

烹飪大世界丛书
栗园 编

巧做果菜 300 例

农村读物出版社

巧做果菜

300例

栗健 王滨 编

农村读物出版社

1990·北京

巧做果菜 300 例

栗健 王滨 编
责任编辑 孙丽芬

*

农村读物出版社 出版
山东肥城印刷厂 印刷
各地新华书店 经销

*

787×1092 毫米 1/32 3.5 印张 79 千字
1990 年 5 月第 1 版 1990 年 5 月第 1 次印刷
印数:1—9200
ISBN 7-5048-1300-/Z·172 定价:1.70 元

目 录

苹 果

苹果桔子汁.....	1
煮水果.....	1
果粒果汁酒.....	1
拔丝苹果（一）.....	2
拔丝苹果（二）.....	2
拔丝苹果（三）.....	3
拔丝苹果酿桃仁.....	4
苹果芹菜沙拉.....	4
苹果菠萝沙拉.....	5
圆白菜苹果沙拉.....	5
红圆白菜苹果沙拉.....	6
猪肉苹果沙拉.....	6
龙虾苹果沙拉.....	7
蟹肉苹果沙拉.....	7
鸡肉苹果沙拉.....	7
煎苹果片.....	8
炸鲜果签.....	8
炸苹果.....	9
油炸苹果圈.....	9
苹果排.....	10
四喜苹果.....	10

油炸苹果.....	11
面包苹果.....	11
苹果烤鸡.....	12
焦熘苹果.....	12
烩三鲜.....	12
雪花苹果.....	13
苏式红酒烩苹果.....	13
果脯土豆饼.....	14
八宝苹果.....	14
苹果酥鸡.....	15
红酒苹果焖野兔.....	15
苹果牛肉.....	15
苹果脯.....	16
镶八宝苹果.....	16

梨

腌鳄梨片.....	17
蟹肉瓢鳄梨.....	17
拌梨片.....	18
拌果丁.....	18
拌梨丝.....	19
鳄梨冻.....	19
玩月羹.....	20

梨汁计司冻	20
梨沙拉草莓少司	20
冬梨沙拉	21
冷梨沙拉	21
鸭梨计司沙拉	22
计司梨片沙拉	22
虾泥瓢鸭梨沙拉	22
汤圆凤梨汤	23
凤梨美酒	23
梨饼	24
夹沙安梨	24
蜜汁整梨	25
江米安梨	25
冰糖蒸梨	26
赛香瓜	26
红果梨丝	26
凤梨烤鸡	27
凤梨肉卷	27
八宝梨罐	28
鸡笋凤梨	29
凤梨镶肉	29
木耳炒凤梨	30
雪梨烧鸡块	30
酿雪梨	31

西 瓜

西瓜果肉饴糖	31
--------------	----

拔丝西瓜	32
西瓜冻 (一)	32
西瓜冻 (二)	33
西瓜皮冻	33
西瓜酪 (一)	34
西瓜酪 (二)	34
西瓜酪 (三)	35
西瓜奶酪	35
西瓜排骨汤	35
西瓜皮炒风肉	36
西瓜蒜	36
西瓜炒蛋 (一)	37
西瓜炒蛋 (二)	37
西瓜糕	37
西瓜烤饼	38
瓢西瓜	38
什锦西瓜盅	39
酱西瓜皮	39

香 蕉

拔丝香蕉	39
香蕉冻	40
香蕉水田芥沙拉	40
神仙式沙拉	41
香蕉牛乳汁	41
香蕉牛奶	42
香蕉混合汁	42

夹沙香蕉	42
油炸香蕉 (一)	43
油炸香蕉 (二)	43
炸香蕉夹	43
醋熘香蕉	44
酿香蕉	44

菠 萝

余菠萝	45
菠萝羹	45
鲜莲菠萝羹	45
菠萝冻	46
奶油菠萝冻	46
法式菠萝冻	47
菠萝酪	47
菠萝银耳	48
糖醋菠萝藕	48
菠萝馅瓤西红柿	48
圆白菜菠萝沙拉	49
奶油水果沙拉	49
鸡肉菠萝沙拉	50
虾肉菠萝沙拉	50
果蔬丁	51
菠萝鸭片	51
甜酸菠萝片	52
菠萝炒鸡丁	52
菠萝鱿鱼	53

菠萝鸡片汤	54
美式果汁肉皮冻	54
菠萝烧骨排	55
锅煽菠萝鸡	56
子萝炒鸭片	56
果汁全鸡	57
炒菠萝鸭片	58

桔 子

甜橙酪	58
桔子冻	59
桔子霜	59
银耳桔羹	60
酒汁拌蜜桔	60
水晶蜜桔	60
冰糖银耳	61
水果沙拉	61
拔丝蜜桔	62
意大利桔子沙拉	62
桔子生菜沙拉	63
桔子凝乳	63
红桔羹	64
金桔汉果露	64
桔子篮	64
卡尔顿水果沙拉	65
开胃葡萄柚	65
葡萄柚菠菜沙拉	66

葡萄柚食用新法	66
蜜渍金钱桔	67
奶油桔宴	67
桔瓢圆子	68
桔味醒酒汤	68
烩什锦水果	68
桔子煎猪肉	69
豉汁柚皮	69
柚子肉炖鸡	70
田柚炒鸡丝	71
桔羹汤圆	71

葡 萄

葡萄冻 (一)	71
葡萄冻 (二)	72
葡萄冻 (三)	72
葡萄糕	73
拔丝葡萄	73
糯米葡萄羹	74
圆白菜葡萄沙拉	74
鸡肉水果沙拉	74
干炸葡萄	75
炊炸葡萄	76
葡萄干黑鱼	76
葡萄干煎蛋	76

桃

桃子奶冻	77
桃冻	77
蜜汁鲜桃	78
塔式水果沙拉	78
水晶桃	79
桂花桃	79
英法式烩香桃	79
薄荷鲜桃 (一)	80
薄荷鲜桃 (二)	80
桃子糕	80
雪煽桃脯	81
蜜味桃脯	81

红 果

红果酪 (一)	82
红果酪 (二)	82
红果冻	83
红果羹	83
红果奶冻	83
叶赫山楂串	84
翡翠泥	84
拔丝红果	85
红果蛋白	85
蜜三果	86
苏式红果	86

红果肉片	87
锅煽山楂豆腐	87
北京“温卜”	87
山楂糕	88

樱 桃

樱桃杏仁冻	88
樱桃冻	89
樱桃沙拉	89
冰糖樱桃雪耳	90
余樱桃	90
樱桃肉丁	90
樱桃虾仁	91

柿 子

绿柿火腿片	91
柿子沙拉	92
柿饼	92
草莓柠檬汁	93
草莓布丁	93
草莓鸡肉沙拉	93
草莓冻	94

柠 檬

柠檬冻	94
果汁酒膏	95

柠檬鸡	95
柠檬焗鹌鹑	96

椰 子

冰糖雪耳椰子盅	96
百花椰子盒	97
椰子鸡球	97
海南椰子盅	98

荔 枝

五果炖鸡	98
荔枝鸭片	99

什锦果

夏日水果盘	99
李子糖	100
鲜鲜汤	100
蜜仁鸭	100
鸡肉橄榄沙拉	101
石榴虾仁	101
果羹	102
清凉甜瓜丁	102
焦熘沙果	102
枇杷银耳	103
杨梅鳝球	103

苹果桔子汁

【原料】 苹果 200 克，桔子 100 克，蜂蜜、冷水各 100 毫升。

【做法】 将苹果连皮、桔子带点皮，一起放入果汁机中。加冷水搅成果汁，与蜂蜜混合调匀，即可饮用。

【特点】 此饮料苹果的香、桔子的酸、蜂蜜的甜和桔子皮淡淡的苦味相混合，味道极佳，饮用后有防晒或消除日晒后不适的效果。

煮水果

【原料】 苹果1个100克，梨1个100克，白糖50克。桂皮少许。

【做法】 1. 将苹果和梨分别去皮、除核，切成桔瓣块。
2. 焖罐内放适量的水、桂皮、白糖、苹果块，煮熟后捞出，再放入梨块煮1小时左右，然后下苹果块，晾凉。 3. 待苹果块、梨块凉透后，分两份盛入两个香槟酒杯即成。

【特点】 甜蜜醇香，水果味浓。

※ 也可加熟桃块、熟杏块、菠萝、桔瓣。

果粒果汁酒

【原料】 苹果汁240毫升，桔子汁120毫升，白葡萄酒480毫升，柠檬半个，白砂糖2~3克，肉桂5~6克，桔子罐头1听。

【做法】 1. 将苹果汁、桔子汁倒入一不带油渍的干净容器

中，用小火加热至沸腾。2. 将柠檬削皮后切成小丁，尽可能去除小籽。3. 将白葡萄酒、柠檬小丁、白砂糖和少许肉桂加入烧开的桔子、苹果汁中，再加热5秒钟，但不要沸腾。

4. 熄火，捞去其中的柠檬渣。5. 自罐头中取出桔子果肉（不含桔子汁），放入综合饮料中，微微搅拌，再加热10秒钟。

6. 将烧热的饮料盛入玻璃杯内，即可趁热饮用（放凉饮用亦可）。

拔丝苹果（一）

【原料】 苹果300克；鸡蛋1只；白糖150克，面粉、淀粉、麻油各少许，素油适量。

【做法】 1. 将苹果洗净，削皮、去核，切成0.5厘米厚的片。2. 将鸡蛋磕入碗内，放入面粉、淀粉，调匀成糊，放入苹果片，拌匀，使之裹上糊。3. 炒锅放到中火上，放入适量素油，待油温达到六成熟时，将裹上蛋糊的苹果片下锅，炸至皮脆，捞起沥油。4. 锅内留少许油，放入白糖，炒至微黄离火，放入苹果，搅拌均匀，盘里抹少许麻油，装入拔丝苹果，立即上桌，蘸着冷开水吃。

【特点】 香甜。

※ 1. 炒白糖是制作此菜的关键，注意掌握好火候，炒老了味焦，嫩了不起丝。

2. 天气冷时，拔丝苹果盘放在热水容器上，以免变冷发硬。

拔丝苹果（二）

【原料】 国光苹果 250 克，湿淀粉 50 克，面肥 200 克，精面粉 100 克，碱少许，白糖 150 克，芝麻仁少许，花生油 500

克（耗 100 克）。

【做法】 1. 将苹果削去皮，转刀切成菱角块或直刀切为 16 厘米见方的块均可。面肥用温水开，放碱后搅至嗅不出酸味即可。再加入精面粉 50 克和湿淀粉搅成糊。 2. 将擦净的炒锅坐在旺火上，锅热后倒入花生油。油六成熟时将苹果块蘸上精面粉，再裹上一层糊下入油中，炸至金黄色时捞出。

3. 炒锅留少许底油上火，放白糖，用筷子搅动。待糖已融化、色变微黄并起大泡时，将炒锅离火。然后再将锅坐到火上，待泡变小并呈栗黄色时，速将炸好的苹果块倒在糖浆上，不断颠翻，使糖浆裹满苹果块，撒上芝麻仁，倒在抹上油的盘里即成。

【要诀】 1. 国光苹果酸甜且脆，用这种苹果做拔丝菜，炸时果块不易碎，吃时外清甜内酸甜，味道不单一。 2. 做拔丝菜的炒锅一定要擦得滑亮，这样炒糖浆时就不会出现糊底或翻砂（即糖还原）等现象。 3. 苹果块裹糊一定要均匀，裹上糊的苹果块不能露缝隙，否则，果块炸后果汁外溢，当其与糖浆相遇时则易翻砂而拔不出丝来。 4. 炒糖时当大泡变小泡时千万不要将锅离火，此时端锅容易出现翻砂现象。炒糖中间将锅暂时端离火口是为了不使糖糊锅并使糖受热均匀。

※ 吃时桌上备几碗清水，夹起拔丝苹果块在凉水中一过即可入口。

拔丝苹果（三）

【原料】 苹果 500 克，芝麻 25 克，花生油 500 克（耗 75 克），玉米粉 50 克，鸡蛋清 50 克，白糖 150 克，淀粉 15 克。

【做法】 1. 苹果去皮、核、切月牙块，用擀成面的淀粉把苹果块拌匀；鸡蛋清和玉米粉调匀成糊。2. 锅内注入花生油，上旺火烧热，将蘸匀淀粉的苹果裹匀鸡蛋糊，入锅炸成浅黄色捞出。3. 及时另起锅注入底油 5 克，下入糖用手勺不停地推炒，待糖溶化色变浅黄和起众多大泡时，将锅端离火口，至气泡变小，糖色转深栗色时，急速下入炸好的苹果，不停翻炒，使糖汁匀裹主料上，撒入炒熟的芝麻翻匀出锅装盘。

拔丝苹果酿桃仁

【原料】 国光苹果 750 克，甜熟桃仁 1000 克，豆油 1000 克（耗 100 克），白糖 150 克，鸡蛋黄半个，湿团粉 100 克，香油少许。

【做法】 1. 将苹果去皮切成 2 厘米见方的块，用小刀挖空；另将桃仁切碎酿入苹果肉；再将蛋黄和湿团粉调成糊。2. 炒勺置旺火上，加豆油烧至七成热，将苹果块挂糊逐块入油，炸至金黄色捞出。3. 炒勺置旺火上，加香油、白糖，炒至周围起小泡时，下入桃仁苹果块，翻勺均匀地挂上糖浆，装盘即成。同时随带一碗凉开水。

【特点】 色泽金黄，香酥酸甜。

苹果芹菜沙拉

【原料】 红苹果 200 克，芹菜 100 克，果仁 25 克，马乃司少司 100 克，花叶生菜适量，盐少许。

【做法】 1. 把红苹果带皮洗净，去核切成丁；芹菜择去筋络洗净切成丁；果仁粗粗切碎。2. 将以上三种拼料放入一

盆里，加马乃司少司和少许盐，用筷子轻轻拌匀并调好口味，入冰箱冻凉。 3. 食用时取出装盘，用洗净的花生菜装饰美观后上桌。可供4人食用。

※ 此菜适合儿童及高血压病患者食用。

苹果菠萝沙拉

【原料】 苹果150克，菠萝6片，法式醋油少司适量，生菜叶40克。

【做法】 1. 把红苹果带皮洗净，去核切丁或片，放一碗里加法式醋油少司拌匀腌入味。 2. 生菜叶用水充分洗净，铺放到盘中。 3. 生菜叶上摆一层菠萝片，菠萝片上堆苹果沙拉，用樱桃点缀好上桌。可供4人食用。

※ 此菜适合儿童食用。

圆白菜苹果沙拉

【原料】 圆白菜300克，苹果2个，柠檬汁少许，酸奶油少司适量，芹菜叶装饰用。

【做法】 1. 将圆白菜择洗干净，切成粗细均匀的丝；苹果洗净削去皮，去核切成丝。 2. 一起放入消毒过的盆里，淋上柠檬汁，倒入酸奶油少司，用筷子轻轻拌匀。 3. 食用时将拌好的沙拉装入盘中，盘周围用芹菜叶装饰好即可上桌。可供4人食用。

红圆白菜苹果沙拉

【原料】 红圆白菜 200 克，苹果 3 个，胡萝卜 100 克，褐糖 40 克，醋 40 克，法式醋油少司 50 克。

【做法】 1. 把红圆白菜洗净，切去蒂后再切成细丝；苹果洗净除去核籽，带皮切成丝；胡萝卜削去皮洗净，用擦床擦成碎末待用。 2. 将褐糖、醋和法式醋油少司混合到一起成调味汁待用。 3. 把红圆白菜、苹果和胡萝卜放入一盆中，浇上混合好的调味汁，用筷子轻轻拌匀，放入冰箱里冻凉即可盘上桌。

猪肉苹果沙拉

【原料】 猪肉 300 克，苹果 100 克，芹菜 100 克，葱头 50 克，香芹 50 克，青椒 30 克，精盐 5 克，马乃司少司 100 克，酸奶油 40 克，柠檬汁 5 克，草莓少司 100 克，生菜叶适量。

【做法】 1. 把选好的瘦猪肉用沸水煮熟，捞出晾凉后切丁；另将苹果洗净去核切丁；芹菜择去筋络洗净切成丁；葱头剥去皮用擦床擦成葱泥；香芹择洗净切成碎末；青椒切碎末；生菜叶充分洗净待用。 2. 把猪肉、苹果、芹菜、葱头泥、香芹和青椒混合拌匀；再把马乃司少司、酸奶油、柠檬汁和盐混合调匀。 3. 另取一盆，将两类拼料倒入，用筷子拌匀，调好口味放到铺好生菜叶的盘子里，堆成丘形，用草莓少司装饰美观后上桌。可供 6~8 人食用。

龙虾苹果沙拉

【原料】 龙虾肉 200 克，苹果 200 克，马乃司 100 克，精盐少许，生菜叶 50 克。

【做法】 1. 把龙虾用沸水煮熟，凉后拆去骨，将肉撕成碎片。苹果洗净削去皮，除掉籽核，切成小片。 2. 把龙虾肉和苹果片放一碗中，加马乃司和精盐混合均匀并调好口味。 3. 食用时装入铺好生菜叶的盘中，堆成丘形，装饰美观后上桌，可供 4 人食用。

※ 此沙拉鲜香味浓。也可放些辣椒面或辣椒油。

蟹肉苹果沙拉

【原料】 蟹肉 200 克，苹果 200 克，马乃司少司 100 克，精盐少许，生菜叶 50 克。

【做法】 1. 将制熟的蟹肉或罐装蟹肉拆去骨，撕成碎片；苹果洗净削去皮，然后除掉籽核，切成小片。 2. 把两种料放入碗中，加入马乃司和精盐拌匀并调好口味。 3. 食用时，把沙拉装入铺好生菜叶的盘子里，堆成丘形，装饰美观后上桌。可供 4 人食用。

鸡肉苹果沙拉

【原料】 鸡脯肉 100 克，苹果 50 克，土豆 150 克，芹菜 100 克，核桃仁 50 克，马乃司（沙拉调味料市场有售）100 克，鲜奶油 50 克（放牛奶也可）。

【做法】 1. 鸡脯肉洗净，煮熟，去骨，苹果洗净，去皮、核；芹菜摘洗干净，用开水烫后投凉；土豆煮熟，去皮后晾凉。以上四种原料均切成 2.5 厘米长的条。核桃仁用温水泡后剥掉软皮，晾干。 2. 将鸡肉、苹果、土豆、芹菜等放在一起，加入马乃司、鲜奶油拌匀。 3. 将拌好的沙拉放在盘中，上面撒上核桃仁即可。

【特点】 色奶黄，口味香甜、清爽。

※ 马乃司制作：将 1 个蛋黄打入碗中，加入适量食盐、糖 5 克、芥末粉 1 克搅匀，再将 75 克生菜油分数次加入，向一个方向搅打（要少加、勤加），至蛋黄粘稠时止。如过稠可少加一点儿醋精水，但不要过酸。

煎苹果片

【原料】 苹果 250 克，面粉 60 克，鸡蛋 2 只，白糖 50 克、猪油适量。

【做法】 将苹果洗净后，切成大片，取面粉加鸡蛋汁、白糖，调浆后，将果片（分批）沾浆投入荤油锅中煎余，用竹筷搅散，防其粘住。用漏瓢捞起即可。

炸鲜果签

【原料】 苹果 200 克，梨 100 克，香蕉 100 克。另配油皮 2 张，面粉 100 克，花生油适量，白糖、水淀粉各少许。

【做法】 1. 先将苹果、梨用水洗净，去皮去核，切成丝，香蕉剥皮切丝，然后将水果丝和面粉搅拌在一起，再将油皮铺开，放平后抹上水淀粉，放上水果丝，卷成约 3 厘米粗的圆条备用。 2. 起锅放入植物油上火烧热，将卷好的圆条切

成段后放进油锅内炸5~6分钟，呈焦黄色时捞出，码在盘内，撒上白糖即可上桌食用。

【特点】 焦脆鲜嫩，香甜可口，果味浓郁。

※ 两种以上的水果原料做菜，叫阡。

面粉加量是本菜的关键。面粉时多时，果签炸时发硬，外皮过火发黑，而签内是生的；面粉少，炸时签内出汁变形吃油，也影响食用和外观。

炸苹果

【原料】 苹果200克，鸡蛋100克，面粉10克，清豆油250克（实耗50克）。酸奶油5克，白糖40克，番茄酱少许。

【做法】 1. 苹果去皮除核，使之中间成一圆孔。再顶刀切成1公分厚的片。 2. 将鸡蛋清搅打成泡糊状，加入蛋黄、面粉、酸奶油，搅匀，成蛋糊。 3. 煎盘内放清豆油，烧至七成热，将苹果蘸上蛋糊，下煎盘炸至呈浅黄色捞出，放在盘中。 4. 白糖加番茄酱和适量的水，熬成甜汁，浇在苹果的四周，再撒上白糖即成。

【特点】 色泽鲜颜，酸甜适口。

油炸苹果圈

【原料】 苹果3个约500克，白糖100克，鸡蛋2个，面粉150克，牛奶100克，糖粉50克，香草香精几滴，熟猪油500克（实耗75克）。

【做法】 1. 用小刀将苹果皮旋削除去，每个苹果再切成4个圆形的厚块，用小圆形的白铁压模压出苹果核，即成圆形圈。 2. 把鸡蛋的蛋清和蛋黄分开，将蛋黄与面粉、白糖、牛