

蔬

菜

花果蔬菜精作

张国明 李桂平 丁 伟 等编著

秦清泉 摄影



精

作

安徽科学技术出版社



花果蔬菜精作

张国明 李桂平 丁伟 等编著
秦清泉 摄影

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

花果蔬菜精作/张国明等编著;秦清泉摄. -合肥:安徽科学技术出版社,1999.8 重印

ISBN 7-5337-1661-2

I. 花… II. ①张… ②秦… III. ①凉菜,花果类-造型-图集 IV. TS972.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 33682 号

*

安徽科学技术出版社出版
(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

新华书店经销

深圳华新彩印制版有限公司制版
深圳当纳利旭日印刷有限公司印刷

*

开本:850×1168 1/16 印张:3

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 8 月第 2 次印刷

ISBN 7-5337-1661-2/TS·33 定价:25.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题请向本社发行科调换)

• 序 •

源远流长的炎黄文明，给烹饪创造了丰富多采的遗产，中国烹饪已成为璀璨的华夏文化明珠，受到世人瞩目。

花果类蔬菜，以其固有的姿态和色泽，为我们提供了美好的烹调饮食资源，它们不仅富含蛋白质、碳水化合物、维生素、淀粉和矿物质、微量元素等营养成分，而且物美价廉，来源易得。用这些原料制作成美味佳肴，具有保健强身，防病治病，延年益寿之功效，颇受人们青睐。

烹调之特色，或者表现为选料独具风格，或者表现为制法出类拔萃。本书五位作者基础厚实、学有所长、勇于创新。书中的 80 例花果原料制作的菜点，积累了他们多年来的实践经验和才华，融烹调与审美于一体，有的形象逼真，栩栩如生；有的风味突出，巧夺天工，无不讲究色、香、味，蕴藏着深刻的艺术内涵，给人以美的享受。

囿于季节和其他因素，此书内容虽不能包罗万象，也难免有缺点和不足。然而，终究是烹饪艺术的创造，有着不同凡响之处。按法操作，定能有所裨益。

• 系列丛书名 •

茎叶蔬菜精作
根薯蔬菜精作
花果蔬菜精作
豆类及豆制品精作
食用菌精作

鱼虾精作
牛羊肉精作
鸡肉精作
鸭肉精作
猪肉精作
禽蛋精作
家宴精作

蔬菜类养生食谱
瓜果类养生食谱
豆类养生食谱
菌藻类养生食谱
干果类养生食谱

策划 / 责任编辑 / 赵素萍

装帧设计 / 赵素萍

封面摄影 / 孙锡忠

目 次

1. 红油黄瓜皮	1	28. 爽脆百叶	17	55. 金秋冬瓜排	32
2. 一品百子莲	2	29. 多味茄子	17	56. 生煎芦瓠饼	33
3. 金银凤尾虾	2	30. 奶汁烩瓜球	18	57. 翡翠日月贝	33
4. 蛇果虾球	3	31. 核桃牛肉卷	19	58. 笋尖海棠饺	34
5. 蛇果酿宝	3	32. 如意冬瓜卷	19	59. 冬瓜烧卖	35
6. 菠萝烤什锦	4	33. 蒜茸黄瓜	20	60. 翡翠菜饺	35
7. 红蟹献皇	4	34. 花蓝鲜贝瓠盅	20	61. 冰糖桑果	36
8. 江南竹筏	5	35. 荔枝鱼脯	21	62. 黑桑果花篮	36
9. 发财芦笋	6	36. 葵花片鸭	21	63. 发财翡翠汤	37
10. 炒韭菜花	6	37. 豆豉酱西瓜皮	22	64. 金钱冬瓜	37
11. 西兰花素蟹黄	7	38. 腊肉冬瓜	22	65. 花开富贵	38
12. 兰花青口	7	39. 双葡争艳	23	66. 嫩绿鲜奶油果船	38
13. 南乳生瓜	8	40. 淮杞玉米粒	24	67. 绿樱桃果篮	39
14. 虎皮佛手瓜	8	41. 鸭茸瓠子	24	68. 玫瑰马蹄糕	40
15. 银杏花篮	9	42. 金瓜猪手煲	25	69. 莲子糕	40
16. 五仔金烧卖	10	43. 瓜球炖胆腿	25	70. 双喜米饼	41
17. 翡翠仙人掌	11	44. 江南竹排	26	71. 白果鲍脯	41
18. 碧绿凉瓜	11	45. 紫茄鱼片	27	72. 发财金盘虾	42
19. 红椒酿豆腐	12	46. 满载八珍	27	73. 芥末拌夏瓜	42
20. 兰花排骨	12	47. 百花酿青椒	28	74. 酒酿荔枝	42
21. 端午茄子	13	48. 黄瓜凤尾虾	29	75. 虾仁酿苦瓜	43
22. 茭瓜丝煎饼	13	49. 凤尾虾仁冬瓜盒	29	76. 松子地龙米	43
23. 西芹夏果	14	50. 花菜鸡翅	30	77. 金色秋菊	44
24. 孔雀瓠酿	15	51. 香炸茄排	30	78. 牛松炒金银花	44
25. 爽脆玉兰花	15	52. 芝麻香提子	31	79. 枣泥莲花卷	45
26. 金丝蜜枣	16	53. 拔丝西瓜	32	80. 碧绿金花菜	封四
27. 牡丹冬瓜茸	16	54. 荷香蟹柳		81. 西兰珍珠鲍脯	封四

ISBN 7-5337-1661-2



9 787533 716615 > ISBN 7 - 5337 -1661 - 2 / TS · 33

定价: 25.00 元

1 红油黄瓜皮

【主料】 黄瓜皮 350 克

【调料】 红油、盐、糖、味精、色拉油各适量

【制作方法】 1. 黄瓜皮洗净切成 4 厘米长、2 厘米宽的片。2. 锅中放少许色拉油，黄瓜皮入锅，加入盐、味精、糖翻炒，淋上红油即成。

【特点】 瓜皮酥脆，口味香辣。



2 一品百子莲

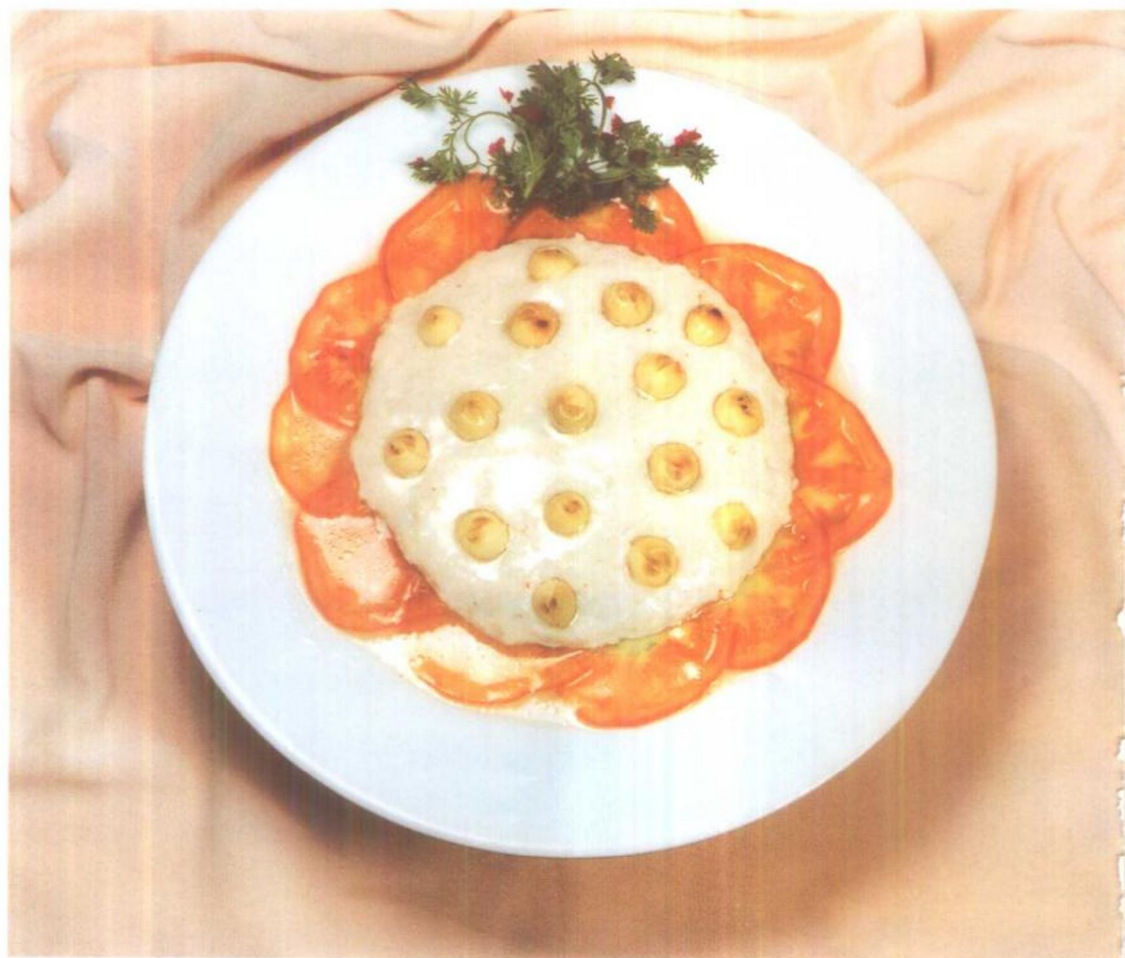
【主料】 虾仁 200 克

【配料】 莲子、肥膘肉各 75 克
西红柿 100 克

【调料】 黄酒、葱姜末、精盐、味精、胡椒粉、鸡蛋、清汤各适量

【制作方法】 1. 将虾仁、肥膘肉剁成茸，加入调料拌匀。2. 莲子煮熟，西红柿切片围边，将虾泥放入中间，使表面光滑，放上莲子，上笼蒸 12 分钟取出。3. 锅中放入清汤，烧沸，调味，勾芡浇于菜上。

【特点】 色白如玉，口味鲜嫩。



2



3 金银凤尾虾

【主料】 明虾 300 克

【配料】 金银花 100 克

【调料】 葱姜丝、绍酒、精盐、味精、蕃茄沙司、白糖、清汤、鸡蛋、面粉、面包屑、湿淀粉、色拉油各适量

【制作方法】 1. 明虾去头、壳，从脊背片 2/3 深，加入盐、味精、绍酒、葱姜丝腌制 10 分钟，加入鸡蛋、面粉拌匀，拍上面包屑。2. 锅置旺火上，放入色拉油烧至四成熟，放入明虾，炸至金黄色捞出，沥油后装盘。3. 铁锅置旺火上，放入少许色拉油烧至五成熟，投入蕃茄沙司、清汤，加入白糖、盐、味精，勾芡，放入金银花，淋油浇在明虾上即成。

【特点】 色泽金黄，香味独特。

3

4 蛇果虾球

【主料】 明虾 200 克

【配料】 蛇果 100 克 鸡蛋 2 个

【调料】 葱姜末 绍酒 精盐 味精 清汤 湿淀粉 色拉油各适量

【制作方法】 1. 明虾去壳、头，从脊部批 2/3 深洗净，虾仁上浆，蛇果切成小菱形。2. 锅中放入色拉油烧至五成热，虾仁划油，熟时倒出沥油，锅中留色拉油少许，至四成热时，葱姜末入锅煸炒，放入蛇果、虾球，烹入绍酒、清汤、盐、味精，勾芡后翻炒均匀，淋油装盘。

5 蛇果酿宝

【主料】 蛇果 10 个

【配料】 白果、粟米粒、杞子、莲子、红枣、花生仁各 25 克

【调料】 冰糖、蜂蜜各少许

【制作方法】 1. 将整蛇果洗净去内瓤，用沸水略余待用。2. 把白果、粟米粒、杞子、莲子、红枣、花生仁加入冰糖拌匀，装入蛇果中，上笼蒸 15 分钟取出，表皮涂抹上蜂蜜。



4



5



6

7





8

6 菠萝烤什锦

【主料】 菠萝 600 克

【配料】 青豆、干笋、香菇、口蘑、虾仁、鸡丁各 50 克

【调料】 料酒、盐、味精、色拉油各适量

【制作方法】 1. 菠萝洗净，在 2/3 处切开，挖空备用。2. 将青豆、干笋、香菇、口蘑分别切丁，与虾仁、鸡丁同烹，加盐、味精、料酒勾芡，淋油，装入菠萝中。3. 菠萝加盖，用锡纸包裹，入烤箱，小火烤 10 分钟取出，去锡纸即可。

【特点】 口味鲜美，菠萝清香。

7 红蟹献皇

【主料】 红膏蟹 1 只约 250 克 蟹黄 100 克

【配料】 虾仁 50 克 西兰花 75 克

【调料】 姜葱末、黄酒、食盐、味精、香醋、生粉、高汤、白胡椒、色拉油各适量

【制作方法】 1. 将红膏蟹洗净，切成八块，放入姜葱末、黄酒、食盐上笼蒸 10 分钟后装入盘中。2. 将西兰花洗净，切成小块入锅，加入高汤、味精、食盐烧熟，勾芡，装入盘中。3. 起锅将葱姜末入锅煸炒，放入虾仁、蟹黄、调料，烧熟收紧汤汁，勾芡装盘即成。

【特点】 鲜香柔嫩，味道鲜美。

8 江南竹筏

【主料】 鳊鱼肉 250 克

【配料】 水发冬菇、金华火腿、竹笋各 50 克 鲜芦笋 150 克 黄瓜 350 克 水发苔菜少许

【调料】 葱姜丝、绍酒、精盐、味精、香油各适量

【制作方法】 1. 鳊鱼肉切成丝，加入绍酒、盐、味精腌制。水发冬菇、金华火腿、竹笋切成丝。黄瓜切成 4 厘米长的段，取黄瓜皮待用。芦笋洗净，加盐、味精、色拉油拌匀后放在盘中。2. 将入味后的鳊鱼丝、冬菇丝、火腿丝、笋丝、葱姜丝搭配适当，卷入黄瓜皮，再用苔菜捆紧，上笼蒸 10 分钟取出，淋油放在芦笋上即成。

【特点】 爽脆入味，造型美观。

8

9 发财芦笋

【主料】 鲜芦笋 350 克

【配料】 水发发菜 50 克

【调料】 葱姜末、绍酒、精盐、味精、胡椒粉、清汤、鸡油、色拉油各适量

【制作方法】 1. 把鲜芦笋切成 6 厘米长后焯水。2. 铁锅置旺火上，加入色拉油烧至四成热，葱姜末入锅煸炒，加清汤、盐、味精、胡椒粉、绍酒、芦笋、发菜，烧沸，收紧汤汁，翻炒均匀，淋入鸡油，装盘。

【特点】 鲜咸脆嫩，清淡爽口。

10 炒韭菜花

【主料】 韭菜花 500 克

【调料】 绍酒、蒜茸、精盐、味精、清汤、色拉油各适量

【制作方法】 1. 韭菜花切成段洗净。2. 铁锅置旺火上，加色拉油烧至四成热，蒜茸入锅煸炒，烹入绍酒、清汤，加入盐、味精、韭菜花炒熟，淋油装盘即成。

【特点】 脆嫩清爽，清香入味。

11 西兰花素蟹黄

【主料】 西兰花 250 克

【配料】 鸭蛋黄 2 个 胡萝卜茸 50 克

【调料】 生姜茸、盐、味精、香醋、糖、淀粉、色拉油各适量

【制作方法】 1. 将西兰花改刀小朵花瓣后洗干净，鸭蛋黄切成粒状。2. 起锅加水烧开，放入西兰花略烫后沥水，围在盘边。锅里加入少许色拉油，放入生姜茸煸香，再投入鸭蛋黄、胡萝卜茸及调料，勾芡，装入盘中即可。

【特点】 有独特的蟹黄味。



11

12 兰花青口

【主料】 青口 8 个

【配料】 西兰花 250 克

【调料】 绍酒、葱姜末、蚝油、精盐、味精、清汤、豆豉、色拉油、湿淀粉各适量

【制作方法】 1. 将青口从贝壳内取出洗净，上浆，贝壳划油装盘。西兰花切成小朵后焯水，豆豉切碎待用。2. 锅置旺火上，加入色拉油至五成热，青口入锅划油，捞出沥油。锅留少许油，放入葱姜末、豆豉煸炒，加入蚝油、绍酒、盐、味精、清汤，倒入青口、西兰花，勾芡，翻炒均匀淋油，装入盘内的贝壳里。

【特点】 香鲜可口，形态优美

12





13

14



13 南乳生瓜

【主料】 生瓜 350 克

【调料】 南乳汁、葱姜末、盐、白糖、味精、色拉油各适量

【制作方法】 1. 生瓜洗净，切成菱形块。2. 锅中放少许色拉油，葱姜末入锅煸炒，加盐、白糖、南乳汁、味精，生瓜烧熟，勾芡，出锅装盘即可。

【特点】 色泽红润，味道鲜美。

14 虎皮佛手瓜

【主料】 佛手瓜 350 克

【配料】 鱼茸 50 克

【调料】 生姜末、香葱末、食盐、酱油、生粉、鸡蛋清、色拉油各适量

【制作方法】 1. 佛手瓜洗净，在中间切一半，除去瓜籽瓤后焯水。2. 鱼茸加食盐、姜葱末、鸡蛋清拌匀。佛手瓜拍上干粉，再将鱼茸馅铺在瓜心中间。3. 锅中放入色拉油，油温至五成热时，将佛手瓜入油锅炸至淡黄色捞起，切成厚片，装盘配上酱油即成。

【特点】 香脆可口，清淡入味。

15 银杏花篮

【主料】 白果 200 克 芦笋 100 克

【配料】 黄瓜、西红柿各 75 克

【调料】 精盐、味精、高汤、麻油各适量

【制作方法】 1. 黄瓜切成梳衣刀做篮底，西红柿切成荷花瓣形，黄瓜切成兰花形做篮把用，芦笋尖选齐烫熟入味，摆成花篮形。2. 炒锅置旺火上，倒入高汤，白果，加调料烧沸捞出，装入花篮内即成。

【特点】 色彩丰富，造型美观。





16

16 五仔金烧卖

【主料】 白果 50 克 杏仁、瓜子仁、熟芝麻、熟花生米各 25 克

【配料】 鱼茸、豆腐各 50 克 鸡蛋皮 100 克 紫菜 20 克

【调料】 盐、味精、色拉油各适量

【制作方法】 1. 紫菜用水浸泡后洗净。2. 将白果、杏仁、瓜子仁、熟芝麻、熟花生米碾碎，加入鱼茸、豆腐、调料搅拌均匀。3. 用蛋皮、馅料、紫菜包成烧卖状，上笼蒸 7 分钟即可。

【特点】 色泽金黄，口感尤香。

17 翡翠仙人掌条

【主料】 仙人掌条 250 克

【配料】 鸡蛋 2 个 鸡茸 50 克

【调料】 食盐、酱油、色拉油各适量

【制作方法】 仙人掌条去刺洗净，切成 3 厘米长的段。鸡茸加入鸡蛋清、食盐、色拉油搅拌均匀，酿在仙人掌条中，上笼蒸 10 分钟取出即可，食时酱油佐味。

【特点】 清香四溢，口味清淡。

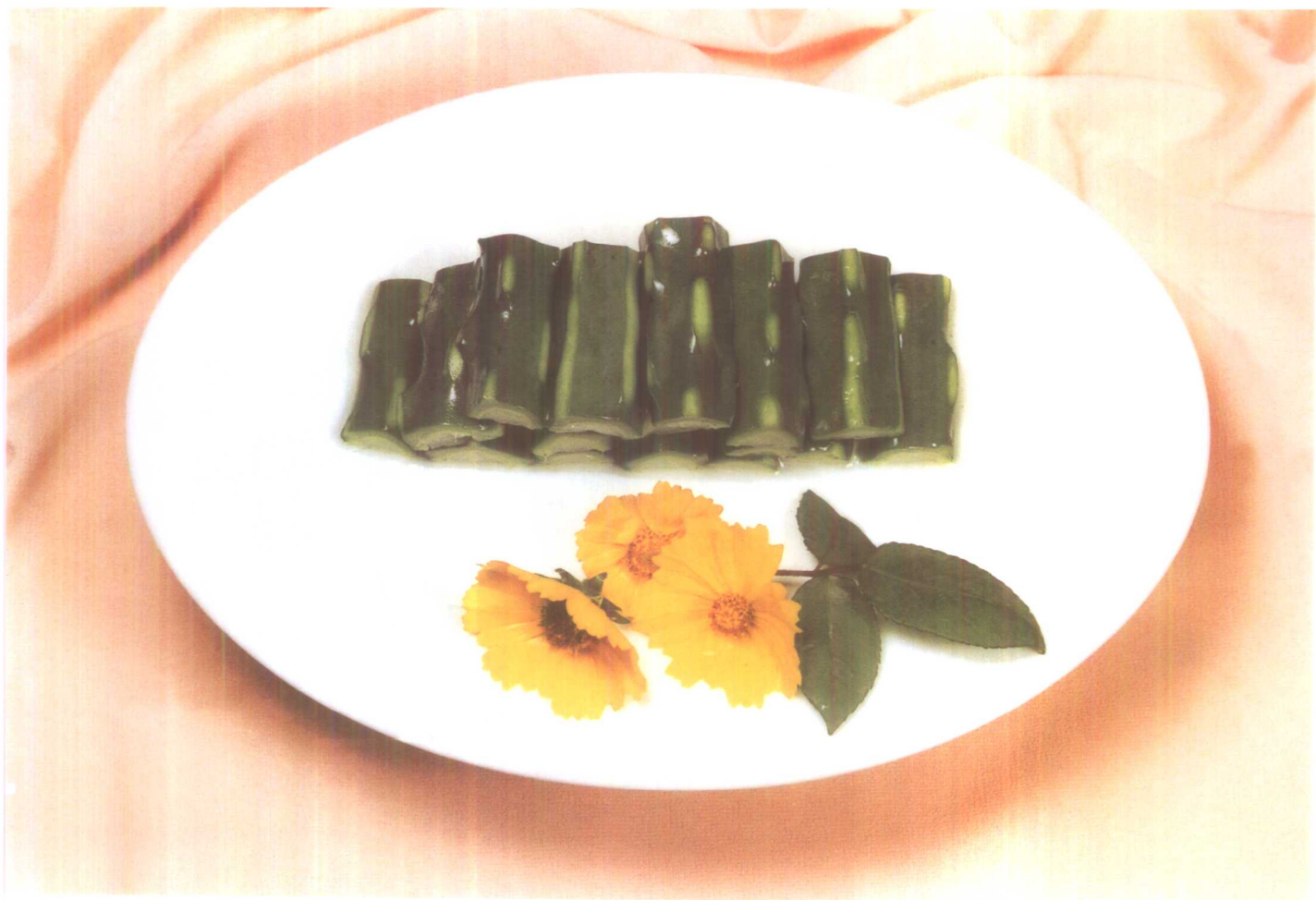
18 碧绿凉瓜

【主料】 苦瓜 350 克

【调料】 蒜茸、食盐、鸡精粉、高汤、麻油各适量

【制作方法】 1. 苦瓜切开，去籽，切成 5 厘米长的条形。2. 锅中放入高汤烧沸，苦瓜条入锅加入食盐、鸡精粉、麻油、蒜茸翻炒至熟时装盘。

【特点】 色泽碧绿，清凉解毒。



17

18

