

刘川 李芬 侃侃

甜味菜制作300例



海天出版社

甜味菜制作300例

刘川 李芬 侃侃

海天出版社（中国·深圳）

责任编辑 宋成印
装帧设计 于 冰

书 名 甜味菜制作300例
编 者 刘川 李芬 侃侃
出版者 海天出版社（中国·深圳）
发行者 新华书店北京发行所
印刷者 天津北郊区第一印刷厂
版 次 1990年8月第1版 1990年8月第1次印刷
开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 6.375
印 数 00001—9000
I S B N 7-80542-186-2/Z·11
定 价 3.35元

内 容 提 要

这是一本适合家庭使用的理想的烹饪工具书。书中所列菜例，除一部分是传统的名肴佳作外，其余大部分是以四季应用蔬菜、鲜果、食用菌及豆制品为主要原料，经过严格的选料，细致的加工和精细的操作，烹制出具有一定色、香、味、形特点的中、低档菜品。这些菜品味道甜香，甘润爽口，营养丰富，原料易得，制作方便。对餐馆、单位食堂也有一定的参考和使用价值。

目 录

蔬 菜 类

蜜汁山芋..... (1)	蜜汁山药球..... (11)
太极芋泥..... (1)	蜜汁“素鱼”..... (11)
蜜汁橄榄山芋..... (2)	三样泥..... (12)
桂香芋乳..... (3)	龙眼山药..... (13)
腊梅山药桃..... (3)	三色甜烩..... (13)
一品山药..... (4)	拔丝“沙果”..... (14)
拔丝山药..... (5)	酿“沙果”..... (15)
拔丝金枣..... (6)	炸段宵..... (15)
蜜汁山药..... (6)	冰花山药..... (16)
余山药球..... (7)	枣泥山药桃..... (17)
蜜枣扒山药..... (7)	金钱山药夹..... (17)
蜜汁山药条..... (8)	八宝山药泥..... (18)
琥珀山药..... (8)	麻条山药..... (18)
冰雪山药..... (9)	蜜汁山药墩..... (19)
糖溜山药..... (9)	桂花山药托..... (19)
雪山樱桃..... (10)	山药桃..... (20)
蜜枣山药..... (10)	对子鱼..... (20)

八宝带果子..... (21)	煎藕饼..... (31)
蜜汁三泥..... (22)	珊瑚雪莲..... (31)
炒三泥..... (22)	莲菜丸子..... (32)
蜜汁“樱桃肉”(一)..... (23)	蜜炙莲菜盒..... (32)
蜜汁“樱桃肉”(二)..... (24)	芝麻圆子..... (33)
蜜汁番茄..... (25)	琥珀冬瓜..... (34)
冰汁番茄..... (25)	冬蓉锅炸..... (34)
拔丝西红柿..... (26)	蜜汁姜片..... (35)
水晶柿子..... (26)	拔丝土豆..... (35)
拌西红柿..... (27)	雪花土豆..... (36)
蜜汁江米藕..... (27)	酿金枣..... (37)
蜜汁藕..... (28)	白蜜丸子..... (37)
江米藕..... (28)	拔丝芋头..... (38)
枣泥糯米藕..... (29)	玫瑰番薯枣..... (38)
糯米莲藕..... (29)	荔香薯片..... (39)
藕丝羹..... (30)	红苕泥..... (39)
凉拌果藕..... (30)	

鲜 果 类

蜜汁整梨..... (41)	平阴梨丸子..... (45)
酿宝珠梨..... (41)	蜜汁莲心..... (46)
京糕拌梨丝..... (42)	赛莲子..... (46)
糯米梨..... (43)	葵花莲子..... (47)
冰糖梨块..... (44)	莲子鲜奶露..... (47)
糖拌梨丝..... (44)	干蒸莲子..... (48)
八宝梨瓢..... (44)	蜜汁莲子..... (48)

琥珀莲子..... (49)	蜜汁百合..... (63)
灯笼莲子..... (49)	冰糖百合..... (63)
冰糖莲子..... (50)	奶油糖百合..... (64)
水晶莲子..... (50)	金桔百合..... (64)
拔丝莲子..... (51)	干蒸百合..... (65)
烩莲子..... (51)	百合桃..... (65)
桂花湘莲..... (52)	蜜汁鲜桃..... (66)
焖钵湘莲..... (52)	冰糖蜜桃..... (66)
莲生贵子..... (53)	薄荷鲜桃..... (67)
百年好合..... (53)	蜜汁凉桃..... (67)
桂圆莲子..... (54)	水晶桃..... (68)
蜜饯苹果..... (54)	雪燻桃脯..... (68)
蜜汁莲花苹果..... (54)	蜜腊银杏..... (69)
拔丝苹果..... (55)	桂花白果..... (69)
炸苹果夹..... (56)	拔丝白果..... (70)
四喜苹果..... (56)	余白果..... (70)
蜜汁酿苹果..... (57)	蜜纹白果..... (71)
苹果罐..... (58)	西米白果..... (71)
金丝苹果..... (58)	糖焗白果..... (72)
烩苹果..... (59)	桂花栗子羹..... (72)
苹果吐司..... (59)	糖烧栗子..... (73)
细泥苹果..... (60)	桂花鲜栗羹..... (73)
高丽苹果..... (60)	冰碗..... (74)
八宝苹果..... (61)	金丝蜜枣羹..... (74)
夹沙苹果..... (61)	挂霜红枣..... (75)
酥蜜鲜果夹..... (62)	红枣酪..... (75)

还阳枣..... (76)	香蕉西米羹..... (90)
枣泥丸子..... (77)	香蕉锅炸..... (90)
蜜汁江米枣..... (78)	拔丝香蕉带馅..... (91)
蜜霜山楂糕..... (78)	酿香蕉..... (91)
蜜三果..... (79)	拔丝葡萄..... (92)
西米元宵..... (80)	西米葡萄羹..... (92)
桔子羹..... (80)	拔丝南荠..... (92)
拔丝蜜桔..... (80)	蜜汁南荠..... (93)
红桔羹..... (81)	马蹄生冰花..... (93)
橙子酪..... (82)	地栗糕..... (94)
桔络西米..... (82)	玫瑰荸荠饼..... (94)
桔瓤荸荠..... (82)	拔丝果仁..... (95)
桔羹元宵..... (83)	糖熘花生米..... (95)
桔络丸子..... (83)	炒花生蘸..... (96)
瓜果满园..... (84)	雪衣花生..... (96)
广柑鲜果羹..... (84)	牛奶花生仁..... (97)
红果酪..... (85)	花生奶酪..... (97)
熘红果..... (85)	拔丝西瓜..... (98)
红果梨丝..... (86)	炸西瓜..... (98)
红果拌菜花..... (86)	什锦西瓜盅..... (99)
蜂霜酸炸糕..... (87)	西瓜酪..... (100)
高丽珊瑚..... (87)	蜜露西瓜..... (100)
白云包日..... (88)	百果玫瑰球..... (101)
水晶荔枝..... (88)	百果圆子羹..... (102)
余鲜荔枝..... (89)	百果西米羹..... (102)
高丽香蕉..... (89)	什景水果羹..... (103)

什锦果冻.....(104)	软炸荷花.....(109)
鲜果明珠羹.....(104)	冰糖雪耳椰子盅.....(110)
什锦雪花果.....(105)	炸玫瑰球.....(110)
酿白兰瓜.....(105)	玫瑰球.....(111)
八宝银瓜.....(106)	瓢枇杷.....(111)
烩果羹.....(107)	豆茸酿枇杷.....(112)
烩甜三鲜.....(107)	菠萝杏仁豆腐.....(113)
余菠萝.....(108)	鸳鸯酪.....(113)
余樱桃.....(108)	杏仁海参.....(114)
酒酿樱桃.....(108)	赛香瓜.....(115)
霜打荷花.....(109)	什锦甜饭.....(115)

肉禽蛋类

酥白肉.....(116)	芝麻丸子.....(125)
琉璃白肉.....(116)	龙眼肉.....(125)
冰糖肉.....(117)	糖粘羊尾.....(126)
细纱炸肉.....(118)	杨梅元.....(127)
甜皱纱肉.....(118)	荸荠丸子.....(127)
拔丝肉.....(119)	杏仁葛粉包.....(128)
拔丝丸子.....(120)	香甜珍珠丸.....(129)
拔丝酥饼肉.....(121)	挂霜排骨.....(129)
拔丝金银卷.....(121)	冲燕喃.....(130)
琉璃丸子.....(122)	网油卷.....(130)
挂霜丸子.....(123)	拔丝板油.....(131)
冰糖肘子.....(123)	蜜炙水脆油.....(131)
麻糖甜烧白.....(124)	蛋白夹沙.....(132)

蜜汁火方.....(133)	拔丝鸡蛋.....(140)
蜜浸火腿.....(134)	燕窝白鸽蛋.....(141)
蜜糖云腿.....(134)	猪油夹沙球.....(142)
酒酿火腿片.....(135)	银耳鸽蛋糊.....(143)
京了黄菜.....(135)	冰糖银耳鸽蛋.....(143)
蜜炙葫芦.....(136)	酒酿鸽蛋.....(144)
玫瑰锅炸.....(136)	麻仁鸽蛋.....(144)
麻糖锅炸.....(137)	桂花鸡头肉.....(145)
蜜汁芝麻锅炸.....(138)	乳扇豆沙饺.....(145)
香蕉脆皮锅炸.....(138)	高丽乳饼.....(146)
拔丝锅炸.....(139)	三不粘.....(146)
酒酿冲蛋.....(140)	

豆 制 品 类

杏仁豆腐.....(148)	翡翠泥.....(152)
桃仁豌豆茸.....(148)	酥扁豆泥.....(152)
豌豆黄.....(149)	西米鲜樱桃蚕豆.....(152)
冰糖豌豆.....(150)	素火腿.....(153)
双色豆茸.....(150)	熘素鹅皮.....(154)
炒绿豆泥.....(151)	红烧面筋.....(154)
青豆泥.....(151)	炸鲜果卷.....(155)

食 用 菌 类

冰糖银耳.....(157)	酒酿银耳.....(158)
桔羹银耳.....(157)	杏仁白木耳.....(159)
鲜果银耳.....(158)	枸杞银耳.....(159)

茉莉银耳.....(160)	西米银耳羹.....(160)
金银羹.....(160)	到口乐.....(161)

其 他 类

冰糖燕窝.....(162)	雪衣核桃.....(167)
冰糖玛瑙燕窝.....(162)	焦酥核桃.....(167)
芙蓉燕菜.....(163)	核桃甜酪.....(168)
炸羊尾(新做法).....(163)	甜蜜枣核桃.....(168)
炸豆沙球.....(164)	雪衣核桃泥.....(169)
高丽豆沙球.....(164)	扣糯.....(170)
炸雪球豆沙.....(165)	冰糖鱼脆.....(170)
桃仁蘸.....(165)	冰糖哈什蟆.....(171)
核桃酪.....(166)	炸藿香.....(171)
核桃泥.....(166)	

附录：甜面食30例

豆茸包.....(173)	白松糕.....(178)
枣泥包.....(173)	蜂糖糕.....(179)
五仁包.....(174)	蒸蛋糕.....(180)
莲茸包.....(174)	鸳鸯糕.....(180)
团圆饼.....(175)	三色糕.....(181)
芙蓉饼.....(175)	麻蓉雪糕.....(181)
水晶饼(一).....(176)	猪油年糕.....(182)
水晶饼(二).....(177)	山楂云卷糕.....(182)
云片桂花饼.....(177)	菊花酥.....(183)
方糕.....(178)	燕窝酥.....(184)

佛手酥.....(184)	鸳鸯盒子.....(189)
凤尾酥.....(185)	珍珠团.....(189)
到口酥.....(186)	叶而耙.....(190)
百合酥.....(187)	蛤蟆吞蜜.....(190)
酥盒子.....(188)	白糖玲珑巧果.....(191)

蔬 菜 类

蜜 汁 山 芋

原料：红心山芋500克，糖桂花10克，白糖150克，鲜嫩青菜叶1张，花生油500克（约耗200克）。

做法：

1. 将红心山芋去皮、洗净，切成4.5厘米长、1.5厘米粗细的长条，然后再削成两头尖、中间粗的橄榄形状，泡入水中，待用。

2. 炒勺置旺火上，注油，烧至六成热时，捞起山芋，沥水，倒入油勺内，炸至金黄色时捞出，沥油。

3. 取大碗一只，将炸好的山芋条码放在碗内，加入白糖，上屉，用旺火蒸10分钟；待白糖溶化后，在山芋上放上一张青菜叶，撒上糖桂花，改小火蒸20分钟。

4. 山芋蒸烂后，拣去青菜叶，取出山芋，码放在平盘内，将原汁浇上即成。

特点：山芋软烂，甜口，有桂花香味。

太 极 芋 泥

原料：槟榔芋头1000克，红枣100克，樱桃15克，瓜子仁

15克，糖冬瓜条50克，白糖375克，熟猪油250克。

做法：

1. 将槟榔芋头去皮，每个切成四块，放在盆里，加入清水（150克），上笼屉蒸1小时取出，放在案板上，用刀压成茸状，拣去粗筋；红枣去皮、核，洗净，切碎，分成两份；冬瓜条切成米粒大。

2. 将红枣（50克）装在碗里，加入白糖（50克），上笼屉用中火蒸5分钟取出。

3. 将芋茸放在碗里，加入白糖（325克）、猪油（125克）和水（50克），搅拌均匀成芋泥，上屉用旺火蒸1小时取出，再将猪油（100克）倾入芋泥上，将切好的红枣（50克）、冬瓜条分别撒在芋泥的左右两边。

4. 炒勺放在微火上，舀入熟猪油（15克）烧热，将蒸过的红枣下锅搅炒成糊状后，浇在芋泥上，再将瓜子仁、樱桃在芋泥面上装饰成太极图案。

特点：色形美观，细腻软润，香甜爽口。

蜜汁橄榄山芋

原料：红心山芋2500克，青梅100克，猪板油150克，糖桂花25克，青菜叶1张，冰糖250克。

做法：

1. 将红心山芋削去皮（应削得光滑），切成宽、厚各1.3厘米的条，再切成5厘米长的段，再逐段削成橄榄形。

2. 小钢精锅内放一只竹垫，山芋放在竹垫上，排成三行，加入清水（200克），在山芋上面盖上猪生板油一块，先用旺火烧开，再改用微火烧45分钟，山芋已熟，再加入冰

糖，上面平摊一叶青菜，将糖桂花放在菜叶中间（只取其香味，不使桂花落在汤里），再将青梅放在山芋两边，继续用微火烧1小时，端锅离火，拣去桂花、菜叶、猪油渣不用。将山芋和竹垫一起取出，先把青梅取出，将山芋扣在长盘里，青梅放在两边，锅再置微火上，将糖汁熬浓，浇在山芋上面即成。

特点：色泽黄亮，形似橄榄，口味甜糯。

桂 香 芋 乳

原料：大芋头1000克，熟猪油100克，白糖250克，牛奶50克，糖桂花3克，京糕少许。

做法：

1. 将芋头用水洗净后，放在凉水锅里，在旺火上煮约一个多小时。待芋头煮软后取出，去掉皮，碾压成细泥；然后放在小木桶内，用竹板搅打，随搅打随逐次倒入猪油，约搅打20分钟左右，直到芋头泥起泡沫时为止，待用。

2. 将白糖（100克）、牛奶、桂花一起放入搅好的芋泥中，再搅5~6分钟，调匀后倒入碗内，把京糕刻成花样摆在芋泥上；再将剩余的白糖加入清水（100克），在旺火上熬成糖汁，待浓稠时浇在芋泥上即成。

特点：细腻柔软，清香甘润，入口即化。

腊 梅 山 药 桃

原料：山药500克，白果肉150克，枣泥100克，白糖300克，熟猪油500克（约耗50克），水淀粉适量，糖桂花、食用红色、青红丝各少许。

做法：

1. 将山药洗净，上屉蒸熟烂取出，去皮，碾压成泥；白果肉放清水锅中，旺火煮10分钟至熟捞出，在白果肉四周，用小刀刻锯齿形花刀，然后掰开，成两朵“腊梅花”，待用。

2. 将山药泥和枣泥均分成三份。在每份山药泥中间放枣泥一份，用干净湿毛巾包制成桃子形，“桃”尖上刷一点儿食用红色，再在中间用果刀背压出一条桃纹。在每只“桃子”下部揪上3颗白果肉做成的“腊梅花”，最后将三只山药桃放漏勺内，待用。

3. 炒勺上旺火，放宽油，烧至七成热时，一只手持盛山药桃的漏勺放入油勺内，另一只手持铁手勺舀热油反复浇在山药桃上，使外部结一层软壳，取出放入盘中，余下的“腊梅花”排放在山药桃四周，上屉蒸10分钟后取出。

4. 净勺再置旺火，放清水（200克），加白糖，烧沸，撇去浮沫，放入桂花，用水淀粉勾芡，起勺，浇淋在“山药桃”上，撒上青红丝即可。

特点：形状逼真，造形优美，甜而细腻，软糯适口。

一品山药

原料：山药1250克，豆沙馅200克，京糕25克，蜜饯青梅5克，熟莲子50克，瓜子仁10克，白糖200克，水淀粉5克。

做法：

1. 将山药洗净，上屉蒸熟，去皮，放入盆内，搓成山药泥。用薄竹板将山药泥逐块挖入盘中，先在周围砌成5厘

米高、中间空的五个连接的半圆形，中量装入豆沙馅，用山药泥将口封严，抹平成梅花状（也可以制成其它图案，如五角星状、秋叶状等），再用竹板蘸水将表面和周围抹平抹光，要使楞角线条清晰。

2. 京糕按图案边缘形状刻成0.7厘米宽的条嵌在周围。瓜子仁、莲子在表面摆成梅花朵状。用京糕条作枝杆。青梅切成花叶状，作为花叶，图案制好后，连盘上屉用旺火蒸5分钟后取出。

3. 炒勺内放入清水（100克），加入白糖溶化成糖汁，烧沸时，撇去浮沫，用水淀粉勾流水芡，浇在山药泥上即可。

特点：既粘软又酥沙，甜香可口。

拔丝山药

原料：山药250克，白糖125克，食用油500克（约耗50克）。

做法：

1. 将山药洗净，去皮，切成滚刀块，待用。

2. 炒勺放宽油，烧至七成热，将山药块下勺，炸呈金黄色时捞出，沥油，待用。

3. 炒勺留底油（少许），上火，下白糖，炒至白糖由稠变稀、能拉丝时，放入山药块，离开火眼，颠翻炒勺，使糖将山药块裹住，倒在抹过油的盘内即可。上桌时随带凉水一小碗。

特点：外焦里软，老幼皆宜。