



果品烹调与保健

路新国 姚颖 编
刘洪佳 陈同芹



果品烹调与保健

路新国 刘洪佳 编
姚颖 陈同芹

中国商业出版社

(京)新登字 073 号

责任编辑:黄琳

责任校对:张学兰

果品烹调与保健

路新国 刘洪佳 编
姚颖 陈同芹

*

中国商业出版社出版发行
(北京广安门内报国寺1号)

邮政编码:100053

新华书店总店科技发行所经销
国防工业出版社印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开 16.25印张 365千字
1993年6月第1版 1993年6月第1次印刷
印数:1—5000册 定价:12.90元
ISBN 7-5044-1534-0/TS·198

前 言

果品在饮食生活中占有重要的地位,与人体健康有着密切的关系。当前,随着生活水平的提高,人们对饮食保健的要求也越来越迫切,而目前国内尚未见到专门的果品方面的保健食谱。为此,我们编写了本书。

全书分苹果、梨、香蕉、西瓜、枇杷、荸荠、藕、大枣、山楂、桂圆、莲子、核桃、松子、栗子、白果、花生、百合、葡萄、荔枝、桃子、杏子、菠萝、柑桔、樱桃、草莓、杨梅及梅、柿子、芡实、枸杞、橄榄、其它及果酒等 31 类,约 700 余个品种。每个品种从原料、制法、效用等方面进行了详细的阐述,力求深入浅出,通俗易懂,使读者看后能懂会做,按图索骥,烹制出适合自己保健需要的果品肴馔,以使本书成为家庭保健的参谋和助手。

编者

1990 年 12 月

目 录

苹果类

炸苹果	(1)	苹果烤肉	(11)
焦熘苹果	(2)	苹果炒肉片	(12)
糖熘苹果	(2)	苹果烧牛肉	(13)
拔丝苹果	(3)	苹果酥	(14)
糖汁整苹果	(4)	苹果烤蛋糕	(15)
琉璃苹果	(5)	苹果粥	(15)
酿馅苹果	(6)	苹果膏	(16)
苹果豆腐	(7)	苹果皮汤	(17)
烩什锦果羹	(8)	苹果布丁	(17)
烩水果	(9)	苹果粉	(18)
酿什锦苹果	(10)		

梨 类

糖拌梨丝	(19)	雪梨炒牛肉片	(25)
黄瓜拌梨丝	(19)	鸭梨炒鸡片	(26)
京糕拌梨丝	(20)	鸭梨鸡球	(27)
山楂糕拌梨丝	(21)	丁香蒸梨	(28)
蜜汁鸭梨	(21)	川椒煨梨	(29)
拔丝梨	(22)	川贝酿雪梨	(29)
夹沙梨	(23)	冰糖炖梨	(30)
八宝梨罐	(24)	梨丁布丁	(31)

梨粥..... (32) 雪梨膏..... (33)

香蕉类

拔丝香蕉..... (34)	清炖香蕉..... (39)
夹沙香蕉..... (35)	冰糖炖香蕉..... (39)
炸豆沙香蕉..... (35)	香蕉烩三鲜..... (40)
油炸香蕉夹..... (36)	香蕉羹..... (41)
炸面团裹香蕉..... (37)	香蕉饼..... (41)
什锦香蕉丁..... (38)	香蕉粥..... (42)

西瓜类

凉拌西瓜皮..... (44)	冷冻西瓜杯..... (52)
清爽西瓜皮..... (44)	酿什锦西瓜..... (53)
西瓜翠衣汤..... (45)	什锦西瓜盅..... (54)
白糖西瓜皮..... (46)	大蒜西瓜盅..... (55)
二皮汤..... (46)	西瓜鸭..... (55)
爆炒西瓜皮..... (47)	西瓜鸡..... (56)
西瓜皮炒肉片..... (48)	蒸西瓜鸡..... (57)
翠衣鳝丝..... (49)	西瓜炒蛋..... (58)
酱西瓜皮..... (50)	西瓜煎饼..... (59)
拔丝西瓜..... (50)	西瓜皮粥..... (59)
西瓜冻..... (51)	

枇杷类

酿枇杷..... (61)	冰糖炖枇杷..... (63)
珊瑚枇杷..... (61)	枇杷银耳..... (64)
豆茸酿枇杷..... (62)	枇杷西米粥..... (65)

枇杷叶粥…………… (66)

荸荠类

炸荸荠盒…………… (67)

炸荸荠豆腐…………… (68)

拔丝荸荠鼓…………… (69)

烧荸荠…………… (70)

熘南荠…………… (70)

红烧素排骨…………… (71)

南荠葡萄…………… (72)

梅花荸荠…………… (73)

蜜汁荸荠…………… (73)

桂花荸荠饼…………… (74)

双麻荸荠饼…………… (75)

酿荸荠…………… (76)

荸荠蛋黄…………… (77)

烧三色…………… (77)

烧三鲜…………… (78)

荸荠汤…………… (79)

荸荠薤菜汤…………… (80)

荸荠海蜇汤…………… (80)

豌豆苗炒荸荠…………… (81)

荸荠炒鸡胗…………… (82)

荸荠炒香菇…………… (83)

荸荠炒虾肉…………… (84)

荸荠炒肉片…………… (85)

醋熘荸荠鸡丁…………… (85)

荸荠猪肚…………… (87)

荸荠冻…………… (87)

荸荠糕…………… (88)

荸荠粥…………… (89)

藕 类

凉拌藕片…………… (90)

楂糕拌藕…………… (91)

酸梅藕…………… (91)

雪藕红莲…………… (92)

拔丝藕…………… (93)

糖醋藕丝…………… (94)

藕羹…………… (95)

炸藕丸子…………… (95)

炸藕饼…………… (96)

浓藕汤…………… (97)

芙蓉鲜藕…………… (98)

鸡茸莲藕…………… (99)

五合鲜…………… (100)

酿绿豆藕…………… (101)

酿江米藕…………… (102)

酿薏米藕…………… (102)

藕米糕	(103)	藕粉粥	(106)
藕粉圆子	(104)	八宝白藕饭	(107)
藕粥	(105)	藕蜜膏	(108)

大枣类

炸红枣	(109)	八宝鸡	(122)
拔丝红枣	(109)	红枣焖兔肉	(124)
挂霜红枣	(110)	枣泥桂鱼	(125)
蜜枣扒山药	(111)	红枣炖鲤鱼	(126)
炸蜜枣核桃肉	(112)	黑枣烧海参	(127)
炒三泥	(113)	葱枣汤	(128)
金枣蜜汁白果	(114)	红枣木耳汤	(128)
红枣炖冬菇	(115)	参枣汤	(129)
红枣豆腐	(116)	百叶球	(130)
什锦蜜枣羹	(117)	大枣糕	(131)
枣方肉	(118)	枣泥核桃酥	(132)
大枣炖肘子	(119)	益脾饼	(133)
红枣煨猪蹄	(119)	大枣糯米粥	(134)
猪肤红枣羹	(121)	大枣薏米粥	(135)
红枣羊肉丸	(121)	补益大枣粥	(135)

山楂类

开胃红果	(137)	腌红果什锦菜	(141)
拔丝瓢红果	(138)	红果酱拌白菜心	(142)
蜜三果	(138)	红果烧豆腐	(143)
烩山楂羹	(139)	红果肉干	(144)
山楂汤	(140)	山楂糕	(145)

夹沙山楂糕	(145)	脆皮玛瑙	(149)
油炸山楂糕	(146)	消食饼	(149)
山楂云卷糕	(147)	山楂粥	(150)
糖葫芦	(148)	山楂粉	(151)

桂圆类

桂圆莲心	(153)	龙眼姜枣汤	(161)
桂圆蛋羹	(154)	龙眼花生米	(162)
冰糖炖桂圆	(155)	龙眼枸杞鸽蛋汤	(162)
桂圆炖肉	(155)	龙眼淮药糕	(163)
桂圆肉饼	(156)	龙眼大枣粥	(164)
龙眼猪心	(157)	龙眼莲子粥	(165)
桂圆鸡	(157)	龙眼芝麻粥	(166)
龙眼鸡片	(158)	玉灵膏	(166)
桂圆鹌鹑羹	(159)	龙眼玫瑰膏	(167)
桂圆大枣汤	(160)		

莲子类

拔丝莲子	(169)	莲子炒四鲜	(176)
冰糖炖莲子	(170)	桃园三结义	(177)
焖钵湘莲	(171)	银耳莲子	(178)
雪花莲子	(172)	烩鲜莲玉米	(179)
蜜腊莲子	(172)	莲子烧鸡块	(180)
蜜汁红莲	(173)	鲜莲炒鸡丁	(181)
蜜汁薏米莲子	(174)	湘莲炖鸽	(182)
银莲龙眼	(174)	莲子鸭羹	(183)
人参莲肉汤	(175)	莲子百合煨肉	(183)

莲子猪肚	(184)	莲子鲜奶露	(191)
鱼腹藏珠	(185)	莲子冻	(192)
莲子山楂糕	(187)	莲茸包子	(192)
莲子羹	(188)	莲子饼	(193)
薄荷莲子羹	(188)	莲子糕	(194)
莲蓬菠萝羹	(189)	莲子八宝饭	(195)
莲子桔羹	(190)	莲子粥	(196)
莲子鸡蛋羹	(190)		

核桃类

琥珀核桃	(198)	核桃仁炒丝瓜	(211)
拔丝桃仁	(199)	炸核桃仁土豆	(212)
酱汁核桃仁	(199)	桃仁豆腐	(213)
蜜汁核桃仁	(200)	桃仁鸽蛋	(214)
煨核桃肉	(201)	桃仁鸡粥	(215)
炆核桃仁	(201)	桃仁黄瓜鸡球	(216)
五香核桃仁	(202)	桃仁枸杞炒鸡丁	(217)
香脆核桃肉	(203)	核桃肉炒肝风	(218)
奶汤核桃仁	(204)	桃仁鸭卷	(219)
人参胡桃汤	(205)	桃仁烧鸭块	(220)
胡桃葱白汤	(205)	核桃酥鸭	(221)
核桃仁拌芹菜	(206)	熘桃仁里脊	(222)
桃仁青笋	(207)	桃仁牛排	(224)
桃仁豌豆泥	(207)	核桃仁羊肉丸	(225)
桃仁鲜蘑	(208)	核桃羊肾	(226)
桃仁香菇	(209)	桃仁桂鱼	(227)
核桃仁炒韭菜	(210)	炸桃仁元宵	(228)

桃仁布丁	(229)	胡桃肉粥	(231)
核桃酪	(230)	桃仁膏	(231)

松子类

松子仁烧香菇	(233)	炸松仁里脊	(246)
松子仁烧面筋	(234)	松子仁蒸“三肉” ..	(247)
松子仁扒豆腐	(235)	松子瓢猪肝	(248)
熏松子虾仁腐皮卷		松仁小肚	(249)
.....	(236)	松子蒸羊肉	(250)
松仁火腿烧豆腐 ..	(237)	松子鱼米	(251)
熏松子腐皮卷	(238)	松子鳝鱼	(252)
松仁豆腐衣	(239)	松子黄鱼	(253)
松仁炒鸡丁	(239)	松子枣泥糕	(255)
松子鸡卷	(241)	松子什锦饭	(256)
松子鸭羹	(242)	松仁粥	(257)
松子焖酥鸭	(243)	松子膏	(257)
松子肉	(244)	松子核桃膏	(258)

栗子类

雪花板栗	(260)	栗子扒山药	(267)
栗子羊羹	(261)	板栗煨鸡	(268)
风干栗子	(262)	栗子烧鸭块	(269)
煨栗子	(262)	煨栗子鸭肝肫	(270)
炒栗子莲子泥	(263)	板栗红烧麻雀	(271)
栗子烧白菜	(264)	板栗烧肉	(272)
栗子烧香菇	(265)	板栗焖羊肉	(273)
板栗烧豆腐	(266)	栗子煨牛肉	(274)

板栗鲤鱼	(275)	栗肉粽子	(277)
栗子炒虾仁	(276)	栗子粥	(278)
栗子糯米饭	(277)	栗子柿饼粥	(279)

白果类

蜜腊白果	(280)	白果蒸蛋	(288)
盐炒白果	(281)	白果焖鸭	(289)
酒煮白果	(281)	蜜汁白果火腿	(290)
烧白果	(282)	白果布丁	(291)
冰糖炖白果	(283)	白果糯米饭	(292)
煨白果	(283)	西米白果	(292)
油浸白果	(284)	白果粥	(293)
白果枣子汤	(284)	白果薏米粥	(294)
白果桂圆汤	(285)	白果腐皮粥	(294)
豆浆煮白果	(286)	猪小肚白果粥	(295)
白果焖鸡块	(286)	白果核桃膏	(296)
白果莲子鸡	(287)		

花生类

琥珀花生米	(297)	苔菜拌花生米	(303)
奶油花生米	(298)	芹菜拌花生米	(304)
五香花生米	(299)	黄瓜拌花生米	(304)
卤煮花生仁	(299)	花生仁拌熏干	(305)
盐水煮花生	(300)	什锦花生米	(306)
醋浸花生米	(301)	花生豆腐饼	(307)
酱花生仁	(301)	炸蒜茸花生	(308)
冰糖炖花生	(302)	花生大枣银耳汤	(308)

花生红豆红枣汤 ... (309)	花生牛排 (316)
花生蚕豆汤 (310)	花生仁炒兔丁 (317)
果仁素鸡球 (311)	花生炖鲤鱼 (318)
宫保鸡丁 (312)	花生仁虾饼 (318)
酱爆花生肉丁 (313)	花生粥 (319)
花生炖猪蹄 (314)	花生大枣粥 (320)
花生猪尾汤 (315)	

百合类

百合羹 (322)	百合猪肺汤 (328)
蜜蒸百合 (322)	百合鲫鱼汤 (329)
冰糖百合 (323)	百合八宝饭 (330)
百合酿藕 (324)	百合粥 (331)
百合鸡子汤 (325)	百合茯苓粥 (331)
百合鸭羹 (325)	百合杏仁粥 (332)
百合烧肉 (326)	百合薏米粥 (333)
百合牛肉汤 (327)	百合绿豆粥 (334)

葡萄类

拔丝葡萄 (335)	酒酿葡萄羹 (340)
炸葡萄干 (336)	葡萄什锦饭 (341)
葡汁乳鸽 (336)	葡萄干粥 (342)
葡萄干焖鹌鹑 (338)	葡萄蜜膏 (343)
炸葡萄猪肠 (339)	葡萄藕蜜膏 (343)

荔枝类

荔枝羹 (345)	酒煮荔枝 (345)
-----------------	------------------

酒浸荔枝	(346)	荔枝鸭	(351)
荔枝大枣汤	(346)	桃花泛红	(352)
荔枝炖莲子	(347)	荔枝烧带鱼	(353)
荔枝桂圆羹	(348)	雪耳糯米荔枝	(354)
烩三鲜	(349)	荔枝粥	(355)
荔枝炒鸡球	(349)	荔枝膏	(355)
荔枝炖斑雀	(350)		

桃子类

蜜汁桃	(357)	西式冻桃	(361)
白水蜜桃脯	(358)	酒味桃子沙拉	(362)
水晶桃	(358)	炸桃片	(363)
雪塌桃脯	(359)	鲜桃鸡球	(364)
冰糖蜜桃	(360)	生桃炒肉片	(365)
中式冻桃	(361)		

杏子类

拔丝杏	(367)	杏仁豆腐	(375)
杏子羹	(368)	杏仁蒸鸡	(376)
杏干羹	(368)	杏仁酥鸭	(377)
糖水鲜杏	(369)	杏仁鹌鹑羹	(378)
杏子苹果汤	(369)	杏仁蒸肉	(379)
杏仁甜茶	(370)	杏仁里脊鸡卷	(380)
杏仁白木耳	(371)	杏仁炖猪肺	(381)
杏仁桂圆炖银耳	(372)	萝卜杏仁炖猪肺	(382)
杏仁玉枣	(373)	杏仁烧羊肉	(383)
冰镇杏仁莲子羹	(374)	烤杏仁糕	(384)

杏仁布丁	(385)	甜杏仁粥	(388)
杏仁葛粉包	(385)	苦杏仁粥	(389)
四仁包子	(387)	杏仁蜜膏	(390)
真君粥	(388)		

菠萝类

扒菠萝	(391)	烤菠萝火腿	(397)
菠萝杏仁冻	(391)	菠萝排骨	(397)
冰镇水果	(392)	菠萝鱼	(399)
菠萝烧骨排	(393)	菠萝虾	(400)
菠萝炒鸡片	(395)	菠萝糯米饭	(400)
菠萝炒鸭片	(396)		

柑桔类

拔丝蜜桔	(402)	桂花甜橙羹	(410)
水晶桔子	(402)	甜橙莲子羹	(411)
糖熘桔瓣	(403)	冰糖炖金桔	(412)
冰糖炖桔瓣	(404)	糖拌柚肉	(412)
桔瓣莲子羹	(405)	桔子炖鸭	(413)
桔楂醒酒汤	(406)	陈皮焖鸭	(414)
桔味海带丝	(406)	柚子炖肉	(415)
桔饼汤	(407)	蜜桔元宵	(415)
冰糖炖桔饼龙眼	(408)	橙子汤圆	(416)
冰糖炖柑子	(409)	桔饼粥	(417)
桂花银耳柑羹	(409)	桔皮粥	(417)
柑枣汤	(410)	桔皮酱	(418)

櫻桃類

- | | | | |
|--------------|-------|------------|-------|
| 水晶櫻桃 | (419) | 什錦鍋蒸 | (423) |
| 櫻桃羹 | (419) | 酒釀櫻桃 | (423) |
| 櫻桃銀耳 | (420) | 櫻桃雞腿 | (424) |
| 櫻桃龍眼甜湯 | (421) | 櫻桃肉丁 | (425) |
| 櫻桃杏仁凍 | (422) | 西米櫻桃 | (426) |

草莓、楊梅及梅類

- | | | | |
|--------------|-------|------------|-------|
| 奶油草莓 | (428) | 酸梅肉排 | (433) |
| 草莓羹 | (429) | 烏梅甜糕 | (434) |
| 冰糖炖草莓 | (429) | 楊梅糕 | (435) |
| 烏梅湯 | (430) | 酸梅粥 | (436) |
| 草莓醬炒雞蛋 | (431) | 烏梅蜜膏 | (437) |
| 梅汁雞 | (431) | 草莓果醬 | (437) |
| 酸梅蒸魚頭 | (433) | | |

柿子類

- | | | | |
|--------------|-------|-------------|-------|
| 釀柿子 | (439) | 干炸柿餅 | (443) |
| 麻醬拌柿子 | (440) | 柿餅湯 | (444) |
| 綠柿火腿片 | (440) | 柿餅飯 | (444) |
| 冰糖炖柿餅 | (441) | 柿糕 | (445) |
| 罗汉果炖柿餅 | (442) | 柿餅粥 | (446) |
| 麻醬拌柿餅 | (442) | 珠玉二寶粥 | (446) |

芡實類

- | | | | |
|------------|-------|-------------|-------|
| 蜜汁芡實 | (448) | 芡實炖老鴨 | (449) |
|------------|-------|-------------|-------|

芡实鱼头汤	(449)	芡实白果粥	(452)
芡实粥	(450)	芡实银耳粥	(453)
芡实薏米粥	(451)	淮山芡实瘦肉粥 ...	(454)
芡实茯苓粥	(452)	芡实八珍粥	(454)

枸杞类

枸杞银耳羹	(456)	枸杞猪肝汤	(464)
枸杞果炖鸡	(457)	枸杞炖牛肉	(464)
枸杞鸭羹	(457)	枸杞炖羊肉	(465)
枸杞雏鸽汤	(458)	枸杞炖羊脑	(466)
枸杞炒兔丁	(459)	枸杞炖狗肉	(467)
枸杞鲫鱼汤	(460)	枸杞子粥	(467)
枸杞鲤鱼汤	(461)	枸杞羊肾粥	(468)
枸杞炒虾仁	(462)	杞圆膏	(469)
枸杞炒肉丝	(463)		

橄榄类

橄榄汤	(470)	橄榄炖肉	(472)
冰糖炖橄榄	(471)	橄榄糕	(473)
青龙白虎汤	(471)	橄榄粥	(473)

其它类

奶油菱花	(475)	菱角焖鸡	(478)
菱角汤	(475)	菱炒肉丁	(479)
菱角烧花菇	(476)	红菱蒸糕	(480)
菱角烧草菇蕃茄 ...	(477)	菱角粥	(481)
菱烧豆腐	(478)	菱角薏米粥	(481)