

Easy to learn cooking!



创意水果食谱



辽宁科学技术出版社

Easy to learn cooking!



创意水果食谱

苏明煌 / 著



本书原出版者台湾长圆图书出版有限公司授权
辽宁科学技术出版社独家在中国境内出版发行

图书在版编目(CIP)数据

创意水果食谱 / 苏明煌著. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1998.3

(生活美食家丛书)

ISBN 7-5381-2747-X

I. 创… II. 苏… III. 水果 - 食谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 28612 号
(辽图 06—1997—28 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)
沈阳新华印刷厂印刷 辽宁省新华书店发行

开本: 787×1092 毫米 1/32 字数: 20 千字 印张: 2
1998 年 3 月第 1 版 1998 年 10 月第 2 次印刷

责任编辑: 刘兴伟

责任校对: 李秀芝

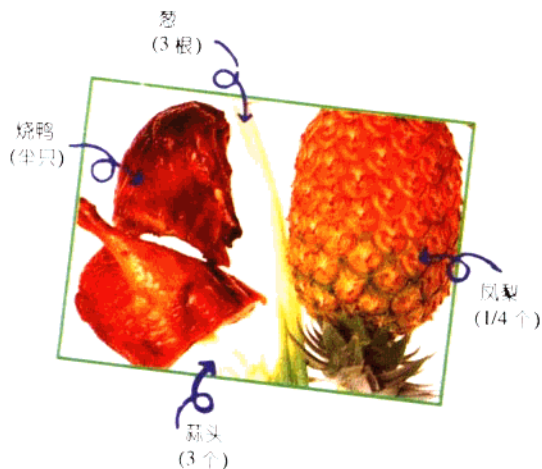
印数: 7 001—10 000

定 价: 12.80 元

目 录

凤梨烧鸭	4	白茂杨桃	34
葡香凤翅	6	凤梨烩排骨	36
香瓜脆鳝	8	椰茸脆骨	38
香蕉鱼片	10	蛋黄烧肉	40
苹果茸丝	12	木瓜牛排	42
李子鸡丁	14	蜜桃柳丝	44
咖喱芒果鸡	16	芙蓉番茄	46
梅泥鸡肝	18	橙汁烧鸡	48
咖喱葡萄鸡	20	柠檬蒸鸡	50
柠檬肉卷	22	苹果烧鸡	52
香瓜火腿片	24	双腊烧瓜	54
凤梨烤鱼	26	番茄烤牛肉	56
橙汁墨鱼	28	番茄塞肉	58
苹果馄饨	30	苹果肉丁	60
柚汁排骨	32	荔枝鸭	62

凤梨烧鸭



【基本调味料】

糖 2 匙，酒 1 匙，酱油 1 匙，太白粉少许，甜面酱 80 克

【要领】

凤梨本身已有酸味，酱油可酌量取用。

【作法】

- ① 凤梨切块，烧鸭切块，青葱洗净切段，蒜头洗净切成末。
- ② 热锅入油，爆葱段、蒜末。
- ③ 再加入鸭块和凤梨、调味料，翻炒一下即可。



1 凤梨、烧鸭切块，葱切段，蒜切末。



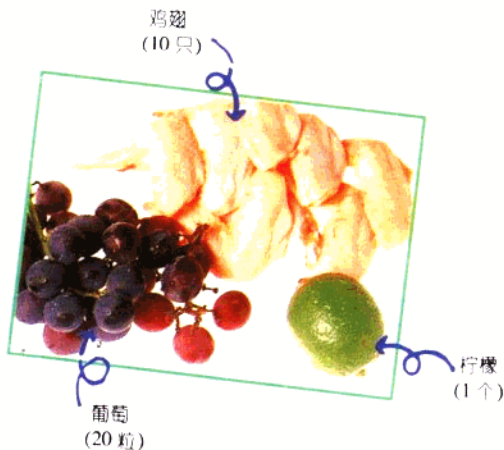
2 爆炒葱、蒜。



3 放下鸭块、凤梨、调味料翻炒。



葡香凤翅



【基本调味料】

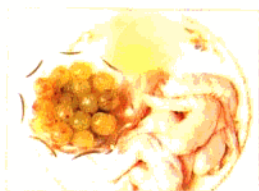
酒2匙，味素1匙，盐1匙

【要领】

煎鸡翅时，不必煎至全熟，煎至两面呈金黄色即可。

【作法】

- ① 葡萄洗净去皮与内籽，柠檬榨汁，鸡翅洗净备用。
- ② 将油入锅，将鸡翅煎至两面金黄即捞起。
- ③ 锅中放入1小碗水、鸡翅、调味料，煮开后再放入葡萄，继续煮至汤汁快干，淋上柠檬汁即可。



- 1** 葡萄去皮、籽，柠檬榨汁，鸡翅洗净备用。



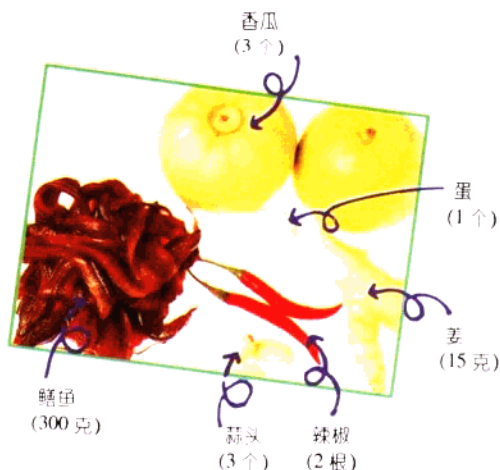
- 2** 煎鸡翅



- 3** 将水、鸡翅、调味料煮开，再放葡萄。



香瓜脆鳝



【基本调味料】

醋2匙，酱油1/2匙，盐1/2匙，糖2匙，太白粉1匙，酒1匙，香油少许

【要领】

刚炸好的鳝鱼，立刻下锅煮，保持脆度。

【作法】

- ① 香瓜2个雕成果盅，另一个挖成果球。鳝鱼洗净，去头尾斜切成菱形片，姜切成末，蒜、辣椒切成片，蛋打散备用。
- ② 将鳝鱼沾少许蛋液、盐、胡椒粉、太白粉，入油锅炸成脆酥状。
- ③ 热锅入油爆姜末、蒜片、辣椒片、调味料，再放入香瓜球、鳝鱼，翻炒数下即可取出，塞入香瓜盅内食用。



1 水果雕成盅并挖球，鱼切菱形片，其余材料处理好。



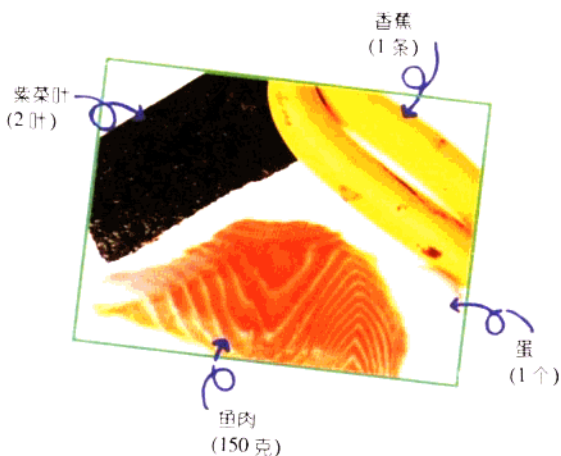
2 鳝鱼沾上料入锅中炸酥。



3 将所有材料依序入锅翻炒。



香蕉鱼片



【基本调味料】

面粉 50 克，面包粉 50 克

【要领】

卷紫菜时，过紧小心弄破。

【作法】

- ① 香蕉去皮，切成段，鱼切成大片，蛋打散，紫菜备用。
- ② 将鱼片平铺于紫菜上，再放上香蕉，卷成筒状。
- ③ 将紫菜卷沾上面粉，再沾上蛋液和面包粉，放入油锅，炸成金黄色，取出沥干，切片即可。



- 1** 香蕉去皮切成段，鱼切成大片。



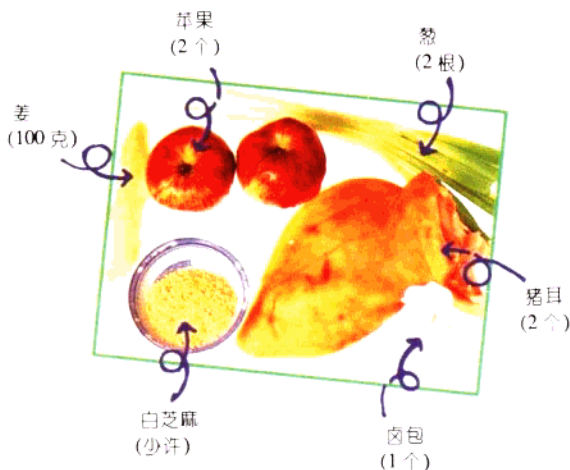
- 2** 紫菜包上香蕉、鱼片，卷成筒状。



- 3** 沾上面粉、蛋液，再沾上面包渣，入油锅炸。



苹果茸丝



【基本调味料】

酒1匙，酱油3匙，糖1匙，八角2个

【要领】

苹果切丝后，泡5~10分钟盐水，才不易变色。

【作法】

- ① 苹果削皮去心，切粗丝泡盐水，葱切断，姜切片，猪耳朵洗净。
- ② 猪耳朵加水、调料、卤包，卤20分钟，放凉切丝。
- ③ 将猪耳朵与苹果拌匀，食用时，撒上白芝麻即可。



1 苹果切丝，葱切段，其余材料处理好。



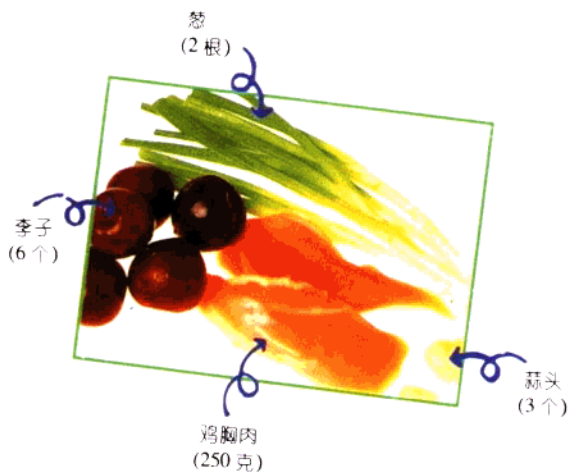
2 卤猪耳朵。



3 卤好的猪耳朵与苹果拌匀。



李子鸡丁



【基本调味料】

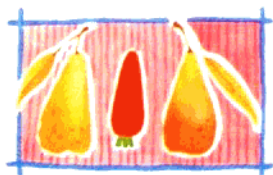
酒 1 匙、盐、味素、胡椒粉少许、香油 1 匙

【要领】

由于李子已有酸味，调味料请酌量使用。

【作法】

- ① 李子去皮和核切成丁，鸡胸肉切丁，葱洗净切成小段，蒜切成末。
- ② 热锅入油，爆炒葱、蒜、鸡丁、调味料。
- ③ 再加入李子炒匀即可。



1 李子去皮洗净切丁，鸡胸肉也切丁。



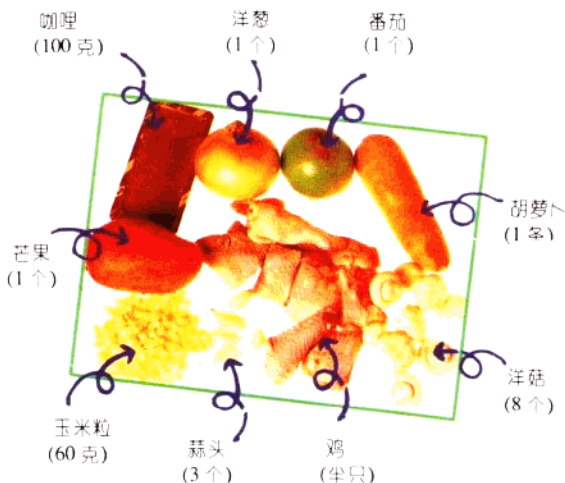
2 爆炒葱、蒜、鸡丁和调味料。



3 下李子和鸡丁翻炒。



咖喱芒果鸡



【基本调味料】

高汤 2 碗，胡椒粉少许，盐 1 匙，味素 1 匙，咖喱粉

【要领】

咖喱粉可与些许水调和稀释后，再放入锅中。

【作法】

- ① 蒜头、洋葱洗净切末，番茄洗净切细块，胡萝卜切成粗丁，洋菇洗净切成对半，芒果去皮切块状，最后鸡肉切块洗净，玉米粒洗净备用。
- ② 热锅入油，爆炒蒜头、洋葱、鸡块、胡萝卜、玉米粒略炒，加入调味料，煮开后转小火煮 20 分钟。
- ③ 再放入芒果、番茄、洋菇继续煮 3 分钟即可。



1 所有材料处理好备用。



2 先炒蒜头、洋葱、鸡块、胡萝卜、玉米粒、咖喱。



3 再放入芒果、番茄、洋菇。