

清爽一夏

爱心家肴
Aixinjiayao

清凉瓜果盅

Qing Liang Gua Guo Zhong

● 爱心家肴美食文化工作室组织编写 青岛出版社





图书在版编目(CIP)数据

清凉瓜果盅/爱心家肴美食文化工作室组织编写. —青岛:

青岛出版社, 2006.5

ISBN 7-5436-3685-9

I. 清... II. 爱... III. ① 瓜果蔬菜—菜谱 ② 水果—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第054015号



邴吉和 (阿邴)

中式烹饪高级技师

中国烹饪名师

中国鲁菜烹饪大师

青岛市饮食文化研究会副会长

青岛市饮食文化研究会名厨委员会会长

书 名 清凉瓜果盅 (爱心家肴——清爽一夏系列)

组织编写 爱心家肴美食文化工作室

编 写 王作生 姜尚源

菜品制作 邴吉和 王清强 赵文辉

摄 影 高玉德 李爱刚

出版发行 青岛出版社

责任编辑 张化新

设计制作 青岛本色广告设计有限公司

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司

出版日期 2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷

开 本 20开(720×1020毫米)

印 张 5

印 数 10000

定 价 15.00元 (版权所有 违者必究)

清爽一夏

清凉瓜果盅

Qing Piang Gua Guo Zhong

● 爱心家有美食文化工作室组织编写 青岛出版社



爱心家有
Aixin Jiayao

目 录

- | | | | |
|----|---------|----|--------|
| 4 | 炒菠萝虾片 | 28 | 香蕉芹菜饮 |
| 6 | 菠萝柠檬茶 | 30 | 香蕉煮牛奶 |
| 7 | 菠萝羹 | 31 | 香蕉蛋羹 |
| 8 | 菠萝鸡丁 | 32 | 荔枝扁豆汤 |
| 10 | 菠萝水果冻 | 33 | 芹菜草莓汁 |
| 12 | 苹果鲜藕汁 | 34 | 荔枝鸭片 |
| 13 | 燕麦果奶粥 | 36 | 五圆鹌蛋 |
| 14 | 青苹瘦肉汤 | 38 | 西瓜番茄汁 |
| 16 | 苹果鹌鹑 | 39 | 西瓜菠萝奶汁 |
| 18 | 苹果柠檬盅 | 40 | 瓜条蛋花汤 |
| 19 | 川贝梨 | 41 | 西瓜煎饼 |
| 20 | 雪梨银耳百合汤 | 42 | 香盞玉贝 |
| 22 | 京糕梨丝 | 44 | 木瓜西米捞 |
| 23 | 樱桃蚕豆羹 | 46 | 银耳木瓜盅 |
| 24 | 川椒煨梨 | 48 | 南瓜蔬菜汤 |
| 26 | 樱桃鲜奶冻 | | |





- | | |
|-------------|------------|
| 50 杞子南瓜汤 | 74 橘子沙拉 |
| 52 冰糖炖木瓜 | 75 烩橘子羹 |
| 53 蜜汁瓜饮 | 76 橘子鱼卷 |
| 54 蜜萝鲜鱿 | 78 葡萄柚炖鸡 |
| 56 芒果烧茄子 | 80 草莓酱蛋饼 |
| 58 香芒蛋花汤 | 82 三鲜椰子盅 |
| 59 鲜虾香芒盏 | 84 椰汁菊花鱼 |
| 60 蜜汁香芒 | 85 椰汁杞枣炖母鸡 |
| 62 水果拌饭 | 86 沙律鲜虾火龙果 |
| 64 杂果冰汤 | 88 黄金瓜香粟米羹 |
| 66 巧克力什锦水果球 | 89 玉米番茄汤 |
| 68 柠檬香菇汤 | 90 黄瓜玉米沙拉 |
| 70 桃子果酱 | 92 熘黄瓜条 |
| 71 水蜜桃汁 | 94 菠萝莲子羹 |
| 72 蜜汁凉桃 | 96 苦瓜熘乌鱼 |
| | 98 苦瓜焖鸡翅 |





炒菠萝虾片

清爽一夏 清凉瓜果盅

原料 虾肉250克，菠萝罐头100克，火龙果50克，鸡蛋1个，盐、料酒、淀粉、味精、白糖、葱、姜、猪油、胡椒粉、鸡汤各适量。

- 制作**
- 1 虾肉去沙线，洗净控水，片成片。菠萝片成片，葱、姜切成末，鸡蛋去黄留蛋清，火龙果切片。
 - 2 虾肉加盐、料酒、味精、胡椒粉、鸡蛋清、淀粉，调匀上浆。
 - 3 将盐、味精、白糖、胡椒粉、鸡汤及淀粉调匀，对成汁。
 - 4 炒锅内放猪油烧热，放入虾肉划开炸透，倒入漏勺控油。原锅留底油，下入葱姜末、菠萝、火龙果、虾片，倒入对好的汁，翻炒均匀即成。

特点 鲜嫩爽口，营养丰富。



爱心便笺

开胃，壮阳益肾，可治疗阳痿早泄症。



菠萝柠檬茶



原料 菠萝汁50克，柠檬1片，白糖30克，红茶茶叶5克，冰块适量。

制作 ① 取杯，放入红茶茶叶，用开水冲开，加入白糖溶化，晾凉后加入菠萝汁搅匀。

② 搅拌均匀的菠萝红茶中加入柠檬片、冰块即成。

功效 清热解暑，消食止泻。适用于暑热症、胃肠炎、胃肠神经官能症等。

菠萝羹



原料 净菠萝肉250克，山楂糕丁25克，白糖、湿淀粉各适量。

制作 1 净菠萝肉切成丁。

2 锅置火上，倒入清水，加入白糖，待糖化汁沸时下菠萝丁，略滚后勾入流水芡，烧沸后盛入汤碗内，撒上山楂糕丁即可。

特点 汤汁浓，菠萝脆，甜中透酸。

菠萝鸡丁

清爽一夏 清凉瓜果盅

原料 菠萝300克，鸡脯肉100克，鸡蛋1个，盐、料酒、色拉油、淀粉、味精、鸡汤各适量。

- 制作**
- 1 菠萝一切两半，一半去皮，用淡盐水略腌一下，洗净后切小丁；另一半挖去果肉，留作盛器。
 - 2 鸡脯肉切成菱形丁，加入盐、料酒、鸡蛋、淀粉，抓匀上浆。
 - 3 将盐、味精、料酒、淀粉、鸡汤放入碗中，调成味汁。
 - 4 炒锅上火，加入色拉油烧热，放入鸡丁煸炒至八成熟时，放入菠萝丁，翻炒均匀，烹入调好的汁继续翻炒，待汁挂匀后，装入挖空的菠萝盛器中即可。

特点 鲜香适口，果味浓郁。



爱心便笺

此菜有有清热除烦、助消化、利尿、温中益气等效果，适宜体弱者及高血脂病人食用。



清爽一夏 清凉瓜果盅

菠萝水果冻

原料 鲜菠萝1个，橘子罐头半听，荔枝100克，樱桃50克，琼脂、白糖各适量。

制作  菠萝去皮切片；荔枝去皮去核，切小块；取橘子罐头中的橘瓣，一切两半，留原汁备用。

 白糖放入锅内，加水烧开，倒出晾凉，入冰箱冰镇。

 琼脂洗净，加沸水化开，放入樱桃和菠萝片、橘子、荔枝，调入白糖化开，冲入橘子罐头汁调匀，分装入10个小碗内，入冰箱稍冻，待琼脂凝成果冻状即可。

特点 透明美观，清凉可口。



爱心便笺

此果盅含有丰富的维生素和微量元素，可美化肌肤，提高人体免疫力。



苹果鲜藕汁



原料 苹果1个，鲜藕30克，白糖少许。

制作 1 苹果去皮核，切小块；藕切片。

2 将苹果、藕一同入锅，加水煮熟，调入白糖即成。

功效 生津润燥，健脾益胃。

燕麦果奶粥



原料 燕麦片、牛奶、葡萄干、苹果、腰果、烤杏仁、蜂蜜各适量。

制作 1 燕麦片洗净。苹果洗净，去皮去核，切丁。腰果、杏仁碾碎。

2 将燕麦片、牛奶、葡萄干、苹果及适量清水放入锅中，大火煮开后转小火煮15分钟成粥。

3 将粥盛入碗中，加蜂蜜调味，撒上腰果碎及杏仁碎即成。

特点 鲜香可口，果奶味浓。

青苹果瘦肉汤

清爽一夏 清凉瓜果盅

原料 猪里脊肉150克，青苹果1个，豌豆30克，盐适量。

制作 1 猪里脊肉洗净，切成厚片。青苹果洗净，削皮，切成四瓣后去掉内核。豌豆洗净。

2 沙锅置火上，放入适量清水，把肉片放入锅内，大火烧开后转小火煮20分钟，放入豌豆和苹果片，继续用小火煮10分钟，加盐调味即可。

特点 果香味浓郁，营养丰富。



爱心便笺

奇异果又称猕猴桃，含有丰富的维生素C，味道酸甜可口。

蜂蜜含有多种维生素及矿物质，易于消化。

