

女性美食谱小丛书

# 健康水果餐

陈利民 张晓红 编著



中原农民出版社

# 健康水果餐

J I A N K A N G   S H U I   G U O   C A N

丛书编委会

主编：陆丽娜 刘晓敏

编委：王明慧 刘晓敏 陈利民 陆丽娜

程国英 张晓华 袁  翎 蔡凤云

## 图书在版编目(CIP)数据

健康水果餐/陈利民等编著. - 郑州:中原农民出版社,  
2000.10  
(女性美食谱小丛书)  
ISBN 7-80641-345-6

I. 健… II. 陈… III. 水果-食谱  
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 43170 号

女性美食谱小丛书

### 健康水果餐

陈利民 张晓红 编著

---

责任编辑 吴丹青 冯成奇

中原农民出版社出版 (郑州市农业路 73 号)  
河南省新华书店发行 郑州市胜岗印刷厂印刷  
850 毫米 × 1168 毫米 32 开本 10.375 印张 230 千字  
2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷  
印数:1-3 000 册

---

ISBN 7-80641-345-6/TS·006 定价:16.00 元



## 前言

# 水果入馔浅说

## 水果入馔的范围和形式

现代烹饪采用水果入馔的范围很广，主要有以下几种形式：

水果可作为主料、配料或辅料入馔。不论是菜肴、汤羹或甜点，水果可以作为主要原料出现，或和其它原料相互搭配出现或作为辅助原料出现；如“拔丝苹果”，即苹果唱主角，是水果作为主料入肴；“菠萝牛肉”即按照荤素搭配，色香味对比配合原则将菠萝与牛肉组合，水果以配料形式入馔；水果作为辅料则大多水果作为调味料辅助其

它原料配色、配香出现。如“柚皮焖排”、“椰香骨”等等。无论何种方式入馐，都不可忽视它所起的作用，常常辅料决定了整个成品的风味和格调，因此应该把它们看成一个整体。

水果入馐覆盖面极广，几乎无“孔”不入，主要有水果荤菜、素菜、甜菜、冷拼、装饰、面点、甜食、汤羹、冰品、酒饮……等；不同的形式，均要求考虑水果的特点，采用相应不同的饪烹方法，才能确保水果的品质，扬长避短，发挥水果的作用，使成菜有形，色香味俱佳，以充分显示水果风味。

## 水果原料的风味机理及制作要求

水鲜入馐主要分鲜果和干果，传统菜系中干果居主要地位，随着时代的发展，鲜果入馐因时而生，领异标新，开始步上潮头。

新鲜水果入馐的主要品种有：菠萝、鸭梨、苹果、蜜桃、蜜桔、柚子、香蕉、草莓、荔枝、西瓜等数十种。采用鲜果入馐，主要是为了保持鲜果中丰富的营养、靓丽的色泽和新鲜的风味。因此，须采用相应的烹饪手段来保证水果的优质，下面从色、香、味、形几个方面说明水果入馐的一些要求和基本特点。

色——鲜果色彩纷呈，赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫、灰、黑丰富多彩，这是由于各种水果含有不同

的矿物质和有机色素在光线作用下的结果。因此,巧妙搭配构思即可做成冷拼、装饰。在制作菜肴时,配菜要考虑统一的原则(在选购材料时,要选择色彩光亮鲜洁并且色相较一致的成熟中期的水果,如品质好的新疆无籽葡萄均小粒晶莹如碧,南美的香蕉个头一致、整洁金黄)。要保证水果色彩不丧失,关键是掌握烹饪的火候,尽量减少上火时间,往往是最后才投放果料,颠翻几下即可出锅。

香——是水果入馔的主要风味特点之一。水果是各科植物的果实、果肉或种仁,均具有特殊香味。一般成熟中期的水果香味最佳,香味来自于水果组织中各种芳香物质,成分主要有醇、酯、醛、酮、烃等。这些物质具有亲脂性,能够被油脂吸附和互溶,如果果料与肉料配合共烹,肉类香气分子会跟随油脂渗透到果料中去,使果料具有肉的香味,而吸附于水或油脂的果料芳香物质则反过来渗透到肉料中去,使肉料具有果料的清香。又常采用果汁如椰汁、梅汁、草莓汁等入冷热菜品;果皮的香味比果肉更加突出,如陈皮、柚皮等芸香科植物果皮应大加利用。

水果罐头一般自然香味较差,常加有人工香精。水果色、香、味因时而失,如荔枝,诚如古人所言,成熟落枚后“一日色变,二日香变,三日味变,四日色香味尽去矣”。

味——传统菜中以水果入肴的名菜多取水果果味。水果味主要为甜味、酸味、鲜味和香味。甜

味来自水果中大量的果糖、蔗糖和葡萄糖;酸味来自水果中含有的多种有机酸、果酸;鲜味来自水果中的氨基酸、天门冬氨酸等;香味则来自水果中的脂肪油。烹饪加热时,糖分溶解,而酸味有所增强,恰好能够中和水果中的甜腻味道,同时鲜味和香味的参与作用共同形成了水果味道。

在烹饪水果菜肴时,原则上要尽量利用水果的原始风味,因此调味料不宜过重过浓,少用豆豉酱、豆瓣酱、芝麻酱等酱类调味,但蕃茄酱、水果酱除外。爆香时,以洋葱和嫩姜最为适宜,爆香后有甜香味,可以与水果料的味道相承托,味道更加可口。

不同的菜肴要考虑原料口味的搭配、质感的搭配,要口味相合相生,或突出其香味清新,如“橙香骨”;或突出其口感精鲜,如“柠檬鲑鱼”;或突出其果香浓郁,如“银杏炖老鸭”;即可做出漂亮的水果菜品。

形——成菜还应当具有理想的质地、合理而艺术的骨架造型。尤其是水果原料,含有大量的碳水化合物,质地较软,因此首先要把握加热时间。新鲜水果加热时间宜短,温度宜低。长时间加热容易使果料瘫软,丧失成菜美观。如“蜜杏滑肉”、“菠萝炒牛肉”、“雪梨炒鸡片”,须先爆肉料,后下果料,颠翻几下即可出锅。

再者就是加热时间过长,温度过高会导致果品中的有机酸、芳香物质、维生素等有益物质的丧失,这些物质耐热性差,容易汽化、氧化或随汁液

流失,使水果风味降底。对于是需要炸制的菜肴,应对果料采取挂糊拍粉处理,同时缩短成菜时间。

新鲜水果入饌的最大特点和最引人之处就在于保持水果的原始风味,不用高温或不加温烹调制正是它的自由天地。因此,水果布丁、水果沙拉、水果冰品、饮品、水果拼盘、水果腌菜、泡菜等可根据其特点,合理搭配调味,保有其风味特色。总之,水果入饌方兴未艾,大有可为。

### 水果入饌与食用的注意事项

水果入饌多保持其自然风味,尤其是水果冷拼、冰品、果汁等主要以鲜果入饌,食用量较大,故须注意以下事项:

其一,有些水果食用不当会引起中毒。芒果中含有生物致敏物质,过敏体质者在吃芒果后数小时或次日会出现过敏性皮炎,严重者可引起皮肤化脓感染,所以芒果不宜多吃。银杏食之过多易发生中毒,尤其是儿童更应注意。荔枝味甜多汁,是果中佳品,但因其有降血糖作用,多食可导致头痛头晕、视力模糊等,特别是空腹时,不易多食。

其二,有些水果中有寄生生物,用食应当消毒处理。如荸荠表皮中有时含有姜片吸虫卵等寄生

虫,一般不生食荸荠,应煮熟后食用。

其三,凡鲜果有破损、污染者均不可取料用食;干果存放过久有霉变、色变、味变,出油者均不可取料用食;果酱霉变、色变、味变者亦不可取料用食。

# 目录

## 水果素菜

|        |    |
|--------|----|
| 白果素五丁  | 3  |
| 黄梨炖豆腐  | 4  |
| 香酱栗子   | 5  |
| 栗子焖大芥菜 | 6  |
| 鱼香草莓   | 7  |
| 橙汁豆腐什锦 | 8  |
| 红枣煨双耳  | 9  |
| 核桃菠菜   | 10 |
| 酥桃鲜笋   | 11 |
| 酱汁桃肉   | 12 |
| 百合炒西芹  | 13 |
| 雪梨鱼片   | 14 |
| 柠汁烩时蔬  | 15 |
| 红菱焖菇   | 16 |
| 青葱拌菱肉  | 17 |

|        |    |
|--------|----|
| 菱角焖厚菇  | 17 |
| 西瓜炒蛋   | 18 |
| 番茄木耳炒蛋 | 19 |
| 翠衣炒蛋   | 20 |
| 番茄青椒豆腐 | 21 |
| 酥桃鲜笋   | 22 |
| 腌葡萄    | 23 |
| 桂圆鸽蛋   | 24 |
| 枇杷拌鸡   | 25 |
| 芒果炒豆腐  | 26 |
| 草莓黄瓜   | 27 |
| 樱桃香菇   | 28 |
| 腌红果白菜  | 29 |
| 腌苹果    | 29 |
| 酱杏仁    | 30 |
| 松仁金针菇  | 31 |
| 栗子炒腐竹  | 32 |
| 椒麻鲜核桃仁 | 33 |

|             |    |
|-------------|----|
| 鲜蘑桃仁·····   | 34 |
| 豆苗炒荸荠·····  | 35 |
| 红白凉拌·····   | 36 |
| 白果炒素鸡·····  | 37 |
| 椒盐白果·····   | 38 |
| 虾片西瓜翠衣····· | 39 |
| 拌西瓜翠衣·····  | 40 |
| 腌西瓜·····    | 40 |
| 炆西瓜翠衣条····· | 41 |
| 香蕉蒸蛋·····   | 42 |

## 水果荤菜

|              |    |
|--------------|----|
| 苹桃鸡丁·····    | 45 |
| 白果鱼丁·····    | 46 |
| 银杏炖老鸭·····   | 47 |
| 孔德梨炒田鸡·····  | 48 |
| 雪梨炒鸡片·····   | 49 |
| 酪梨炒三丝·····   | 50 |
| 鸭梨鸡片·····    | 50 |
| 雪梨鱼片·····    | 51 |
| 栗子烧鸡块·····   | 52 |
| 栗子烧鸡·····    | 53 |
| 莓香鱼卷·····    | 54 |
| 草莓鸡片·····    | 55 |
| 椰汁椰肉辣子鸡····· | 56 |
| 凤梨炒牛肉·····   | 57 |

|             |    |
|-------------|----|
| 菠萝鸭·····    | 58 |
| 香橙烤肉串·····  | 59 |
| 双陈皮姜丝鸡····· | 60 |
| 橙香骨·····    | 61 |
| 鲜橙牛排·····   | 62 |
| 枣方肉·····    | 63 |
| 鲜枣炒肉丁·····  | 64 |
| 红枣滑羊肉片····· | 65 |
| 官府糟肉·····   | 66 |
| 金枣烧排骨·····  | 67 |
| 樱桃肉·····    | 68 |
| 桃仁扣乌鸡·····  | 69 |
| 山楂肉片·····   | 70 |
| 酸梅蒸鱼·····   | 71 |
| 梅子蒸小排·····  | 72 |
| 蜜杏滑肉·····   | 73 |
| 枇杷豆腐·····   | 73 |
| 蜜桃炒鸡柳·····  | 74 |
| 鸳鸯葡萄鱼丸····· | 75 |
| 珍珠咖喱鸡·····  | 76 |
| 椰香骨·····    | 77 |
| 鲜百合炒牛柳····· | 78 |
| 柚皮焖排·····   | 79 |
| 柚皮烧肉·····   | 80 |
| 柚皮仔鸡·····   | 81 |
| 柚汁鲜鱼·····   | 82 |
| 菱角焖肉·····   | 83 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 翠衣焖鲤·····    | 83  |
| 西瓜鸡(鸭)·····  | 84  |
| 翠衣炒肉丝·····   | 85  |
| 番茄黄豆梅花肉····· | 86  |
| 芒果炒鸡柳·····   | 87  |
| 果味金丝鱼·····   | 88  |
| 核桃鸡·····     | 89  |
| 柚皮蒸肉·····    | 90  |
| 荸荠炖肉·····    | 91  |
| 时果烩凤片·····   | 92  |
| 水晶荔枝虾·····   | 93  |
| 荔枝爆虾球·····   | 94  |
| 糖醋蔗虾·····    | 95  |
| 吉利香蕉虾·····   | 96  |
| 蜜李炒龙鱼·····   | 97  |
| 鲜茄石斑·····    | 98  |
| 芒果香虾·····    | 99  |
| 芒果炒虾球·····   | 100 |
| 海鲜什锦烧·····   | 101 |
| 酸辣番茄拌海鲜····· | 102 |
| 莓香鲜贝·····    | 103 |
| 柠檬炖乳鸽·····   | 104 |
| 柠檬鲑鱼·····    | 105 |
| 红枣煨肘·····    | 106 |
| 枣菇蒸鸡·····    | 107 |
| 枣圆蒸甲鱼·····   | 108 |
| 翠衣爆鳝丝·····   | 109 |

|            |     |
|------------|-----|
| 木瓜炖田鸡····· | 110 |
| 酱爆栗子·····  | 111 |
| 栗子焖羊肉····· | 112 |
| 松子花鱼·····  | 113 |
| 杏仁扣猪肘····· | 114 |
| 腰果鱼丁·····  | 115 |
| 苹果焖牛腩····· | 116 |
| 雪梨爆鸭·····  | 117 |
| 雪梨焗鸡翼····· | 118 |
| 仙桃虾宝·····  | 119 |
| 樱桃虾·····   | 120 |
| 梅子蹄膀·····  | 121 |
| 炒菠萝虾片····· | 122 |
| 荔枝鸭·····   | 123 |
| 桂圆童子鸡····· | 124 |

## 水果甜菜

|              |     |
|--------------|-----|
| 香蕉狮子头·····   | 127 |
| 芒果香奶皮·····   | 128 |
| 西法西红柿·····   | 129 |
| 脆皮椰汁西瓜·····  | 130 |
| 脆皮冰糖菱角·····  | 131 |
| 杏仁核桃酪·····   | 132 |
| 蜜汁椰粉煎香蕉····· | 133 |
| 蜜炙桃·····     | 134 |
| 水晶桃·····     | 135 |

|            |     |
|------------|-----|
| 龙眼蜜枣炸····· | 136 |
| 麻糖槎糕·····  | 137 |
| 高丽桑果·····  | 138 |
| 拔丝草莓·····  | 139 |
| 虎皮莲子·····  | 140 |
| 干蒸莲子·····  | 141 |
| 脆炸苹果圈····· | 142 |
| 苹果排·····   | 143 |
| 三友果子卷····· | 144 |
| 拔丝苹果·····  | 145 |
| 拔丝银杏·····  | 146 |
| 银杏酥泥·····  | 147 |
| 苹果双炸·····  | 148 |
| 柚子冰糖拌····· | 148 |
| 糖渍桑果·····  | 149 |
| 奶油鲜草莓····· | 150 |
| 杏仁苹果·····  | 151 |
| 炸葡萄干·····  | 152 |
| 拔丝葡萄·····  | 153 |
| 拔丝桔瓣·····  | 154 |
| 拔丝荔枝·····  | 155 |
| 什锦苹果酿····· | 156 |
| 诗礼银杏·····  | 157 |
| 冰糖炖木瓜····· | 158 |
| 蜜汁鸭梨·····  | 158 |
| 椰蓉奶香苕····· | 159 |
| 香蕉卷·····   | 160 |

|            |     |
|------------|-----|
| 蜜枣核桃羹····· | 161 |
|------------|-----|

## 水果面点

|              |     |
|--------------|-----|
| 百果米糕团·····   | 165 |
| 脆炸松子酥卷·····  | 166 |
| 杨梅丸子·····    | 167 |
| 香芒甜饺·····    | 168 |
| 柠檬炒面·····    | 169 |
| 凤眼饼·····     | 170 |
| 松炸糯米梨·····   | 171 |
| 红枣藕茸饼·····   | 172 |
| 菠萝蒸饭·····    | 172 |
| 澄粉乌槎饺·····   | 173 |
| 南瓜蒸红枣·····   | 174 |
| 菠萝炒饭·····    | 175 |
| 水晶包·····     | 176 |
| 澄沙桂花包·····   | 177 |
| 果丁小窝头·····   | 178 |
| 番茄鸡蛋面卤·····  | 179 |
| 山楂包·····     | 180 |
| 杏仁酥·····     | 181 |
| 葡萄干小面包·····  | 182 |
| 猕猴桃果酱面包····· | 183 |
| 椰茸酥饼·····    | 183 |
| 菊花酥·····     | 184 |
| 枣糕·····      | 185 |

|            |     |
|------------|-----|
| 水晶糕·····   | 186 |
| 八宝酥饼·····  | 187 |
| 松子枣泥糕····· | 188 |
| 椰子船·····   | 189 |
| 葡萄干排·····  | 190 |
| 草莓饼干·····  | 191 |

## 水果汤羹

|            |     |
|------------|-----|
| 山楂汤·····   | 195 |
| 银耳枇杷羹····· | 196 |
| 龙眼湘莲羹····· | 197 |
| 圆肉花生汤····· | 198 |
| 桔味醒酒汤····· | 199 |
| 蔗汁糯米羹····· | 200 |
| 百合羹·····   | 200 |
| 樱桃羹·····   | 201 |
| 莲米羹·····   | 202 |
| 圆肉羹·····   | 202 |
| 西瓜羹·····   | 203 |
| 蜜桔银耳羹····· | 204 |
| 荸荠桂花汤····· | 204 |
| 蛋清百合羹····· | 205 |
| 杏仁茶·····   | 206 |
| 冰糖炖莲子····· | 207 |
| 桑穗奶羹·····  | 208 |
| 红樱银耳羹····· | 208 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 红枣木耳汤·····   | 209 |
| 草莓蛋羹·····    | 210 |
| 白果炖金桔·····   | 211 |
| 桂圆大枣焖罐·····  | 212 |
| 柠檬番茄汤·····   | 212 |
| 马蹄薤菜汤·····   | 213 |
| 荠菜马蹄汤·····   | 214 |
| 桔瓣鱼丸汤·····   | 214 |
| 马蹄猪肺汤·····   | 215 |
| 海蜇马蹄汤·····   | 216 |
| 柠檬乳鸽汤·····   | 217 |
| 百合芦笋汤·····   | 218 |
| 百合莲花汤·····   | 218 |
| 椰子鸡丸汤·····   | 219 |
| 红枣麦甘汤·····   | 220 |
| 菠萝牛蛙汤·····   | 221 |
| 莓汁葡萄鱼圆汤····· | 222 |
| 栗子花生厚菇汤····· | 223 |
| 莲藕黑豆汤·····   | 224 |
| 双银汤·····     | 225 |
| 西瓜鸡汤·····    | 226 |
| 桂圆枸杞银耳汤····· | 227 |
| 红枣金针菇汤·····  | 228 |
| 白果菊梨淡奶汤····· | 229 |
| 紫竹莲子汤·····   | 230 |
| 鲫鱼杏仁汤·····   | 231 |
| 杏仁黑米羹·····   | 232 |

|            |     |
|------------|-----|
| 桔羹小圆子····· | 232 |
| 菠萝蛋奶露····· | 233 |
| 鸡片鸭梨汤····· | 234 |
| 樱桃羹·····   | 235 |

## 水果冰品·冷饮

|            |     |
|------------|-----|
| 香酒梨汁·····  | 239 |
| 什锦水果冻····· | 239 |
| 松籽椰奶冻····· | 240 |
| 鸳鸯西瓜冰····· | 241 |
| 芝麻马蹄冻····· | 242 |
| 冰镇甜柚·····  | 242 |
| 葡萄酒·····   | 243 |
| 枇杷冻·····   | 244 |
| 加味酸梅汤····· | 245 |
| 香蕉冰淇淋····· | 246 |
| 凤梨酒·····   | 247 |
| 草莓酱·····   | 247 |
| 草莓酒·····   | 248 |
| 鸭梨冰淇淋····· | 249 |
| 苹果酱·····   | 249 |
| 什锦琼脂·····  | 250 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 山楂汁·····    | 251 |
| 猕猴桃烩·····   | 251 |
| 椰蓉布丁·····   | 252 |
| 菠萝冻·····    | 253 |
| 红果冻·····    | 254 |
| 莲子冰·····    | 255 |
| 樱桃鲜奶冻·····  | 255 |
| 乳酪草莓冰·····  | 256 |
| 奶油草莓·····   | 257 |
| 什锦水果沙拉····· | 258 |
| 水果白菜沙拉····· | 259 |
| 甜橙沙拉·····   | 260 |
| 龙眼沙拉·····   | 260 |
| 红枣布丁·····   | 261 |
| 菠萝酱·····    | 262 |
| 红果酱·····    | 263 |
| 梅子酱·····    | 264 |
| 桃酱·····     | 264 |
| 梨酱·····     | 265 |
| 猕猴桃酱·····   | 266 |
| 杏仁豆腐·····   | 267 |
| 椰奶糕·····    | 268 |

## 附录一

主要食用水果的营养价值和食疗功效·····271

## 附录二

水果美容日知录·····304

## 附录三

水果保鲜的自然方法·····309

## 附录四

水果食性一览表·····313

# 水果素菜

