

果蔬营养与美食丛书



鲜

果

的

巧吃与妙用

张恩来 编著



吉林科学技术出版社

果蔬营养与美食丛书

鲜果的巧吃与妙用

张恩来 编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

鲜果的巧吃与妙用/张恩来编. —长春:吉林科学技术出版社,2000

(果蔬营养与美食丛书)

ISBN 7-5384-2347-8

I. 鲜... II. 张... III. ①水果-基本知识②水果
-食谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 84428 号

责任编辑:龙科 刘莉 封面设计:杨玉中

果蔬营养与美食丛书

鲜果的巧吃与妙用

张恩来 编著

★

吉林科学技术出版社出版、发行

长春第二新华印刷有限责任公司印刷

★

880×1230 毫米 32 开本 4.875 印张 彩图 16 版 132 000 字

2001 年 1 月第一版 2001 年 1 月第一次印刷

定价:12.00 元

ISBN 7-5384-2347-8/Z·112

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635176 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn 传真 5635185

序

蔬菜和水果不仅色泽艳丽、风味适宜，而且营养丰富，是营养物质的“绿色宝库”。它是饮食结构中的重要组成部分，每个家庭和个人，几乎每天都离不开它，我们赖以维持生命的多种维生素及各种矿物质，主要来自蔬菜、水果等食物。它对调节人体的酸碱平衡及新陈代谢等有着重要的作用。

目前，我们的日常膳食已从粗茶淡饭的温饱型，转化为讲究营养的保健型。由于长期以来饮食结构的不合理，患有心血管、高血压、高血脂、肥胖症和其他疾病的患者越来越多，而且趋于年轻化，这些疾病严重威胁着人们的健康，为此饮食的作用不仅仅在于维持生命，还要有预防和辅助治疗疾病的作用，而日常生活中常见的果品蔬菜有很高的食用和药用价值，更加受到人们的喜欢。

果蔬营养与美食丛书共 10 本，它将各种蔬菜、水果、干果系统地分类并整理出来，每本书不仅介绍了原料的名称、别名、起源、历史、营养成分、烹调应用及选购技巧、食用禁忌等小常识，还列举了 200 余款的菜肴，并收集整理出大量的食疗方法以供读者参考借鉴。

果蔬营养与美食丛书之一《绿叶菜的巧吃与妙用》主要介绍以嫩叶、叶柄和嫩茎为食用器官的蔬菜。如大白菜、油菜、菠菜、芹菜、空心菜、苋菜、芥菜、蕹菜、菜薹、香菜、茼蒿等。

果蔬营养与美食丛书之二《根菜的巧吃与妙用》主要介绍以膨大的肉质直根为食用器官的蔬菜。如白萝卜、胡萝卜、青萝卜、竹笋、冬笋、莴笋、芦笋、百合等。

果蔬营养与美食丛书之三《果菜类的巧吃与妙用》主要介绍以葫芦科植物的果实为食用器官的蔬菜。如黄瓜、南瓜、冬瓜、西葫芦、甜瓜、菜瓜、丝瓜、苦瓜、佛手瓜等。

果蔬营养与美食丛书之四《豆类菜的巧吃与妙用》主要介绍以荚果或种子为食用器官的蔬菜。如四季豆、长豇豆、扁豆、豌豆、豌豆苗、蚕豆、青豆、绿豆芽、黄豆芽等。

果蔬营养与美食丛书之五《水生菜的巧吃与妙用》主要介绍要求在浅水中生长的蔬菜。如莲藕、茭白、慈姑、荸荠、菱、莼草、海带、紫菜、水芹、蒲菜等。

果蔬营养与美食丛书之六《茄果甘蓝类的巧吃与妙用》主要介绍以茄科植物的果实和膨大的肉质茎、花球或花薹为食用器官的蔬菜。如番茄、茄子、辣椒、甜椒、玉米笋、结球甘蓝、花椰菜、青花菜、芥蓝等。

果蔬营养与美食丛书之七《薯芋葱蒜类的巧吃与妙用》主要介绍以肉质地下茎（或根）和鳞茎、叶为食用器官的蔬菜。如马铃薯、山药、姜、甘薯、地瓜、韭菜、韭黄、大葱、洋葱、大蒜、蒜薹等。

果蔬营养与美食丛书之八《食用菌的巧吃与妙用》主要介绍以野生或人工栽培的菌物为食用器官的蔬菜。如香菇、草菇、蘑菇、平菇、金针菇、木耳、银耳、猴头、发菜、竹荪、口蘑等。

果蔬营养与美食丛书之九《干果的巧吃与妙用》主要介绍品种有核桃、杏仁、栗子、莲子、白果、枣、花生、腰果、芝麻、葡萄干、松子仁、柿饼、桂圆等。

果蔬营养与美食丛书之十《鲜果的巧吃与妙用》主要介绍品种有苹果、山楂、梨、香蕉、鲜桃、橘子、荔枝、菠萝、葡萄、椰子等。

本丛书在编写过程中从广大家庭主妇和烹饪爱好者的实际需要出发，将烹饪理论和实践操作紧密结合起来，力求科学性和实用性有机结合。菜肴的编写深浅适度、实用性强，在介绍菜肴的同时，附带有操作关键，使读者能够迅速学会

菜品的制作，并可融会贯通、举一反三，以掌握烹调的规律。

在果蔬营养与美食丛书出版发行之际，感谢所有对此丛书有过指导和协助的朋友，尤其是我的父亲——特级厨师张明亮，是他引导我走上了烹饪之路，并使我从工作中得到了很多乐趣。在此本人希望读者能够分享我的经验和快乐，并谨以此书献给我不到2岁的女儿——张天天，祝她永远健康快乐。

本丛书自筹备到完成共历时3载，本人在编写过程中尽己所能，并参考了大量书籍和资料，尽管如此还会有疏漏和不足之处，欢迎读者给予指正，您可以上网 [http: www. chefchang. com](http://www.chefchang.com) 或 e-mail: [chefchang@china. com](mailto:chefchang@china.com) 给我，以便再版时加以改进。

张恩来

2000年12月

目 录

苹 果

奶油苹果	(3)	五彩葫芦	(10)
腌苹果	(3)	茄汁苹果	(11)
杏仁苹果	(3)	瓢枣泥苹果	(12)
苹果黄瓜沙拉	(4)	烤甜酒苹果	(12)
面包苹果布丁	(5)	夹沙苹果	(13)
苹果焖猪肉	(5)	琉璃苹果	(13)
烧苹果牛肉	(6)	四喜苹果	(14)
苹果羊肉丁	(6)	冰汁苹果盒	(14)
苹果蒸鱼	(7)	拔丝苹果	(15)
脆皮苹果	(8)	莲子苹果糕	(15)
炸苹果条	(8)	苹果酱	(16)
糖熘苹果	(9)	苹果藕羹	(17)
梅雪争春	(9)	苹果瘦肉汤	(17)
扒苹果	(10)		

山 楂

红果冻	(21)	梨条穿红珠	(25)
冰糖葫芦	(21)	脆皮红果	(25)
果酱拌菜心	(22)	雪花云包日	(26)
山楂拌菜花	(22)	红果素丸子	(26)
红果炒肉干	(22)	蜜汁山楂	(27)
山楂肉片	(23)	山楂奶露	(27)
红果鸡肉	(24)	山楂猪排汤	(28)
高丽山楂	(24)	山楂桃仁羹	(28)

梨

京糕拌梨丝	(32)	江米梨	(39)
拌鸡梨丝	(32)	平阴梨丸子	(40)
赛香瓜	(33)	松子炒梨糕	(40)
雪梨带子盒	(33)	八宝雪梨	(41)
豌豆肉梨丁	(34)	蜜汁鸭梨	(41)
柴把鸭梨	(34)	拔丝梨	(42)
梨片炒牛腩	(35)	蜜汁梨托	(43)
宝珠梨鸡	(35)	雪梨酱	(43)
雪梨烧鸡翅	(36)	贝母雪梨盅	(44)
鸭肉雪梨丝	(37)	鸡片鸭梨汤	(44)
雪梨素鱼片	(37)	杏仁雪梨羹	(45)
煎梨饼	(38)	冰糖梨丁羹	(45)
青红椒梨片	(39)		

香蕉

巧克力香蕉	(48)	锅煽香蕉	(53)
香蕉奶冻	(48)	奶油香蕉	(53)
威化香蕉虾	(49)	炸段宵	(53)
香蕉凤翅	(49)	蜜汁香蕉	(54)
果味鱼卷	(50)	拔丝香蕉	(55)
脆皮香蕉球	(50)	板栗蕉丁汤	(55)
高丽香蕉	(51)	牛奶香蕉羹	(56)
翠衣香蕉	(51)	香蕉三鲜羹	(56)
珍珠狮子头	(52)	西米香蕉羹	(56)

西瓜

西瓜糕	(60)	西瓜酪	(61)
西瓜皮拌木耳	(60)	凉拌瓜丝	(61)

冰凉西瓜盅	(62)	熘翠衣片	(66)
水晶西瓜冻	(62)	炸西瓜	(67)
莲子杏仁西瓜盅	(63)	五彩翡翠条	(67)
翠衣鲑鱼卷	(63)	琉璃西瓜	(68)
瓜皮肉片	(64)	煎西瓜蛋饼	(69)
翠皮猪肝	(64)	拔丝西瓜	(69)
水晶西瓜鸡	(65)	虾骨瓜片汤	(70)
翠衣烧鳝丝	(66)	西瓜藕羹	(70)

枇 杷

龙眼枇杷冻	(74)	梅花枇杷	(76)
枇杷拌鸡	(74)	三鲜枇杷	(77)
蟹黄枇杷	(75)	冰糖玫瑰枇杷	(77)
瓢枇杷	(75)	百合枇杷羹	(78)
川贝枇杷	(76)	枇杷米粥	(78)

菠 萝

菠萝卷	(81)	菠萝鸡片	(86)
菠萝凉拌鸭	(81)	炸菠萝	(86)
菠萝水果冻	(82)	菠萝蛋	(87)
水晶菠萝	(82)	菠萝饭	(87)
二鲜菠萝船	(83)	拔丝菠萝	(88)
菠萝虾片	(84)	鲜莲菠萝羹	(88)
菠萝咕肉	(84)	凤梨牛肉汤	(89)
菠萝炖猪排	(85)	烩菠萝羹	(89)

柑 橘

橘子雪泥	(93)	橘瓣里脊	(93)
海带橘皮丝	(93)	橘皮牛肉	(94)

橘汁鸡	(95)	橘络丸子	(98)
蜜橘鸡粒	(95)	美味橘羹	(98)
陈皮豆干	(96)	烩橘子汤	(99)
蛋白芙蓉橘	(96)	银耳橘羹	(99)
金丝橘	(97)	陈皮赤豆汤	(100)
原味炸橘	(97)		

柚 子

柚针拌三丝	(101)	柚皮青红椒	(103)
柚子炖肉	(101)	蚝油扒柚皮	(103)
柚皮炒鸡丝	(102)	柚肉白菜羹	(104)
脆炸柚皮	(102)		

橙 子

甜橙沙拉	(105)	甜橙龙凤米	(107)
鲜橙篮	(105)	桂花橙羹	(107)
甜橙酿蟹	(106)	甜橙莲子羹	(108)
香橙煎猪排	(106)		

荔 枝

水晶荔枝	(111)	脆皮荔枝	(114)
荔枝爆鸳鸯	(111)	贵妃荔枝	(114)
荔枝虾仁	(112)	瓢荔枝	(115)
荔枝烩肉	(112)	冰糖荔枝	(115)
荔枝鸡球	(113)	荔枝红枣羹	(116)
红菱鲜荔	(113)		

桃

荷鲜桃	(119)	冰糖蜜桃	(119)
-----------	-------	------------	-------

香蕉拌桃片·····	(120)	蜜汁桃·····	(123)
蟠桃肉·····	(120)	脆皮夹桃·····	(123)
糖醋桃肉·····	(121)	鲜桃糕·····	(124)
桃梨烩牛肉·····	(121)	烩鲜桃汤·····	(124)
鲜桃鸡丁·····	(122)	鲜桃栗子汤·····	(125)
雪花桃脯·····	(122)		

葡萄

葡萄沙拉·····	(128)	葡萄蒸饭·····	(130)
煎葡萄牛肉·····	(128)	炸葡萄干·····	(130)
鸡米葡萄干·····	(129)	莲子葡萄羹·····	(131)
琉璃葡萄·····	(129)	葡萄米粥·····	(131)

柿子

酿柿子·····	(135)	炸柿饼·····	(137)
鸭条拌柿饼·····	(135)	鲜柿蜜枣汤·····	(137)
肉丝柿条·····	(136)	柿饼百合汤·····	(137)
鲜柿火腿片·····	(136)		

食疗方

感冒·····	(139)	肾炎·····	(140)
支气管炎·····	(139)	糖尿病·····	(140)
咳嗽·····	(139)	单纯性肥胖症·····	(141)
消化不良·····	(139)	胃炎·····	(141)
慢性胃炎·····	(140)	肺结核·····	(141)
哮喘·····	(140)	肝炎·····	(141)
咽喉肿痛·····	(140)	痢疾·····	(141)
高血压病·····	(140)	水肿·····	(141)
冠心病·····	(140)	月经不调/痛经·····	(141)
食欲不振·····	(140)	白带过多·····	(141)

妊娠呕吐.....	(141)	百日咳.....	(142)
产后缺乳.....	(142)	小儿遗尿.....	(142)
产后腹痛.....	(142)	口腔炎.....	(143)
盗汗.....	(142)	贫血.....	(143)
遗精.....	(142)	烧伤/烫伤	(143)
痔疮.....	(142)	腹泻.....	(143)
膀胱炎.....	(142)		

苹 果

别名

沙果、花红、超凡子、平波等。

概述

苹果是欧洲最古老的栽培果树之一，现在广泛栽培的苹果原产地在高加索以南、黑海与里海之间。欧洲中部、东南部湖栖居民时代遗址中曾发现苹果果实，公元前 2 世纪，罗马作家加图曾记述过 7 个苹果品种，但都是主要用来制酒的小苹果。直到 16 世纪以后，经英国人改进，生食品种的现代苹果才得到发展，并于 17 世纪传至美洲。

我国苹果又称绵苹果、彩苹，与现在广泛栽培的西洋苹果同种，最早的文字记载见于公元前 2 世纪西汉司马相如的《上林赋》，至今甘肃河西走廊、山西阳高、河北怀来等地仍有绵苹果。我国栽培的西洋苹果品种来自多种渠道，最早是于 1870 年前后由美国传教士传入山东烟台。以后，德国品种输入青岛；法国人又引种入云南；英国人引种入西藏和四川雅安；辽宁旅大地区的苹果品种约在 1902 年由俄国引入，1910 年又有日本人输入一批品种，1930 年前后形成了辽南、胶东两大苹果产区。以后黄河故道、秦岭北麓以及河北、山西等苹果新基地开始形成，渤海湾老产区也迅速扩大。

品种

全世界苹果品种已超过 8000 个，但经济栽培品种仅 100 个左右，而且还在趋向集中。欧洲以“金冠”最多；美国以“元帅”、“金冠”为主；东亚以“国光”、“富士”、“元帅”为主。我国主栽品种依成熟期为序有：“祝光”、“红玉”、“元帅”、“金冠”、“青香蕉”、“富士”、“国光”等。另外苹果还可按用途分为鲜食用、加工用和煮食用 3 类，我国现栽培的大多是鲜食用品种，少数为鲜食、加工兼用品种。苹果按品种起源又可分为：西欧品种群、俄罗斯品种群、北美品种群

和东方品种群等。

营养成分

苹果中葡萄糖、果糖和蔗糖的含量在各种水果中名列前茅，还含有多种维生素和钙、磷、铁等矿物质。

我国中医认为苹果性凉味甘，入肺脾经，有补心益气、生津止渴、解毒除烦、健脾和胃之功效，对消化不良、大便秘结、慢性腹泻和高血压等症的治疗。

烹调应用

苹果外形美观，肉质细腻，香气浓郁，酸甜适口，除可供餐后水果鲜食用外，还可以用蒸、炸、煮、拔丝、瓤等烹调方法制作各种菜肴，口味以甜香为主，也可用酸甜口、咸甜口等。另外苹果还可以加工成苹果干、苹果脯、苹果酱等小食品，作为点心的馅料也非常香甜可口。

其他

- 苹果内含有发酵糖类，容易引起龋齿，所以如临睡前食用苹果，应当刷牙和漱口。
- 现代医学研究发现，苹果汁内含有丰富的锌，如孕妇经常食用苹果，可使分娩时间快且顺利，对婴儿健康也有益处。
- 苹果性凉，对脾胃虚寒者不宜多食。
- 患有糖尿病者忌食苹果。

奶油苹果

原料 红香蕉苹果 500g，红绿樱桃各 4 个，奶油 150g，柠檬汁 15g。

制法

1. 将红香蕉苹果洗净削去皮，挖掉果核，放清水内漂洗干净，控净水分，捣烂成泥；红绿樱桃切成小粒。
2. 把苹果泥放一大碗里，加上奶油、白糖、柠檬汁搅拌均匀至白糖完全溶化，入冰箱内冷冻 1 小时。
3. 把稍冻成型的苹果泥，用筷子使劲搅拌至光滑后，倒入盘内，放上红绿樱桃粒，即可冷桌食用。

特别提示

- 色泽淡雅，奶香浓厚。
- 此菜尤其适合于老年体弱者食用。

腌 苹 果

原料 苹果 1500g，白糖 200g，盐 5g。

制法

1. 将苹果择洗干净，晾干后码放在一小坛内。
2. 净锅置火上，加上清水 1000g、白糖 150g 和盐烧沸溶化后，出锅晾凉后倒入苹果坛内（糖水要淹没苹果）。
3. 把坛口密封后，置阴凉处，约半个月后，取出腌好的苹果切成片，码在盘内，撒上白糖 50g 即可食用。

特别提示

- 香脆酸甜，清凉利口。
- 苹果要选用酸为主、微甜口味的苹果为宜。

杏 仁 苹 果

原料 苹果 4 个，杏仁 30g，白糖 50g，丁香粉 1g，肉桂粉 2g，黄油

25g, 奶油 30g。

制法

1. 将苹果削去外皮，挖去核和少许果肉，放清水内浸泡备用；杏仁用温水泡透，剥去外皮，用刀背压成小粒；把丁香粉、肉桂粉和黄油放一小碗里调匀。
2. 净锅置火上，放清水 400g 和白糖烧沸，放入苹果，用小火煮约 5 分钟，取出苹果放在一烤盘内，再放入对好的丁香粉、肉桂粉和黄油汁炒浓稠。
3. 把炒好的浓汁倒在苹果上，撒上杏仁粒，入烤箱内烤约 15 分钟（180℃），取出晾凉，入冰箱内冷藏，食用时取出苹果码在盘内，淋上奶油即成。

特别提示

- 色泽黄亮，香甜软滑。
- 此菜有润肠通便、光泽肌肤的作用。

苹果黄瓜沙拉

原料 苹果 250g, 黄瓜 200g, 盐 7g, 奶油 50g, 柠檬汁 25g, 白糖 25g, 胡椒粉少许。

制法

1. 将苹果去皮和核，切成 1cm 大小的丁；黄瓜去皮、根和籽，也切成同样大小的丁；把苹果丁和黄瓜丁放入有盐 4g 的清水内浸泡 10 分钟。
2. 取小碗 1 个，放入盐 3g、奶油、柠檬汁、白糖和胡椒粉调匀成少司汁。
3. 把苹果丁、黄瓜丁取出控净水分，加上调好的少司汁搅拌均匀，码在盘内，即可上桌食用。

特别提示

- 色泽淡雅，清香可口。
- 苹果丁和黄瓜丁要控干水分，调拌均匀。

面包苹果布丁

原料 苹果 400g, 面包 200g, 鸡蛋 4 个, 牛奶 250g, 白糖 200g, 香草粉少许, 黄油 25g, 糖粉 50g。

制法

1. 将苹果去皮和核, 洗净后切成薄片; 面包去皮, 切成 0.3cm 厚的薄片备用; 把鸡蛋磕在大碗里打散, 加上牛奶、白糖和香草粉调拌均匀成调味汁。
2. 取深烤盘 1 个, 先抹上一层黄油, 铺上一层面包片, 再放一层苹果片, 共铺 2 层苹果片和 3 层面包片, 倒入调好的调味汁浸泡透, 淋上剩余的黄油, 入烤箱内烤至熟。
3. 食用时, 将苹果面包布丁切成菱形块, 放在盘内, 撒上糖粉即可。

特别提示

- 软滑嫩鲜, 口味甜香。
- 苹果和面包片要放味汁浸透后再入烤箱内烤制。

苹果焖猪肉

原料 苹果 250g, 猪瘦肉 350g, 盐 5g, 料酒 15g, 胡椒粉少许, 洋葱 1 个, 花生油 100g, 鸡汤 400g, 冰糖 5g。

制法

1. 将苹果去皮和核, 洗净后切成大片备用; 猪瘦肉剔净筋膜, 改切成大块, 放在盘内, 加上盐 1g、料酒和胡椒粉腌 30 分钟; 洋葱剥去老皮, 洗净后切成丝。
2. 净锅置火上, 放花生油烧热, 放入腌好的猪肉块, 将两面煎至变色, 取出控油。
3. 原锅放少许油, 复置火上烧热, 放入洋葱丝煸出香味, 倒入鸡汤, 放入冰糖、苹果片、猪肉块、盐 4g, 用小火烧焖至肉熟 (约 1 小时)。