

甜品菜

TIANPINCAI
MEIWEI

美味 30 种



金盾出版社

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做甜品菜美味菜肴而编写。书中精选了能够满足家庭需要,且适合家庭制作的甜品菜美味 30 种,每菜一图,以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法及成菜特点等均作了具体介绍,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,易学易做,适宜于家庭阅读使用,也可供餐饮业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

甜品菜美味 30 种/吴杰等编著. —北京:金盾出版社,2001.6

(家庭美食系列丛书)

ISBN 7-5082-1548-6

I. 甜… II. 吴… III. 菜谱, 甜品
IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第
21512 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京民族印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2 彩页:64 字数:20 千字

2001 年 9 月第 1 版第 2 次印刷

印数:11001—21000 册 定价:8.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

家庭美食系列丛书

甜品菜美味 30 种

编著 吴 杰 曹壁江 郭玉华 齐庆仁
申伟东 申 丹 邱俊华 吴昊天

摄影 吴 杰 吴昊天

金 盾 出 版 社

前 言

《甜品菜美味 30 种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。

甜品菜是我国传统特色风味菜肴之一,不仅能为人体提供热能,而且还富含人体所需的多种维生素和蛋白质。其特点是甜香、色泽光亮。糖味甘性温,有缓中、补气、生津润燥的功效;对劳倦伤脾、里急腹痛、肺燥咳嗽、吐血、口渴、咽痛、便秘等症有一定辅助治疗作用;有助于降低血胆固醇和甘油三脂,促进人体对钙的吸收,具有一定的保健作用。甜品菜既在宴席中占有重要地位,又是人们日常生活中不可缺少、无法替代的美味食品。

本书精选了全国各地不同风味、不同做法的特色甜品菜美味佳肴 30 种,其原料易取,烹制简便,按书习作,您的厨艺定会显著提高,既能把日常饭菜做得有滋有味,还会促进家人的健康,给家庭生活带来快乐与温馨。

本书图文并茂,科学实用,不仅适合广大家庭学做试制,而且适合宾馆、酒店宴席使用,还可供餐饮培训学校作为教学参考。

编 者

目 录

拔丝山药	(4)	京糕拌梨	(34)
拔丝苹果	(6)	水晶草莓	(36)
拔丝蜜橘	(8)	酥白肉	(38)
拔丝豆沙	(10)	三不粘	(40)
雪棉豆沙	(12)	杏仁豆腐	(42)
冰糖莲藕	(14)	菠萝蛋奶露	(44)
枣泥酿藕	(16)	柠檬脆奶	(46)
蜜汁香蕉	(18)	鲜奶果冻	(48)
夹沙香蕉	(20)	赛古力	(50)
琉璃桃仁	(22)	麻糖锅炸	(52)
玫瑰桃肉	(24)	挂霜莲子	(54)
太极双泥	(26)	白莲豆沙羹	(56)
炒芋泥	(28)	百合薏米羹	(58)
挂霜芋球	(30)	山药红枣羹	(60)
枸杞银耳	(32)	八宝饭	(62)

拔丝山药



原料 山药 500 克, 白糖 60 克, 油 1500 克。

制法 ①将山药去皮并洗净, 切成滚刀块。②锅内加油, 烧至五成热, 将山药块下入油中, 炸至山药块呈金黄色, 浮起时倒入漏勺。③锅内留油 10 克, 放入白糖炒化。④待糖浆变黄刚冒小泡时, 快速倒入炸好的山药块, 将锅离火快速颠翻, 待山药块挂匀糖浆, 淋入 10 克明油翻匀, 出锅装在抹过油的盘内即成。

特点 色泽金黄, 油润光亮, 外脆里嫩, 香甜适口, 金丝缕缕, 诱人食欲。

山药切成滚刀块

入油锅炸至呈金黄色

白糖入油锅炒化

下入炸好的山药

拔丝苹果



原料 苹果 400 克, 淀粉 70 克, 面粉 50 克, 鸡蛋 1 个, 白糖 100 克, 植物油 750 克。

制法 ①将苹果洗净去皮、去核, 切成 2 厘米见方的块, 撒入 20 克面粉沾匀。 ②碗内放入淀粉、余下的面粉, 磕入鸡蛋清调成糊。 ③锅内加油烧至五成热, 将苹果块挂匀糊, 逐块下入油中, 炸至金黄色脆硬时倒入漏勺。 ④锅内留油 15 克, 下入白糖炒化, 待糖浆呈金黄色, 刚冒小细泡时, 快速倒入炸好的苹果块, 离火快速颠翻挂匀糖浆, 淋入明油出锅, 装在涂抹过油的盘内即成。

特点 色泽金黄，油润光亮，酥脆甜香，金丝缕缕，是一款别有特色的风味甜菜。

苹果切成 2 厘米见方的块

面粉、淀粉内磕入蛋清



挂匀糊的苹果入油炸



苹果入炒好的糖浆内

拔丝蜜橘



原料 无核蜜橘 200 克,湿淀粉 50 克,面粉 50 克,白糖 120 克,青、红丝粒各 10 克,油 1000 克,鸡蛋清 2 个。

制法 ①将蜜橘剥去皮,掰成瓣,撕去筋丝。将橘瓣逐个沾匀面粉。 ②碗内放入湿淀粉、鸡蛋清和余下的面粉搅匀成糊。 ③锅内加油烧至五成热,将橘瓣挂匀糊,下入油中炸透。 ④另用锅加油 15 克,放入白糖炒化,呈金黄色,刚冒小泡时,迅速捞出橘瓣,倒入糖浆内,离火快速翻匀,挂匀糖浆,淋入 10 克明油,撒上青、红丝粒出锅,装入抹过油的盘内即成。

特点 外焦里嫩，色泽美观，甜香微酸，开胃爽口。



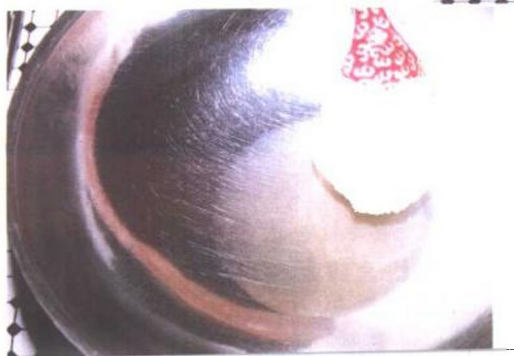
橘瓣沾匀面粉



碗内放入蛋清



橘瓣挂糊入油炸



锅内加白糖炒化



原料 豆沙馅 300 克,鸡蛋 1 个,淀粉 50 克,面粉 25 克,白糖 100 克,油 1000 克,香油 10 克。

制法 ①将豆沙馅放入容器内,磕入鸡蛋,加淀粉、香油、面粉搅匀成稠糊。在盘内抹上一层油,将调好的豆沙糊倒在盘内摊平,上蒸锅蒸熟取出。②将蒸熟的豆沙饼切成 2 厘米宽的条,再斜切成菱形块。③锅内加油烧至六成热,下入豆沙块炸至略硬捞出。④锅内留油 15 克,放入白糖炒化,刚要冒小泡时,快速倒入炸好的豆沙块,离火快速颠翻挂匀糖浆,淋入



10 克明油出锅，盛在抹过油的盘内即成。

特点 外脆里嫩，绵软甜香，金丝缕缕，诱人食欲。



本页图示说明（自上至下）

- 豆沙内加淀粉调成糊
- 切成菱形块
- 豆沙块入油炸
- 下入糖浆内挂匀



雪棉豆沙



原料 豆沙馅 150 克,鸡蛋清 4 个,淀粉 40 克,面粉 20 克,熟猪油 1000 克,白糖 50 克。

制法 ①将豆沙馅搓成长条,切成小剂子,团成小圆球。将豆沙球滚匀面粉。 ②蛋清放入容器内,用筷子抽打成蛋泡糊,以能立住筷子为好。 ③抽打好的蛋泡糊内加入淀粉拌匀成稠糊。 ④锅内加猪油烧至四成热,将豆沙球挂匀蛋泡糊,下入油中,用小火炸透,呈微黄色时捞出,装盘,撒上白糖即成。

特点 圆润饱满,绵软酥松,甜香可口。

团成豆沙球



抽打成蛋泡糊



蛋泡糊内加淀粉



挂糊入油炸



冰糖莲藕



原料 鲜藕 500 克, 莲子 50 克, 冰糖 75 克, 淀粉 10 克, 蜂蜜 20 克。

制法 ①将鲜藕去皮洗净, 顶刀切成厚片。
②将莲子用温水泡透, 捞入碗内。将切好的藕片围摆在盘内一圈, 泡好的莲子放在藕片中间, 将冰糖放在莲子上, 加入蜂蜜。
③将莲藕盘放入蒸锅内, 待莲藕蒸熟后取出, 汤汁沥入锅内。
④汤汁内加水 50 克烧开, 用淀粉加适量水勾薄芡, 浇在莲子、藕片上即成。

特点 形态美观, 清鲜脆嫩, 甘甜爽口, 营养丰富。



藕去皮切厚片



将冰糖放在莲子上



放蒸锅内蒸熟



芡汁浇在莲子、藕片上