

轻松上菜系列3

简易水果餐

把水果的清香甘甜融入佳肴中

台湾引进版



黑龙江科学技术出版社

轻松上菜系列

3



苏春河 编著

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

黑版权贸审字 08-2000-016

责任编辑 阴志清 曹俊强

轻松上菜系列③

简易水果餐

JIANYI SHUIGUOCAN

苏春河 编著

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)

制 版 黑龙江浩庸彩色制版设计有限公司

印 刷 黑龙江新华印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 787×1092 1/16

印 张 5

字 数 100 000

版 次 2000 年 12 月第 1 版·2000 年 12 月第 1 次印刷

印 数 1-4 000

书 号 ISBN 7-5388-3733-7/TS·269

定 价 30.00 元

序

现代饮食文化除了在色、香、味的表现上要求完美，更注重均衡与健康。由世一文化事业股份有限公司精心编撰的《轻松上菜系列》丛书，内容丰富，制作精致，是美食爱好者最好的选择。

本丛书具有三大特色：一、聘请具有多年经验的主厨制作，以精致引人的过程照片，配合翔实清楚的步骤说明及重点提示，使读者易于学习。二、提供巧妙的做菜诀窍及有关食物的知识等。三、聘请领有执照的营养师，针对每道菜做出主要营养成分分析，使读者吃得安心，吃得健康。

本丛书的食谱经过编著者精心挑选，从易到难，适合一般家庭主妇及专业厨师使用。相信本丛书之出版，必将增进人们的身体健康，并能大大提高人们的饮食文化水平。今欣见丛书之付梓出版，除钦佩世一文化事业股份有限公司的热心与诚挚外，特为之介绍其内容与特色，并以为序。



台南女子技术学院校长

郭藤吉

1999年10月于台南

出版序

汉书酈食其传中有：“王者以民为天，而民以食为天。”可见自古以来，民生问题便是最重要的，而民生问题又以“食”为首位，食的文化也是物质文明进化的表现。

我国地大物博，各地的烹调各有特色，口味也有东酸、南甜、西辣、北咸之别。传统的中国菜经过历代美食专家融合烹调艺术精华，以及自身的经验、创意之后，已逐渐成为今日符合现代人“吃得更健康”需求的佳肴。

俗话说：“戏法人人会变，各有巧妙不同”，今日的食艺除了配合四季时果的更替而有变化，如：夏天适宜清凉素净之食，春、秋适宜进补之外，更有年龄上的差异，如：年幼者适合鲜软食物，青年喜爱香酥口感等。因此，我们特别走访名厨，将各家精华整理、汇集成册，把大师们融合色、香、味的手艺，一一在纸上呈现给您。

孙中山先生曾说：“烹调之术，本于文明而生，非深孕乎文明之种族，则辨味不精；辨味不精，则烹调之术不妙。中国烹调之妙，亦足表文明进化之深也。”中国烹调艺术之美，可谓道不完、学不尽。秉持传承美食技艺的精神，我们格外用心策划了本套丛书。编排上力求简单、通俗，增列精美的图片解说，希望读者在欣赏之余，更可自行学习调理、制作，对我国的食艺之美有更深层的认识与体验。

世一文化事业股份有限公司

董事长

莊朝振

1999年10月于台南



主理人 —— 苏春河

曾应聘前往日本京都饭店、韩国希尔顿饭店任职，对于中国菜的研究、改良不遗余力。现任浓园满汉餐厅行政主厨，被台南市餐饮公会中餐技术士检定讲师。

示范 —— 刘昌隆

具烹调技术士资格，曾任职翡翠园庭园餐厅，现任职于金园满汉餐厅。



营养师 —— 徐玲媚

福建省诏安县人，嘉南药理技术学院毕业。通过台湾高级营养师考试，现任台南县营养师公会理事、祥和中医诊所营养咨询部主任及连妇产科医院营养部主任。

摄影师 —— 唐博容

1958 年生于台南市

1990 年 8 月 ~ 1992 年 2 月任职座标摄影工程公司摄影师。

1992 年 2 月 ~ 1997 年 2 月任职采鸿广告摄影公司摄影师，1997 年 3 月任职两仪广告设计公摄影师至今。



食物营养成分代换表

下表所列为各类食物一单位所含营养素的量及热量，其重各不相同。

一、主食类 每份含蛋白质 2 克，糖类 15 克，热量 285 焦耳



饭(熟) 1/2 碗 50 克



面条(干) 25 克



米粉(干) 25 克



粉丝(干) 20 克



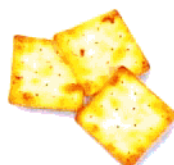
面包 25 克



馒头 1/4 个 28 克



包子(中型) 1/2 个



苏打饼干 20 克



饺子皮 30 克



馄饨皮(薄) 30 克



豆薯 150 克



玉米(生) 1/3 支 60 克



莲子 20 克



绿豆(生) 20 克



红豆(生) 20 克



碗粥 1/2 碗 130 克





汤圆 (无馅) 30克



油条 (须另计一小匙油) 40克

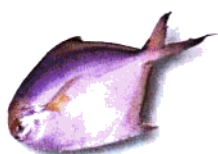


红薯 60克

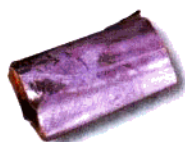


油面 50克

二、鱼、肉、豆、蛋、奶类 每份含蛋白质7克,脂肪5克,热量305焦耳



白鲳鱼 (生) 37.5克 (熟) 30克



带鱼 (生) 37.5克 (熟) 30克



小卷 (鱿鱼) 40克



海参 100克



牡蛎 75克



虾 50克



鸡胸肉 (生) 35克 (熟) 30克



牛肉 (生) 37.5克 (熟) 30克



猪肉 (生) 37.5克 (熟) 30克



猪肉干、牛肉干 15克



肉松、肉脯 15克



猪肝 (生) 37.5克 (熟) 30克





蛋 1 个 50 克



低脂鲜奶 236 毫升



豆干 45 克



豆浆 (不加糖) 240 克



毛豆 (须另计糖 5 克) 50 克



面筋 40 克



百页 25 克



豆皮 (干) 20 克

三、水果类 每份含糖 10 克, 热量 167 焦耳



西瓜 300 克



番石榴 85 克



杨桃 180 克



哈密瓜 240 克



猕猴桃 1 个



柠檬 1 颗



莲雾 170 克



苹果 100 克





木瓜 150 克



枇杷 160 克



葡萄 100 克



葡萄柚 170 克



柳丁 150 克



柑橘 1 个 150 克



樱桃(生) 100 克



梨子 大1/4个、小1/2个



香蕉 65 克



柚子 280 克



芒果 90 克



红毛丹 100 克



椰子汁 180 毫升



柿子 100 克



凤梨 115 克



青枣 4 个



山竹 1 个



桃子 大1个、小2个



荔枝 100 克



释迦 100 克



四、蔬菜类

甲：每份(生重)100克,含少量蛋白质及糖类,热量低于126焦耳。

乙：每份(生重)100克,含蛋白质2克,糖类5克,热量126焦耳以上。

甲种蔬菜



小黄瓜



芹菜



美生菜



苦瓜



丝瓜



白萝卜



菠菜



青椒



四季豆



甘蓝



茄子



空心菜



花椰菜



芦笋



竹笋



香菇





冬瓜



韭菜



绿豆芽



木耳

乙种蔬菜



芥蓝菜



胡萝卜



洋葱



姜



莲藕



南瓜



豌豆荚



蒜苗



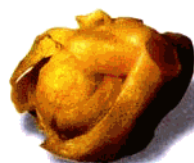
韭菜花



玉米笋



萝卜干



酸菜





目



录





CONTENTS

- 03 序
- 04 出版序
- 06 编著者、营养师、摄影师简介
- 07 食物营养成分代换表
- 13 目录
- 18 仙桃酥上寿
- 20 莲果烩上鲜
- 22 香瓜鲍鱼海皇盅



- 24 香蕉杏仁明虾卷
- 26 吉川酿番茄
- 28 糖醋荔枝
- 30 香芒蚝皇黑椒牛柳
- 32 寿果鸳鸯酥黄雀
- 34 西柠水晶鱼片
- 36 淮杞香柚蛤排盅
- 38 什锦椰果西瓜盅
- 40 心心相连
- 42 雀巢橙汁脆皮玉带
- 44 菠萝沙律明虾





CONTENTS

- 46 蜜桃翡翠瑶柱脯
- 48 日月季果盅
- 50 孔雀开屏
- 52 雪里含梅
- 54 雪梨红莲炖官燕盏
- 56 竹果报平安
- 58 拔丝苹果
- 60 太极果冻露

