



名廚系列 (2)
Master Chef Series (2)

中英對照
Mandarin/English edition.

創新水果餐

Creative Fruit Recipes

許堂仁 著
by Tony Shue



辽宁科学技术出版社

Liao Ning Science and technology Publishing house

您会做菜吗？您做的菜好吃吗？您会巧妙运用创意让三餐的内容变得不一样吗？现在，您只要翻开这本食谱，不但可轻易学会烹调的技巧，更可让一成不变的餐点多了创新与巧思。本书共收录了34道由名厨许堂仁独家设计、以水果为食材的创意食谱，不但富含健康，更是独一无二；您还在为民生问题烦恼吗？现在就让我们乘着创意的翅膀，飞向美味的乐园吧！



Do you cook? Do you cook delicious food? Do you know how to cook creatively and add more fun to your meals? Now, just open this book, you can not only easily grasp the skill of cooking, but also add some flare and creativity to your meals. We select 34 fruit recipes created by famous chef Tony Shue, that are healthy and unique. Are you still worried about what to cook for the next meal? Just let us take you to the world of fun cooking!

ISBN 7-5381-3066-7



9 787538 130669 >

ISBN 7-5381-3066-7

TS · 315 定价：30.00 元

TS972.123
X895:6



名厨系列 (2)
Master Chef Series

創新水果餐 *Creative Fruit Recipes*

许堂仁 著
by Tony Shue

辽宁科学技术出版社

Liao Ning Science and technology publishing house



推 荐 序

水果中含丰富的营养成分，兼具生理及医疗上的功效，其中普遍为人所知的维生素C能养颜美容、润白肌肤，而纤维素则可帮助肠胃蠕动、促进消化；因此，早已是我们每日或每餐不能缺少的必备食粮了。然而，直到今日仍有许多人只习惯将水果当做一种生鲜食用的饭后甜品，不知将其多所运用。事实上，以果入饌在近几年已成为了一种饮食新趋势，许多强调创意的菜肴也懂得开始利用水果的酸甜滋味带出口味特殊的料理。但并非每种水果都是适宜入菜的，不论是从其生产季节到烹调方法都必须谨慎加选择，才能烹调出真正对味的精美料理。

水果入菜，其看似简单，但水果餐点的制作仍需考虑许多。像是果材与肉性食材搭配时的协调性，应软硬一致，才能突显出果肴特色；调味料与水果的结合，也要注意。像味素、蒜头及口味过重的加工酱类均不适宜入菜，以免影响烹调后成品的果香；而果肉若要热炒时，须慎选水分渗透较为稳定者，以免汤汁四溢、影响外观。

为此，台湾名厨许堂仁先生经过多年潜心研制，以不同于以往的作法与材料，烹调出34道风味独特的水果食谱；除了合乎现代人挑剔的要求外，也弥补了想要求新求变却苦于无从开始者的缺憾，让读者也可轻松学到名厨经验的传承。

我殷切企盼许堂仁先生的《美味水果餐》和《健康水果餐》在祖国大陆的出版，为餐饮界带来创意和品味。

中国首届烹饪大赛冠军得主

沈阳新世界万怡酒店副总经理 刘敬贤

作者简介



许 堂仁，台湾南投县人。曾任来来大饭店中餐行政主厨，台湾《美食天下》杂志社社长兼发行人。

其投身餐饮界三十余年，开创中餐西吃先风，多次应邀去欧洲、美国讲授中华美食烹饪艺术，并赴祖国大陆与同仁交流厨艺，贡献至巨。

目 录

推荐序

4

作者简介

5

果名趣谈

7

当水果遇上海鲜

10

百花镶枇杷

12

山竹炒虾仁

14

奇异果虾松

16

金枣蜜炒蟹掌

18

糖醋香蕉夹鲜鱼

20

橙柑炒虾仁

22

鱿鱼排芭乐

23

苹果干贝酥

24

水梨酿干贝

26

蜜桃鲜贝杏仁卷

28

五果鲜鱼柳

30

凤梨海鲜盅

32

当水果遇上肉类

34

红烧荔枝肉

36

梅干烧排骨

38

乳猪夹凤梨

40

莲雾拌三丝

41

椰子炖鸡

42

三色鸡卷

44

苹果烧鸡

46

甘蔗烧牛腩

48

橙柑煎羊排

50

杨桃牛柳

52

当水果遇上调味料

54

绿茶沙拉焗西洋梨

56

高丽香蕉

58

凉拌凤梨

60

油醋淋番茄

62

番茄莲藕

64

桂花炖苹果

65

当水果遇上妙点子

66

金丝炸榴莲

68

椰丝托榴莲

70

香瓜竹笙松子包

72

芭乐干果冻

74

川贝雪梨炖银耳

76

参考资料：《怎样选购好水果》，
王礼阳著，文亦出版社

人人天天都在吃水果，因此不论何种水果摆在眼前，大多数的人都可以很本能地说出它的名字；但如果有一天突然有人问你：为什么莲雾要叫莲雾，芭乐称为芭乐时，相信不少人都会哑口无言、不知所措。因为您一定会在想，水果的名称不是从远古时期就一直称呼、延用到现在吗？哪会有什么原因呢？但事实上你可千万不要小看这些水果名称，因为水果的称呼就与人的名字一样，均是有一段属于个人的小历史。水果名称的由来广泛，有些是因形状，有些是因其口味，有些甚至是因为口误误传，而积非成是的沿用到现在，其中各自蕴含了独有的可爱故事；所以，我们在懂得品尝水果美味的同时，若也能清楚的说出水果的由来，那水果吃起来是否也会感觉到别具滋味呢！

因此，当我们正准备运用创意开始烹调菜肴之前，不妨就先来了解一下，到底各种水果的名称是从何开始？又是为何而取的呢？而为了使告诉读者的资讯更正确，我们特别节录引用了对水果研究多年的王礼阳先生在文乔社所发行的《怎样选购好水果》一书中对于水果的多年钻研所得，期望读者在学会烹调的同时，也有小常识的收获，真正享受知识性与技艺性的双重收获。

奇异果

奇异果原产于中国长江以南，称为猕猴桃。

猕猴桃。清朝末年被华工带进纽西兰，正好纽西兰有一种鸟称为kiwi bird，栖息时与猕猴桃相似，因而将猕猴桃名为kiwi fruit；后自纽西兰引入台湾地区，大众不知道就是原产于中国的猕猴桃，而直接音译为奇异果。

哈密瓜

哈密瓜为原产于印度的甜瓜，其特色为瓜肉薄、水分少，传到欧美后经西洋人改良而称为洋香瓜，哈密瓜即为洋香瓜的一种。

芒果

芒果在荷兰人治台时引入，后因采种子繁殖而造成品质逐渐劣化，成为现在的土芒果。直到50年代末期，农业单位才从国外引进多种优良品种，其中最常见的便为爱文芒果。

火龙果

火龙果最早是从越南进口，是可食用的仙人掌果实，目前已在台湾地区栽培成功，它有仙人掌多水的特色，但风味清淡。

番茄

原产于秘鲁的番茄，最初为观赏用。因有青臭味且外观像柿子，故被称为“臭柿仔”，一般家庭并不食用，直到二次大战后，才逐渐的被接受。

山竹

山竹含有大量的维生素C，且糖分少，但含有淀粉，可以充饥。

榴莲

榴莲为中南半岛故有的果树，华人起初不敢食用，不料一旦尝试后，就爱得无法自拔，甚至到流连忘返的地步，因而将其名为“榴莲”。

椰子

东南亚会训练猴子采椰子，但其只采收老熟的椰子，不会采收幼嫩的椰子，此因猴子是靠转动椰子的蒂头，使枝桠断掉来采取，但幼嫩的椰子枝桠十分坚韧，猴子是转不下来所致。

小玉西瓜

小西瓜为小粒种，大家就自然的将小西瓜称为小玉西瓜。

水蜜桃

桃子原产于中国，因生产区域的差异，而造成品质的不同；其中南方种较硬实，北方种果实较大、质地较细，其中日本水蜜桃便为北方种的变种。各种桃子中以水蜜桃的汁液最饱满，外国人因而称之为juicy peach。

荔枝

黑荔枝、玉荷包、糯米糍皆为荔枝的知名品种。黑荔枝成熟时果粒呈红褐色，玉荷包呈赭红色，糯米糍的特征则为果皮较红，且果面有突起的尖刺物。

梅子

梅子为梅花的果实，发源于华北，含糖量少、果酸含量高，所含的果酸有益于人体消化器官。

凤梨

据传过去有一读书人见到凤梨尾端的一簇尾叶很像凤凰头上的羽毛，便想到了诗经中“有凤来仪”的语句，故将其称作“凤来”，后来才以同音字之“梨”取代原有的“来”字。

枇杷

古书记载，枇杷原产于江南，因其树叶的形状像琵琶而得名；目前市面上的枇杷多是从日本引进的品种。

莲雾

莲雾从印尼传入，最初产季在春末至夏天；后才又培育出冬季种，因其果皮颜色红得发黑，于是有“黑珍珠”的称呼。

杨桃

杨桃在晋朝时就传入中国，因其悬挂枝头而称为“桃”，且因此水果是过洋而来

的，故称为“洋桃”，后因笔误成为“杨桃”。在美国杨桃原名 Carambola，但不易记忆，于是大家就以其横切面的图样称为星星果 Star Fruit。

香蕉

大多数人不知道香蕉的种子长在哪里，此因驯化后的香蕉，已行生芽繁殖，种子退化成果肉中心的黑线所致。野生香蕉是靠鸟类传种繁殖，所以此种香蕉的种子会特别肥大。

芭乐

芭乐又名番石榴，十七世纪时由安南传入，因其果实形状像石榴，故得此名。

水梨

原产于长江流域的扬子江系统梨，由

早期移民带至台湾地区，其中以新竹横山栽培得最好，故被称为横山梨。横山梨比本省的野梨水分多，被称为水梨，但因质地欠细腻，所以也称为粗梨。

苹果

苹果原产于高加索、小亚细亚一带，后经由印度传入我国。其中的富士种小型苹果，其甜度较高，颇受欢迎，又称为“糖心苹果”。

椪柑

椪柑原产于闽南地区，当地盛产各类柑橘，其中有一品种肩部特别隆起，故被称为膨起来的柑橘，简称为“膨柑”后因用字不雅，才用同音字“椪”字取代“膨”，称作“椪柑”。

当 水 果 遇 上 海 鲜

When fruit meets seafood

百花镶枇杷

Stuffed Loquats

材 料： 枇杷 10 粒 虾仁 200 克
板油 20 克 马蹄 30 克 青江菜 150 克
香菇 1 朵 豌豆仁 10 粒

调味料：

- (1) 盐 1/2 茶匙 太白粉 1 大匙
- (2) 盐 1/4 茶匙 酒 1/2 茶匙 蛋清 1 个
太白粉 1/2 茶匙 白胡椒少许
- (3) 高汤 1 碗 盐 1/4 茶匙
太白粉 1/2 茶匙 麻油少许

作 法：

1. 枇杷洗净去尾及皮，将青江菜洗净去头尾及老叶
2. 虾仁与调味料(1)抓匀，后洗净沥干，加入板油及切成泥状的马蹄，再与调味料(2)拌成虾浆
3. 枇杷内抹少许太白粉，装入适量的虾浆，上置青豌豆仁 1 粒，入蒸笼以大火蒸 5 分钟
4. 青江菜及香菇烫熟，摆盘
5. 枇杷蒸

好排盘，将其蒸出的汤汁勾芡后淋于其上即可

INGREDIENTS:

10 loquats
200g. shelled raw shrimps 20g. ban-yo
30g. water chestnuts 10 green peas
150g. china-chiang vegetable 1 black mushroom

SEASONINGS:

- (1) 1/2 tsp. salt, 1 tbs. corn flour
- (2) 1/4 tsp. salt, 1/2 tsp. rice wine, 1 egg white,
1/2 tsp. corn flour, some white pepper
- (3) 1 bowl of broth, 1/4 tsp. salt,
1/2 tsp. corn flour, sesame oil

METHOD:

1. Peel and discard the heads and bottoms of the loquats; Wash the ching-chiang vegetable, and discard the heads and old leaves.
2. Mix shrimps with seasoning (1), then wash and drain excess water, add ban-yo and chopped water chestnuts. Mix with seasoning (2).
3. Baste the insides of the loquats with some corn flour, then insert some shrimp paste and place one green pea on top. Steam on a high heat for 5 minutes.
4. Boil the vegetables and mushroom, place on a dish.
5. Place the loquats on the dish, thicken the juice from the loquats, then pour over the loquats.





山竹炒虾仁

Mangosteen Fried Shelled Shrimps

材 料:

山竹 600 克 虾仁 300 克 葱 2 根

调味料:

(1) 盐 1/3 茶匙 蛋清 1 个 太白粉 1 茶匙

(2) 莱姆酒 1 茶匙 盐 1/4 茶匙

太白粉 1/2 茶匙

作 法:

1. 山竹洗净去外壳取出果肉; 葱洗净, 切 2cm 小段备用
2. 虾仁去肠泥, 洗净后以干布吸干水分, 拌腌于调味料(1)中, 入冰箱冷藏 1 小时
3. 起油锅入 3 杯油, 以中火烧至 5 分热, 入虾仁滑开, 待颜色变红后立即捞出沥油
4. 锅中留油 1 茶匙, 先爆香葱段, 再入山竹炒出香味, 最后加入虾仁及调味料(2)拌炒均匀即可

注: 虾仁处理干净后, 冷藏一会儿再过油, 感觉会更加清爽爽口

INGREDIENTS:

600g. mangosteens

300g. shelled raw shrimps

2 spring onions

SEASONINGS:

(1) 1/3 tsp. salt, 1 egg white, 1 tsp. corn flour

(2) 1 tsp. rum, 1/4 tsp. salt, 1/2 tsp. corn flour

METHOD:

1. Wash the mangosteens and open the shells to get the meat. Cut the spring onions into 2 cm. portions.
2. Wash the shrimps, remove the intestines and dry them with a piece of cloth, marinate in seasoning (1). Cool in a refrigerator for 1 hour.
3. Heat 3 cups oil on a medium heat, gently put the shrimps into the wok. When the shrimps turn pink, drain excess oil right away.
4. Leave 1 tsp. oil in the wok, quick fry the spring onion, then stir in the mangosteens. Finally add the shrimps and seasoning (2). Mix all the ingredients well.

NOTE: Cooling the shrimps in the refrigerator for a while before cooking will make the texture and taste better.



奇异果虾松

Kiwi and Shrimp Flakes

材 料:

虾仁 200 克 奇异果 3 粒 马蹄 60 克

调味料:

(1) 盐 1/4 茶匙 蛋清 1/2 个

太白粉 1 茶匙

(2) 盐 1/4 茶匙 白胡椒少许

作 法:

1. 马蹄洗净; 虾仁去肠泥、洗净, 用干布擦干, 拌腌于调味料(1)中
2. 奇异果洗净、去皮, 一分为二, 中间以挖球器挖空备用
3. 炒锅烧热入油 3 杯, 以中火烧至 4 分热, 入虾仁丁、马蹄丁过油 1 分钟后捞出沥干
4. 锅中留油 1/2 茶匙, 入虾仁丁、马蹄丁及调味料(2)拌炒均匀后, 盛装于奇异果内即可

INGREDIENTS:

200g. shelled raw shrimps

3 kiwis

60g. water chestnuts

SEASONINGS:

(1) 1/4 tsp. salt, 1/2 egg white, 1 tsp. corn flour

(2) 1/4 tsp. salt, some white pepper

METHOD:

1. Wash the water chestnuts and shrimps, dry with a cloth, chop and marinate in seasoning (1).
2. Peel and halve the kiwis, use a small ice cream scoop to take out the meat, keep the skins.
3. Heat 3 cups oil on a medium heat; quick fry the shrimps and water chestnuts for 1 minute. Drain excess oil.
4. Leave 1/2 tsp. oil in the wok, mix shrimps, water chestnut, and seasoning (2), pour into the kiwi skins.