



convenient menus

上班族方便食谱

李国雄 [编著]

自己做 水果捞

尽情感觉果香下的清凉吧

新鲜杂果鲜捞
晶莹西米
清凉透心凉粉
· 软滑甜点 ·
全部轻松搞定

TOP 轻松入厨秘笈
ENJOY THE BEST FOOD



广东出版集团
广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

水果捞自己做 / 李志辉编著. —广州: 广东经济出版社,
2007.2
(上班族方便食谱)
ISBN 978-7-80728-506-9

I. 水… II. 李… III. 水果—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 010803 号

出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路 11 号 11~12 楼)
发行	
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	889毫米×1194毫米 1/24
印张	5
版次	2007 年 2 月第 1 版
印次	2007 年 2 月第 1 次
印数	1~10 000 册
书号	ISBN 978-7-80728-506-9
定价	90.00 元(1~5 册)

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼

电话: (020)83780718 83790316 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼直销部

电话 (020)37601950 37601509 邮政编码 510075

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·



convenient menus

上班族方便食谱

鲜捞

西米

TOP

凉粉

甜点

水果捞自己做

李国雄 [编著]

前言

PREFACE

水果捞是一种全新的饮食文化——它以绚丽的色彩、香甜的味道和清凉的感觉在短时间内成为了新的饮食潮流。虽说水果入菜在很多美食中都很常见，但是一组食物里边从配菜到主食全都是水果，实在是新鲜。所以以水果为主的“水果捞”系列很快成了老少皆宜的美味新宠。它们的原料全是当天的新鲜水果，成品就像一件完美的艺术品，让人不忍入口。

“水果捞”最早从香港开始流行，喜欢吃水果的人们将各色水果、西米、糯米、冰淇淋、果冻等组合、搅拌在一起，分量多了的时候要用勺子“捞”起来吃，非常过瘾，“水果捞”因而得名。在人们眼中的“水果捞”，是一种水果盘的伸展和内容上的丰富，也是一种生活的态度和对美食新品的包容，更是厨师们的智慧和心思。

对于一个入行多年的厨师来说，水果捞食品既简单，也不容易。简单在于它的制作条件和原料相对简便，制作起来也比较方便。而不容易在于要不断地创造出有创意，并且顾及色、香、味的新品种。因为水果捞的精髓，在于不断地创新。而我也将主要的精力放在水果捞系列款色的创新上，推出了一系列制作方便、充满水果果香的新水果捞食品。

随着水果捞食品的普及，越来越多的人希望可以在家自制，这些多数是年轻的白领一族。他们的业余时间不会太多，但也会很刻意地追求个性和品位，水果捞食品正是彰显他们独特个性和品位的最好舞台。故此，我将自己对水果捞食品的研究和相关产品集以成书，有兴趣的诸位可以按照本书的方法在家试做。水过捞的制作很简单，出品却很精致、很漂亮。您既可以轻松地享受到美味的食物，又可以收获到成功烹调的喜悦。

李国雄



水果捞，让水果成为主角

不知道从什么时候开始，我们身边就多了一间间以水果捞为特色的餐厅，不同于以往将水果作为饭菜的配角，这些餐厅的出品，是完全将水果为主角，创造出美味、色彩丰富和富有营养的水果捞美食。

水果捞餐厅一直都是都市白领的宠儿，其产品的魅力可见一斑。对着玻璃杯里造形精美的水果和简单明瞭的配料，你有没有冲动，自己试做一下呢？美味的水果也是健康活力的好来源！最重要的是，这是一种真正卫生方便的食品，让你可以远离厨房的油烟，甚至可以在洒满了午后阳光的阳台，轻轻松松地调配出一个又一个的美味水果，让水果在你的指尖、掌上，展现出与众不同的味道。

还是赶快买来各式各样的水果，准备好工具材料，动手开始做吧！

本书共分为三个部分：水果鲜捞是以水果为原料，再配合简单的配料，制作过各色各样的美食，这个也是水果捞的精髓所在；西米、凉粉是水果的最佳搭配；而布甸班戟一类的水果甜品，则是聚会时的理想美食。

CONTENTS

目录

水果捞自己做



SHUI GUO LAO ZI JI ZUO



CONTENES

SHUI GUO LAO ZI JI ZUO

- 6 可爱的水果
- 8 做水果捞的各式材料和工具
- 10 如何煮西米
- 12 奶油的打发与挤花
- 13 调配鱼胶粉

14 水果鲜捞——美味，精致

- 16 奇异汁红豆密瓜爽
- 18 海草绿豆椰奶果
- 20 木瓜西汁红豆爽
- 21 香芒冰豆露
- 22 杂果豆豆爽
- 24 蜜柚珍珠捞
- 26 脆豆珍珠果捞
- 27 杂果椰奶珍珠捞
- 28 椰奶珍珠雪糕捞
- 30 香芒木瓜雪糕
- 32 香芒杨枝雪蛤
- 34 木瓜奇异雪蛤
- 36 鲜果玉米汁雪蛤
- 37 蜜桃奇异果雪蛤
- 38 香蕉西米雪蛤
- 39 木瓜冰皮卷
- 40 香芒冰皮卷
- 41 香蕉奇异汁水晶卷
- 42 红河之恋
- 43 果汁栗子露

44 西米、凉粉——水果的最佳搭配

- 45 西米，在舌间跃动
- 46 事先准备——西米露的做法
- 47 木瓜西米露

- 48 香芒西米露
- 49 奇异果西米露
- 50 香蕉西米露
- 51 椰汁黑米西米爽
- 52 马来渣渣果
- 54 么么渣渣
- 55 凉粉，清凉的黑色
- 56 苹果酸奶果捞
- 58 泰式栗子凉粉
- 60 香栗QQ凉粉
- 61 玉米汁雪蛤凉粉
- 62 圣亚哥地门凉粉
- 64 脆皮木瓜凉粉
- 65 香芒雪糕凉粉
- 66 意大利凉粉
- 68 木瓜汁西米凉粉
- 70 五豆瘦身凉粉
- 72 日式仙草凉粉
- 73 椰奶雪蛤西米凉粉
- 74 非洲之星
- 76 绿野仙踪
- 78 蜜柚奶昔凉粉

80 水果甜点——果香里的软滑甜腻

- 82 香芒布甸
- 84 椰汁布甸
- 85 奇异果布甸
- 86 杨枝甘露布甸
- 88 椰汁西米布甸
- 89 蜜桃西米布甸
- 90 椰汁红豆布甸
- 91 事先准备——班戟皮的做法
- 92 木瓜班戟
- 93 榴莲班戟
- 94 鲜果雪梅娘

可爱的水果

做新鲜美味的水果捞,怎能忘记里边的主角——同样新鲜美味的水果呢? 在开始制作之前,先让我们来看看这些可爱的大家伙和小家伙。

火龙果



火龙果原产中美洲,是热带、亚热带植物,又名红龙果。因其果实外表具有软质鳞片如龙状外卷,故称火龙果。

杨桃



又名“阳桃”、“羊桃”,又因横切面如五角星,故国外又称之为“星梨”,是久负盛名的岭南佳果之一。其味甜而脆滑,含有充足的水分,糖分也十分丰富。

石榴



原产于波斯,在中国已有 2000 多年的栽培史。石榴果实甘甜而带微酸,含有多种营养成分。有生津、止渴、开胃口、助消化的作用,是一种营养丰富的保健品。

芒果



是著名热带水果之一,素有“热带果王”之誉称。因其果肉细腻、风味独特,深受人们喜爱。其色、香、味俱佳,营养丰富。

香蕉



最早产于巴西,现主要生长在热带、亚热带地区。果肉白色,味道香甜。香蕉有利于消化和吸收,因此从小孩到老人家,都能安心地食用。

柚子



果大皮厚肉多,肉可生食。其皮厚而耐藏,有“天然水果罐头”之称,营养价值很高。柚子的皮、核、果均有药用价值。



奇异果



原名称猕猴桃，原产于中国。其维生素C含量在水果中名列前茅，一颗奇异果能提供一个人一日维生素C需求量的两倍多，故又被称为“维C之王”。

西瓜



西瓜甘甜多汁，清爽解渴，是盛夏佳果。西瓜几乎含有人体所需的各种营养成分，又不含脂肪和胆固醇，堪称“瓜中之王”。

苹果



其果实酸甜可口，营养丰富，是老幼皆宜的水果之一。它的营养价值和医疗价值都很高，而且非常适合婴幼儿、老人和病人食用。

橙子



橙子里的维生素C含量很高，一直以来都是很多人爱吃的水果。对于女性来说，多吃橙子还能减少胆结石的发病率。

木瓜



又名乳瓜、番瓜，果皮光滑美观，甜美可口，营养丰富，有“百益之果”、“水果之皇”、“万寿瓜”的雅称，是岭南四大名果之一。

樱桃番茄



又名圣女果，是番茄大家族中的一员，由于它远远看上去像一颗颗樱桃，故此得名樱桃番茄。其维生素P的含量居果蔬之首，维生素C的含量也是西瓜的10倍。

甜玉米



可以当成水果一样吃，甜玉米比一般玉米增加了水分和糖度，吃在嘴里没有了玉米原有的满口淀粉味，更多的是一种清甜并夹杂着玉米的特有香味。

做水果捞的各式材料和工具

除了主角水果，一些材料和工具也是不能或缺的。

材 料



奶油:可直接添加在食物原料内，也可以打发为固体状奶油，作为食品的装饰原料，拿来制作各种甜点。



三花奶:三花奶由高质量的新鲜牛奶浓缩制成，口感爽滑细腻，被用来调配各种果汁和奶昔类食品。



蜂蜜:用来提升食品的甜味，不单口感好，而且营养丰富，应用相当广泛。



椰汁:香纯浓郁的椰汁，是水果捞的重要原料，也是西米的最佳拍档。



巧克力浆:巧克力浆主要用来装饰食物，调配颜色，并为食品增加风味。



雪蛤:是在中药学上对东北一种林蛙雌性输卵管的称呼，雪蛤含有大量的蛋白质、氨基酸、各种微量元素和少量有益人体的激素，尤其适合女性作为日常滋补。



黑珍珠:是东南亚国家的一种水果种子,晒干后成黑芝麻状,食用时用开水泡几分钟即可。口感爽脆润滑,适合作为水果捞的装饰品。



绿茶粉:绿茶粉是以绿茶为原料磨成的粉,比面粉还要细,主要用于颜色的搭配和装饰。

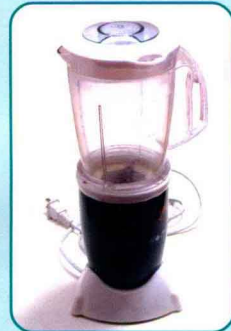
工 具



球形搅拌器、雪糕挖勺、果挖勺:球形搅拌器用来打蛋、打发奶油和搅拌面粉。雪糕挖勺和果勺可以挖出漂亮的球形雪糕或者水果。



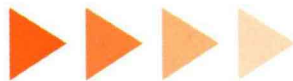
布甸模:制作外形可爱布甸的模具。当然,你喜欢的话还可以拿来制作其他食物。



搅拌机:要制作出各种果浆、果汁,搅拌机是必不可少的。



如何煮西米



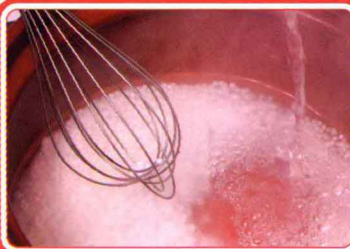
什么是西米?

西米又叫西谷米，是东南亚特产，由棕榈科植物提取的淀粉制成，是一种加工米。形状像珍珠，经常被用于甜品和点心当中。西米主要成分是淀粉，温中健脾，有治脾胃虚弱、消化不良的功效。西米还有使皮肤恢复天然润泽的功能。所以西米羹很受人们尤其是女士的喜爱。





西米的煮法



1. 把西米放砂锅内，慢慢倒入刚煮开的水，注意边倒边搅拌。



2. 然后盖上锅盖，焖约 10 分钟。



3. 把西米取出，用凉水冲洗一遍。



4. 然后放在锅内，用小火慢慢煮，不时搅动。



5. 到西米还带一些白点，即取出用凉水冲洗，然后沥干水分。



6. 粒粒晶莹透亮的西米就煮好了。

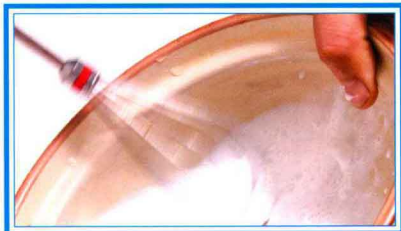
如果觉得上述做法比较复杂，可以试试以下这种简单一点的方法：

1. 先将水煮开，然后放入西米，边搅拌边放，同时转小火。
2. 要有耐心慢慢煮，不时搅动，等到西米还有些小白点，拿出用凉水冲洗即可。

知 道 多 一 点

- ◆ 煮西米千万不可用大火，水要多一些，煮的过程还可不时加水。千万不要过头，有小白点就取出冲水，冲水时候要注意冲干净面胶。

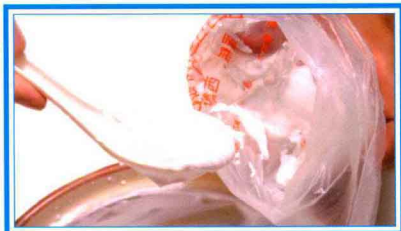
奶油的打发与挤花



1. 先将奶油放在电冰箱里冷藏一下，然后取出，放在器皿内，用球形搅拌器顺着一个方向打。



2. 打到其泡沫细致，捞起呈硬挺不流动状，挂起不倒即可。



3. 取出挤花袋，将挤花嘴放入袋内，一只手握住挤花袋中间，注意将开口上端向外翻开。用勺子向里边填进打发好的奶油。



4. 装填时尽量向下填实，待装入适当分量后，将袋口旋紧，并以虎口压住，稍施压即可挤出鲜奶油花。

知道多一点

- ◆ 热天时，气温高，奶油比较难打发，最好是在盘下放上冰块，这样就容易打发。
- ◆ 家庭如果没有挤花袋的，可以用一般的烘焙纸或者白纸自制。



调配鱼胶粉

鱼胶粉又称吉利丁粉、吉利T粉，是提取自动物的一种蛋白质凝胶。鱼胶粉的用途非常广泛，不但可以制作果冻，更是制作慕斯蛋糕等各种甜点不可或缺的原料。鱼胶粉含纯蛋白质成分，不含淀粉、脂肪，是低热量的健康低卡食品，还可以为肌肤补充大量的胶原蛋白。



原料状态的鱼胶粉

开鱼胶粉的过程



1. 将鱼胶粉倒入凉开水里边。



2. 用球形搅拌器将其充分搅拌。



3. 待充分混合后，就可以倒入器皿内，准备做凉皮卷，又或者布甸。

知 道 多 一 点

- ◆ 鱼胶粉和水的比例控制在1比4左右，即100克鱼胶粉配400克的水。如果是质量好的鱼胶粉，则可以配更多的水。
- ◆ 鱼胶粉一定要用凉了的开水来调制，不能直接用热水调制，不然鱼胶就会结成块状。



水果鲜捞

美味，精致 MEI WEI JING ZHI.....

芒果、黄桃、杨桃、西瓜、木瓜、火龙果、提子、苹果、香蕉、石榴、奇异果……各式各样的水果，切成可爱的造形，层次分明地摆放在透明晶亮的玻璃杯子，或精巧雅致的小碟子里边，再加上一些其他的配料，如冰沙、糯米、雪糕、果冰……摆在您的面前的，是食品还是一件精致的艺术品？单是看众多水果那鲜艳明快的颜色，就已经勾起你的食欲。再加上水果含有丰富的维生素和纤维质，它对人体的好处，还要多说吗？

水果鲜捞的制作还非常简单和方便，你只要有少量的工具和一点时间，就可以造出色、香、味俱全的鲜捞食品。它的简单，还令你有更好的机会可以充分发挥你的创意，创造出与别不同的新款式。

慵懒的假日，如果你不想做饭的话，不妨在家里的冰箱翻出一些水果和简单的材料，试着做一个水果鲜捞吧。

