

汗·养生馆
Health Museum

跟我学 水果捞

编著 利盛莉

四时水果巧手配，时尚美味捞出来

新鲜时令的水果，缤纷多样的色彩、
清爽多汁的口味，四季水果也疯狂。
做份时尚美味的水果捞吧，
让自己换个心情，也为健康来加分。

第3季
021

广东省出版集团
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

水果捞跟我学/利盛莉主编. —广州: 广东人民出版社, 2009. 11

(汗牛养生馆·第3季)

ISBN 978-7-218-06452-9

I. 水… II. 利… III. 水果—食谱 IV. TS972. 123

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第195762号

出 版	广东人民出版社
发 行	(广州市大沙头四马路10号)
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	787毫米×1400毫米 1/24
印 张	50
版 次	2009年11月第1版
印 次	2009年11月第1次
书 号	ISBN 978-7-218-06452-9
定 价	80.00元(共10册)

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

出版社地址: 广州市大沙头四马路10号

电话: (020)83793888 邮政编码: 510102

邮购地址: 广州市广州大桥南金菊路15号星海明珠201室

电话: (020)84214487 邮政编码: 510300

图书网站: <http://www.gdpph.com>

跟我学 水果捞

编著 利盛莉



汗汗

养生馆

Health Museum

第3季
021

广东省出版集团
广东人民出版社

前言

Preface



我国一直有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”之说，虽说水果入菜十分常见，但是，水果为主菜就比较新鲜了。如今，“水果捞”以其新鲜的材料、清爽多样的口味，一出现便赢得了男女老少的喜爱。

水果捞分成南北两派。南派的“水果捞”是从香港流行过来的，是时下香港正受宠的美食。南方人眼中的“水果捞”叫做fruitymixed，也就是把各种水果以不同的方式混合在一起，用勺或叉子捞着来吃的意思。南派水果捞把视觉美和味道美放在了同等重要的位置。北派的水果捞体现北方人的特色，虽然没有南方人对美食的细腻，但水果的造型、味道，以及吃的方式却也流露着北方的直爽和豪迈。无论喜欢哪种口味，你都可以随心所欲地自由调配，这也是水果捞的最大特色。

《水果捞跟我学》一书是献给广大水果捞爱好者的精心之作，也是水果捞初学者值得参考的新手指南。本书从最基本的准备工作开始，介绍了自制水果捞的材料与工具、西米的煮法、鱼胶粉的调配等基础知识，并特别提供了多款水果鲜捞、营养果汁、甜点、沙拉、拼盘的制作示例，图文相配，简单实用。即使是水果捞制作的门外汉，也一样能迅速掌握水果捞的制作精髓，在自家的厨房就能亲自做出爽口美味的水果捞。

除了《水果捞跟我学》之外，这套丛书还包括《煲汤跟我学》《炒菜跟我学》《烧菜跟我学》《蒸菜跟我学》《煮菜跟我学》《炖品跟我学》《点心跟我学》《瘦身粥跟我学》《糖水跟我学》，共十个分册。从家常的煲汤、做菜，到点心、粥品，再到时尚糖水、水果捞，只要你能想到的，我们都倾情奉上。不管你是厨房新手，还是“远庖厨”的君子，都能轻松入门，快速掌握各项要点，成功晋级为烹饪高手。





目录 Contents

5 准备工作

- 6 自制水果捞材料与工具
- 8 调配鱼胶粉
- 9 奶油的打发与挤花
- 10 如何煮西米
- 11 事前准备——西米露的做法
- 12 事前准备——班戟皮的做法
- 13 常见水果营养大盘点

17 水果鲜捞

- 18 慵懒假日自制水果捞
- 19 酸奶水果捞最简单
- 20 猕猴桃红豆密瓜爽
- 21 海草绿豆椰奶果
- 22 木瓜西汁红豆爽
- 23 苹果酸奶果捞
- 24 脆豆珍珠果捞
- 25 椰奶珍珠雪糕捞
- 26 香芒木瓜雪糕
- 27 蜜柚珍珠捞
- 28 香芒杨枝雪蛤
- 29 木瓜猕猴桃雪蛤
- 30 鲜果玉米汁雪蛤
- 31 蜜桃猕猴桃雪蛤
- 32 香蕉西米雪蛤
- 33 红河之恋
- 34 香芒冰豆露

- 35 果汁栗子露
- 36 木瓜西米露
- 37 香芒西米露
- 38 猕猴桃西米露
- 39 香蕉西米露
- 40 石榴西米露
- 41 马来渣渣果
- 42 蜜柚奶昔凉粉
- 43 玉米汁雪蛤凉粉
- 44 圣亚哥地门凉粉
- 45 脆皮木瓜凉粉
- 46 香芒雪糕凉粉
- 47 木瓜汁西米凉粉
- 48 五豆瘦身凉粉
- 49 非洲之星
- 50 绿野仙踪
- 51 杂果豆豆爽
- 52 流行历史细细数来

54 营养果汁

- 55 健康果汁知多少
- 56 猕猴桃菠萝汁
- 57 草莓混合汁
- 58 菠萝岛
- 59 哈密瓜奶汁
- 60 桃橙雪糕奶汁
- 61 香瓜雪糕奶汁



- 62 哈密瓜猕猴桃汁
- 63 梨藕汁
- 64 椰青菠萝汁 / 香蕉雪糕奶汁
- 65 西瓜菠萝汁 / 新奇士橙汁
- 66 青苹果菠萝汁 / 香蕉奶汁
- 67 肌肤最爱的10大营养水果
- 68 橙汁豆浆
- 69 苹果豆浆汁
- 70 苦瓜什果奶
- 71 菠萝奶汁
- 72 柚子果奶
- 73 西瓜奶汁
- 74 香蕉苹果奶茶
- 75 木瓜酸奶
- 76 葡萄酸奶
- 77 草莓香蕉酸奶
- 78 香蕉番茄酸奶
- 79 看体质选对水果

80 甜点 & 沙拉 & 拼盘

- 81 挑选水果大揭秘
- 86 木瓜冰皮卷
- 87 香芒冰皮卷
- 88 香蕉猕猴桃水晶卷
- 89 香芒布甸
- 90 椰汁布甸

- 91 杨枝甘露布甸
- 92 黄桃西米布甸
- 93 木瓜班戟
- 94 榴莲班戟
- 95 鲜果雪梅娘
- 96 柳橙雪碧
- 97 菠萝霜冰沙
- 98 猕猴桃酸奶冰沙
- 99 芒果冰沙
- 100 果蔬沙拉
- 101 火龙果白瓜沙拉
- 102 猕猴桃橙子沙拉
- 103 葡萄菠萝沙拉
- 104 鲜橙塔形切件
- 105 苹果凤尾切件 / 油桃兔形切雕
- 106 芒果切雕 / 杨桃切雕
- 107 西瓜皮切雕
- 108 雪兔 / 望梅止渴
- 109 春回大地 / 力争上游
- 110 祈祷 / 凉夏
- 111 两两相对 / 热情如火
- 112 清洗水果有妙方
- 114 水果营养排行榜
- 116 水果营养摄入要点
- 118 水果食用禁忌



准备工作



自制水果捞材料与工具

自制水果捞，一些材料和工具是必不可少的。

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。



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。



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。



雪蛤

雪蛤含有大量的蛋白质、氨基酸、各种微量元素和少量有益于人体的激素，尤其适合女性用于日常滋补。



黑珍珠

黑珍珠晒干后成黑芝麻状，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；雪糕挖勺和果挖勺可以挖出漂亮的球形雪糕或者水果。

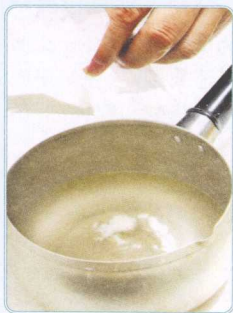
布甸模：制作外形可爱的布甸的模具。当然，你喜欢的话还可以拿来制作其他食物。

搅拌机：要制作出各种果浆、果汁，搅拌机是必不可少的。

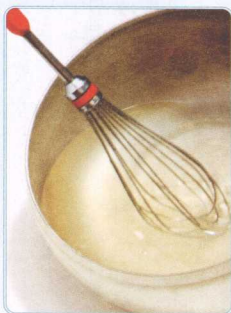
调配鱼胶粉 ▶▶▶▶

● 什么是鱼胶粉?

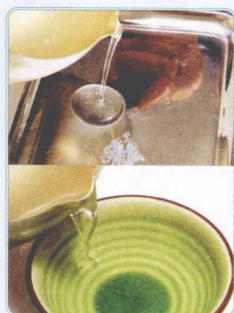
鱼胶粉又称吉利丁粉、吉利T粉，是提取自动物的一种蛋白质凝胶。鱼胶粉的用途非常广泛，不但可以制作果冻，更是制作慕斯蛋糕等各种甜点不可或缺的原料。鱼胶粉含纯蛋白质成分，不含淀粉、脂肪，是低热量的健康食品，还可以为肌肤补充大量的胶原蛋白。



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。



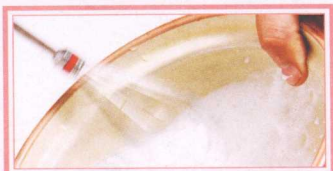
3. 待充分混合后，就可以倒入器皿内，准备做凉皮卷或者布甸。

Tips

鱼胶粉和水的比例控制在1:4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。

奶油的打发与挤花▶▶▶▶



1. 先将奶油放在冰箱里冷藏一下，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。

Tips

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。



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。所以西米很受人们尤其是女士的喜爱。



西米的煮法:

1. 把西米放入砂锅内，慢慢倒入刚煮开的热水，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. 然后再将西米放入砂锅内，用小火慢慢煮，不时搅动。

5. 煮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。

Tips

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。千万不要煮过头，有小白点就取出冲水，冲水的时候要注意冲干净面胶。



事前准备——西米露的做法▶▶▶▶



1.锅内水烧开后，改为小火，将已经煮好的西米重新放入锅内。



2.首先加入白糖。



3.然后加入鲜奶。



4.接着倒入椰汁。



5.最后将少许淀粉用水和开，一起倒入，注意要一边倒一边搅拌。



6.然后再用小火煮开就可以了（煮好后可放入冰箱）。

事前准备——班戟皮的做法 ▶▶▶▶

原料：面粉 200 克，鲜奶 100 克，鸡蛋 2 个，水少许。



1.将面粉、鲜奶、鸡蛋和水用球形搅拌器搅拌成浆。



2.搅拌后的面浆用筛子过滤一下，去掉小面团。



3.面浆过滤干净后，就可以拿去准备煎了。



4.用小勺捞起面浆，用不粘锅煎成薄皮，晾凉待用。

Tips

班戟皮制作要注意：开粉浆后一定要用网筛过滤；煎时煎锅不要过热，火要慢，动作要快，不要煎糊。

常见水果营养大盘点

●猕猴桃

富含维生素C、维生素B族、维生素D、钙、磷、钾、镁、铁、锌，能解热、止渴，利尿、通便，帮助消化，促进生长激素分泌，帮助伤口愈合。常食用猕猴桃果和汁液，有降低胆固醇及甘油三酯的作用，亦可抑制致癌物质亚酸的产生，对高血压、高血脂、肝炎、冠心病、尿道结石有预防和辅助治疗的作用。

●西瓜

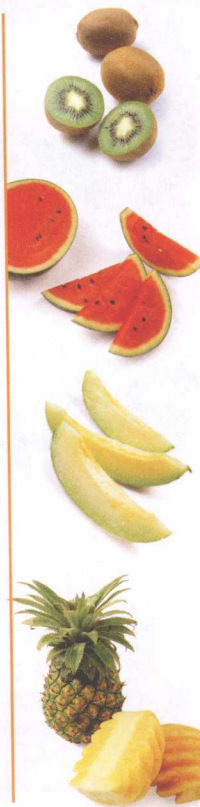
西瓜富含维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、葡萄糖、蔗糖、苹果酸、谷氨酸和精氨酸等，几乎包括了人体所需要的各种养分。对于那些因“苦夏”吃不下饭，身体消瘦的人，吃西瓜可以补充体内养分的不足。它有清热解暑、利小便、降血压的功效，对高热口渴、暑热多汗、肾炎尿少、高血压等有一定的辅助疗效。

●哈密瓜

哈密瓜，性寒味甘，含蛋白质、膳食纤维、胡萝卜素、果胶、糖类、维生素A、维生素B族、维生素C、磷、钠、钾等。哈密瓜果肉有利小便、止渴、除烦热、防暑气等作用，可治发烧、中暑、口渴、口鼻生疮等病症。

●菠萝

菠萝中含有丰富的糖类、脂肪、蛋白质、维生素，以及钙、磷、铁、胡萝卜素、尼克酸、抗坏血酸等。它之所以有





助于消化，主要是其中含有的菠萝蛋白酶在起作用。这种酶在胃中可分解蛋白质，补充人体内消化酶的不足，促使消化不良的病人恢复正常消化机能。此外，菠萝蛋白酶对肾炎、高血压、支气管炎也有一定的治疗作用。

●柑橘

柑橘能润肺理气，新鲜橘汁含多种维生素，对人体新陈代谢有帮助，具有美白效果，还兼具多种保健功效。橘瓤表面的白色丝络，含维生素P，能防治高血压，具有化痰功效。柑橘中富含有机酸，可帮助消化、促进食欲，对矿物质的吸收也有益。此外，柑橘类中含有丰富的类黄酮，果皮中含大量甙类，对保护血管、降低血压、预防冠心病很有帮助。柑橘类水果中所含的胡萝卜素、类黄酮等成分均有抑制各种致癌化学物质的作用，对降低胰腺癌的发生几率有特别明显的作用。

●木瓜

木瓜富含维生素B族、维生素C、木瓜蛋白分解酵素、钙、钾、铁，能健脾胃、消暑解渴、解毒消肿、润肺止咳、丰胸美颜。

●香瓜

香瓜含有苹果酸、葡萄糖、氨基酸、甜菜茄、维生素C等丰富营养，对感染性高烧、口渴等都具有很好的疗效。甜瓜含大量碳水化合物及柠檬酸等，且水分充沛，可消暑清热、生津解渴、除烦。甜瓜中的转化酶可将不溶性蛋白质转变成可溶性蛋白质，能帮助肾脏病人吸收营养。

●梨

梨的含水量达83%~89%，蛋白质含量为0.1%~0.6%，

富含维生素B、维生素C、钙、镁、磷、钠、铁、钾、锌，能生津止渴、润燥化痰、润肠通便、清热排毒。

●草莓

草莓富含维生素B₁、维生素B₂、维生素C、胡萝卜素、钙、磷、铁、钾、柠檬酸、有机酸、果胶、草莓胺，能润肺止咳、健脾、补血固肾、强健神经、清热凉血、减肥。适于脾胃虚弱、消化不良、食欲不振、月经失调、疮疖肿毒等患者。

●苹果

苹果富含胡萝卜素、硫胺素、核黄素、烟碱酸、维生素A、维生素B族、维生素C、果胶、有机酸、钙、磷、铁、锌、硫和硒，能生津止渴、润肺、健脾、排毒、止泻、调理肠胃、促进肾机能。

●葡萄

葡萄富含葡萄糖、果糖、有机酸、维生素A、维生素B族、维生素C、维生素D、磷、钙、铁、钠、钾、锌，能养血固肾、补血安神、滋肾益肝、帮助消化、排毒、抗氧化、利尿。

●香蕉

香蕉富含维生素A、维生素B、维生素C、维生素E、果胶、钙、磷、铁、镁，含钾量为果中之冠，能清脾滑肠、止泻止痢、清热解毒，治便秘痔疮。此外，香蕉还可帮助大脑制造血清素，让人心情愉悦、头脑清楚。

●桃子

桃子富含多种维生素、矿物质及果酸，水分含量为85%~92%，糖分含量为9%~13%，蛋白质含量为0.4%~0.9%，每100克桃肉含能量40~55千卡。在各种桃中，

