	65		



目 录



夏日果中之王——荔枝

拔丝荔枝·····	71	荔枝麻雀·····	76
高丽荔枝·····	72	荔枝猪肉·····	76
八宝荔枝·····	72	荔枝鲳鱼·····	77
荷花荔枝·····	73	荔枝炒鱼·····	78
荔荷大鸭·····	73	荔枝炖莲·····	78
荔枝蒸鸭·····	74	甜烩三鲜·····	79
荔枝炒鸡·····	75	桃花泛红·····	79
荔枝鹌鹑·····	75	荔枝肉羹·····	80

消积防癌佳品——山楂

脆皮玛瑙·····	82	山楂凤翅·····	87
雪中梅花·····	82	山楂肉卷·····	88
甜蜜三果·····	83	山楂里脊·····	88
山楂什锦·····	84	炸山楂蕉·····	89
山楂炖肉·····	84	山楂红花·····	90
山楂熘蛋·····	85	山楂豆腐·····	90
山楂麦饼·····	85	烩山楂酪·····	91
山楂蛋白·····	86	炸山楂糕·····	91
夹沙山楂·····	86	山楂梨羹·····	92
山楂烤鸡·····	87	烩三鲜汤·····	92



翠叶银花金果——枇杷

豆茸枇杷·····	94	百果枇杷·····	96
冰糖枇杷·····	94	枇杷拌鸡·····	97
枇杷银耳·····	95	鲜枇杷羹·····	97
珊瑚枇杷·····	95		

强体养血佳果——葡萄

拔丝葡萄·····	99	炸葡萄干·····	100
葡萄牛奶·····	99	酿葡萄羹·····	101
葡萄蜜藕·····	100		

形美肉甜帅果——桃子

拔丝鲜桃·····	103	冰糖蜜桃·····	107
蜜汁桃子·····	103	薄荷鲜桃·····	108
冰汁凉桃·····	104	雪塌桃脯·····	108
蜜汁寿桃·····	104	蛋奶桃片·····	109
八宝甜桃·····	105	鲜桃鸡球·····	109
水晶桃子·····	106	桃拌香蕉·····	110
蜜饯桃子·····	106	烩鲜桃汤·····	111
冻蜜桃子·····	107		



补血益颜佳果——樱桃

冰镇樱桃·····	113	樱桃肉丁·····	117
翡翠玛瑙·····	113	樱桃焖鸭·····	117
西米樱桃·····	114	樱桃鸡丁·····	118
百年好合·····	115	樱桃鸭掌·····	119
樱桃香菇·····	115	樱桃银耳·····	119
什锦锅蒸·····	116	樱桃豆羹·····	120
樱桃鸡腿·····	116		

酸甜俱佳之果——杏子

拔丝鲜杏·····	122	蜜饯杏子·····	123
水晶杏子·····	122	鲜杏果汤·····	124
糖水鲜杏·····	123		

汁丰肉厚佳果——椰子

椰子鸡块·····	126	鲜椰子丁·····	127
椰汁鸡肉·····	126	椰子仔鸡·····	128
椰水晶鸡·····	127	椰汁菊鱼·····	128



目 录



益心抗癌妙果——草莓

奶油草莓·····	130	草莓豆浆·····	131
冰糖草莓·····	130	草莓果酱·····	132
草莓奶泥·····	131	草莓炒蛋·····	132
草莓酸酪·····	131	鲜草莓羹·····	133

夏日祛暑佳品——西瓜

拔丝西瓜·····	135	熘翡翠片·····	141
蒸西瓜鸡·····	135	咸瓜皮酱·····	141
炖西瓜鸭·····	136	瓜皮炖肉·····	142
西瓜鸡脯·····	136	瓜皮炒豆·····	142
炸西瓜瓢·····	137	炒青红丝·····	143
西瓜炒蛋·····	137	拌西瓜皮·····	143
西瓜酸果·····	138	炒西瓜皮·····	144
西瓜蹄糕·····	138	酸辣瓜皮·····	144
甜西瓜酱·····	139	酱西瓜皮·····	145
冰冻西瓜·····	140	瓜皮肉丝·····	145
鲜西瓜汤·····	140	凉拌双丝·····	146

盛夏享用之果——香瓜

拔丝香瓜·····	148	糖醋香瓜·····	149
香瓜牛奶·····	148	香瓜梨丝·····	149



目 录



八宝香瓜·····	149	蜜炙香瓜·····	150
鲜瓜蕉汁·····	150		

护肤美容佳品——黄瓜

酸辣瓜皮·····	153	滑炒瓜片·····	158
糖醋黄瓜·····	154	肉丝黄瓜·····	158
姜汁黄瓜·····	154	肉馅黄瓜·····	159
果味黄瓜·····	155	肉丁瓜条·····	159
酸辣黄瓜·····	155	溜小黄瓜·····	160
辣黄瓜条·····	156	二龙戏珠·····	161
炒黄瓜片·····	156	金钩黄瓜·····	162
菊花黄瓜·····	157	鱼香黄瓜·····	162
蒸酿黄瓜·····	157		

神奇菜中之果——番茄

拔丝番茄·····	165	蛋炸番茄·····	170
蜜汁番茄·····	166	番茄鱼片·····	171
水晶番茄·····	166	八宝番茄·····	172
酿蒸番茄·····	167	番茄鱼汤·····	172
番茄奶冻·····	167	番茄肝汤·····	173
番茄丝瓜·····	168	番茄牛肉·····	173
锅塌番茄·····	169	番茄肉片·····	174
青椒番茄·····	169	酥炸番茄·····	174
番茄滑蛋·····	170		



生吃熟食皆良——荸荠

拔丝荸荠·····	176	鲜荸荠糕·····	180
蜜汁荸荠·····	177	龙眼荸荠·····	180
财源滚滚·····	177	素炒双脆·····	181
荸荠冰花·····	178	炸荸荠夹·····	182
荸荠番茄·····	178	麻辣兔片·····	182
炸荸荠盒·····	179	鸿图大展·····	183

营养滋补佳品——栗子

拔丝栗子·····	185	栗子焖鸡·····	188
蜜汁板栗·····	185	栗子肉羹·····	189
八珍板栗·····	186	栗子薯羹·····	189
糖烧栗子·····	186	栗子果羹·····	190
栗子糖糕·····	187	桂花栗羹·····	190
栗子扒菜·····	187	栗子枣羹·····	191



幸福记忆之果——苹果

苹果为世界四大水果之一。苹果闻起来味道清香，吃起来清脆爽口，是老少皆宜的水果。“常吃苹果不求医”是民间广为流传的一句俗语，尽管它有些夸张，但也不无道理。因为苹果营养丰富，主要含有蛋白质、脂肪、膳食纤维、碳水化合物、钙、磷、铁、锌、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、维生素 C，以及苹果酸、奎宁酸、酒石酸、芳香醇、鞣酸、果胶等。

科学家们认为“苹果是增进人体健康的大众果品”，因此，苹果有“幸福果”的美誉。在国外，一些医学家把苹果称为“记忆之果”，小孩子多吃苹果可以促进大脑发育，增强记忆力。这是由于苹果中含有构成大脑所必需的营养成分，如多量的糖、氨基酸、维生素及钙、磷、铁、锌等矿物质元素。

苹果除鲜食外，还可加工成果脯、果干、果酱、果汁、罐头、苹果酒、菜肴、点心、粥羹等。“拔丝苹果”，苹果外香脆，里软嫩，糖丝连绵细长；“梅雪争春”，红白相间，美观好看，香甜适口；“四喜苹果”，甜鲜味美，浓烂可口；“蜜汁苹果”，甘甜鲜香，滋阴润燥，养血补血，健脾安神，增强体力。

食用苹果后应立即刷牙，以防产生龋齿。

苹果以色泽浓艳，外皮苍老，果皮表面上有一层薄薄



白霜为好。这样的苹果多生长在树冠上方或外部，接受雨露阳光比较充足，所以味甜肉脆，且营养也比一般苹果高。红富士苹果是近年来苹果族中的优良品种，以脆爽甘甜著称，深受消费者喜爱。红富士苹果的底部较扁平；颜色浅红，有些小白点；呈圆形，上部与底部大小差不多。

苹果性平味甘酸，具有补心益气、增强记忆、生津止渴、止泻润肺、健胃和脾、除烦解暑、醒酒等功效。现代医学研究表明，苹果中含的大量苹果酸，可使积存在体内的脂肪分解，能防止体态过胖。苹果酸能降低胆固醇，具有对动脉硬化化的作用。苹果也是防治高血压病的理想食品。高血压病的发生，往往与人体内钠盐的积累有关，人体摄取过量的钠，是中风和高血压病的主要成因，而苹果中含有一定量的钾盐，可将人体血液中的钠盐置换出来，有利于降低血压。孕妇在出现妊娠反应时宜适量吃些苹果，一则可以补充维生素等营养物质，再则可以调节水盐平衡，防止妊娠呕吐所致的酸中毒症状。常吃苹果或常饮苹果汁，能增加血色素，使皮肤变得细嫩红润，维护皮肤健美，对贫血患者有一定疗效。苹果还可迅速中和体内过量的酸性物，消除疲劳。

拔丝苹果

原 料

苹果 500 克，鸡蛋 50 克，花生油 500 克（实耗约 100 克），干淀粉 25 克，面粉 100 克，白糖 150 克。

制 法

1. 将苹果洗净去皮，切成滚刀块，粘滚上干淀粉。面粉、鸡蛋加适量的清水，搅成糊状待用。