



# 常见食材的



# 128种做法

犀文图书 编著

128例菜+128个营养功效+128个贴心提示  
五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。  
色彩斑斓的水果，清爽又健康，是平衡膳食的好助手。

## 水果篇



# 常见食材的



# 128种做法

犀文图书 编著

## 水果篇

大学图书馆  
藏书章

## 图书在版编目(CIP)数据

常见食材的128种做法. 水果篇 / 犀文图书编著. --  
长沙: 湖南美术出版社, 2011.3  
ISBN 978-7-5356-4333-9

I. ①常… II. ①犀… III. ①水果—菜谱 IV.  
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第039539号

## 常见食材的128种做法——水果篇

出版人：李 小 山

策划出品：犀文图书

编 著：犀文图书

责任编辑：范 琳

出版发行：湖南美术出版社

（长沙市东二环一段622号）

经 销：湖南省新华书店

印 刷：深圳市彩美印刷有限公司

（深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号）

开 本：710×1000 1/16

印 张：9

版 次：2011年3月第1版 2013年11月第2次印刷

书 号：ISBN 978-7-5356-4333-9

定 价：18.60元

### 【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系：0731-84787105 邮 编：410016

网 址：<http://www.arts-press.com/>

电子邮箱：market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：0755-88833688转8328

篇

果

水



# 前言

## PREFACE

日常生活中，人们接触到的食材其实并不算多。然而有限的食材，只有通过精心组合和烹调，同样能够做出回味无穷的佳肴，这正是烹调的奇妙所在。

《常见食材的128种做法丛书》以“1种主料，128种做”为切入点，为读者分别献上水产、禽蛋、鸡鸭鹅、豆制品、蔬菜、水果、五谷杂粮、猪牛羊等菜肴。菜式上针对普通家庭，以常见的家常菜为主。书中除了严谨的做法介绍外，还附有详尽的营养功效介绍和精美大图，读者学做之余，可增加对食材的了解。

一种主料，百种做法，千般滋味，无穷享受！希望本书能为你的饮食生活带来帮助！



# 目录

## CONTENTS



### 甜品

茅根竹蔗水	1
桂圆菠萝汤	2
什果西米露	3
西瓜西米露	4
杨枝甘露	5
胡萝卜马蹄水	6
菠萝露冰沙	7
西瓜莲子羹	8
海带北参马蹄爽	9
鲜奶杨梅糖水	10
贝母雪梨水	11
木瓜西米糖水	12
椰汁黑豆炖雪蛤	13
燕窝炖荔枝	14
鸭梨银蛤糖水	15
菠萝莲子牛奶汤	16
银耳柑橘汤	17
无花果冰糖水	18
香蕉糯米糖水	19
啤梨奶露	20

山楂概述	21
雪梨菊花水	22
香蕉云吞皮糖水	23
木瓜杏仁糖水	24
苹果川贝糖水	25
冰糖炖雪梨	26
西米火龙果	27
秋意绵绵	28
奶油菠萝	29
青苹果炖栗子	30
什果沙拉	31
炸香蕉	32
菠萝糖水	33
香蕉概述	34
杞子荔枝冻	35
清凉西瓜冻	36
雪里藏红	37
雪耳炖木瓜	38
拔丝香蕉	39
橙汁甘露	40

焦糖香蕉	41
苹果麦片羹	42
莲子桂圆冻	43
千层苹果酥	44
肉桂苹果批	45
菠萝酥角	46
菠萝塔	47
团团圆圆	48
果汁香芒露	49
西瓜脆银耳	50
白玉哈密瓜	51
马蹄什果冻爽	52
酒 苹果	53
西瓜绿豆羹	54
苹果黄瓜色拉	55
清爽马蹄糕	56
甜粟荔枝奶露	57
荔枝概述	58
果汁	
菠萝沙冰	59
草莓汁	60
草莓综合果汁	61
冰镇鸭梨汁	62
梨子概述	63
西瓜奶昔	64
夏威夷蜜茶	65
小黄瓜柠檬汁	66
胡萝卜苹果汁	67
猕猴桃雪梨汁	68
苹果水芹汁	69





芦笋果菜汁	70
柳橙牛乳汁	71
哈密瓜毛豆汁	72
猕猴桃高丽菜汁	73

苹果概述	74
青椒苹果汁	75
西红柿哈密瓜汁	76
苹果枇杷汁	77
柠檬柳橙汁	78
菠萝柠檬芹汁	79

柳橙胡萝卜汁	80
苹果菠萝汁	81
西瓜黄瓜汁	82
酪梨牛奶	83
苹果牛奶汁	84
鲜榨果蔬汁	85

纯樱桃汁	86
葡萄菠萝杏汁	87
纯芒果汁	88
木瓜生姜汁	89
木瓜概述	90
桃柿子汁	91

树莓苹果汁	92
桃子蜂蜜汁	93
柳橙菠萝汁	94

紫沙果酿美肤	95
青果薄荷汁	96
橘香甜汁	97

苹果菠萝生姜汁	98
什果宾治	99
哈密瓜奶昔	100
草莓奶昔	101
菠萝苦瓜汁	102
芒果芦荟优酪乳	103

猕猴桃米酪	104
雪梨香蕉生菜汁	105
香蕉杂果汁	106
香蕉蜜桃鲜奶	107
李子汁	108
橘子山楂汁	109

草莓生菜汁	110
草莓苹果甘菊汁	111
草莓鲜奶	112
草莓豆浆	113
葡萄柠檬汁	114
苹果山药汁	115

柚子鲜瓜汁	116
柚子概述	117
苹果白萝卜汁	118

## 菜肴

杏仁苹果豆腐羹	119
水果煎蛋	120
菠萝鸡丁	121

水果鸡	122
菠萝咕嚕肉	123
果香烤鸭腿	124
早红桔酪鸡	125
西瓜鸡	126
清淡西瓜皮	127

芒果什锦	128
菠萝鸡片汤	129
薏仁马蹄汤	130
木瓜烧带鱼	131
木瓜煮肉丸	132
山竹饮	133

甘蔗萝卜马蹄汤	134
马蹄炒丝瓜	135
水果与食物相宜	136
水果与食物相忌	138



# 茅根竹蔗水



【特点】：色泽浅黄，清甜可口。



**主料** 茅根约50克，竹蔗1条，胡萝卜1个。

**辅料** 冰糖适量。



图1



图2



图3

## 制作过程：

1. 茅根、竹蔗洗净，竹蔗切成6片。(图1)
2. 胡萝卜去皮洗净，切片。(图2)
3. 煲内加水13杯或适量，煲滚，放入茅根、竹蔗、胡萝卜煲滚，小火煲2小时，下冰糖煲溶，滤渣，即可享用。(图3)



## 小贴士

茅根最好绕成一扎，以便隔渣。

## 营养功效

甘蔗中含有丰富的糖分、水分，还含有对人体新陈代谢非常有益的各种维生素、脂肪、蛋白质、有机酸、钙、铁等物质。

# 桂圆菠萝汤



【特点】：色泽清澈，酸甜适口。



**主料** 菠萝200克，桂圆肉、干枣各100克。

**辅料** 白砂糖30克，盐水适量。

## 小贴士

菠萝不能与蜂蜜同吃，易引起腹胀气，重者可能导  
致死亡。



图1



图2



图3

## 制作过程：


1. 桂圆肉、红枣分别洗净；菠萝去皮切粒，用盐水浸泡10分钟。(图1)
2. 桂圆肉、菠萝、红枣加水大火煮沸，再转文火煮1~2小时。(图2)
3. 加入糖调匀即可。(图3)

## 营养功效

菠萝的诱人香味则是来自其成分中的酸丁酯，具有刺激唾液分泌及促进食欲的功效。



# 什果西米露

 【特点】：清润甜蜜，果类众多。



**主料** 牛奶、苹果、雪梨各适量。

**辅料** 西米适量。



## 制作过程：

- 1. 西米洗净，水果切丁。(图1)
- 2. 西米入锅加水煮至全透明，捞出待用。(图2)
- 3. 牛奶煮沸，加入西米稍煮盛出，冷藏后加入水果丁食用。(图3)



## 小贴士

吃苹果时要细嚼慢咽，这样不仅有利于消化，更重要的是对减少人体疾病大有好处。

## 营养功效。

每100克苹果含水分85.8克，蛋白质0.2克，脂肪0.2克，碳水化合物13.6克，膳食纤维1.7克，维生素A8毫克，胡萝卜素50毫克，维生素C1毫克。

# 西瓜西米露



【特点】：粉红可爱，清甜爽口。



**主料** 西瓜300克。

**辅料** 西米250克。

## 小贴士

挑选西瓜时，成熟度越高的西瓜，其份量就越轻。一般同样大小的西瓜，以轻者为好，过重者则是生瓜。



图1



图2



图3

## 制作过程：

1. 西米加水入锅，边煮边注意搅拌，至半透明时，放入凉水冲洗。(图1)
2. 西瓜去皮、核，用榨汁机榨成西瓜汁。(图2)
3. 将煮好的西米加入西瓜汁即可。(图3)

## 营养功效

每100克西瓜含水分93.3克、蛋白质0.6克、脂肪0.1克、碳水化合物5.8克、膳食纤维0.3克、维生素A75毫克、胡萝卜素450毫克、维生素C6毫克。

# 杨枝甘露



【特点】：美容保健，解热除烦。



**主料** 西米约50克，芒果2个，木瓜1个，椰浆1罐。

**辅料** 淡奶1罐，冰糖适量。



图1



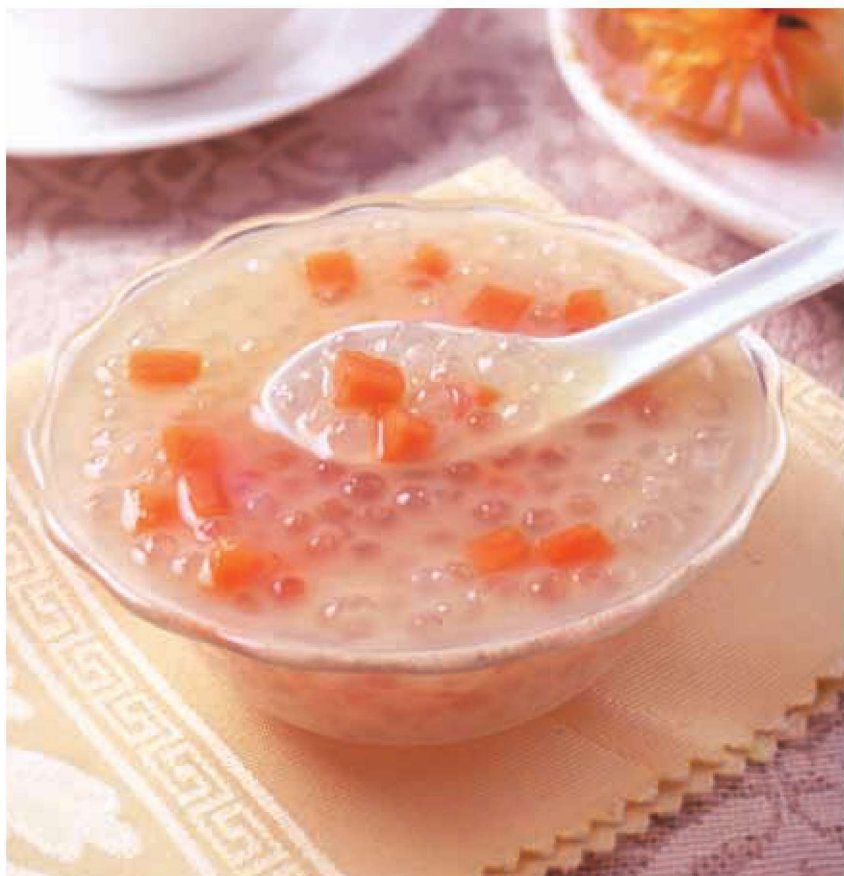
图2



图3



图4



## 制作过程：

- 1. 芒果挖肉，用搅拌机打浆备用；木瓜去皮切粒。(图1)
- 2. 西米煮熟，过冷沥干；冰糖放水煮溶，再倒入西米煮约2分钟。(图2)
- 3. 待西米糖水温度降至40℃以下时，再加入牛奶、椰浆。(图3)
- 4. 加入芒果汁、糖调匀；放入木瓜粒即可。(图4)

## 营养功效。

木瓜含有番木瓜碱、木瓜蛋白酶、木瓜凝乳酶、西红柿萜、维生素B、维生素C、维生素E、糖分、蛋白质、脂肪、胡萝卜素，具有助消化、能消暑解渴、润肺止咳之效。

## 小贴士

木瓜过敏者慎食。

# 胡萝卜马蹄水



【特点】：色泽清澈，制法简单。



**主料** 胡萝卜250克，马蹄250克。

**辅料** 冰糖适量。

## 小贴士

胡萝卜是目前国际上最流行的一种食品，在我国素有“小人参”之称。

## 制作技巧

马蹄洗净后可不去皮，由个人习惯。

## 制作过程：

1. 将马蹄洗净，胡萝卜洗净切块。
2. 马蹄、胡萝卜放入清水1000毫升煎至2碗饮用。
3. 饮用前调入适量冰糖调味即可。

## 营养功效

具有清热解毒，养阴生津的功效。可用于水痘麻疹、痱子密集等症。

# 菠萝露冰沙



【特点】：香甜清爽，色泽鲜明。



**主料** 菠萝1个，麦芽糖浆400克，草莓果泥400克。

**辅料** 水500毫升，砂糖400克，冰块适量。



图1



图2



图3

## 制作过程：

- 1. 先将菠萝从中间切开，然后在果肉部分纵横切达，接着用汤匙挖出果肉，冰块制成冰沙。(图1)
- 2. 果肉用果汁机搅碎，然后倒出，加入砂糖，冰沙拌匀，接着倒入菠萝壳内。(图2)
- 3. 草莓果泥加麦芽糖和冰沙拌匀，铺在菠萝壳上面即可。(图3)



## 小贴士

单独食用菠萝时，宜先削皮切块用盐水浸泡，一则可以除去其涩味，二则可以抑制菠萝中蛋白酶的活性，以防止食后产生过敏反应。

## 营养功效

有健脾益肾、清热解暑、生津止渴、美容养颜的功效。

# 西瓜莲子羹

【特点】：白里透红，爽腻兼备。



## 制作过程：

- 1. 莲子用温水浸软，去掉莲心；西瓜肉切粒；粟粉调成粉浆。(图1)
- 2. 将冰糖、莲子放入800毫升清水中煮15分钟。(图2)
- 3. 加入粟粉浆。(图3)
- 4. 最后，冰冻后加入西瓜肉即成。(图4)

## 营养功效

莲子具有清心醒脾，补脾止泻，养心安神明目，止泻固精，益肾涩精止带的功效。



**主料** 西瓜肉300克。

**辅料** 冰糖80克，莲子、粟粉各30克。



图1



图2



图3



图4

## 小贴士

莲子心可用以泡茶饮，能清火心。

# 海带北参马蹄爽



【特点】：香甜美味，爽滑可口。



图1



图2



图3

## 制作过程：

- 1. 海带洗净切碎；马蹄去皮切碎。(图1)
- 2. 将海带、马蹄、北沙参一起放入炖盅。(图2)
- 3. 加入冰糖隔水炖50分钟即可。(图3)

## 营养功效。

北沙参又名海沙参、莱阳沙参，富含淀粉、生物碱、氨基酸、皂苷、香豆素、胡萝卜苷等物质，主治肺燥干咳、热病伤津、口渴等症，是临床常用的滋阴药。



**主料** 海带100克，马蹄10颗。

**辅料** 北沙参、葱各6克，冰糖60克。

## 小贴士

用淘米水泡发海带，易发、易洗，烧煮时也易酥软。

# 鲜奶杨梅糖水



【特点】：奶香浓郁，酸甜可口。



**主料** 杨梅8个，鲜奶100克。

**辅料** 糖100克，清水800毫升。

## 小贴士

食用杨梅后应漱口或刷牙，以免酸性损坏牙齿。



图1



图2



图3

## 制作过程：

1. 杨梅切去根部，洗净待用。(图1)
2. 清水800毫升煮沸，放入杨梅、糖、鲜奶拌匀。(图2)
3. 煮至微沸后熄火，取出晾凉即成。(图2)

## 营养功效

杨梅又称圣生梅、白蒂梅、树梅，有“果中玛瑙”之誉。其果实、核、根、皮均可入药，性平、无毒。果核可治脚气；根可止血理气；树皮泡酒可治跌打损伤、红肿疼痛等。用白酒浸泡的杨梅，盛夏时节，食之会顿觉气舒神爽、消暑解腻。腹泻时，取杨梅熬浓汤喝下即可止泻。



# 贝母雪梨水

 【特点】：色泽浅黄，口味清甜。



**主料** 雪梨干50克，贝母10克。

**辅料** 冰糖50克。



图1



图2



图3

## 制作过程：

1. 把雪梨干浸水洗净；贝母拍开。(图1)
2. 将所有材料放入炖盅内。(图2)
3. 加入适量沸水，用中火炖2小时即可。(图3)



## 小贴士

贝母不宜与乌头类食材共用。

## 营养功效

贝母为百合科植物川贝母和浙贝母的干燥鳞茎，性寒味苦，入心肺经，有润肺止咳、化痰散结的作用。临床上贝母常与沙参、麦冬、天冬、桑叶、菊花等配伍，用于热痰、燥痰、肺虚劳嗽、久嗽、痰少咽燥、痰中带血以及心胸郁结、肺痿、肺癆等病症的治疗。现代药理研究证实，川贝母含有川贝母碱等多种生物碱，有降低血压、兴奋子宫等作用。