

名廚系列 (1)
Master Chef Series (1)

中英對照
Mandarin/English edition.

健康水果餐

Cooking with Fruit

許堂仁 著
by Tony Shue

辽宁科学技术出版社

Liao Ning Science and technology Publishing house

本书受台湾餐饮出版社委托在中国大陆用简体字版发行。版权所有，不得翻印

辽宁省版权局著作权合同登记章
06—1999年第183号

图书在版编目 (CIP) 数据

健康水果餐 / 许堂仁著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社,
1999.10
ISBN 7-5381-3064-0

I. 健… II. 许… III. 水果-食物疗法-食谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 34464 号

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)

辽宁美术印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本: 787 × 1092 毫米 1/16 字数: 56 千字 印张: 5

印数: 1—4,000 册

1999 年 10 月第 1 版

1999 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 陈慈良

版式设计: 于 浪

封面设计: 原 舒

责任校对: 徐 跃

定 价: 30.00 元

邮购咨询电话: (024) 23263845



名厨系列(1)
Master Chef Series

健康水果餐

Cooking with Healthy Fruit

许堂仁 著
by Tony Shue

辽宁科学技术出版社
Liao Ning Science and technology publishing house



推 荐 序

水果中含丰富的营养成分，兼具生理及医疗上的功效，其中普遍为人所知的维生素C能养颜美容、润白肌肤，而纤维素则可帮助肠胃蠕动、促进消化；因此，早已是我们每日甚或每餐不能缺少的必备食粮了。然而，直到今日仍有许多人只习惯将水果当做一种生鲜食用的饭后甜品，不知将其多所运用。事实上，以果入饌在近几年已成为一种饮食新趋势，许多强调创意的菜肴也懂得开始利用水果的酸甜滋味带出口味特殊的料理。但并非每种水果都是适宜入菜的，不论是从其生产季节到烹调方法都必须审慎加选择，才能烹调出真正对味的精美料理。

水果入菜，其看似简单，但水果餐点的制作仍需考虑许多。像是果材与肉性食材搭配时的协调性，应软硬一致，才能突显出果肴特色；调味料与水果的结合，也要注意。像味素、蒜头及口味过重的加工酱类均不适宜入菜，以免影响烹调后成品的果香；而果肉若要热炒时，须慎选水分渗透较为稳定者，以免汤汁四溢、影响外观。

为此，台湾名厨许堂仁先生经过多年潜心研制，以不同于以往的作法与材料，烹调出34道迥异于一般的食谱；除了合乎现代人挑剔的要求外，也弥补了想要求新求变却苦于无从开始者的缺憾，让读者也可轻松学到名厨经验的传承。

我殷切企盼许堂仁先生的《美味水果餐》和《健康水果餐》在祖国大陆的出版，为餐饮界带来创意和品味。

中国首届烹饪大赛冠军得主

沈阳新世界万怡酒店副总经理 刘敬贤

作者简介



许堂仁，台湾南投县人。曾任来来大饭店中餐行政主厨，台湾《美食天下》杂志社社长兼发行人。

其投身餐饮界三十余年，开创中餐西吃先风，多次应邀去欧洲、美国讲授中华美食烹饪艺术，并赴祖国大陆与同仁交流厨艺，贡献至巨。

目 录

推荐序	4
作者简介	5
优质水果选购法	7

春天的水果

	10
枇杷镶鲜虾	12
陈皮梅扣肉	14
羊腩炖甘蔗	16
莲雾拌蜇皮	17
椰浆咖喱鸡	18

夏天的水果

	20
荔枝炒鸡丁	22
芒果沙拉虾	24
香芒炒虾球	25
水蜜桃镶油条	26
绿茶虾仁水蜜桃	28

葡萄炒鸡丁	30
菠萝牛肉	32
凤梨炒饭	34

秋天的水果

	36
苹果炒虾仁	38
苹果夹乌鱼子	40

百香果虾冻	42
百香煎鲜贝	44
水梨拌西芹	46
鲜梨夹火腿	48
酪梨海鲜	50
酪梨蛤士蟆	52
芭乐炒鸡丝	54

冬天的水果

	56
青木瓜烧排骨	58
凉拌青木瓜	60
南北杏炖木瓜	62
番茄盅蒸蛋	63
小番茄炒鲜贝	64

全年·进口的水果

	66
莱姆炸鸡块	68
蜜瓜西米露	70
渍杨桃炖鸡	72
香蕉百合银耳汤	73
金桔香蕉	74
奇异果粉丝拌虾仁	76
红龙果沙拉虾	77

好

吃的水果，人人爱吃，但如何才能选购到鲜美、多汁、爽口的水果却常令一般的消费者煞费苦心；事实上，水果的成熟度与食用时的感觉是具有相当大关联性的，因此如何挑选成熟度适中的水果，享受水分含量多、营养成分高的水果，便是我们所应学习的最大课题了。或许有人会认为用于入菜的水果品质不用过好，因为调味料与烹调方法最后终会将水果的败劣性掩盖住；其实这是个错误的想法，事实上以果入馔与生鲜食用的水果一样，均需要有良好的品质才能烹调出绝佳的菜肴，因此不论用途为何，我们对于水果的选择均是需要慎加考量的。

所谓“工欲善其事，必先利其器”，因此，在我们准备开始烹调“轻松吃出健康水果餐”之前，所需学习的第一步便是对水果选择概念的理解。所以，为了让读者对水果的选购有更进一步的了解，我们特别节录引用了文乔社出版——王礼阳先生所著的《怎样选购好水果》一书中对于水果选择方法的专业知识，希望读者在学会烹调的同时，也能学会辨认水果的品质；如此，不仅可调制出更美味的菜肴，也可使日常生活中吃到更鲜甜的营养水果。

枇杷

枇杷表皮之茸毛具有保护的功能，以愈完整者品质愈好；而色泽则以浓厚均匀者为佳。另外，由于果顶残留的花萼是随果

实的成熟度增加，逐渐向内收入的，因此成熟度佳的果实，其花萼自然是向内收入的。

莲雾

莲雾的选择应以颜色浓实均匀，果实厚重为优先考量；外皮颜色混着不清者应避免选购。

椰子

人们对于椰子的食性多半是为了饮汁，因此在选购时应以厚重者为优先考量；而发育良好的椰子形状接近圆形，因此质重、形圆且表皮呈现绿色者为选购时考虑的依据。

荔枝

荔枝虽有品种之分，但在选购时皆是以色泽与果实之大小来做判断。通常，表皮呈现红褐色，每一把的果粒大小一致，且经过轻晃亦不会自然脱落者应为不错的选择。

芒果

一般而言，于树上自然成熟再采摘的芒果品质最佳，不过由于芒果一旦成熟便会软化、不耐运输，因此果农多半会预先采下，再加以催熟。所以我们在选择时应以其的硬实程度作为判断的标准；通常，近蒂头处感觉硬实、富有弹性者为佳；过硬或过软者都不应选择。

水蜜桃

引种于日本的水蜜桃品种不少，因此在颜色的呈现上也有所差异。不过不论品种如何，其表皮颜色转化完全，果实饱满者的品质通常会较好，消费者在选购时不妨多加参考。

葡萄

葡萄是整串贩卖的，因此我们在选购时亦可以整串的品质来作为判断的标准。通常，整串葡萄果粒大小均匀且硬实，而颜色转换完全者即为不错的选择；若表皮还富有白色的果粉，则甜度会更高，品质为最佳。

菠萝蜜

菠萝蜜果实巨大，表面有瘤状颗粒，易于搬运时遭受撞击、损伤，因此我们在选择时除了要挑选果实厚重者外，亦须注意外表有无损伤的痕迹。

凤梨

凤梨的知名品种不少，不过并不会影响到我们挑选的标准。较简易的选择方法是以果实之饱满厚重做为判断依据；而若是经验充足，则可以弹击果实时所发出的回声是重、是浊或是轻来分辨品质的好坏。

苹果

大多数的人会希望选购到的苹果口感

爽脆，而不喜欢绵绵软软的感觉，这与苹果本身的成熟度有关。因此我们在挑选时可以用手指弹击，并以其回声作为判断标准；回声坚实沉重代表果实新鲜，而浓浊低沉则已是放置过久，缺乏良好的口感。

百香果

百香果的选择是以果皮颜色漂亮，且重量较重者为佳；而若放置稍久，以致外皮干缩，但仍具有质量感者，依然是可加以选购的。

梨

梨的种类相当多，先不论各品种的差异，其在选择时均是依果实的形状与重量作为判断的标准。通常我们可以选择果实形状匀称、质量厚重，且具有原品种独有的特性为佳。

酪梨

刚成熟的酪梨表皮为青绿色，而完全成熟的果实则呈现黑紫色。通常表皮亮丽、果实厚重者为发育良好、养分充足的表征，因此喜好酪梨的消费者可依此选购到品质顶尖的果实。

芭乐

芭乐外皮的颜色会随着成熟度的差异而做转换，通常其八分熟浅绿色时即可食

优质水果选购法

用,之后会逐渐转换为黄绿色;其果肉也因此会由硬而软,所以消费者可依自我的喜好加以选择。

木瓜

木瓜的选购通常也是以外皮与质重来做判断。以表皮有亮丽光泽,无任何斑纹或疮疤,且果实厚实者为最基本的选择依据。

番茄

番茄有大小与品种之差异,但其在成熟时都会有或红、或黄、或绿的固定颜色。因此表皮有一定颜色、亮丽光华且无疮疤者品质会较优良。

哈密瓜

哈密瓜表皮之网纹是选购时首先可以用来作为判断的标准,一般而言是以网纹密布、明显浮现者为佳;另外,果实秤起来较重,感觉硬实无软化者,品质亦不会过差。不过消费者在选购时,不用为了厚重而特意选择较大者,较小却结实的果实,亦是不错的选择。

杨桃

杨桃除了本地所产的外,亦有由国外进口的优良品种,因此很难一以概之。不过大体而言,其果实厚重、肥大,且棱片具有透明感者为最优;另外,享有良好施肥与成熟度佳的杨桃会自然散发出特有的果香,

因此消费者在选购时应可轻易的判断出果实的好坏。

香蕉

香蕉虽然品种繁多,不过不论何种品种,在选购时皆是应选择果实饱满圆润,尾端未有棱缘明显、残留细长突出的花萼情形。

金桔

金桔虽多半用于加工制品,不过其亦可新鲜食用。选购时以表皮呈现自然的金黄色,且光亮清洁者最为良好。

奇异果

奇异果与枇杷一样,表面皆具有保护功能的茸毛,因此在选购时,也应以其表面茸毛密生且完整不倒塌者为优先考虑;另外,果实本身硬实富有弹性者,也是欲享有美味水果者不可不考虑的条件。而过软或过硬,皆是成熟度过或不足的显现,消费者应避免选购。

红龙果

选购红龙果时,可以其表皮的颜色与质重做为判断的标准。外皮为鲜艳的桃红色是新鲜的特征,果实硕大、质量重则代表营养充足与水分含量多,以此作为判断标准,必能买到鲜嫩多汁的红龙果。



春 天 的 水 果

S p r i n g F r u i t s

枇杷镶鲜虾

Loquats Stuffed with Shrimps

材 料:

草虾6只 枇杷6个 小黄瓜1条 西生菜80克
生葱1根 姜2片

调味料:

- (1) 沙拉酱2大匙
- (2) 酒1茶匙 盐1/2茶匙
- (3) 糖1茶匙 白醋1茶匙 盐少许

作 法:

1. 草虾洗净去肠泥,入锅中加葱、姜与调味料(2)余烫至熟,捞出泡冷水,去头、壳,留尾。

2. 小黄瓜切薄片,腌入调味料(3)中;西生菜洗净切丝;枇杷去头尾及皮、籽。

3. 西生菜置盘;枇杷内镶入小黄瓜及鲜虾一尾,排于西生菜上,再挤上沙拉酱即可。

注:此道菜可先做好置于冰箱,待吃时再挤上沙拉酱即可。

枇杷的健康小常识

枇杷又名无忧扇,味甘酸,果肉富含丰富的维生素A、蛋白质及矿物质,除了能生津止渴、润喉爽肺外,亦兼具有整肠、治胃、消除浮肿的功能。

INGREDIENTS:

6 shrimps 6 loquats
1 small cucumber 80g. iceberg lettuce
1 spring onion 2 slices ginger

SEASONINGS:

- (1) 2 tbs. mayonnaise
- (2) 1tsp. rice wine, 1/2 tsp. salt
- (3) 1tsp. sugar, 1tsp. white vinegar, some salt

METHOD:

1. Clean the shrimps, cook with spring onion, ginger and seasoning (2). After they are cooked, take them out and soak in cold water. Discard the heads and shell, but keep the tails.

2. Thinly slice the cucumber, marinate in seasoning (3); Wash and then cut the lettuce into strips; Discard the top, bottom, skin, and stones of the loquats.

3. Place the lettuce on a dish; insert one shrimp and some cucumber into each loquat, lay them out on the dish, put mayonnaise on top of the loquats.

TIPS:

you can prepare this dish beforehand and keep it in the refrigerator, just add mayonnaise before serving.

NOTE:

Loquat tastes sweet and sour and is rich in vitamin A, protein and minerals. From a Chinese medical point of view, it is good for the throat and lungs. It also helps digestion and relieves swelling.







陈皮梅扣肉

Steamed Pork with Chen-pi plums

材 料:

五花肉 600 克 陈皮梅 10 粒 青花菜 1 棵

调味料:

(1) 酒 5 克 酱油 30 克 糖 5 克

(2) 高汤 1 杯

作 法:

1. 五花肉洗净去皮毛，入水煮熟后冷却，擦干涂上适量的酱油。

2. 炒锅入油 300 克以大火烧至六分热，放入五花肉油炸至金黄色，切成 1 厘米的厚片，以调味料 (1) 拌腌后，均匀排在碗里。

3. 炒锅入油 1 大匙，炒香陈皮梅，再入高汤以小火烧 5 分钟后倒入作法 2 中。

4. 入蒸笼蒸约一个半小时后倒扣于盘中，旁以余烫过的青花菜装饰即可。

陈皮的健康小常识

以橘子皮加工而成的陈皮，含有维生素 E、P，可健胃、化痰、清热，具有降气消气的作用。

INGREDIENTS:

600g. belly pork 10 chen-pi plums 1 broccoli

SEASONINGS:

(1) 5g. rice wine, 30g. soy sauce, 5g. sugar

(2) 1 cup broth

METHOD:

1. Clean the pork and remove hair from the skin, boil it and then let it cool down, dry the meat and baste with soy sauce.

2. Heat 300g. of oil in the wok. Fry the pork till it is golden brown, cut it into 1cm thick slices, marinate in seasoning (1), then place the slices evenly in a bowl.

3. Heat 1 tbs. of oil to fry the plums, then add the broth, cook using a low heat for 5 min. Add this to the bowl.

4. Steam the prepared ingredients for 1 1/2 hours, then turn the bowl over onto a plate, finally decorate with boiled broccoli.

NOTE:

Chen-pi plums are dried plums processed with dried orange peels. They contain vitamins E, and P. Good for digestion and internal cooling.

