

干果

美食

美食一百单八样

系列

营养专家审定推荐
食全食美 健康典藏



古有梁山好汉 一百单八将
今有鲜爽美食 一百单八样

★板粟、莲子、花生、松仁、杏仁、核桃仁、葵花子
★腰果、红枣、芝麻、柿饼、葡萄干
★干果美食全收录
★附赠营养常识，选购指南
★五星级健康美味，在家轻松DIY

双福 朱太治 ◎ 主编
农村读物出版社



美食一百单八样

系列



108

英雄聚义美食集香

享受最出众的经典味道

干果美食108

双福 朱太治◎主编

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

干果美食108/ 双福, 朱太治主编. —北京: 农村读物出版社, 2009.5

(美食一百单八样系列)

ISBN 978-7-5048-5232-8

I. 干… II. ①双…②朱… III. 干果—食谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第079044号

主 编 双 福 朱太治
统 筹 周学武
编 著 周学武 侯熙良 常方喜 彭 利 石晓亮 孙 鹏 王雪蕾
陈 辰 孙 燕 贾全勇 徐正全 刘继灵 赵 晶 裴 丽
李华华 梅妍娜 李青青 石婷婷 王玉治
制 作 张晓雪 张国宁
摄 影  SF 文化工作室
设 计 www.shuangfu.cn

责任编辑 育向荣 刘博浩
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 北京三益印刷有限公司
开 本 889mm × 1194mm 1/24
印 张 4.5
字 数 90千
版 次 2010年1月第1版 2010年1月北京第1次印刷
印 数 1~6 000册
定 价 15.80元

凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换。



目录

Contents

板栗

板栗红烧肉	6
板栗烧凤翅	8
香菇炒板栗	9
栗子炒牛肉	10
板栗鸡块	11
栗子扒白菜	12
板栗排骨汤	13
栗子白果粥	13
小米栗子粥	14
栗子烧豆腐	15
西米栗子羹	15



核桃仁

核桃杏仁瘦肉羹	16
核桃仁豌豆羹	18
酱爆核桃仁	19
桃仁丝瓜	19
核桃仁粥	20
核桃虾仁粥	21
桂花核桃仁	21
冰糖桃仁糊	22
核桃明珠	23
核桃鸡丁	23

木耳核桃炖豆腐	24
核桃糖	25
核桃炒腰花	25



花生

皮蛋花生	26
老醋花生	28
花生米炒虾仁	29
辣味花生	29
花生杏仁粥	30
花生炒鸡丁	31
花生仁拌肚丁	31
香干花生仁	32
花生米拌芹菜	33
花生烧黄鱼	33
盐水花生仁	34
花生煨猪手	35
花生红枣汤	35
糖粘花生仁	36
花生奶露	37
花生红枣粥	37



莲子

红枣莲子羹	38
桂圆莲子粥	40
莲子猪心汤	41
莲子鸡丁	41
芙蓉莲子	42
莲子美容粥	43
莲子银耳蛋汤	43
莲子瘦肉汤	44
百合莲子绿豆粥	45
银耳莲子羹	45



松仁

松仁茄花	46
松仁豌豆	48
松仁粉丝	49
松仁拌茭白	50
松仁粥	51
松子烧平菇	52
松仁玉米	53
松仁豆腐	53



杏仁

绿茶杏仁汤	54
杏仁奶茶	56
银耳杏仁汤	57
西芹炒杏仁	57
杏仁粥	58
牛奶杏仁粥	59
杏仁拌豆腐	59
山药杏仁乳	60
杏仁熘鸡丁	61
杏仁虾排	61



葵花子

西芹葵花子色拉	62
葵花仁拌菜心	64
葵花子粥	65
冰糖葵花仁汤	66
葵花子鸡汤	67



腰果

腰果烧脆豆腐	68
--------	----

腰果虾仁	70
腰果肉饭	71
蜜汁枸杞腰果	72
黄瓜腰果炒香菇	73
腰果拌西芹	73



红 枣

红枣糯米粥	74
山药大枣粥	76
小枣粽子	77
蜜汁红枣	77
大枣姜片汤	78
荔枝红枣粥	79
红枣枸杞银耳汤	79



其 他

冰糖蒸柿饼	80
芝麻汤团	82
芝麻豆腐	83
芝麻芹菜段	84
芝麻蜂蜜粥	85
芝香油菜	85

芝麻粥	86
芝麻肉丝	87
白果炒鸡丁	87
榛仁枸杞粥	88
白果虾球	89
白果麦片粥	89
白果鸡蛋粥	90
白果冬瓜粥	91
腐竹白果粥	91
百合柿饼煨鸽蛋	92
白果薏米粥	93
白果蒸鸡蛋	93
葡萄干紫米粥	94
柿饼粥	95
黑芝麻甜奶粥	95
葡萄干粥	96



附 录

干果美食面面观	97
---------	----





板栗红烧肉

美食英雄帖

色棕红，味鲜香，补脑养胃。

原料

带皮五花肉500克，板栗肉250克，葱花、姜末、八角、桂皮、糖色、盐、味精、湿淀粉、料酒、酱油、鸡汤、花生油各适量。

制作

1. 将五花肉切成块，加入糖色腌匀，入热油锅稍炸捞出。
2. 炒锅注油烧热，下入葱花、姜末爆香，烹入料酒、酱油、鸡汤，放入五花肉、盐、八角、桂皮烧开，小火烧熟。
3. 另锅注油烧热，放入板栗肉，用温油稍炸捞出，放入肉锅中炖20分钟，撒入味精调味，用湿淀粉勾芡即可。

板栗正传

板栗有“干果之王”的美称，味道甘甜，含糖、淀粉、蛋白质、脂肪及多种维生素、矿物质，可供人体吸收和利用的养分很高，是健胃补肾、延年益寿的上等果品。

板栗最宜炒食，甜香味美。



板栗烧凤翅

美食英雄帖

香浓适口，营养丰富。

原料

鸡翅500克，鲜栗子100克，葱、姜、盐、味精、淀粉、冰糖、料酒、高汤、香油、花生油各适量。

制作

1. 鸡翅洗净剁成块，板栗去壳，冰糖下入热油锅炒制成糖色。
2. 炒锅注油烧热，下入板栗炸至外酥，捞出沥油。
3. 锅中留油烧热，放入鸡翅、盐、糖色、料酒、葱、姜煸炒，加入板栗、高汤煮熟，撒入味精调味，勾芡，滴入香油即成。



香菇炒板栗

美食英雄帖

香菇滑嫩，栗子甜香，颜色悦目。

原料

鲜香菇250克，鲜栗子100克，鸡蛋、豌豆尖各50克，葱、蒜、姜、盐、白糖、淀粉、胡椒粉、味精、香油、花生油各适量。

制作

1. 葱切段，香菇、栗子、姜、蒜洗净均切片。
2. 栗片下入开水锅煮至六成熟，捞出沥干；香菇片加鸡蛋、淀粉上浆。
3. 炒锅注油烧至六成热，下入香菇片炒至微黄，放入栗子片、葱、姜、蒜煸炒，滴入香油即成。





栗子炒牛肉

美食英雄帖

肉烂栗酥，鲜美可口。

原料

牛肉500克，板栗300克，姜片、葱段、盐、胡椒、糖色、料酒、色拉油各适量。

制作

1. 牛肉切块，下入开水锅中焯烫，捞出沥干；板栗煮熟去壳。
2. 炒锅注油烧热，分别下入板栗、牛肉块过油，捞出沥油。
3. 炒锅留油烧热，下入葱段、姜片炒香，放入牛肉、盐、胡椒粒、料酒、糖色、水烧开，撇去浮沫，加入板栗、味精，烧至肉烂收汁即成。



板栗鸡块

美食英雄帖

色泽红亮，甜香味美。

原料

净鸡1只，栗子300克，葱段、姜片、盐、味精、白糖、淀粉、酱油、料酒、色拉油各适量。

制作

1. 净鸡切块洗净，下入加葱段、姜片的开水锅中焯烫，捞出沥干；栗子煮熟去壳。
2. 炒锅注油烧热，下入葱段、姜片爆锅，放入鸡块炒透，添入适量水，加入栗子、酱油、料酒、白糖、盐、味精烧开，盖盖焖熟，勾芡，淋入热油即可。





栗子扒白菜

美食英雄帖

形美色艳，咸鲜适口。

原料

小白菜400克，熟栗子100克，葱、姜、味精、盐、淀粉、料酒、高汤、色拉油各适量。

制作

1. 葱、姜洗净切末；小白菜洗净切条，下入开水锅中焯烫，捞出沥干。
2. 炒锅注油烧热，下葱姜末炆锅，烹入料酒、高汤，放入白菜、栗子、味精、盐烧片刻，勾芡，淋入热油即可。



板栗排骨汤

美食英雄帖

肉嫩栗酥，香而不腻。

原料

猪排骨150克，鲜栗子50克，葱、姜、盐、料酒、酱油各适量。

制作

1. 排骨洗净，下入开水锅焯烫，捞出沥干；板栗去壳，葱切段，姜切片。
2. 锅中添水，放入排骨、葱段、姜片中火炖1小时。
3. 取出葱段、姜片，加入板栗煮30分钟，撒入盐，淋入料酒、酱油调味即成。

栗子白果粥

美食英雄帖

味道香甜，营养丰富。

原料

栗子肉、白果肉各200克，青梅50克，桂花糖、淀粉各适量。

制作

1. 将栗子、白果切块，上笼蒸熟。
2. 锅中添入适量水，放入栗子、白果、青梅烧片刻，勾芡，加入桂花糖调匀即可。





小米栗子粥

美食英雄帖

制作简单，粥香浓郁。

原料

小米100克，栗子75克。

制作

1. 栗子煮熟去壳切碎，小米淘洗净。
2. 锅中添入适量清水，放入小米煮成粥，加入栗子略煮即可。



栗子烧豆腐

美食英雄帖

栗子酥香，豆腐嫩滑，风味独特。

原料

豆腐、熟栗子肉各150克，猪五花肉100克，腊肉、冬笋各50克，小葱、酱油、白糖、淀粉、肉汤、色拉油各适量。

制作

1. 豆腐焯过切丁，腊肉、猪肉、栗肉均切丁，小葱切末。
2. 锅中添入肉汤，放入猪肉丁、腊肉丁烧至软烂，再放入栗子丁、豆腐丁、笋丁，加白糖、酱油烧片刻，勾芡，撒入葱末即成。

西米栗子羹

美食英雄帖

香甜滑糯。

原料

熟栗子150克，西米100克，桂花、淀粉、白糖各适量。

制作

1. 西米洗净，熟栗子取肉切片。
2. 锅中添水，放入西米烧开，加入白糖、桂花、栗子片，煮至西米透明无白心，勾芡即成。



