

健康美家 10

小华 编著

超值价 8 元

时令水果餐



世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

健康美食/小华编. —广州: 广东世界图书出版公司,
2003.8

ISBN 7-5062-6043-3

I. 健... II. 小... III. 保健 - 食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第058716号

健康美食

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 84453623

<http://www.gdst.com.cn>

E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 广州伟龙印刷制版有限公司

(广州市沙河沙太路银利工业村 邮编: 510507)

版 次: 2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷

开 本: 889mm×1194mm 1/48

书 号: ISBN 7-5062-6043-3/TS·0003

出版社注册号: 粤014

定 价: 80.00元(全十册)

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

健康美 10

小华 编著

时令水果餐



W 世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

目录

芒果提子炒虾球.....	5
咖喱芒果.....	7
青苹果焖排骨.....	9
菠萝鸡粒炒饭	11
蜜瓜炒火鸭片.....	13
青口杨桃忌廉汤.....	15
菠萝炒牛肉.....	17
忌廉石榴蒸蟹	19



牛奶枇杷炖乌鸡	21
石榴蒸竹节虾	23
柠檬咖喱鸡	25
彩丝火龙果	27
烟肉香蕉卷	29
香橙焗鲈鱼	31
杨桃蒸肉片	33
柠檬鸡扒	35

蜜瓜火腿卷	37
脆炸香蕉	39
西梅酿菠萝猪柳	41
枇杷百合炒鸡片	43
蜜瓜沙律	45
香柠多春鱼	47
火龙什果沙律	49
西梅芒果多士配白葡萄酒	51
火龙果炒蟹柳	53
原只菠萝海鲜饭	55
菠萝沙嗲串	57
雪梨火腿夹	59
雪耳肉片焖苹果	61
杏仁苹果圈	63
苹果炒虾球	65
香橙烩鸭	67
泰式柚子沙律	69
菠萝虾仁炒饭	71







芒果提子炒虾球

材 料	大 虾	250 克
	芒果肉	100 克
	提子	适量



调 料	盐	1 茶匙
	白糖	1 茶匙
	芡汤	1 汤匙
	柠檬汁	适量
	高汤	1 汤匙
腌料:		
	盐	1 茶匙
	鸡蛋	1 只
	麻油	少许

制作方法:

1. 大虾去壳、取肉，洗净，用腌料腌制 15 分钟。
2. 起锅爆香大虾仁，放入虾球翻炒至七成熟，放入芒果肉、提子拌匀。
3. 注入高汤，加入白糖、柠檬汁拌匀；放盐调味，推入芡汤即可。

点评

芒果香滑，色泽鲜艳，诱人食欲。

小提示

芒果等水果易熟，到起菜前才放入，可以保持其鲜艳的颜色及香滑口感，且维生素不会损失。





咖喱芒果

材 料

芒果 1个
圣女果 50克
苹果 50克
椰丝 少许

调 料

盐 半茶匙
白糖 1茶匙
椰奶 半汤匙
咖喱粉 半茶匙
高汤 2汤匙



制作方法：

1. 芒果去皮，起肉，切粒；苹果去皮、芯，切粒；用淡盐水略浸。
2. 将咖喱粉缓慢倒入椰奶和高汤中，加白糖及盐拌匀煮成咖喱汁。
3. 圣女果切开和①拌匀，淋上咖喱汁，洒上椰丝即可。

点 评

味酸甜，带微辣，能刺激食欲。

小提示

将平常食用的水果用简单的方式制作，方便快捷，颜色、造型美观，营养均衡，有润肤、美容之功效。





青苹果焖排骨

材料

排骨 300 克
青苹果 1 个
胡萝卜 50 克
姜片 2 片

调料

盐 1 茶匙
白糖 少许
麻油 少许
高汤 2 汤匙



制作方法：

1. 排骨飞水，斩件，滤干水分；苹果去芯，切片；胡萝卜切片。
2. 起锅爆香姜片、胡萝卜片，放入排骨翻炒至香，注入高汤，加盐、白糖调味，焖 20 分钟至排骨熟透。
3. 加入青苹果片焖 5 分钟即可。

点评

排骨味略酸，充满苹果清香气味。

小提示

苹果件浸淡盐水后不会变黑，排骨焖熟后吸收果汁的香味，令此菜气味清香且青绿可人。





菠萝鸡粒炒饭

材 料	鸡肉	100 克	洋葱	少许	调 料	盐	1 茶匙
	白饭	1 大碗	葱花	少许		白糖	少许
	菠萝粒	50 克				麻油	1 茶匙
	粟米粒	少许					
	胡萝卜	少许					
	鸡蛋	2 只					



制作方法：

1. 鸡肉切粒；洋葱切粒；胡萝卜切粒；鸡蛋打成蛋浆。
2. 起锅爆香洋葱粒、胡萝卜粒、粟米粒、鸡粒。
3. 加入2/3蛋浆推成花，放入白饭炒香，放调料调味，加菠萝粒炒香；加入1/3蛋浆炒匀，洒入葱花即可。

点评

菠萝味浓郁，荤素结合，营养丰富。

小提示

简单易做，有东南亚风味；味道酸甜可口，营养丰富，是幸福家庭增加生活情趣的首选。





蜜瓜炒火鸭片

材 料

火鸭	200 克
蜜瓜	100 克
青红椒	50 克
葱段	2 根
蒜茸	适量

调 料

盐	1 茶匙
高汤	半汤匙
麻油	少许
绍酒	1 汤匙
花生油	2 茶匙



制作方法：

1. 火鸭切小块；蜜瓜去皮，切薄片；青红椒去籽，切件。
2. 起锅爆香蒜茸、青红椒，加入火鸭片、蜜瓜片炒香。
3. 喷入绍酒，放盐调味，注入高汤，推入芡汤、麻油炒匀即可。

点 评

蜜瓜清甜，脆嫩，火鸭肥而不腻。

小提示

可用适量较成熟的蜜瓜和生蜜瓜与火鸭片同炒，生蜜瓜爽脆，熟蜜瓜清甜，火鸭片皮脆肉嫩；口感非常丰富。





青口杨桃忌廉汤

材 料	青口	200 克
	杨桃	1 只
	忌廉汤	1 罐
	蒜茸	少许
	姜片	1 片



调 料	盐	1 茶匙
	白糖	少许
	牛油	1 粒
	柠檬汁	少许
	白葡萄酒	1 茶匙

制作方法：

1. 青口飞水，去壳，起肉，洗净；杨桃切片，去籽。
2. 牛油爆香蒜茸、姜片，放入青口肉，喷入白葡萄酒炒匀。
3. 注入忌廉汤，加入白糖、柠檬汁搅匀，煮滚。
4. ②加入③，关火，加入少许牛油、盐调味即可。

点评

汤汁色泽乳白，酸甜稳滑。

小提示

忌廉汤煮滚后推入牛油更香浓软滑，加入鲜味十足的青口肉与清香、微酸的杨桃，是极有创意的菜式。