

家庭食谱

郭春荣 郭春峰 编著

家庭 甜味菜制作



上海科学技术出版社

家庭甜味菜制作

郭春荣 郭春峰 编著

上海科学技术出版社

家庭甜味菜制作

郭春荣 郭春峰 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号)

本书在上海发行所经销 上海市印刷十二厂印刷
开本 787×1092 1/32 印张 6.125 字数 127,000

1993年10月第1版 1993年10月第1次印刷

印数 1—5500

ISBN 7-5323-3227-6/TS·273

定价: 3.80元

(沪)新登字108号

前 言

甜味菜不但风味独特,香气宜人,而且营养丰富,所含的多种营养物质,对维持人体正常的生理功能有着重要作用,并对调节营养,促进代谢活动,增强体质都有明显的功效。

从现代筵席结构的规范化来看,上至高级国宴,中至餐馆宴席,小至家庭便餐,其宴席内容通常总是由冷菜、热菜、大菜、甜食、饭点和水果等诸多方面的食品所组成的。而这些食品组成结构中,甜味菜占有一定的地位,对调剂整个宴席菜肴的口味,提高宴席的规格质量,具有一定的作用。

甜味菜在烹饪中的应用面很广。如传统的高级筵席上要有四干碟(葡萄干、琥珀桃仁、橘子饼、炒大扁),四果脯(桃脯、蜜枣、荸荠脯、藕脯),四蜜饯(蜜饯海棠、蜜饯红果、蜜饯山药、蜜汁藕),四鲜品(汕头蜜饯、北山苹果、玫瑰葡萄、香蕉),四甜碗(灯笼莲子、冰糖百合、烩果羹、八宝饭),这些都是以甜食出现的。有的在正式饭菜之前使用,有的穿插在大菜中间上席,以调剂口味,促进食欲。在家庭日常饮食中,甜味菜也是随处可见的。如炸桃仁、拔丝苹果、桂花藕粉圆、金糕拌梨丝、冰糖莲子、西米橘羹等,其风味颇具特色。

其实,我国食用甜味菜历史悠久。《楚辞·招魂》中已有“秬粇蜜餌”之语。《礼记·内则》篇记有:“枣栗饴蜜以甘之”,已用及饴蜜。晋·嵇含《南方草木状》记有以芸香科植物的成熟果实“雕镂花鸟,渍以蜂蜜,点燕檀(胭脂),巧丽妙绝,无与为比”的“雕花蜜渍钩缘子”,当时,“帝(晋武帝司马炎)以三缶赐玉

愧，助其珍味，夸示于石崇。”可见，此食在当时颇为名贵。北魏·贾思勰的《齐民要术》中记有多种甜味菜。例如“用鲫鱼，治腹中，不鳞。苦酒，蜜半升”治就的“蜜纯煎鱼”。有以生姜去皮，洗净，切长条如细漆筷子与蜜煮沸供用的“蜜姜”。有以藕“斫去节，与蜜灌孔里，使满，漉苏面（用和好的油酥面），封下头，蒸”的“蒸藕”，等等。唐·刘恂在《岭表录异》记有“甜糟山姜”。宋代，甜味菜技法之一——“挂霜”始见于世，当时称为“糖霜”、“珑缠”、“糖缠”。如清河郡王张俊宴请宋高宗的菜单中的“糖霜玉蜂儿”、“缠枣圈”、“龙缠桃条”等。另外，宋·浦江吴氏《中馈录》还记有市食常见的“糖蒸茄”、“糖醋茄”等。元代，倪瓒《云林堂饮食制度集》中载有甜味的“熟灌藕”。到了清代，甜味菜的烹制技法和甜味菜肴见多。如袁枚《随园食单》中记有“蜜火腿”等，薛宝辰《素食说略》记有“蜜炙莲子”、“蜜炙栗子”等，佚名《调鼎集》记有“樱桃肉”、“甜辣菜”等。可见，古代的甜味菜是丰富多彩的。

甜味菜常用的技法有以下几种。

(1) 拔丝：多用于去皮核的鲜果、干果、根茎类蔬菜，以及动物的净肉或小肉丸等。成菜具有色泽晶莹金黄，口感外脆里嫩，香甜可口的特点，挟起时可拉出细长的糖丝。

(2) 挂霜：将经油炸的小型原料粘上一层粉霜状的白糖而成菜的烹调技法。成品具有外表洁白如霜，食之松脆香甜的特点。

(3) 蜜汁：以白糖或冰糖或蜂蜜加清水将原料煨煮成带汁的菜肴的烹调方法，又称蜜炙。成菜具有香甜软糯、色泽蜜黄的特点。

(4) 琉璃：使原料包裹一层透明糖壳而成菜的烹调方法。因形似琉璃，故名，也称琥珀。适用于动、植物性原料、果料。

成菜具有糖壳晶亮如琉璃,外挺脆,里软嫩或酥脆,吃口香甜的特点。

本书是针对家庭甜味菜肴应用的具体情况编写的。其风味南北兼俱,具有适用性强、涉及面广、制作简单易行等特点,读者阅后均可如法效仿。由于本书编写时间仓促,编者水平有限,疏漏欠妥之处,敬请读者不吝赐教,予以指正。

编著者

1993.2.

目 录

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 水晶荔枝·····(1) | 23. 拔丝香蕉·····(14) |
| 2. 拔丝荔枝·····(1) | 24. 玫瑰香蕉·····(15) |
| 3. 菠萝羹·····(2) | 25. 奶汁香蕉冻·····(16) |
| 4. 油炸菠萝圈·····(2) | 26. 香蕉闹杏珠·····(16) |
| 5. 冰糖枇杷·····(3) | 27. 西米香蕉羹·····(17) |
| 6. 西米枇杷·····(4) | 28. 扒苹果·····(17) |
| 7. 琥珀枇杷·····(4) | 29. 酿苹果·····(18) |
| 8. 豆茸酿枇杷·····(5) | 30. 夹沙苹果·····(19) |
| 9. 煮雪梨·····(6) | 31. 琉璃苹果·····(19) |
| 10. 酿梨·····(6) | 32. 拔丝苹果·····(20) |
| 11. 蜜汁鸭梨·····(7) | 33. 煮苹果·····(21) |
| 12. 糖汁蜜梨·····(8) | 34. 水晶苹果盒·····(21) |
| 13. 川贝炖雪梨·····(8) | 35. 八宝瓤苹果·····(22) |
| 14. 冰糖蜜桃·····(9) | 36. 金丝黄橘·····(23) |
| 15. 水晶鲜桃·····(9) | 37. 橘子元宵·····(24) |
| 16. 蜜汁甜桃·····(10) | 38. 橘酪天圆·····(24) |
| 17. 蜜桃糕·····(11) | 39. 橘酪大汤丸·····(25) |
| 18. 薄荷鲜桃·····(11) | 40. 柚羹汤丸·····(26) |
| 19. 红珠桃脯·····(12) | 41. 橘羹银耳·····(26) |
| 20. 拌猕猴桃·····(12) | 42. 酒酿樱桃·····(27) |
| 21. 蜜汁猕猴桃·····(13) | 43. 玫瑰樱桃·····(27) |
| 22. 夹沙香蕉·····(14) | 44. 翡翠玛瑙·····(28) |

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 45. 西米鲜樱桃蚕豆(28) | 72. 炸空心枣……(45) |
| 46. 樱桃银耳汤……(29) | 73. “佛手”金丝……(46) |
| 47. 熨红果……(29) | 74. 玫瑰枣脯……(47) |
| 48. 蜜汁红果……(30) | 75. 拔丝一点红……(48) |
| 49. 红果冻……(30) | 76. 夹沙南枣……(48) |
| 50. 油炸山楂糕……(31) | 77. 金丝蜜枣羹……(49) |
| 51. 蜜三果……(31) | 78. 红枣煨肘……(50) |
| 52. 蜜汁芒果……(32) | 79. 网油枣沙卷……(50) |
| 53. 蜜汁“珍珠”……(33) | 80. 红枣糯米饭……(51) |
| 54. “珍珠”汤……(33) | 81. 玫香枣糖糕……(52) |
| 55. 西瓜冻……(34) | 82. 琉璃康乐果……(52) |
| 56. 炸西瓜块……(34) | 83. 枣栗泥……(53) |
| 57. 拔丝西瓜……(35) | 84. 羔烧栗子……(54) |
| 58. 西瓜羹……(36) | 85. 桂花鲜栗羹……(54) |
| 59. 冰糖西瓜露……(36) | 86. 蜜汁桂花板栗……(55) |
| 60. 水果西瓜盅……(37) | 87. 芙蓉白莲……(55) |
| 61. 会群仙……(38) | 88. 珊瑚莲子……(56) |
| 62. 草莓酥排……(38) | 89. 干蒸湘莲……(57) |
| 63. 糖水煮酸梅……(39) | 90. 拔丝莲子……(58) |
| 64. 炖木瓜……(40) | 91. 琥珀莲子……(59) |
| 65. 冰糖炖木瓜……(40) | 92. 焖钵湘莲……(59) |
| 66. 百合莲子木瓜盅(41) | 93. 蜜汁湘莲……(60) |
| 67. 拔丝香瓜……(41) | 94. 冰糖湘莲……(60) |
| 68. 酿银瓜……(42) | 95. 雪里藏桂莲……(61) |
| 69. 八宝酿香瓜……(43) | 96. 莲子奶酪……(62) |
| 70. 酿醉瓜……(44) | 97. 龙眼鲜莲羹……(62) |
| 71. 酿白兰瓜……(45) | 98. 挂霜桃仁……(63) |

99. 怪味桃仁……(64)
100. 糖酥桃仁……(64)
101. 糖酥桃仁……(65)
102. 核桃酪……(66)
103. 雪花桃泥……(66)
104. 酒醉核桃仁……(67)
105. 酱汁核桃仁……(68)
106. 桃仁豌豆绒……(68)
107. 核桃腰果酪……(69)
108. 西米葡萄羹……(69)
109. 西米银耳羹……(70)
110. 什锦西米羹……(70)
111. 西米栗子羹……(71)
112. 西米橘酪元宵(72)
113. 柠檬冻糕……(72)
114. 椰子糕卷……(73)
115. 冷杏仁脯……(73)
116. 杏仁汁腐……(74)
117. 冰糖银耳……(75)
118. 酒酿银耳……(76)
119. 橘酪银耳……(76)
120. 白雪银耳……(77)
121. 拔丝银耳……(77)
122. 樱桃银耳……(78)
123. 鲜果银耳……(78)
124. 双耳羹……(79)
125. 樱桃菠萝银耳羹……(79)
126. 冰糖“牡丹”冻(80)
127. 雪塔银耳……(81)
128. 银耳炖莲肉……(81)
129. 银耳八鲜羹……(82)
130. 凉冻“燕菜”盅(82)
131. 甜脆雪耳盅……(83)
132. 银耳炖百合……(84)
133. 冰花雪耳鸽蛋(84)
134. 银耳鸽蛋糊……(85)
135. 银耳炖雪梨……(85)
136. 杏仁桂圆炖银耳……(86)
137. 鲜奶椰汁炖银耳……(86)
138. 三色羹……(87)
139. 黑木耳红枣汤(88)
140. 黑木耳柿饼羹(88)
141. 拔丝山药……(89)
142. 桂圆山药……(89)
143. 蜜汁金枣……(90)
144. 炸山药球……(91)
145. 百花山药……(91)
146. 香酥山药……(92)
147. 炒山药泥……(92)
148. 蜜汁三泥……(93)
149. 三色甜会……(94)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 150. 蜜枣扒山药 …(94) | 177. 炒双泥 ………(113) |
| 151. 茄汁山药条 …(95) | 178. 糖拌番茄 ……(114) |
| 152. 蜜汁山药球 …(96) | 179. 冰淇淋酿番茄 (114) |
| 153. 腊梅山药桃 …(97) | 180. 百合桃 ………(115) |
| 154. 山药红豆羹 …(98) | 181. 蜜汁百合 ……(116) |
| 155. 冰果 ………(98) | 182. 金橘百合 ……(116) |
| 156. 炸藕凌 ………(99) | 183. 八宝百合 ……(117) |
| 157. 珊瑚雪莲 ……(99) | 184. 冰糖龙眼百合 (117) |
| 158. 酸梅花香藕 …(100) | 185. 桂香芋乳 ……(118) |
| 159. 蜜汁塘藕 ……(100) | 186. 蜜汁芋艿 ……(119) |
| 160. 蜜炙莲菜盒 …(101) | 187. 桂花芋艿 ……(119) |
| 161. 桂花捶藕 ……(102) | 188. 芋泥蟠桃 ……(120) |
| 162. 全料藕丸 ……(103) | 189. 玻璃甜芋泥… (121) |
| 163. 桂花藕粉圆… (103) | 190. 蜜汁橄榄山芋 (122) |
| 164. 香炸藕粉圆子 (104) | 191. 金枣丸子 ……(122) |
| 165. 桂花天香藕… (105) | 192. 蜜汁地瓜枣… (123) |
| 166. 薏米镶藕 ……(105) | 193. 桂花红薯饼 …(124) |
| 167. 桂花糖藕 ……(106) | 194. 荔香薯片 ……(124) |
| 168. 拔丝马蹄 ……(107) | 195. 胡萝卜松 ……(125) |
| 169. 葡萄南荠 ……(108) | 196. 麻酱花菇 ……(125) |
| 170. 炸荸荠夹子… (108) | 197. 拔丝慈姑 ……(126) |
| 171. 荸荠酥 ……(109) | 198. 慈姑蜂蜜 ……(127) |
| 172. 荸荠糕 ……(110) | 199. 冰糖炖西洋菜 (127) |
| 173. 雪花荸荠糕… (111) | 200. 挂霜生仁 ……(128) |
| 174. 玫瑰荸荠饼 …(111) | 201. 酱酥花生仁 …(128) |
| 175. 双麻荸荠饼 …(112) | 202. 杏仁葛粉包 …(129) |
| 176. 冰糖青豆泥 …(113) | 203. 杏仁奶酪 ……(130) |

204. 桂花鸡头肉… (130)
205. 桂花咯喳…… (131)
206. 果酱蛋卷…… (131)
207. 三不粘…… (132)
208. 蛋沙卷 ……… (132)
209. 赛香蕉 ……… (133)
210. 蛋黄香茶 ……… (134)
211. 面包吐司 ……… (134)
212. 玫瑰锅炸 ……… (135)
213. 麻糖锅炸 ……… (136)
214. 炸鸳鸯咯喳 … (136)
215. 芝麻雪花蛋 … (137)
216. “香蕉”脆皮锅
炸…………… (138)
217. 酒酿鹌鹑蛋 …… (139)
218. 银耳鹌鹑蛋 … (139)
219. 炸“羊尾” …… (140)
220. 雪棉澄沙 …… (140)
221. 八宝锅珍 …… (141)
222. 什锦果羹 …… (142)
223. 素高丽肉 …… (142)
224. 炸鲜果卷 …… (143)
225. 赛核桃 ……… (144)
226. 干煎果饭 …… (145)
227. 八宝果饭 …… (146)
228. 一捧雪 ……… (146)
229. 什锦锅巴甜羹 (147)
230. 糖酱鸡块 …… (148)
231. 五元全鸡 …… (148)
232. 果汁肉干 …… (149)
233. 冰糖肉方 …… (150)
234. 叉烤肉 ……… (150)
235. 糖蒸肉 ……… (151)
236. 芝麻丸子 …… (152)
237. 麻糖甜烧白 … (152)
238. 蜜汁排骨 …… (153)
239. 梅子蹄膀 …… (154)
240. 冰糖扒蹄膀 … (155)
241. 莲子煨蹄膀 … (155)
242. 酒糟火腿 …… (156)
243. 蜜汁白果火腿 (156)
244. 松枝肉 ……… (157)
245. 夹沙肉 ……… (158)
246. 荔枝肉 ……… (159)
247. 炸尖丸 ……… (160)
248. 雪花甜肉 …… (160)
249. 糖粘“羊尾” … (161)
250. 拔丝樱桃肉 … (162)
251. 拔丝枣泥“羊
尾”…………… (163)
252. 水晶球 ……… (164)
253. 蜜汁葫芦 …… (164)
254. 网油卷 ……… (165)
255. 它似蜜 ……… (166)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 256. 糖汁牛肉 ……(167) | 267. 櫻橘蛤士蟆 |
| 257. 冰糖兔丁 ……(167) | 油 ……(174) |
| 258. 糖炙油虾 ……(168) | 268. 琉璃茄子 ……(175) |
| 259. 雪衣鱼条 ……(169) | 269. 什锦果冻 ……(176) |
| 260. 溜瓦块鱼 ……(169) | 270. 龙眼果冻 ……(177) |
| 261. 炸枣泥鱼卷 ……(170) | 271. 炸玉兰 ……(177) |
| 262. 桂花白果 ……(171) | 272. 霜打玉兰 ……(178) |
| 263. 玛瑙银杏 ……(172) | 273. 软炸荷花 ……(178) |
| 264. 蜜汁河鲜 ……(172) | 274. 裹烧白兰花 ……(179) |
| 265. 蜜汁蛤士蟆油 (173) | 275. 荷花枣卷 ……(180) |
| 266. 百合蛤士蟆 ……(174) | 276. 炸麻酥 ……(180) |

1. 水晶荔枝

【原料】

鲜荔枝(带壳)1000克 琼脂 25克 白糖 250克

【制法】

(1) 将荔枝去壳、核。琼脂放入碗内,加入白糖、清水(500克),上笼用旺火蒸半小时,至琼脂溶化,取出。

(2) 将琼脂糖汁趁热用纱布过滤,均匀地倒在汤盘里,待稍凉并渐凝结时,将荔枝一半均匀地插进即将凝结的糖浆里,待琼脂糖汁凝结即成(若放入冰箱内速冻5分钟,效果更佳)。

【特点】

此菜底色透明如水晶,面上凝结颗颗白荔果,琼脂柔糯甘冽,荔枝鲜美可口。

2. 拔丝荔枝

【原料】

鲜荔枝 500克 枣泥馅 100克 白砂糖 150克 精白面粉 100克 鸡蛋清 50克 湿淀粉 75克 熟猪油 750克(约耗 50克)

【制法】

(1) 将鲜荔枝剥去外壳,挖去核,用洁净白布吸去水分,再将枣泥馅填入荔枝中,用精白面粉调成稠糊封住荔枝口。

(2) 鸡蛋清加精面粉(75克)、湿淀粉调成蛋清糊待用。

(3) 炒锅上火,倒入熟猪油,烧至140℃时,将荔枝逐个粘上蛋清糊,放入油锅中炸呈金黄色捞出,沥净油。原炒锅留

油(25克),放入白糖,用小火将其熬至能拔出糖丝时,随即放入炸好的荔枝,待糖汁均匀地粘裹上荔枝时,起锅盛入抹有底油的盘中,另配一碗凉开水供蘸食。

【特点】

色泽金黄,清香酥甜。

3. 菠 萝 羹

【原料】

菠萝(罐装)350克 橘子(罐装)50克 荔枝(罐装)50克 白糖 250克

【制法】

先将白糖加清水(1000克)上火烧开,待凉,再入冰箱冰镇。菠萝、橘子、荔枝均切成1.5厘米见方的块,与原汁一起分装在12只小碗里,再加上冰镇糖水即可。

【特点】

清香柔嫩,清凉鲜甜,宜于夏日食用。

【注】

鲜品菠萝亦可。但需将鲜菠萝去皮、老根,入沸水煮沸片刻,去其涩味,再入糖水中煮透,经改刀后,入冰箱冰镇再分装小碗,更具清香。

4. 油炸菠萝圈

【原料】

菠萝圈(罐装)500克 牛奶 100克 白糖 150克 香草粉少许 糖粉 30克 面粉 125克 花生油 250克(约耗 125

克) 鸡蛋 5 只

【制法】

(1) 将鸡蛋(5只)磕入碗中,然后分开蛋黄、蛋清,分别放入碗内。

(2) 将白糖、香草粉放入蛋黄碗中拌匀,再加入牛奶调和,加进面粉搅拌成蛋黄糊。

(3) 鸡蛋清用筷子搅打成蓬松多孔的泡沫状,再倒入蛋黄糊中,调匀待用。

(4) 炒锅上火,倒入花生油,烧至160℃时,将吸去水分的菠萝圈片蘸匀蛋粉糊,轻轻放入油锅内,炸至两面呈金黄色时,捞出沥油,装盘后撒上糖粉即成。

【特点】

色泽金黄,外酥里嫩,菠萝香脆,清香甜美。

5. 冰 糖 枇 杷

【原料】

鲜枇杷 750 克 樱桃 50 克 桂圆肉 25 克 罐装青豆 50 克 玫瑰糖 5 克 冰糖 250 克

【制法】

(1) 将枇杷洗净去皮,切开,去核和内皮;取枇杷肉放入沸水中烫片刻,捞出浸凉。桂圆肉用温水泡5分钟,沥去水。

(2) 锅置中火上,下清水(600克)、冰糖,烧至冰糖溶化,再放入青豆、樱桃、桂圆肉、枇杷肉、玫瑰糖,烧沸后盛入大汤碗中即成。

【特点】

此菜黄、红、绿三色相映,香甜微酸。

6. 西米枇杷

【原料】

枇杷 500 克 西米 150 克 樱桃 25 克 桂圆肉 25 克
白糖 250 克 罐装青豆 25 克

【制法】

(1) 将枇杷洗净,剥去皮,切开,去核和内膜,即成枇杷肉,放入沸水中氽烫一下,除去酸涩味,捞出浸冷,用手轻轻攥去水。西米淘洗干净,用冷水浸泡 20 分钟,使其涨发,捞出待用。

(2) 锅置旺火上,倒入清水(500 克),加白糖烧沸,放入西米、枇杷肉、桂圆肉、樱桃、青豆烧沸,盛入大碗中即成。

【特点】

色泽绚丽,清新悦目,汤甜如蜜,稍带酸味。

【注】

西米又称西谷米,是用淀粉加工而成的圆珠形粉粒。按粒形的大小分为两个品种:一种是如鱼肝油丸大小的,为大西米;一种是如高粱米大小的,为小西米。以色泽白净、光滑圆润、颗粒坚实,硬而不碎,熟后不粘糊,透明度好,嚼之有韧性者为上品。南北货商店有售。

7. 琥珀枇杷

【原料】

鲜枇杷 15 颗 琼脂 25 克 白糖 250 克

【制法】

(1) 将枇杷洗净、去蒂后,剥皮、去核,并保持枇杷的完整,然后分别装入小酒杯中。

(2) 琼脂用凉水泡软后,放入锅中,加入清水(500克),将其熬至溶化后,撇去浮沫,加白糖调匀成琼脂糖汁。离火后分别倒入15只小酒杯中的枇杷上。晾凉后送入冰箱稍冻一下,食用时取出,将其倒扣在小碟上即成。

【特点】

清甜凉爽,晶莹透亮,酷似琥珀。

8. 豆茸酿枇杷

【原料】

鲜枇杷20只 蜜桂花0.5克 甜豆沙100克 樱桃末10克 松子仁100粒 白糖100克 糖腌猪板油丁50克 湿淀粉25克

【制法】

(1) 将鲜枇杷(以白沙枇杷为佳)顶端削去,剥去皮,挖去核和内膜(不能弄碎枇杷肉),口朝上放入盘中。

(2) 糖腌猪板油丁和甜豆沙放入碗中搓揉均匀,分别酿入枇杷内。每只枇杷切口的周围,各插上松子仁5粒,中间撒上一些樱桃末,做成梅花形。上笼用旺火蒸约15分钟,取出,整齐地排入另一只盘中。

(3) 炒锅置旺火上,舀入清水(150克),加入白糖、蜜桂花,沸时,用湿淀粉勾薄芡,浇在枇杷上即成。

【特点】

形如梅花朵朵,枇杷细腻香甜,豆沙油润味美。