



坚果 菜谱

刘长生 编著



黑龙江科学技术出版社
Heilongjiang Science & Technology Press

目 录

吐司核桃仁·····	2-3	桃仁酥虾片·····	44-45
清香果仁鸡丁·····	2-3	果仁炒滑蘑·····	44-45
香酥麻辣花生·····	4-5	炒豆泥桃仁·····	46-47
清炒随便·····	4-5	炒桃仁肉丁·····	46-47
炒脆瓜花生米·····	6-7	香甜苹果盅·····	48-49
烧桃仁鹌鹑·····	6-7	果香里脊·····	48-49
花生鲜果沙拉·····	8-9	焖栗子牛肉·····	50-51
果香茄排·····	8-9	炒清香果仁·····	50-51
果仁三色豆腐·····	10-11	栗子烧鹅翅·····	52-53
鸡丝核桃仁·····	10-11	栗子烧菜花·····	52-53
薯粒花生·····	12-13	炸果仁鸡椒·····	54-55
姜丝花生·····	12-13	煎松仁香椿·····	54-55
松仁口蘑黄鱼·····	14-15	果味松仁鱼·····	56-57
桃仁鸭脯·····	14-15	煨桃仁牛肉·····	56-57
炸桃仁春卷·····	16-17	杏仁番茄豆腐·····	58-59
炸香酥鹌鹑·····	16-17	松仁薯条·····	58-59
猴蘑栗子鸡·····	18-19	香甜栗子肉·····	60-61
口蘑杏仁鸡丁·····	18-19	芸豆烩干果·····	60-61
炒松仁胡萝卜·····	20-21	五香花生米·····	62-63
豆皮炒花生·····	20-21	炸桃仁香蕉·····	62-63
山海羹·····	22-23	红烧栗子肉·····	64-65
烧栗子铁雀·····	22-23	栗子红烧大肠·····	64-65
核桃仁炒韭菜·····	24-25	酱炒果仁鸡丁·····	66-67
松仁烧茄排·····	24-25	松仁玉米·····	66-67
蒜薹杏仁焖肉·····	26-27	板栗烧猪手·····	68-69
洋葱焖栗子香菇·····	26-27	香甜桃仁倭瓜·····	68-69
怡香果仁豆腐·····	28-29	杏仁鸭脯·····	70-71
果仁菠菜·····	28-29	花生粘·····	70-71
桃仁瓜饼·····	30-31	松仁鲤鱼·····	72-73
拔丝桃仁山药·····	30-31	番茄松仁薯条·····	72-73
双花栗子焖鹌鹑·····	32-33	松仁什锦鸡腿·····	74-75
什锦果仁酱菜·····	32-33	桃仁鸡脯·····	74-75
栗子红烧鸭块·····	34-35	花生米炆芹菜·····	76-77
栗子烩鲜果·····	34-35	炆虾仁花生·····	76-77
兰花栗子焖鸡·····	36-37	香酥果仁豆腐·····	78-79
椒盐豆皮杏仁·····	36-37	炒甘蓝花生·····	78-79
桃仁鲤鱼·····	38-39	酱桃仁鸡丁·····	80-81
核桃腰子·····	38-39	果仁菜卷·····	80-81
琥珀核桃仁·····	40-41	栗子焖什蔬·····	82-83
蜜汁果仁酥肉·····	40-41	栗子焖排骨·····	82-83
松仁烩双凤·····	42-43	芝麻鸡球·····	84-85
花生焖猪手·····	42-43	芝麻鱼排·····	84-85

吐司核桃仁

原料：馒头 200 克，土豆 200 克，核桃仁 50 克，鸡蛋 1 个。

调料：精盐 6 克，味精 5 克，色拉油 150 克。

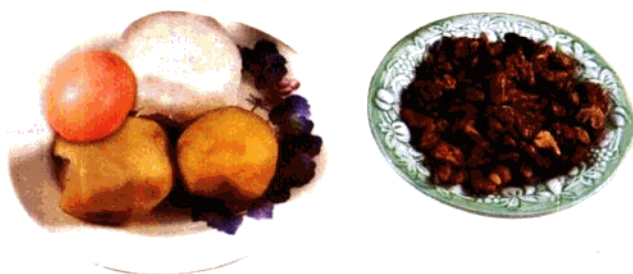
制作方法：

(1) 将土豆去皮，放锅中蒸熟。放入盐、味精、鸡蛋搅拌成土豆泥。

(2) 馒头去皮切片，改成长方块，将搅好的土豆泥均匀地抹在馒头片上，点缀核桃仁。

(3) 炒锅中放入色拉油，烧至 6~7 成热，放入原料炸成脆皮状，捞出摆盘。

特点：造型美观，风味独特，口感细腻。



清香果仁鸡丁

原料：鸡脯肉 200 克，花生米 50 克，芹菜 25 克，鸡蛋 1 个。

调料：精盐 6 克，白糖 5 克，味精 4 克，色拉油 100 克，水淀粉 15 克，葱、姜各少许，酱油 5 克。

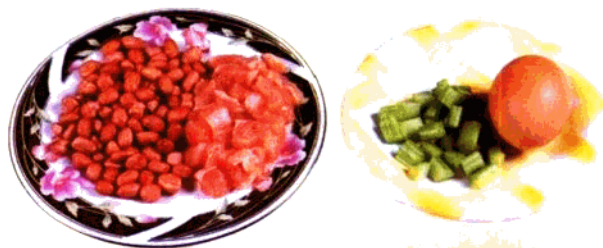
制作方法：

(1) 将鸡脯肉改刀切丁，放入蛋清、水淀粉上浆。芹菜洗净切粒。

(2) 炒锅放色拉油，烧至 6 成热，放入花生米用慢火炸熟，捞出再将葱切碎。鸡丁用油滑熟。

(3) 炒锅留底油，放入鸡丁、花生米、芹菜、葱、姜，煸炒，随继放入酱油、精盐、白糖、味精煸炒入味，临出锅前用少许淀粉勾芡，淋明油装盘即可。

特点：酱香红润，口感滑嫩。





香酥麻辣花生

原料：花生米 150 克，鸡蛋 1 个。

调料：精盐 6 克，白糖 5 克，辣椒粉、花椒粉各少许，淀粉 25 克。

制作方法：

(1) 将花生米洗净，浸泡 1 小时。将泡好的花生米放精盐、白糖、花椒粉、辣椒粉、蛋液拌匀，然后再用干淀粉拌匀。

(2) 炒锅放色拉油，烧至 6~7 成热，放入花生米炸熟即可。

特点：酥香麻辣，风味独特。



清炒随便

原料：花生米 50 克，黄瓜 150 克，滑蘑 100 克。

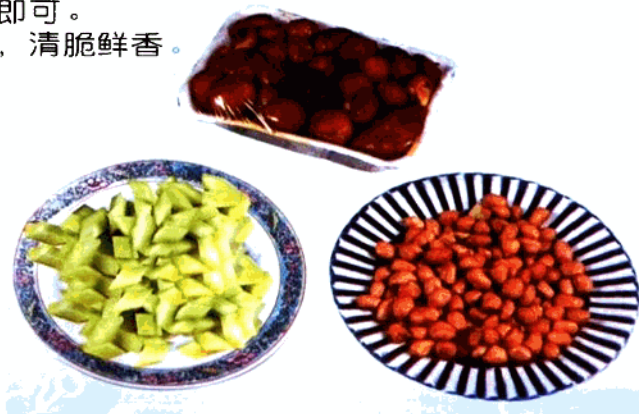
调料：精盐 8 克，味精 5 克，调料油 10 克，色拉油 50 克，水淀粉 6 克，葱 8 克。

制作方法：

(1) 花生米放热色拉油锅中炸熟。黄瓜去皮改刀。滑蘑摘洗干净。葱切碎。

(2) 炒锅放水烧沸，放入滑蘑、黄瓜焯熟，捞出。原锅放入色拉油，用葱爆锅，放入花生米、滑蘑、黄瓜、精盐、味精煸炒，用少许淀粉勾芡，淋明油装盘即可。

特点：色泽淡雅，清脆鲜香。





炒脆瓜花生米

原料：花生米 150 克，黄瓜 250 克，胡萝卜 50 克。

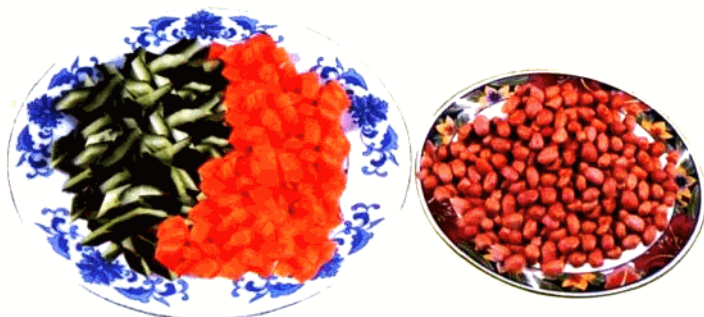
调料：精盐 6 克，味精 5 克，色拉油 25 克，葱 10 克，水淀粉 5 克。

制作方法：

(1) 花生米用慢火炸熟。黄瓜、胡萝卜均改刀。

(2) 炒锅倒入色拉油烧热，放入葱爆锅，放入黄瓜、胡萝卜、花生米，加入少许鲜汤、盐、味精调味，用急火速炒，待出锅时淋入水淀粉明油装盘即可。

特点：色泽淡雅，清脆爽口。



烧桃仁鹌鹑

原料：鹌鹑 2 只，核桃仁 100 克，鸡蛋 1 个。

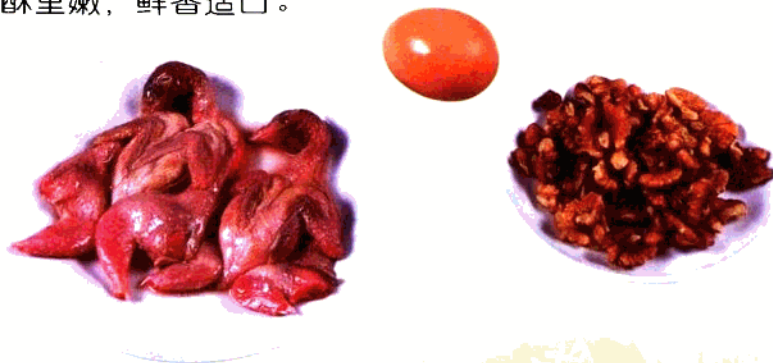
调料：精盐 6 克，味精 5 克，面粉 15 克，色拉油 150 克，胡椒粉 3 克，葱、姜各 10 克。

制作方法：

(1) 鹌鹑从脊背开刀，去内脏，清洗干净，用刀斩断筋骨，放入精盐、味精、葱、姜腌喂。鸡蛋磕入碗中制成蛋液。核桃仁压碎。

(2) 将腌好的鹌鹑拍面粉拖蛋液沾核桃仁，放入 6~7 成的热色拉油中炸熟即可。

特点：外酥里嫩，鲜香适口。





花生鲜果沙拉

原料：花生米 50 克，苹果 50 克，梨 50 克，橘子 50 克，鸡蛋 1 个。

调料：精盐 8 克，白糖 6 克，色拉油 25 克。

制作方法：

(1) 将苹果、橘子、梨去皮，改刀装盘。花生烘熟，压碎。鸡蛋放入精盐、白糖、色拉油调成色拉酱。

(2) 水果码盘造型，将色拉酱浇上即可。

特点：甜香味美，风味独特。



果香茄排

原料：茄子 200 克，猪肉馅 100 克，鸡蛋 1 个，花生米 50 克。

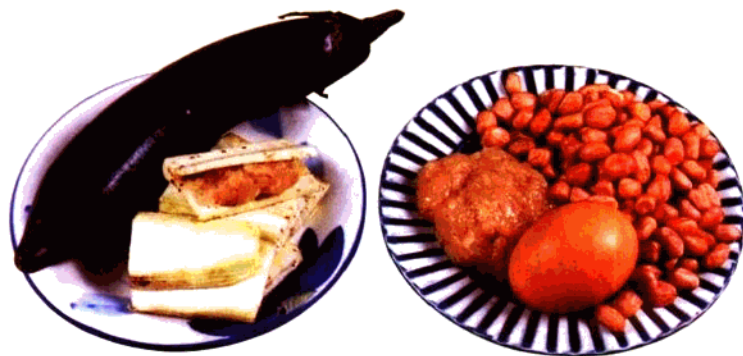
调料：精盐 6 克，味精 5 克，胡椒粉 3 克，葱、姜各 8 克，色拉油 500 克，淀粉、面粉各 10 克。

制作方法：

(1) 茄子去皮切排。猪肉馅用葱末、姜末、精盐、味精调拌均匀。将肉馅夹入茄排中。鸡蛋加面粉制成糊。花生米烘熟，去皮切碎。

(2) 炒锅放色拉油烧至 6~7 成热，茄排拖糊沾碎花生炸熟。

特点：外酥里嫩，咸香适口。





果仁三色豆腐

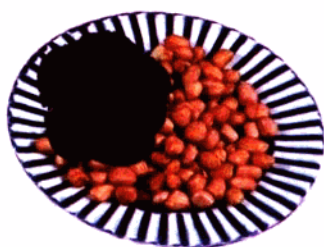
原料：花生仁100克，豆腐50克，猪肉50克，胡萝卜50克，西兰花50克。
调料：精盐6克，味精3克，白糖4克，胡椒粉1克，葱、姜、蒜各6克，水淀粉8克，色拉油150克。

制作方法：

(1) 豆腐、胡萝卜、猪肉、西兰花均洗净改刀。猪肉放盆中加入鲜汤、味精蒸熟。豆腐放入热色拉油中炸至金黄色。西兰花、胡萝卜均打水焯。

(2) 炒锅留底油放入葱、姜、蒜爆锅，放入鲜汤、豆腐、猪肉、胡萝卜、花生米煨至汤汁味浓时加精盐、味精、白糖、胡椒粉调口，用水淀粉勾芡装盘，西兰花围摆造型。

特点：造型美观，口味鲜香。



鸡丝核桃仁

原料：鸡脯肉150克，香菇50克，菠菜50克，核桃仁100克，鸡蛋3个。
调料：精盐6克，胡椒粉1克，味精3克，葱、姜、蒜各10克，水淀粉适量，猪油50克，料酒10克。

制作方法：

(1) 将鸡脯肉洗净，剔净筋膜后切成丝，用精盐、味精、鸡蛋液和水淀粉拌匀。核桃仁压碎。

(2) 香菇改刀同菠菜一起放入沸水中焯。

(3) 炒锅上火，放入猪油，烧至7~8成热后将鸡丝沾碎核桃仁放入，炸熟后捞出。原锅留少许油，用葱、姜、蒜爆锅，放入菠菜、香菇，略炒一下后放入鸡丝核桃。烹入料酒勾芡后迅速翻炒，起锅装盘即可。

特点：外酥里嫩，别有风味。





薯粒花生

原料：土豆 250 克，胡萝卜 50 克，花生米 100 克。

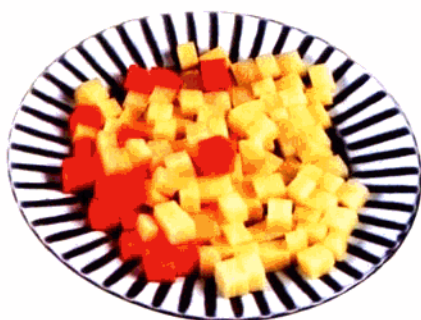
调料：精盐 6 克，味精 4 克，白糖 4 克，辣椒油 10 克，色拉油 50 克，葱 8 克。

制作方法：

(1) 将土豆、胡萝卜洗净去皮均切丁，放入沸水中打焯。花生米用热色拉油炸熟。葱切碎。

(2) 炒锅留底油放入葱花爆锅，放入鲜汤及土豆丁、胡萝卜丁、花生米，用盐、味精、白糖调味，待收汁后，淋入辣椒油装盘即可。

特点：色泽淡雅，咸鲜微辣，软嫩香酥。



姜丝花生

原料：花生米 100 克，鲜姜 25 克，胡萝卜 25 克。

调料：精盐 8 克，酱油 10 克，白糖 6 克，花椒、大料各少许。

制作方法：

(1) 将花生米放入水中浸泡 2 小时备用。

(2) 炒锅加水放火上，放入花生米、精盐、酱油、白糖、花椒、大料、姜丝、胡萝卜煮熟，放干净瓷罐中用原汤浸泡 12 小时，食用时装盘即可。

特点：特殊风味，香醇味浓。





松仁口蘑黄鱼

原料：小黄花鱼 300 克，口蘑 25 克，松仁 20 克。

调料：腌红辣椒酱 10 克，味精 5 克，红油 6 克，水淀粉 6 克，干淀粉 15 克，色拉油 500 克，精盐 5 克，料酒 5 克。

制作方法：

(1) 将黄花鱼洗净去内脏、去鳞、去头、去尾，从脊背划一刀，用盐、味精、料酒腌喂。

(2) 炒锅放色拉油，烧至 6~7 成热，将腌好的黄花鱼沾淀粉，放入油中炸熟，呈脆皮状。

(3) 炒锅留少许底油，放入辣椒酱、口蘑、松仁、鱼一起煸炒入味，淋入红油装盘即可。

特点：色泽红润，咸甜微辣。



桃仁鸭脯

原料：鸭脯 150 克，核桃仁 50 克，鸡蛋 1 个。

调料：精盐 6 克，味精 4 克，料酒 5 克，胡椒粉 3 克，葱、姜各少许，色拉油 500 克，面粉 15 克。

制作方法：

(1) 将鸭脯片成大片，用刀拍松，放入料酒、精盐、味精腌制入味。核桃仁用刀切碎。将鸭脯拍粉拖蛋液沾匀核桃仁。

(2) 炒锅放色拉油烧热，放入鸭脯炸熟，装盘即成。

特点：香酥脆嫩，清香可口。



