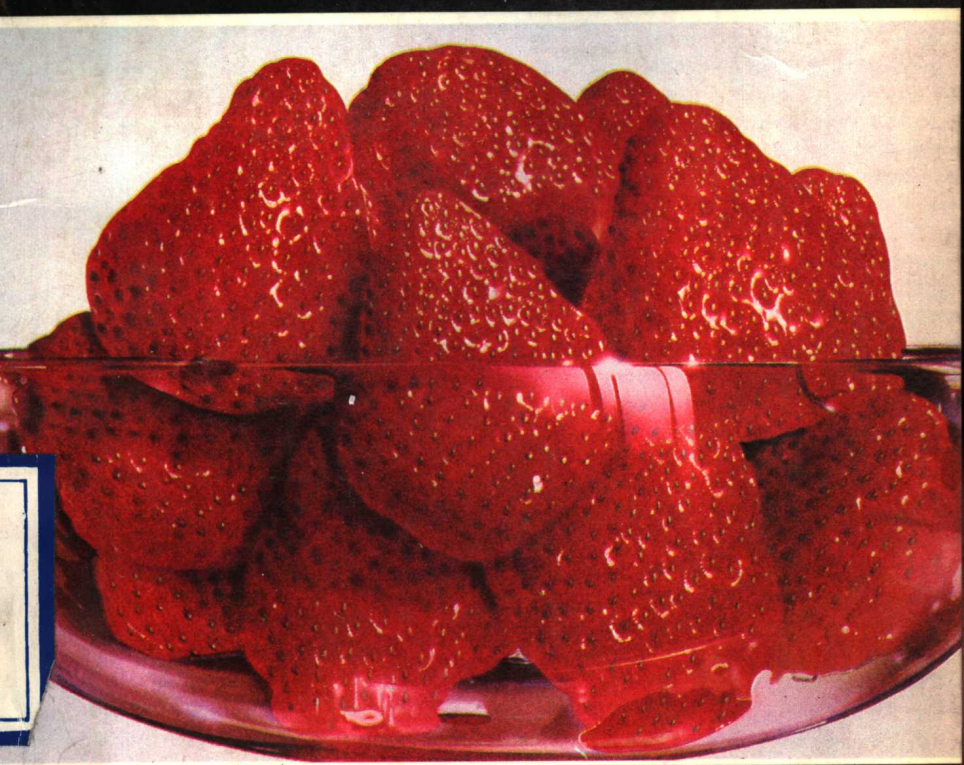


精选 果品菜谱

梅芳 橙佳 编著



中国轻工业出版社

精 选 果 品 菜 谱

梅 芳 橙 佳 著

中 国 居 生 出 版 社

内 容 提 要

我国是具有两千多年历史的文明古国，同时也是烹饪古国。近些年来，随着我国经济建设的迅速发展，人民的生活水平不断提高，对饮食的要求也越来越高。今天的人们对饮食的要求已趋向营养化、多样化、美味化、高档化。本书精选了苹果、梨、桃、樱桃、草莓等34种果品，编著成册。书中不仅介绍了各种果品的制作方法，还从植物学、营养学、药理学等角度多方面加以阐述。相信会受到广大家庭的欢迎。

精选果品菜谱 梅芳 橙佳 著

*

中国轻工业出版社 出版

(北京西城区太平桥大街4号)

天津黎明印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本787×1092毫米 1/32 印张 4.25字数 88千字

1989年10月北京第1版 1989年10月第1次印刷

印数1—7 000册

ISBN7-5050-0529 4/TS·17 定价: 1.90元

目 录

苹果·····	(1)
拔丝苹果·····	(2)
苹果盅·····	(2)
苹果鸽蛋·····	(3)
苹果煎牛肝·····	(4)
梨·····	(5)
蜜汁鸭梨·····	(6)
梨花奶豆腐·····	(6)
瓢梨·····	(7)
冰糖梨球·····	(8)
梨鸡片·····	(8)
桃·····	(9)
桃糕·····	(10)
蜜汁桃脯·····	(10)
鲜桃攀·····	(11)
蜜桃鸡脯·····	(12)
蟠桃鸭·····	(12)
樱桃·····	(13)
雪花樱桃·····	(14)
玫瑰樱桃·····	(15)

樱桃银耳汤.....(15)

樱桃虾.....(16)

 草莓.....(16)

草莓酱.....(17)

草莓酥排.....(18)

 梅子.....(18)

糖水煮酸梅.....(19)

梅果拌鸡片.....(20)

梅子蹄膀.....(20)

梅烧鹅.....(21)

 山楂.....(22)

红果冻.....(23)

油炸山楂糕.....(23)

蜜饯红娘.....(24)

腌红果八宝丝.....(24)

红果肉片.....(25)

 芒果.....(26)

蜜汁芒果.....(26)

香芒鸡柳.....(27)

 枇杷.....(28)

冰糖枇杷.....(28)

豆沙瓤枇杷.....(29)

琥珀枇杷·····	(29)
蟹黄枇杷·····	(30)
枇杷拌鸡·····	(31)

菠萝·····	(31)
菠萝冻糕·····	(32)
油炸菠萝圈·····	(33)
菠萝鸡·····	(33)
菠萝烩猪肝·····	(34)
菠萝烧雁鹅·····	(35)

香蕉·····	(36)
西米香蕉羹·····	(36)
香蕉夹·····	(37)
高丽香蕉·····	(37)

荔枝·····	(38)
拔丝荔枝·····	(39)
荔枝拌鲳鱼·····	(40)
荔枝烩肉·····	(40)

龙眼·····	(41)
龙眼鲜莲羹·····	(42)
桂圆童子鸡·····	(42)
五圆全鸡·····	(43)

柑桔·····	(43)
西米桔羹·····	(45)
全桔酸甜肉·····	(45)
香橙煎猪扒·····	(46)
鲜橙鸭·····	(46)
柚烤鱼·····	(47)

柠檬·····	(48)
柠檬冻糕·····	(49)
清炖柠檬鸭·····	(49)
柠檬山鸡·····	(50)

椰子·····	(51)
椰子糕卷·····	(51)
椰丝蛋黄饼·····	(52)
椰子白露鸡·····	(52)

葡萄·····	(53)
腌葡萄·····	(54)
碧绿葡萄鱼·····	(54)
玫瑰葡萄鸡·····	(55)

枣·····	(56)
玫瑰枣脯·····	(57)
玫香枣糖糕·····	(57)
枣泥桂鱼卷·····	(58)

酒枣蒸鸡	(59)
红枣炖肘	(59)

菱角	(60)
花菇烩菱角	(61)
菱米烧丝瓜	(61)
荔香菱角	(62)

莲藕	(63)
拔丝莲子	(63)
蜜桔莲子羹	(64)
鲜莲鸡丁	(65)
新莲虾仁	(65)
桂花糖藕	(66)
糖醋鲜藕	(67)
雪抱金球	(67)
桂花莲藕鱼羹	(68)

荸荠	(69)
红白凉拌	(70)
玫瑰荸荠饼	(70)
雪花荸荠珠	(71)
拔丝马蹄糕	(71)
荸荠溜素鸡丁	(72)
糖醋果品肉	(73)
荸荠虾饼	(74)
溜荸荠鸽松	(74)

番茄·····	(75)
油煎番茄饼·····	(76)
番茄牛肉汤·····	(77)
番茄鸡丸·····	(78)
番茄溜虾仁·····	(78)
番茄鱼片·····	(79)

西瓜·····	(80)
西瓜糕·····	(81)
美宝西瓜盅·····	(81)
西瓜鸡·····	(82)

香瓜·····	(83)
香瓜八宝鸡盅·····	(84)
香瓜鸽盅·····	(84)

冬瓜·····	(85)
五色冬瓜宴·····	(86)
鲜莲冬瓜盅·····	(86)
鸡油冬瓜·····	(87)
油焖金钱冬瓜·····	(88)
哈什蚂冬瓜盅·····	(88)

黄瓜·····	(89)
奶扒黄瓜条·····	(90)
酸奶黄瓜汤·····	(90)

珊瑚黄瓜·····	(91)
黄瓜茉莉鸡片·····	(91)
鸡茸黄瓜盅·····	(92)
咖喱黄瓜鸡块·····	(93)

苦瓜·····	(94)
家常苦瓜·····	(94)
红焖苦瓜·····	(95)
荷包苦瓜·····	(95)

南瓜·····	(96)
鸡油南瓜荪·····	(97)
金瓜芋艿肉·····	(98)
蜜饯金瓜·····	(99)

花生·····	(99)
甜酱花生肉·····	(100)
花生炖牛肉·····	(101)
花生仁鸡丁·····	(101)
花生仁虾丁·····	(102)

松子·····	(103)
松子烧香菇·····	(103)
松子全鸡·····	(104)
松子花鱼·····	(105)
松仁鸡卷·····	(106)
松香鸽脯肉·····	(107)

栗子·····	(107)
香菇烧板栗·····	(108)
红烧栗子·····	(109)
栗果羹·····	(109)
栗子焖鸭·····	(110)
子鸡烧板栗·····	(111)
栗子煨鸽·····	(111)

核桃·····	(112)
鲜炒核桃仁·····	(113)
酒醉核桃仁·····	(114)
鸡丝核桃仁·····	(114)
桃酥虾·····	(115)
核桃香酥鸭·····	(116)
桃仁猪腰·····	(117)
核桃烩鸡丁·····	(117)

白果·····	(118)
白果西米羹·····	(119)
椒盐白果·····	(120)
白果鸡丁·····	(120)
白果炖猪肠·····	(121)

杏仁·····	(122)
杏仁燕窝·····	(122)
杏仁豆腐·····	(123)
杏仁溜鸡丁·····	(123)
杏仁肉·····	(124)

苹 果

苹果是世界四大水果之一，是世界栽培面积最广、产量最多的果树，是我国温带地区的主要果品。

苹果品种繁多，风味各不相同。在我国近两千年的栽培历史中，苹果之根遍植祖国各地。苹果色彩鲜艳，香气馥郁，甘甜味美，是深受人们喜爱的富有营养的日常果品。据测定，每500克鲜果肉中含蛋白质1.6克、脂肪2克、碳水化合物52.7克、粗纤维4.9克、钙45毫克、磷37毫克、铁1.2毫克、胡萝卜素0.32毫克、维生素B₁0.04毫克、维生素B₂0.04毫克以及维生素C和菸酸，还含有柠檬酸、酒石酸、柚皮素、柚皮甙等物质。

现代医学研究和实践证明，苹果对增强记忆方面有特殊作用，其功归于苹果中所含的微量元素锌。锌有利于生长发育，是构成与记忆力息息相关的核酸与蛋白质的必不可少的元素。缺锌可使大脑皮层边缘部海马区发育不良。科学实践证明，减少食物中的锌，幼儿的记忆力和学习能力将会受到严重损害，且持续至成年。苹果中的锌元素又是构成性成熟的重要元素，缺少它，易患性幼稚病。

苹果中所含的有机酸，均有利于消化和调理胃肠的功用。苹果中所含的磷和铁是溶解性矿物质，较易为肠壁吸收，具有补脑助血、安眼益神的功能。妊娠期间适量吃些苹果，一方面可补充维生素等营养物质；另一方面可调节水盐及电解质平衡，防止妊娠呕吐后所出现的酸中毒症状。苹果中所含维生素B₁和维生素C在调节人体生理功能和防治某些疾

病方面，均有其重要作用。

拔丝苹果

原料

国光苹果500克，熟豆沙馅150克，白砂糖100克，玉米粉15克，面粉5克，鸡蛋清75克，花生油500克，实耗75克。

做法

将苹果洗净削去皮，切成两瓣并挖去果核后，用刀顺长切成3分厚的夹刀片，撒上少许玉米粉待用。

然后将熟豆沙馅捏成长条，分别夹入每块苹果片中，用手按牢，放入盘中待用。

取锅上火，倒入花生油烧至6成热，随即离火，将苹果夹均匀地粘上蛋清糊（用面粉和玉米粉调制而成）逐片放入油锅，待炸至外皮发硬时，捞出沥净油。

另取锅上火，用适量清水将白砂糖熬至浓稠能拔出丝来时，立即将苹果片放入，待糖汁粘满苹果时，起锅装入盘中，另配上两小碗凉开水蘸食，以免糖粘筷子和烫嘴。

特色

色泽金黄，外酥内软，豆沙香甜。

苹果盅

原料

苹果6个约1000克，白砂糖250克，熟莲子、糯米各50克，芡实米、薏米仁各25克，金丝蜜枣30克，樱桃脯、葡萄干各15克，青梅、金糕各10克，瓜子仁8克，糖桂花少许。

做法

将芡实米、薏米仁洗净，加入清水100克上火蒸10分钟

左右至5成熟后取出。

再将金丝蜜枣、青梅、樱桃脯切成2分见方的丁，金糕切成细丝。

苹果洗净后削去皮，挖去果核成直径1寸左右的空，底部稍薄一点，以利入味。

然后将蒸好的芡实米、薏米仁、糯米饭加入金丝蜜枣、樱桃脯、瓜子仁、葡萄干、青梅、熟莲子和白砂糖50克一起拌匀后，分别填入6个挖好的苹果内，上火蒸熟取出后，摆入美观的盘中。

最后将白糖加入清水250克熬成糖汁，淋在盘中的苹果上，再撒入桂花和金丝糕即成。

特色

酸甜芳香，味美爽口，营养丰富。

苹 果 鸽 蛋

原料

鸽蛋12个，苹果1个，虾仁200克，猪肥膘100克，鲜奶200克，火腿末15克，蛋清75克，料酒10克，精盐5克，味精2.5克，淀粉200克，鸡汤750克，猪油冻50克，香菜叶12瓣。

做法

将鸽蛋煮熟后用凉水浸一下，剥去壳粘上淀粉。苹果洗净去皮、去核和虾仁、猪肥膘分别剁细，然后加牛奶、精盐、料酒和蛋清一起拌匀。

取12个小酒盅，分别抹上猪油冻，在靠近底部的两侧，分别粘上少许火腿末和一瓣香菜叶，然后放入鸽蛋，再放入剁细的苹果等，抹平口后上火蒸熟。

然后将鸡汤倒入锅中，加入料酒、精盐、味精，烧开后

起锅倒入大汤碗中，再将蒸熟的鸽蛋朝上放入汤碗中即成。

特色

色泽玉白，嫩滑鲜美。

苹果煎牛肝

原料

国光苹果150克，小牛肝200克，葱头50克，黄油50克，精盐1.5克，精面粉10克，胡椒粉1克，西红柿50克，生菜叶2片，生菜油500克，实耗100克。

做法

将苹果洗净后削掉果皮，切成4瓣后挖去果核，再切成片。

小牛肝用斜刀切成4毫米厚的片，撒上精盐和胡椒粉，然后均匀地粘上精面粉。

葱头切去两头，用刀横着切成葱头圈。西红柿切成三角形的块。

取一个煎锅，上火倒入生菜油烧热，将牛肝放入，煎至两面上色后笔出油。另取煎锅一个，倒入生菜油烧热，将葱头圈粘上精面粉后，放入油内，炸至呈焦黄色时捞出，沥净油待用。再取小煎锅一个，倒入黄油烧热，放入苹果片炒4分钟左右捞出和葱头圈混合入味。

最后将煎牛肝放在长形盘中，盘边再按顺序摆上葱头圈、苹果片和西红柿三角块，用鲜绿生菜叶装饰好即成。

特色

菜形美观，味道清香。

梨

梨属蔷薇科又属落叶乔木，是我国原产的主要果树之一，已有两三千年的栽培历史。

梨树根植祖国南北各地，品种繁多。其果清香，甘甜爽脆，个别品种具有浓郁的芳香，深受人们喜爱。

据测定，梨果所含水分在85%以上，果糖9%，蔗糖2%左右。每500克可食部分中，含钙质在20毫克以上，磷30毫克，铁1毫克，胡萝卜素、维生素B₁、B₂以及多种有机酸等物质。

据我国现代园艺科学研究表明，我国已有梨的种类有13种（包括引进的），其主要栽培和有食用加工价值的有四种。

秋梨系统主要分布于我国东北、华北和山东等地，主要品种有京白梨、鸭梨、香水梨等。

白梨系统主要分布于华北、西北等地区，主要品种有鸭梨、桂梨、雪花梨等。

砂梨系统主要分布在长江流域及长江以南各省，主要品种有酥梨、砀山梨、南京蜜梨等。

洋梨系统栽培区域不大，主要品种有巴梨、三季梨、秋洋梨等。

在众多梨品中，广为人知的有鸭梨、雪花梨和酥梨等。

梨性寒味甘，有润肺、消痰、止咳、降火、清心的功用。对于肝阳上亢或肝火上炎型高血压病人大为相宜，常吃梨果，滋阴消热，使血压下降，可减轻头昏目眩、心悸耳鸣等

症状。其对肝炎病人有保肝、助消化、促进食欲的作用。因梨果中含有配糖体及鞣酸等成份，所以对肺结核也有一定疗效。

梨的吃法多种多样，非常丰富。用冰糖炖梨，食后可祛痰热、疗咳嗽，滋阴润肺，对嗓子有极好的养护作用。

蜜汁鸭梨

原料

鸭梨2个约300克，蜂蜜25克，青梅15克，山楂糕25克，白砂糖100克，梨味香精1滴，麻油10克。

做法

将鸭梨洗净后削去皮，切成4瓣后挖去梨核，然后将其切成滚刀块，放入开水锅中略氽一下捞出。青梅和山楂糕均切成小丁。

取锅上火，倒入麻油，烧热后加入白糖炒成金黄色时，倒入适量清水，加进蜂蜜烧开，放入梨块转小火炖至酥烂取出，装入盘中。

原锅中的糖汁继续烧开后，放入配料丁略煮一下，再加入梨味香精，随即起锅浇在梨上即成。

特色

鸭梨甜软，芳香浓郁。

梨花奶豆腐

原料

嫩豆腐250克，牛奶125克，雪梨150克，虾仁200克，肥瘦肉末100克，鸡蛋50克，火腿30克，香菜叶12瓣，精盐5克，味精2.5克，猪油25克，清汤750克。