

漫画版

轻松人厨

Cuisine & Caricature

张树荣美食工作室 编著



果品菜馆



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松入厨漫画版/张恩来美食工作室编著. 长春:吉林科学技术出版社,2002

ISBN 7-5384-2676-0

I. 轻... II. 张... III. 烹饪—方法—图解IV. TS972.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 092323 号

轻松入厨 漫画版

果品菜馆

张恩来美食工作室 编著

责任编辑:郝沛龙 司荣科

封面设计:白亚纯 张可新

吉林科学技术出版社出版、发行

787 × 1092 毫米

40 开本

3 印张

长春第二新华印刷有限责任公司印刷

2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5384-2676-0/Z · 241

定价: 12.00 元

地 址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021

发行部电话 5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn 传真 5635185



轻松入厨 漫画版



果品菜馆

吉林科学技术出版社



目 录



菠萝·梨

菠萝鸡片	/7
菠萝双鲜	/8
菠萝冻	/11
拔丝菠萝	/13
果酱拌梨	/15
青椒炒梨片	/17



荔枝·猕猴桃

荔枝樱桃	/21
荔枝爆鲜虾	/23
贵妃荔枝	/25
糖熘荔枝	/27
糖汁猕猴桃	/29
虾烩猕猴桃	/31

苹果·桃

苹果黄瓜沙拉	/35
苹果鸡丁	/37
什锦苹果冻	/39
鲜桃栗子	/41
鲜桃藕羹	/43



西瓜·香蕉

西瓜酪	/47
-----	-----

木耳瓜丝	/49
西瓜藕羹	/51
香蕉奶冻	/53
锅煎香蕉	/55

橘子·哈密瓜

糖烟橘子	/59
橘子莲子汤	/61
糖汁哈密瓜	/63
哈密三鲜	/65

核桃·花生

香干拌桃仁	/69
桃仁西芹	/71
韭菜桃仁	/73
桃仁莲子羹	/75
盐水花生	/77
雪菜花仁	/79
琥珀花生	/81

栗子·莲子

枣栗子	/85
兰枝板栗	/87
桂花鲜栗羹	/89
莲子炒肚条	/91



菇蒸莲泥	/93
干蒸湘莲	/95

松子·杏仁

金针拌松子	/99
烩什锦松子	/101
五彩杏仁	/103
杏仁鸡丁雪菜	/105
杏仁青红椒	/107



腰果·枣

炸腰果	/111
芹菜腰果	/113
香辣红枣蹄筋	/115
脆皮红枣	/117



分座



pineapple · pear

菠萝·梨



菠萝为凤梨科凤梨属多年生常绿草本植物，我国主要产区为福建、广东、广西、海南、云南等地。菠萝果肉中含有丰富的果糖、葡萄糖、氨基酸、有机酸、蛋白质、粗纤维、多种维生素和矿物质等营养物质，有补益脾胃、生津止渴、润肠通便、利尿消肿的功效，可治疗中暑烦渴、高血压、肾炎、支气管炎等病症。菠萝香气浓郁，风味独特，主要以鲜食为主，还可制成罐头，因其能保持原果风味而受到广泛喜爱，用作菜肴可制成各种香甜、咸香口味的菜品，与猪肉、菠萝等肉类一起炒制，口味也非常清香可口。

梨是蔷薇科梨属落叶乔木的果实，梨树在全国各地均有栽培，其中以河北、山东两省的产量最多。梨含有果糖、葡萄糖、蔗糖、柠檬酸、苹果酸、维生素B₁、维生素B₂、维生素C和钙、铁、磷等，有助消化、清热止咳、退热、解疮毒等功能，对急性慢性支气管炎、肺结节、百日咳、便秘有很好的保健作用。梨肉脆嫩、清甜宜人，香甜适口，一般除鲜食外，烹调菜肴可用蒸、煎、扒、炖、榨汁等多种方法制成菜肴食用。



sliced chicken with pineapple



菠萝鸡片



原料:

鲜菠萝150克, 鸡胸肉
200克。



调料:

盐4克, 料酒25克,
淀粉15克, 油500克
(约耗50克), 鸡汤
50克, 白醋20克, 白
糖25克, 水淀粉15
克。



制法:

1. 鲜菠萝去皮洗净, 改刀切成大片; 鸡胸肉去筋膜, 切成薄片, 加上盐1克和料酒10克拌匀腌制。
2. 锅置火上, 放油烧至五成热, 放入鸡肉片滑散至熟, 取出沥油。
3. 炒锅置旺火上, 放鸡汤、盐3克、料酒15克、白醋和白糖烧沸, 倒入菠萝片和鸡肉片炒匀, 用水淀粉勾薄芡, 出锅装盘即可。

轻松入厨小知识

菠萝可分3大类: 卡图类, 果形较大, 果皮橘红色, 果肉淡黄色, 酸甜适度, 栽培广泛; 皇后类, 果形较小, 果皮金黄色, 果肉金黄至深黄色, 香气浓厚, 耐贮藏; 西班牙类, 果肉淡黄带白, 果汁含酸量高。

pineapple with shrimp and squid



菠萝双鲜



原料:

菠萝 100 克, 鲜虾 100 克, 鸡蛋白 1 个, 鲜鱿鱼 1 个。



调料:

盐 4 克, 淀粉 25 克, 葱末 5 克, 汤 75 克, 白糖 10 克, 水淀粉 25 克, 花生油 500 克 (约耗 75 克), 香油 10 克。



制法:

1. 菠萝去皮洗净, 切成小块; 鲜虾洗净放碗里, 加上盐 1 克、鸡蛋白和淀粉拌均匀; 鲜鱿鱼去皮、须和内脏, 在内侧制上十字花刀, 制成块, 放沸水锅内焯一下, 捞出沥水。
2. 把菠萝块、葱末、盐 3 克、汤、白糖和水淀粉放小碗里对成芡汁备用。
3. 净锅置火上, 放花生油烧至五成热, 放入鲜虾划散, 倒入鱿鱼卷冲一下, 一起捞出沥净油。
4. 原锅留少许底油, 复置火上烧热, 放入滑好的鲜虾和鱿鱼卷, 烹入对好的芡汁, 迅速翻炒均匀, 淋上香油, 出锅盛在盘内即成。

轻松入厨小知识

新鲜的菠萝营养丰富 在选购菠萝时, 要求其果形饱满、果身硬挺、果皮老结、色泽鲜艳并有清香味, 并且果眼无溢汁为上品

pineapple in jelly



菠萝冻



原料:

鲜菠萝 250 克, 红绿樱桃各少许, 琼脂 15 克。



调料:

盐 5 克, 白糖 250 克, 白醋 10 克。



制法:

1. 将鲜菠萝去皮洗净, 改刀切成块, 放在碗里, 加上清水和盐浸泡 15 分钟, 取出控净水分; 红绿樱桃去掉核。
2. 把菠萝块和红绿樱桃放在一浅盘内备用。
3. 把琼脂用清水洗净, 放锅内, 加上清水 400 克和白糖熬至溶化, 出锅滗去杂质, 加上白醋调匀, 晾凉后倒入盛有菠萝和红绿樱桃的盘内, 入冰箱内冷藏至凝结, 食用时, 取出菠萝冻, 在表面划几刀, 切成块即可。

轻松入厨小知识

在生食菠萝时, 要去皮后浸泡在浓度为 2% 的盐水中浸泡几分钟, 以分解菠萝中的一部分有机酸, 减少过敏成分, 并可增加菠萝的鲜味。

toffee pineapple



拔丝菠萝



原料:

菠萝 400 克, 鸡蛋 1 个



调料:

淀粉 100 克, 面粉 50 克, 清油 750 克 (约耗 75 克), 白糖 150 克, 芝麻 15 克。



制法:

1. 把菠萝去皮, 洗净后改成滚刀块备用; 把鸡蛋放在碗里, 加上淀粉、面粉和少许清水调拌均匀成糊, 放入菠萝块拌匀。
2. 锅置火上, 放清油烧至六成熟时, 放入菠萝块炸至熟脆并呈黄色时, 倒出沥油。
3. 原锅放入白糖, 加少量清水, 置火上炒制, 先把水分炒尽, 使白糖由白色变成黄色, 由大泡变为小泡时, 倒上菠萝块, 颠锅使糖浆全部挂在菠萝上, 撒上芝麻, 起锅倒在已抹少许底油的盘里, 带两碗凉白开水, 一起上桌即成。

轻松入厨小知识

拔丝菠萝脆嫩甜香, 在烹调时要注意, 先用温油把菠萝炸透, 再用旺火炸脆硬并注意色泽。此外炒锅要干净, 炒糖时火候不宜过旺。

pear with jam



果酱拌梨



原料:

雪花梨 400 克, 草莓酱
50 克。



调料:

白糖 100 克。



制法:

1. 把雪花梨洗净, 去掉皮, 一切两半, 去掉梨核, 改刀切成长片, 放清水中浸泡片刻, 取出沥净水分。
2. 把梨片放在碗里, 加上白糖调拌均匀, 入冰箱内冷藏, 食用时, 取出梨片, 码在盘内, 淋上草莓酱即成。

轻松入厨小知识

我国梨的种类有许多, 其中主要栽培种有秋子梨 (主要分布在长城以北)、白梨 (主要分布在黄河流域)、沙梨 (多分布在长江以南) 等。