

水果·花卉·蔬菜系列

钱以斌 编著

水果·花卉菜

上海科学普及出版社



水果·花卉·蔬菜系列

水果·花卉菜

钱以斌 编著



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

水果·花卉菜 / 钱以斌 编著. — 上海: 上海科学普及出版社, 2005. 1

(水果·花卉·蔬菜系列)

ISBN 7-5427-2792-3

I. 水... II. 钱... III. ①水果—菜谱 ②花卉—菜谱
IV. TS972. 123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 003743 号

责任编辑 董祥富

装帧设计 田园风

水果·花卉·蔬菜系列

水果·花卉菜

钱以斌 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海丽佳制版印刷有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/32 印张 3

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-5100

ISBN 7-5427-2792-3/TS · 180 定价: 16.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题

请向出版社联系调换



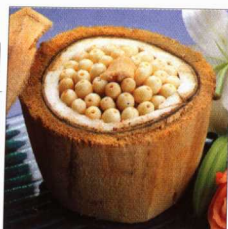
Contents 目录



花卉

2	玫瑰酿鲜鱿	1	玫瑰花枝片
4	茉莉琵琶鱼翅	3	白菊鲍贝
6	菊香酸辣魔芋	5	牡丹汁鳕鱼
8	百合鸳鸯鸡粥	7	三色菊花干捞翅
10	桂花沙尖鱼	9	水晶菊花鸡
12	茉莉鲜蟹烩芦荟	11	睡莲金汁鲍贝
14	酸辣金鱼草鱼头	13	波斯龙虾籽温蟹
16	山菊溜鳕鱼	15	鲜菊汁焗梭子蟹
18	玫瑰酱鳗球	17	鲜花浸鳕鱼
20	鲜菊青口贝	19	菊花鸡汁扒黄螺
22	沙律玫瑰鸡	21	梅花咖喱鱼
24	金鱼草醉虾	23	叶牡丹虾仁包
26	杭菊鱼柳	25	睡莲炖鸡
28	红花汁烩鱼肚	27	沾水菊花鲈鱼
30	酸甜洋兰	29	芙蓉敲虾烩玫瑰
32	水晶玫瑰	31	百花争艳
34	冰爽黄瓜玫瑰卷	33	玫瑰色拉
36	睡莲捞百叶	35	金鱼草炆黄瓜
38	鲜辣玫瑰拌鹅肠	37	莲花兰豆拌百叶
40	菊花烩玉子豆腐	39	鹦鹉桃香醉仙姑
42	菊花南瓜百合	41	菊花烩白玉
44	锅贴玫瑰	43	鲍汁玫瑰烩白灵菇
46	秋菊莼鲈长相思	45	桂花麦香茄盒
48	三色金鱼草珊瑚皮	47	波斯菊炖天山雪莲
50	紫菊生菜丝	49	菊花翡翠卷
52	莴笋海螺丝	51	金鱼草扁尖刀豆
		53	金鱼草炒牛奶

目录 Contents



水果



55	珍珠木瓜培根卷	54	柠檬煎鳕鱼
57	椰香莲米凤翼	56	椰子炖鸡翅
59	三色水果泥	58	蛋筒水果沙律
61	火龙果明虾	60	山竹西柠虾
63	草莓酸奶露	62	鲜奶草莓冻
65	芒果布丁鱼	64	木瓜雪莲子
67	香柠竹荪鸭	66	威化什果卷
69	蟹黄石榴球	68	木瓜烩竹荪
71	香橙炖雪蛤	70	菠萝叉烧包
73	芒果色拉	72	芒果海鲜船
75	雪梨香菇炒腰丁	74	陈皮夹桃牛排
77	密瓜炒百合	76	火龙果牛仔粒
79	泰式腌凤爪	78	桃香银鳕鱼
81	杨桃雪梨烙	80	玉饺密瓜面
83	葡式菠萝饭	82	海南椰子饭
85	香菠素肉	84	杨桃香芋卷
87	杨枝甘露	86	一往情深
89	附录 A 花卉小知识	88	椰汁蛋挞
		91	附录 B 水果小知识



制法:

1. 玫瑰花瓣用消毒水略浸泡后漂洗待用。
2. 墨鱼切成花枝片，入沸水中，加黄酒焯水，装入铺有生菜的盆中。
3. 玫瑰花瓣均匀地撒在墨鱼上，淋上蒸鱼豉油和烧沸的葱油即成。

特点:

色彩鲜艳，墨鱼鲜嫩。

花卉原料:

玫瑰1朵。

原料:

墨鱼200克，生菜150克。

调料:

蒸鱼豉油、葱油、黄酒各适量。

玫瑰花枝片

1



花卉原料:

玫瑰花适量。

原料:

鲜鱿筒1只, 腊肉50克, 面包、洋葱各20克, 鸡蛋、青大蒜、香芹等各适量。

调料:

盐、味精、胡椒粉、味噌、泰国鸡酱、美极鲜酱油各适量。

玫瑰酿鲜鱿

2

制法:

1. 鲜鱿筒洗净(不要剖开), 放入味噌和美极鲜酱油腌渍; 用盐水浸泡玫瑰花。
2. 腊肉、洋葱和香芹分别切粒; 面包去皮切粗粒; 青大蒜切末;
3. 切成粒的原料混合, 加入鸡蛋、盐、味精和胡椒粉拌匀, 再放入玫瑰花, 制成馅料, 塞入鲜鱿筒中。
4. 热锅加油, 放入鲜鱿筒炸熟, 取出, 改刀切片, 装盆, 跟上一碟泰国鸡酱即成。

特点:

玫瑰清香, 外脆里软。



制法:

1. 鲍贝批开后修去根部，加花雕酒焯水。
2. 用消毒水略浸泡波斯菊后漂洗，再吸干水分待用。
3. 锅加鸡汤、家乐鸡汁和胡椒粉，烧沸后放入鲍贝片，用生粉勾芡，淋上鸡油，装盆，撒上波斯菊即成。

特点:

色泽黄灿，香浓鲜嫩。

花卉原料:

白波斯菊2朵。

原料:

鲍贝250克，鸡汤适量。

调料:

家乐鸡汁、鸡油、花雕酒、生粉、胡椒粉等各适量。

白菊鲍贝



花卉原料:

茉莉花 10 克。

原料:

鱼翅 50 克, 豆腐 1 盒, 香菇、枸杞各适量。

调料:

白葡萄酒、黄油、盐、味精等各适量。

制法:

1. 用盐水浸泡茉莉花; 用筛网过滤豆腐, 加盐和味精拌入味成豆腐茸。
2. 小汤匙抹上猪油, 铺上豆腐茸, 放上鱼翅, 再铺上豆腐茸, 抹光滑成琵琶。
3. 香菇切丝成琵琶弦, 放上枸杞成调音栓, 上笼蒸熟取出。
4. 锅中放入黄油、白葡萄酒、盐、味精和茉莉花汁勾成玻璃芡, 淋上即成。

特点:

造型逼真, 豆腐嫩滑, 鱼翅味美。

4

茉莉琵琶鱼翅





制法:

1. 叶牡丹洗净，用沸水略烫，漂冷后用粉碎机搅成泥。
2. 鳕鱼加花雕酒、鸡蛋、精盐、鸡粉、胡椒粉，略腌渍，入油锅煎至熟，浇上叶牡丹泥、精盐、鸡粉和胡椒粉，用湿生粉勾芡，撒上烫熟的黑珍珠即成。

特点:

色泽翠绿，清香怡人。

花卉原料:

叶牡丹 1 朵。

原料:

鳕鱼 250 克，黑珍珠、鸡蛋各适量。

调料:

花雕酒、精盐、鸡粉、生粉、胡椒粉等各适量。

牡丹汁鳕鱼

5



花卉原料:

菊花2朵。

原料:

魔芋扎300克,香菜梗适量。

调料:

镇江香醋、生抽、糖、湖南辣酱、蒜泥等各适量。

制法:

1. 菊花用消毒水略浸泡后漂洗。
2. 菊花加调料,制成酸辣料。
3. 魔芋扎洗净,沥干水分,浸入酸辣料至入味,装盆即成。

特点:

菊香酸辣开胃,滑爽富有口感。

菊香酸辣魔芋

6



制法:

1. 菊花用消毒水略浸泡后漂洗待用; 火腿切丝。
2. 鱼翅蒸热, 放入干捞汁拌匀, 入锅炒香后装盆, 撒上火腿丝。
3. 跟上蒸热的上汤, 食用时放入菊花拌匀即成。

特点:

食法新颖, 口味丰富。

花卉原料:

黄菊花、粉红菊花、
白菊花各1朵。

原料:

发好鱼翅150克, 火腿25克, 上汤300克。

调料:

干捞汁100克。

三色菊花 干捞翅

7



花卉原料：

百合花1朵。

原料：

鸡脯肉、菠菜各150克，鸡蛋清5只、三花淡奶适量。

调料：

盐、味精各适量。

制法：

1. 菠菜去根取叶焯水，用筛网过滤出绿色的菠菜汁；用盐水浸泡百合花。
2. 鸡脯肉去皮剔筋，用刀背敲成鸡茸，放入鸡蛋清和三花淡奶，加少量水搅匀。
3. 锅加高汤烧沸，慢慢倾入鸡茸，并且不断搅拌，使其不能结块成蛋花状，然后用少量的湿生粉勾芡。盛入器皿，撒上百合花。
4. 菠菜汁用湿生粉勾玻璃芡，浇在鸡粥的一边，使一边呈乳白色，另一边呈绿色即成。

特点：

汤鲜味美，绿白相间，色泽艳丽。



制法:

1. 草母鸡洗净，入水锅，加葱、姜和黄酒，煮熟，取出，冷却后去骨，斩成块状待用。
2. 菊花洗净，用少许香糟卤、精盐腌渍。
3. 鸡汤过滤，放入泡软的琼脂，烧沸，加盐、味精和香糟卤，倒入盛有菊花的容器内，上冰箱冷藏。
4. 食用时，覆出即成。

特点:

鸡肉鲜嫩，色泽美观，诱人糟香，是夏季的佳肴。

花卉原料:

黄菊花 1 朵。

原料:

草母鸡 1500 克。

调料:

琼脂、盐、味精、葱、姜、黄酒、香糟卤等各适量。

水晶菊花鸡



花卉原料:

桂花 10 克。

原料:

沙尖鱼 300 克，葱花、蒜茸各适量。

调料:

白葡萄酒、香醋、盐、胡椒粉、味精、桂花酱、红油等各适量。

制法:

1. 用盐水浸泡桂花。
2. 沙尖鱼洗净，沥干水分，拌入生粉，再下油锅炸熟。
3. 锅留底油煸炒葱和蒜茸，加入白葡萄酒、香醋、盐、胡椒粉和味精，加少量桂花酱，再放入沙尖鱼翻炒均匀，撒入桂花，淋上红油即成。

特点:

酸甜微辣，外脆里嫩，桂花香味。

桂花沙尖鱼

10



制法:

1. 睡莲用消毒水略浸泡后漂洗, 吸干水分待用。
2. 鲍贝批成片焯水, 与胡萝卜汁、上汤、精盐、鸡粉和胡椒粉混合, 烧沸, 用湿生粉勾芡, 撒上睡莲花蕊, 用睡莲花瓣围边即成。

特点:

形态美观, 滑嫩味鲜。

花卉原料:

睡莲 1 朵。

用料:

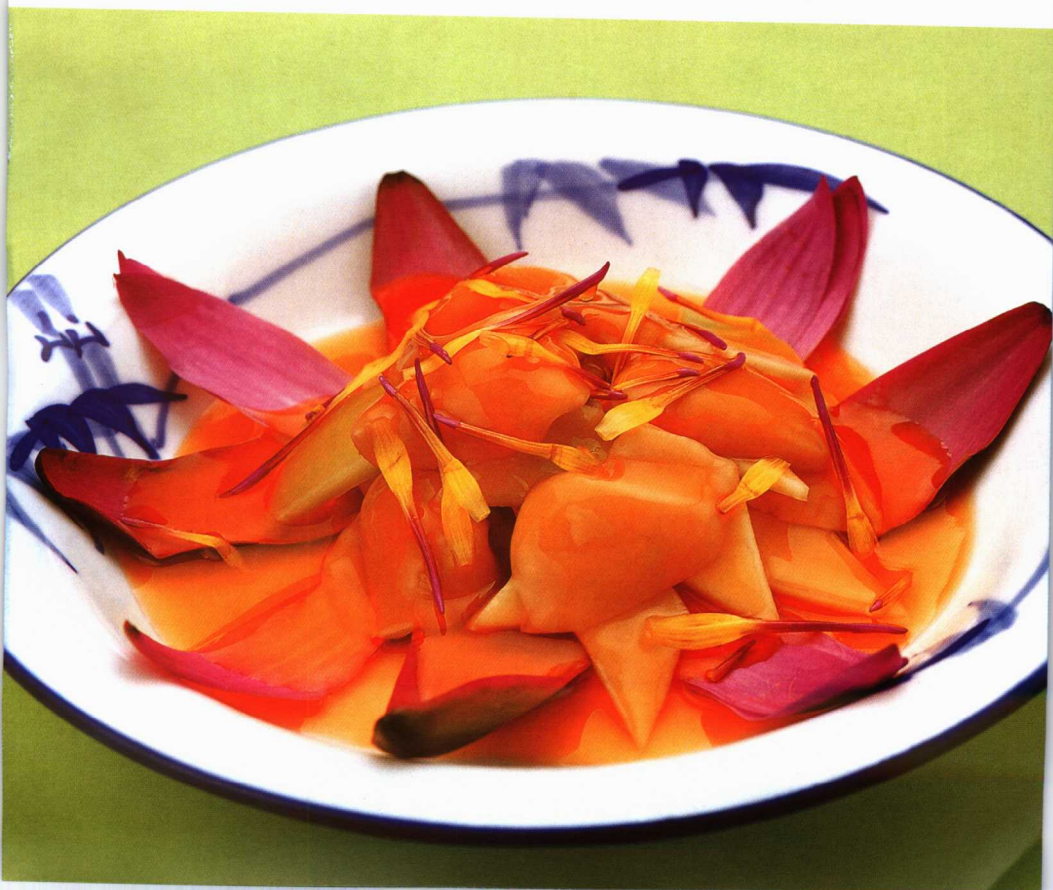
鲍贝 250 克 (罐装), 胡萝卜汁、上汤各适量。

调料:

生粉、精盐、鸡粉、胡椒粉等各适量。

睡莲金汁鲍贝

11



花卉原料:

茉莉花适量。

原料:

芦荟肉 100 克, 蟹肉 80 克, 大闸蟹蟹黄 25 克。

调料:

盐、味精各适量。

制法:

1. 茉莉花用消毒水略浸泡后漂洗待用。
2. 芦荟洗净, 改刀成菱形状。
3. 锅中放入芦荟, 加盐、味精和水, 烧沸, 用湿生粉勾芡, 再放入蟹肉, 淋上香油, 撒上茉莉花和蟹黄即成。

特点:

养颜美容, 味鲜可口, 清香怡人。

茉莉 鲜蟹烩芦荟

12

