

美化生活系列

多姿多彩的水果筵席

集聚健康与美丽于水果中
感受大自然带给我们的天然美味

水果 新物语



大众文艺出版社



责任编辑: 卢昌五 邹艳玲 付巧凤

总体策划: 越华工作室

装帧设计: 金 玲 王 健

封面设计: 汤 凡

图书在版编目 (CIP)数据

美化生活系列 / 阿瑛编著

——北京: 大众文艺出版社, 2003.9

ISBN 7-80171-366-4

I. 美… II. 阿… III. 生活——知识

IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 067484 号

美化生活系列·水果新物语

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编: 100007)

长沙市美术印刷有限公司印刷 新华书店经销

开本 889 × 1092 毫米 1/24 印张 17.5

2004 年 7 月北京第 1 版 2004 年 7 月长沙第 1 次印刷

ISBN 7-80171-366-4/TS·6 定价: 79.00 元 (共五册)

美化生活系列

Fruit garden
水果新物语



大众文艺出版社

Contents

目录

多彩多姿的水果飨宴·····	4
吃出健康的水果香·····	6



一、健康·水果 party

火龙果	
火龙果刨冰·····	7
苹果	
苹果优格冰砂·····	8
苹果鸡丝沙拉·····	9
香蕉	
香蕉优格奶昔·····	10
香蕉杂粮蛋糕·····	11
西瓜	
菊花西瓜沙拉·····	12
冰冻西瓜水果盅·····	13
水梨	
蜜枣炖水梨盅·····	14
雪梨炒香肠·····	15
葡萄	
葡萄酒·····	16
葡萄干夹心饼·····	17
番茄	
番茄罗宋汤·····	18
活力番茄汁·····	19
凤梨	
凤梨水果拌大麦饭·····	20
凤梨果冻·····	21
柠檬	
可乐柠檬冰·····	22
柠檬起士布丁·····	23
柳橙	
橙汁墨鱼条·····	24
柳橙鲜奶油慕斯盅·····	25
草莓	
草莓果冻·····	26
草莓布丁派·····	27
番石榴	
芭乐珍珠牛奶·····	28
番石榴果粒虾仁·····	29
甘蔗	
火烤甘蔗·····	30
甘蔗雪梨粥·····	31

木瓜	
木瓜排骨汤·····	32
木瓜奶汁马拉糕·····	33
荔枝	
荔枝镶虾仁·····	34
荔枝炒鸡球·····	35
龙眼	
桂圆八宝粥·····	36
桂圆红茶什锦冰·····	37
李子	
李子水果意大利饺·····	38
李子苹果汁·····	39
水蜜桃	
水蜜桃龟苓膏·····	40
蜜桃红枣炖银耳·····	41
杨桃	
凉拌杨桃西蓂·····	42
杨桃芝麻拌彩丝·····	43
芒果	
情人果三明治·····	44
芒果海鲜沙拉·····	45
奇异果	
蜜汁奇异果牛小排·····	46
奇异果可尔必思·····	47



香 瓜

香瓜枸杞鲜鱿.....48

香瓜蛋皮拌鸭条.....49

椰 子

椰香绿豆西米露.....50

椰果海鲜饭.....51

哈密瓜

哈密瓜优酪乳.....52

哈密瓜奶油小塔.....53

莲 雾

莲雾麦片粥.....54

莲雾炒里肌.....55

蓝 莓

蓝莓冰砂.....56

蓝莓酱小西饼.....57

百 香 果

百香果冰花茶.....58

百香果冰拉盅.....59

葡萄柚

葡萄柚椰果汁.....60

葡萄柚花篮沙拉.....61

櫻 桃

樱桃豆腐沙拉.....62

樱桃小蛋糕.....63

酪 梨

酪梨豆豆沙拉.....64

酪梨鲜鱼条.....65

二、营养·果汁果茶

木瓜菠萝牛奶.....66

木瓜果菜汁.....66

苹果茶.....67

苹果果菜汁.....67

草莓蛋蜜汁.....68

草莓茶.....68

小玉西瓜原汁.....69

西瓜汁.....69

菠萝苹果菜汁.....70

菠萝茶.....70

水蜜桃豆浆.....71

水蜜桃茶.....71

柳橙芦荀汁.....72

柳橙桃汁.....72

番茄柳丁汁.....73

番茄小麦汁.....73

综合果汁（一）.....74

综合果汁（二）.....74



三、惬意·水果冰品

洋甘菊蜜桃冰茶.....75

芙蓉苹果冰茶.....76

菩提柑桔冰茶.....77

橘子冰砂.....78

哈密瓜冰砂.....79

荔枝冰砂.....80

奇异果双色冰砂.....81

桑葚冰砂.....82

苹果冰砂.....82

清秀佳人.....83



多彩多姿的水果飨宴

水果除了可以生吃外，还能制作成甜点、蛋糕、果汁、冰品、凉拌沙拉及拌炒肉类等等，菜色变化可说十分丰富，只要掌握了诀窍，不论冷吃或热食，都有引人入胜之处。



◆果香与菜香相得益彰

水果餐的烹调，首先要考虑水果与配菜之间的协调性，如颜色的搭配，是否新鲜、美观，看起来可口好吃？其次要注意果香要与菜香相得益彰，而又不能失去水果应有的口感，这是门很大的学问。

◆在冷盘或凉拌上，最好挑选与水果口感类似的肉类食材，例如苹果与鸡胸肉，凤梨与牛腱就是相当美味的搭配。

◆水果以热炒时，最好选择凤梨、莲雾、荔枝、芒果等果肉比较结实，不易出水的水果，以免炒出来的菜汤汁太多，影响口感。

◆炖汤或清蒸的菜肴，应挑选果肉饱满，果皮较坚挺的水果，如木瓜、椰子、柳橙、梨子等，这些水果比较经得起高温炖煮，其中果皮挖空了还可做汤盅，即美观大方又不浪费。



◆不适合热炒的水果

◆去皮或籽太热难剥的水果 有些水果的皮与肉相连太紧，不好去除，或是籽太多不好清除，如葡萄、枇杷、番石榴、西瓜、橘子等，去除皮核所取得的果肉不够完整，一经烹煮就会散裂，影响口感及美观。唯西瓜皮上的白肉较结实，可以适合热炒。

◆本身气味太浓烈的水果 有些水果的味道太过浓烈，不宜选择配菜，或经烹调后风味改变太大，如山竹或榴槤不适合热炒。

◆加热会影响风味及色泽的水果 每种水果都有它自己的特性，加热会导致颜色及味道改变的有香蕉、李子、香瓜、苹果等，均适合作凉拌菜或甜点，不适合热炒。

◆注意营养均衡

水果的营养虽然丰富，但食用时也要注意适量、不偏食的搭配方式，每天选择两三种不同的水果来变化组合，以求营养均衡。譬如第一天吃橘子和芭乐，第二天可换苹果和香蕉，而且每日所食种类尽可能不要超过三种，才能达到水果养生的最大效益。

◆水果调味的诀窍 水果菜调味最好避免气味太重的调味料，如大蒜、味素、豆豉、豆瓣酱、芝麻酱和麻油，以免影响水果的香气。爆香则最好用洋葱及嫩姜，以彰显水果甘甜鲜美的味道。



◆ 如何挑选新鲜水果

- ◆ **掂掂重量** 成熟的新鲜水果应该是外形饱满，表皮完整、无损伤，颜色较鲜艳或较深并带有自然光泽者。
- ◆ **用手掂一掂** 把水果放在手上感觉重量较重、果实有弹性，或用手指轻弹会发出清脆的声音，就表示内容甜多汁。
- ◆ **闻香气高低** 闻起来香气特别浓的水果，表示果肉成熟度高，吃起来也比较甜美。



◆ 确保食用的安全卫生

一般家庭都习惯把水果放在自来水或盐水中浸泡，但是这样未必能去除水果表皮上的残留农药，因为农药的化学成分不易在自来水中泡洗干净，加上部分脂溶性的农药，泡在盐水中反而更容易引起化学变化。所以最好的处理方法是，打开水龙头用水不断流动的方式漂洗3-5分钟，或用刷子在水中刷洗干净，才能确保食用的安全。



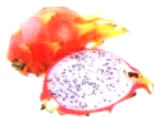
◆ 冷冻保存风味更佳

有些水果放在冰箱冷冻过后会更好吃，例如草莓、葡萄、柿子等，清洗干净，放进塑胶袋或密封容器内即可冷冻；而草莓不妨撒上适量砂糖再冷冻保存，待要吃的时候取出，在半解冻状态下食用，滋味相当冰凉可口。但是像香瓜、哈密瓜等甜瓜类水果，千万不能冷冻，也不宜放在冰箱冷藏太久，也免甜味消失。



◆ 水果的皮和籽也有营养

很多人吃水果习惯去皮，其实水果从表皮到果核，都含有不同的营养成分，也都可以吃，但有些水果因为果皮太厚、太硬，很难下咽，吃下去也会影响消化，所以在食用前最好先去皮，如香蕉、荔枝、龙眼和瓜类的果类等。至于水果的种籽，只要不是太大，也不会影响口感，适量食用对人体还有意想不到的助益呢！例如葡萄籽可改善高血压和动脉硬化，番石榴的籽也有助健脾开胃。



吃 出健康的水果香

有人说：“一天一个苹果，包你健康又长寿”。这句话不仅说出食用苹果的好处，也进一步表达出所有水果的功效。水果最主要的营养成分是糖类、维生素C、食物纤维和有机酸，只要我们能根据个人体质和健康的需要加以食用，便能达到强健体魄和对抗疾病的目的。



◆ 糖 类

水果中的糖类，包括蔗糖、葡萄糖及果糖等，均有供给营养及促进体能的作用，譬如西瓜、龙眼、荔枝、柳丁、莲雾及百香果等吃起来较甜美的水果，都含有丰富的糖类。但由于这些水果水分多，因此怕胖的人不必担心会摄入过多的糖类。



◆ 维 生 素 C

维生素C能美白养颜、防治坏血病。因为维生素C具备微酸性，所以吃起来甜中带酸的水果，都可能含有维生素C。例如番石榴、柠檬、葡萄柚、奇异果、番茄和荔枝等等，有防癌、预防感冒及加速伤口愈合的功效。

◆ 食 物 纤 维

水果中所含的纤维素不但能促进肠胃蠕动，帮助消化，有效治疗便秘，还能抑制体内脂肪的吸收，对预防肥胖、心脏病及糖尿病都极有帮助。木瓜、梨子、香蕉、苹果及水蜜桃等都含有丰富的食物纤维。

◆ 有 机 酸

有机酸包括乳酸、苹果酸、柠檬酸，是水果中所有酸味的基础，可增加食欲、帮助消化、消除疲劳及加速新陈代谢，如柠檬、苹果、番茄、李子等都含有丰富的有机酸。

火龙果



保 健 功 效

火龙果含有丰富的水分及钙、磷、铁及维生素C，具有养颜美容、利尿及消暑解渴的功效。

采 买 要 点

购买火龙果时，宜选择表皮薄而软的，果肉比较成熟甜美。

养 生 宜 忌

由于火龙果所含的糖分较少，适合不宜摄取过量糖份的人食用。

提示：

火龙果连皮切片，盛入盘中，待食用时再去皮，果肉不易软烂，较有口感。

火龙果刨冰

【材 料】 火龙果 1/2 个、刨冰 2 盘

什锦蜜饯、葡萄干、脆玉米片各 2 大匙

【调味料】 A 料：兰姆酒 1 大匙

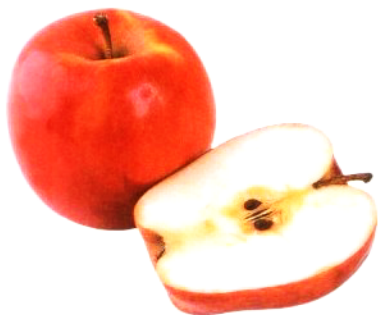
B 料：糖浆 2 大匙

【做 法】

1. 火龙果洗净，切小片。
2. 什锦蜜饯和葡萄干用温开水快速冲洗、沥干水分，放入碗中加 A 料拌匀。
3. 盘中放入刨冰，加入拌好的蜜饯及火龙果汁，淋上 B 料，撒上玉米片，即可端出食用。



苹 果



保 健 功 效

苹果含有多种营养，例如糖类、果胶、钾、苹果酸及纤维，有助整肠消化、养颜美容、降血压及生津解渴的功效。

采 买 要 点

购买苹果时，要挑选表皮光滑，颜色鲜红，且用手指轻弹，声音清脆的水分较多。

料 理 要 诀

苹果皮含有丰富营养，弃之可惜，料理前只要用流动的自来水冲洗干净，即可连皮食用。

健康·水果 Party/8

苹果优格冰砂

【材 料】 苹果 1 个、优格与冰块各 1 杯
香草冰淇淋 1 球、玉米巧克力圈 1 大匙

【调味料】 A 料：柠檬 1/2 个
蜂蜜 1 大匙

【做 法】

1. 苹果去皮核，切成小块，放入果汁机中，加入 A 料、优格及香草冰淇淋打匀。
2. 加入冰块搅打成冰砂，倒入杯中，撒上玉米巧克力圈即可端出。

提示：

苹果放入果汁机后，宜先加入柠檬汁及蜂蜜，如此可避免苹果肉因氧化而变黄。



苹果鸡丝沙拉



【调味料】

- A 料: 盐 1/2 小匙
 B 料: 米酒 2 大匙
 盐 1/2 小匙
 C 料: 盐 1/2 小匙
 冰开水 3 杯
 D 料: 白葡萄酒 2 大匙
 橄榄油 3 大匙
 苹果醋 1 大匙
 盐 1 小匙
 枫糖浆 2 小匙

【材 料】

苹果 2 个
 鸡胸肉 200 克
 西芹菜 100 克
 红椒 2 个
 黄椒 2 个
 葱 2 支
 姜 2 片

【做 法】

1. 葱洗净、切段；姜去皮、切成片；鸡胸肉洗净，沥干水分，放入碗中抹擦 A 料，加入葱段、姜片及 B 料，再放入蒸锅蒸熟，待凉切丝。
2. 西芹菜去茎(图 1)及老皮(图 2)洗净，切粗丝，放入滚水川烫。捞出，浸入冷开水中泡凉；红椒及黄椒洗净，切粗丝备用。
3. 苹果去皮核，切粗条，放入碗中加入 C 料腌 3 分钟，捞出、沥干，盛入盘中，加入鸡丝及其他材料，淋上 D 料即可端出食用。



香蕉



保 健 功 效

香蕉含有丰富的糖类、维生素A、矿物质钾及食物纤维，可以补充体能、治疗便秘，中医认为有健胃整肠、清热解毒的功效。

采 买 要 点

购买香蕉时，要挑选表皮为金黄色的较新鲜，买回来后在室温下放置2至3天，待表皮出褐色斑点时食用，味道更香甜。

料 理 要 诀

香蕉去皮后，附在果肉上的丝络略带苦涩味，应撕除干净，以免破坏口感。

健康·水果Party/10

香蕉优格奶昔

【材 料】冷冻香蕉1条、樱桃1粒、装饰用香蕉1片

【调味料】A料：鲜奶1杯、优格1/2杯、果糖1大匙

【做 法】

1. 冷冻香蕉去皮，切小块，放入果汁机内，加入A料打成糊状，倒入玻璃杯中。
2. 用水果叉串起樱桃及香蕉片，放在玻璃杯缘上点缀，即可端出食用。



提示：

冷冻过的香蕉特别绵软，打成浆吃起来更香甜。

PDG

香蕉杂粮蛋糕



【材 料】

香蕉 2 条
低筋面粉 1 杯半
鸡蛋 2 个
麸皮 1/4 杯
橄榄油 1/4 杯

【调味料】

A 料: 红糖 1/4 杯
盐 1/4 小匙
B 料: 发粉 2 小匙
小苏打 1/2 小匙
肉桂粉 1 小匙
香草粉 1 小匙
C 料: 三花奶水 1/4 杯
柠檬汁 1/2 大匙
D 料: 塔塔粉 1/4 小匙
砂糖 1/4 杯

【做 法】

1. 鸡蛋打入碗中, 捞出蛋黄备用; 香蕉去皮、切小块, 压成泥状, 放入果汁机中加 A 料搅打成浆, 分次加蛋黄及橄榄油搅拌成糊状。
2. 低筋面粉放入碗中, 加入 B 料混合过筛均匀, 加入麸皮拌匀。
3. C 料倒入碗中拌成酸奶, 分次加入香蕉泥, 再加入混合面粉拌匀成面糊。蛋白加入 D 料拌匀, 再加入面糊中搅匀。
4. 烤模内刷少许油、撒上干粉, 倒入香蕉面糊, 放入烤箱。预热 15 分钟, 用 160°C 烤 50 分钟呈金黄色即可盛出。

西瓜



保 健 功 效

西瓜含有许多营养成分，如果糖、葡萄糖及多种维生素、氨基酸，对利尿、消炎、促进新陈代谢有益。

采 买 要 点

西瓜最好挑选瓜蒂新鲜，用手指轻弹，会发出清脆声响；已剖开的就选颜色鲜红，果肉较结实者。

料 理 要 诀

吃西瓜要快速去籽，诀窍是从西瓜表面有黑色条纹的地方切开，便可看到西瓜籽整齐排成一列，即可轻松地把籽全部挑出来。

菊花西瓜沙拉

【材 料】红肉西瓜 300 克、黄肉西瓜 200 克
甘菊花 20 克、香菜 10 克

【调味料】A 料：苹果醋 3 大匙、盐 1/4 小匙
蜂蜜、橄榄油各 1 大匙

【做 法】

1. 将红肉西瓜、黄肉西瓜剖开，去皮、切块，盛入盘中。
2. 甘菊花放入碗中，加热开水冲泡入味，待凉，捞出甘菊花、茶汁加入 A 料拌匀备用。
3. 香菜摘下叶片洗净、切段，撒在西瓜肉上，加入泡过的甘菊花，淋上茶汁即可端出食用。

提示：

甘菊花对消除疲劳、失眠及解热都具有功效，与西瓜搭配入食，吃起来相当清爽。



冰冻西瓜水果盅

【材 料】

小玉西瓜、香瓜各 1 个
水梨、苹果各 1 个
红肉西瓜 250 克
凤梨片 3 片
葡萄 80 克
冰块 1 杯

【做 法】

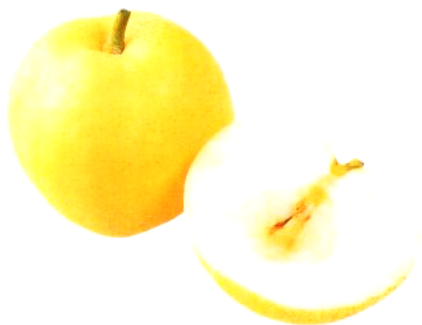
1. 小玉西瓜洗干净，在蒂头下 5 公分处切开，挖出一部分西瓜肉（图 1），切丁，放回西瓜盅内备用。
2. 水梨、苹果洗净，去皮核，香瓜、红肉西瓜洗净，去皮去籽，和凤梨片分别切丁；葡萄洗净，全部放入西瓜盅（图 2）。
3. 锅中倒入 6 杯水，加入 A 料煮开，待凉后加入冰块，倒入西瓜盅内即可。



【调味料】

A 料：冰糖 60 克
水果酒 3 大匙

水梨



保健功效

水梨含有大量纤维、钾及维生素C，具有利尿、止咳、治疗便秘及降血压等功效。

采买要点

购买梨子时，宜挑选表皮薄且光滑，果实较硬的较好。

养生宜忌

水梨属于寒性水果，病后、体弱或有腹痛现象时不宜多吃，以免损伤脾胃。

蜜枣炖水梨盅

【材 料】水梨1个、新鲜莲子6粒

蜜枣3粒、红萝卜80克

【调味料】A料：碎冰糖1/2小匙

B料：纯蜂蜜1大匙(或麦芽糖、

冰糖各1/2大匙)

【做 法】

1. 水梨洗净，横切1/3做盖，挖出梨肉做成盅。红萝卜去皮、切丁，放入水梨盅，放入蜜枣、莲子和A料，盖上梨头盖，插入牙签固定，放入大碗中。
2. 碗中加入1/4杯开水，移入电锅内，外锅倒2杯水，蒸煮至开关跳起，再焖30分钟，打开梨盖趁热淋上B料，即可端出食用。

提示：

此甜点冷热皆宜。如用麦芽糖及冰糖调味，冰糖须在蒸煮前加入水梨盅。



雪梨炒香肠

【材 料】

雪梨 1 个
热狗香肠 2 条
洋葱 50 克
西芹菜 50 克
橄榄油 2 大匙

【做 法】

1. 西芹菜去老皮、洗净，切斜刀片，放入滚水加 A 料川烫一下，立即捞出，浸入冰水泡凉，捞起，沥干水分。
2. 香肠切圆片；洋葱去皮、切丁；雪梨去皮核、切块（图 1），放入冰盐水中，待炒前捞出，沥干水分。
3. 锅中倒 1 大匙油烧热，爆香洋葱丁，放入香肠片拌炒，加入 B 料调味，再加入西芹菜和雪梨快速拌炒即可（图 2）盛出。



【调味料】

A 料：盐 1/2 小匙

B 料：白葡萄酒 2 大匙

盐 1/2 小匙

胡椒粉 1/2 小匙