



中国美食丛书

果品食谱二百例

陈可石 黄仪编著



中国旅游出版社

果品食谱二百例

陈可石 黄 仪 编著

中国旅游出版社

责任编辑: 范云兴 滕义仿

装帧设计: 滕义仿

技术编辑: 吴子文

果品食谱二百例

陈可石 黄 仪 编著

*

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲9号)

世界知识印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 7.25 字数: 150 千

1990年1月第1版

1990年第1次印刷

印数: 1—6000 册 定价: 4.00 元

ISBN 7-5032-0250-5 / TS · 45

前 言

水果是人们生活中不可或缺的,它是人类饮食结构中的一个重要组成部分。随着人们生活水平的不断提高,水果正愈来愈多地成为人们调节饮食的亲密伴侣。为了让读者更多地了解水果,我们编写了本书。

本书选编了人们喜闻乐见的水果 29 种。着重介绍了各种水果的不同食用方法以及一些有关水果的历史故事和特点,力求以优美的语言奉献给读者,为人们的生活添乐加趣。如果人们能从其中获得一些有关水果的知识,合理地选用适宜自己的果品,使身心得到健康,我们将感到欣慰。

由于我们水平有限,书中错漏之处在所难免,敬请读者批评指正。

编 者

1990 年 2 月

目 录

前 言

樱桃娇而贵

樱桃美食谱	(2)
鸳鸯樱桃杂品	(2)
樱桃冰花	(3)
樱桃糖浆	(4)
樱桃鸡尾酒	(5)
樱桃酱	(5)
樱桃鲜奶冻	(6)

梅贵酸花独美

梅子美食谱	(9)
糖渍青梅	(9)
话梅	(10)
青梅干	(11)
多味酸梅露	(11)
梅奶露酒	(12)
梅子鹅	(13)

杏为果中杰

杏子美食谱	(17)
杏子刨冰	(17)
黄杏脯	(18)
杏奶饮	(18)

杏子西米布丁	(19)
红杏冰淇淋	(20)
杏仁燕窝	(20)
杏仁豆腐	(21)

枇杷四序果

枇杷美食谱	(25)
琥珀枇杷	(25)
冰糖玫瑰枇杷	(26)
豆沙酿枇杷	(26)
枇杷美食	(27)
枇杷乳汁	(28)
枇杷伴鸡	(29)

杨梅鹤顶殷

杨梅美食谱	(32)
玫瑰杨梅	(32)
白糖杨梅	(33)
五香杨梅	(34)
杨梅汁	(35)
杨梅伴雪糕	(36)

草莓后来果

草莓美食谱	(38)
草莓冰花	(38)
草莓雪糕	(39)
草莓雪加汽水	(39)

草莓木斯	(40)
------------	------

艳李红美人

李子美食谱	(43)
玉黄蜜李片	(43)
五香甜李子	(44)
蜜李果	(45)
化核嘉应子	(46)

桃为果中仙

鲜桃美食谱	(50)
桃糕	(50)
桃子雪花	(51)
金桃美宝	(51)
蜜桃木斯	(52)
水晶桃	(53)
白桃宾治	(54)
桃酱	(54)
仙桃奶饮	(55)
酒香桃子沙拉	(56)
蜜桃鸡球	(57)

梨果称蜜父

梨美食谱	(61)
雪花酥梨饮	(61)
梨酱	(62)
蜜梨汁	(63)

蜜汁鸭梨	(64)
梨酱雪糕	(64)
红果梨丝	(65)
鸭梨鸡片	(66)

葡萄水晶果

葡萄美食谱	(70)
葡萄奶饮	(70)
葡萄干雪糕	(71)
葡萄汁加雪糕	(72)
葡萄汁蛋露	(72)
腌葡萄	(73)

西瓜称虎汤

西瓜美食谱	(76)
什锦西瓜盅	(76)
西瓜刨冰	(77)
西瓜酒	(78)
西瓜奶露	(79)
西瓜酪	(80)
西瓜鸡	(80)

番茄爱情果

西红柿美食谱	(85)
西红柿刨冰	(85)
瓤西红柿	(86)
西红柿奶汤	(87)

红牡丹鸡尾酒	(88)
桂香番茄糕	(88)
茄酱鲜蘑	(89)
西红柿沙拉	(90)

苹果甘而香

苹果美食谱	(94)
琉璃苹果	(94)
奶油苹果	(95)
苹果刨冰	(95)
镶苹果	(96)
苹果木斯	(97)
玫瑰金丝果	(98)
苹果布丁	(99)
夹沙苹果	(100)
腌苹果	(101)
拔丝苹果	(102)
苹果酥	(103)

枣为圣花儿

枣美食谱	(107)
醉枣	(107)
金丝蜜枣	(107)
玫瑰红枣糕	(108)
红枣布丁	(109)
枣泥鳊鱼卷	(110)

石榴奇美果

石榴美食谱	(113)
石榴彩虹	(113)
石榴白兰	(114)
石榴苹果汁	(115)
石榴开胃饮	(115)

柿子柔美果

柿子美食谱	(119)
鲜柿瓢雪糕	(119)
麻酱柿子	(119)
油炸柿饼卷	(120)
柿子面糊拓	(121)
柿蜜饮	(122)

山楂胭脂红

山楂美食谱	(124)
山楂脯	(124)
香草山楂	(125)
山楂奶皮卷	(126)
冰糖山楂泥	(127)
山楂糕	(128)
山楂肉片	(129)

桔子全身宝

桔子美食谱	(132)
金桔脯	(132)

金桔糖	(133)
桔子冰花	(134)
甜桔宾治	(134)
桔酒奶露	(135)
西米桔羹	(135)

橙子香美果

鲜橙美食谱	(138)
鲜橙篮	(138)
香橙脯	(139)
香橙雪糕	(140)
香橙奶露	(141)
鲜橙刨冰	(142)
香橙苏打	(142)
鲜橙煎猪排	(143)

荔枝果中娇

荔枝美食谱	(147)
荔枝特饮	(147)
荔枝奶饮	(148)
荔枝刨冰	(149)
荔枝园	(149)
荔枝饮	(150)
荔枝雪糕	(151)
拔丝荔枝	(151)

龙眼益智果

龙眼美食谱	(154)
龙眼宾治	(154)
龙眼奶饮	(155)
龙眼冰淇淋	(156)
龙眼刨冰	(156)
自制桂圆肉	(157)
桂圆多味饮	(158)
龙眼酒	(158)
龙眼参蜜膏	(159)
樱桃龙眼	(160)
桂圆红枣汤	(160)

柠檬宜母果

柠檬美食谱	(163)
柠檬杂饮	(163)
鲜柠红茶冰淇淋	(164)
糖渍柠檬	(165)
鲜柠可口汁	(165)
柠檬布丁	(166)
飘香	(167)

橄榄后味妙

橄榄美食谱	(169)
大福果	(169)
玫瑰果	(170)

十香果	(171)
蜜榄茶	(172)
鲜榄白萝卜饮	(173)

长腰黄果香蕉美

香蕉美食谱	(175)
高丽香蕉	(175)
香蕉夹果酱	(176)
香蕉刨冰	(177)
奶油香蕉	(178)
香蕉奶饮	(178)
拉丝香蕉	(179)
香蕉西米布丁	(180)

菠萝幽香果

菠萝美食谱	(182)
菠萝雪花	(182)
菠萝刨冰	(183)
菠萝雪糕	(183)
菠萝船	(184)
菠萝酱	(185)
炸菠萝	(186)
凤梨鸡丁	(187)

天然饮料话椰子

椰子美食谱	(189)
椰汁奶露	(189)

椰子船	(190)
椰蓉布丁	(191)
椰子雪糕	(192)
椰奶糕	(193)
椰林风光	(193)
椰子鸡	(194)

芒果美而香

芒果美食谱	(197)
香芒雪糕	(197)
芒果玻璃杯	(199)
香芒杂品(A)	(199)
香芒杂品(B)	(200)
香芒奶露	(201)
香芒露酒	(201)
芒果鸡柳	(202)

世界珍果猕猴桃

猕猴桃美食谱	(205)
猕猴桃酱	(205)
猕猴桃可乐	(206)
猕猴桃蜜饮	(207)
猕猴桃甜果羹	(208)
猕猴桃雪糕	(209)
猕猴桃鸡柳	(209)

马蹄即荸荠

马蹄美食谱	(212)
马蹄宾治	(212)
马蹄蛋奶糊	(213)
冰糖马蹄珠	(213)
芝麻马蹄饼	(214)
红菊花	(215)

……驱禽养得熟，和叶摘来新。
圆转盘倾玉，鲜明笼透银。
……荧惑晶华赤，醍醐气味真。
如珠未穿孔，似火不烧人。杏俗
难为对，桃顽岂可伦。肉嫌卢桔
厚，皮笑荔枝皴。琼液酸甜足，
金丸大小匀。……手擘才离核，
匙抄半是津。甘为舌上露，暖作
腹中春。

——唐·白居易《樱桃诗》

樱 桃 娇 而 贵

在众多的水果中，樱桃是最娇贵的了。它花朵娇艳，果实小巧，鲜红甜美，圆润如珠，备受历代人们所喜爱。白居易的樱桃诗将其优美的生态和特性描写得令人叹绝。

古代樱桃有红、白二种，如今白樱桃已很少见。李白曾用生花妙笔写过一首《白樱桃》的诗：“红罗袖里分明见，白玉盘中看却无。疑是老僧休念诵，腕前推下水晶珠。”读后令人难忘。

初夏时节，樱桃就以其悦目的色泽，含羞带红地悄悄走到人们的生活中。为寂寞一冬的水果市场带来了盎然情趣。

我国樱桃源远流长，分布很广。北起关东，南到广东，

均有栽培，并以江西、浙江、安徽、江苏等省产量及品种为最多。其中著名品种有安徽太和县的大樱桃。此品皮紫色红，浆汁丰腴，格外甜美，堪称之最，曾为清代贡品。此外，南京玄武湖的樱桃也颇有名气。其优良品种有长把、短把、青叶等；北京、河北、东北等地的优良品种有大紫、水晶、鸡心等。

樱桃娇贵甜美，营养丰富，医疗价值也很高。每百克鲜果肉中含糖 3 克、蛋白质 1.2 克、钙 6 克、磷 3 克、铁 5.9 克以及多种维生素等。其中铁的含量在众多的水果中居于首位，比苹果、梨子高出 20 倍以上；胡萝卜素的含量比苹果、葡萄、桔子高 4 倍左右。

祖国医学认为：“樱桃味甘、平、涩，调中益气，可多食，令人好颜色”（《备急千金方》中语）。樱桃“治一切虚症，能大补元气，滋润皮肤”（《滇南本草》中语）。可见，樱桃是上好的美容润肌佳果。

樱桃除鲜食外，还可以加工成樱桃罐头、樱桃汁、樱桃脯、樱桃酱等。烹饪大师们常用它来点缀食品，增添美感，令人赏心悦目，大有画龙点睛之妙；用樱桃为原料制成的美食，更是各具姿色，皆为妙品。

樱 桃 美 食 谱

鸳鸯樱桃杂品

原料：

红、绿樱桃 各 0.5 枚