

水果的盛宴

绿黄白红紫，三十一种水果，八十九种不一样的吃法

人生有无数精彩可能 水果亦能生出
万般美味珍馐

南半球的小猫 著



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

水果的盛宴

南半球的小猫 著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

水果的盛宴 / 吴晓洁著. —北京:电子工业出版社, 2014.8

ISBN 978-7-121-23829-1

I. ①水... II. ①吴... III. ①水果—食谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第156878号

策划编辑:于兰(yul@phei.com.cn)

责任编辑:于兰

印刷:北京利丰雅高长城印刷有限公司

装订:北京利丰雅高长城印刷有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开本:787×1092 1/16 印张:13.5 字数:216千字

版次:2014年8月第1版

印次:2014年8月第1次印刷

定价:59.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。



关于我， 关于这本书

文/小窗

我是一个很幸运的人，我自己也这样觉得。我有一对开明的父母，让我有足够的自由和勇气去做自己喜欢的生活方式，从小时候开始就是如此。我还拥有一个豁达包容的老公，让我有足够的空间去做我想去做的事情，从我认识他的那一刻起。

我的生活，很简单，很随意，睡到自然醒，天气好的时候打理一下家里的小院儿和已经蔫了的植物，做一些简单的食物，用相机记录下来；精力旺盛的时候，会把淘来的一些旧家具重新打磨、上漆，让它们焕然一新。生活节奏慢下来之后才发现生活中有那么多有趣的事情值得去学去做，有那么多平凡的事物原来是那么美好。

对食物的热情大概也是从来到新西兰生活之后才开始的。

最初，做饭对我来说仅仅是为了填饱肚子，后来喜欢上了拍照，并开始记录发生在厨房里的琐碎。现在想想，我当初大概是为了满足自己拍摄美好食物的欲望，才变得那么爱下厨，那么爱烘焙。这听上去有些本末倒置，但无论如何，我很庆幸自己有了这样一个能让自己和身边的人更加快乐的爱好……哦，不对，有时候老吴会不那么快乐，比如做好一道菜却不能马上吃，因为要等我先拍好照片。

老吴就是我们家户主，我的先生。他是一个非常简单的人，一个爱说梦话的人，一个没有脾气的人。在外人眼中他有些木讷，但是在我眼中他是温暖和幽默的，他说世界上只有我一个人能懂他的幽默。这本书里老吴其实时不时会出现，准确地说，是老吴的手会时不时出现。虽然大多数时候都是我自己一人在家拍摄，但周末只要有时间，我总爱请他当手模，配合我拍照。有他的手出镜，照片就会显得更加温暖，更加有烟火味。

在网络上分享自己的生活和吃食，没有任何目的，只是单纯地想要分享，也能让住在重庆的老爸老妈以最简单直接的方式了解我的生活。有朋友对我说：小猫，好喜欢看你的照片，就算生活和工作中有什么不开心的事，只要看了你的照片，就能得到片刻宁静，甚至能满血复活。每次听到类似的话，我都特别感动，这让我觉得自己做的这一点事情是有更多意义的。

有不少朋友在问：小猫，你什么时候出书啊？——嗯，就是现在。

这是我的第一本书，这是一本关于食物的书。书中的食物以水果为线索，甜的也好，咸的也好，主食也好，点心也好，总是会让人心情愉悦。这里的食谱有些非常简单，有些稍微复杂，但是只要用心去做，每个人都可以做好。因此，书中的食谱，大家尽可以根据自己的喜好和口味进行改造，做出自己的那份美味；我希望这本书可以为大家带来灵感，也许是味道的组合，也许是烹饪的方式，又或许是食物的造型或照片。

最后，感谢参与本书创作的吴海涛、吴正权。也再次感谢热情的读者们，希望你们都能喜欢这本书。

目录

Catalog

009

| 绿提子 牛油果 青柠 奇异果 无花果 |

037

| 菠萝 橙子 哈密瓜 榴莲 芒果 |

| 柠檬 桃 西柚 香蕉 |

103

| 桂圆 梨 荔枝 香瓜 椰子 杏 |

131

| 草莓 覆盆子 苹果 西瓜 樱桃 樱桃番茄 |

171

| 百香果 黑莓 蓝莓 李子 葡萄 |

206

食材

210

工具

213

香草冰激凌

绿提子

香槟提子冰沙 / 011
提子 Galette 派 / 013

牛油果

牛油果椰奶冰棒 / 015
牛油果酱佐面包和小番茄 / 017

青柠

青柠蛋糕 / 018
BBQ 青柠虾 / 021

奇异果

奇异果椰丝塔 / 024
奇异果柠檬饮 / 025

无花果

无花果 Galette 派 / 028
无花果 Pizza / 031
无花果酱 / 032
无花果培根可颂三明治 / 033

水果的盛宴

南半球的小猫 著



電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING





A woman with long dark hair, wearing a light blue cap, sunglasses, a white long-sleeved shirt, a dark vest, and light blue jeans, is walking on a paved path. She is smiling and looking back over her shoulder. She has a brown bag slung over her shoulder. The path is lined with large, mature trees with thick trunks and dense foliage. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting late afternoon or early morning. The shadows of the trees are cast long and dark on the path.

关于我， 关于这本书

—— / 小划

我是一个很幸运的人，我自己也这样觉得。我有一对很开明的父母，让我有足够的自由和空间去做自己喜欢的生活方式，从小时候开始就是如此。我有一个豁达包容的老公，让我有足够的空间去做我想做的事情，从我认识他的那一刻开始。

我的生活，很简单，很惬意。睡到自然醒，天气好的时候打理一下家里的小院儿和盆栽什么的，做一些简单的食物，用相机拍摄下来；精力旺盛的时候，会把乱七八糟的一些旧家具重新打磨、上漆，让它们焕然一新。生活节奏慢下来之后才发现生活中有那么多有趣的事情值得去学去做，有那么多平凡的事物原来那么美好。

对食物的热情大概也是从来到新西兰生活之后才开始的。

最初，做饭对我来说仅仅是为了填饱肚子，后来喜欢上了拍照，并开始记录发生在厨房里的琐碎。现在想想，我当初大概是为了满足自己拍摄美好食物的欲望，才变得那么爱下厨，那么爱烘焙。这听上去有些本末倒置，但无论如何，我很庆幸自己有了这样一个能让自己和身边的人更加快乐的爱好……哦，不对，有时候老吴会不那么快乐，比如做好一道菜却不能马上吃，因为要等我先拍好照片。

老吴就是我们家户主，我的先生。他是一个非常简单的人，一个爱说梦话的人，一个没有脾气的人。在外人眼中他有些木讷，但是在我眼中他是温暖和幽默的，他说世界上只有我一个人能懂他的幽默。这本书里老吴其实时不时会出现，准确地说，是老吴的手会时不时出现。虽然大多数时候都是我自己一人在家拍摄，但周末只要有时间，我总爱请他当手模，配合我拍照。有他的手出镜，照片就会显得更加温暖，更加有烟火味。

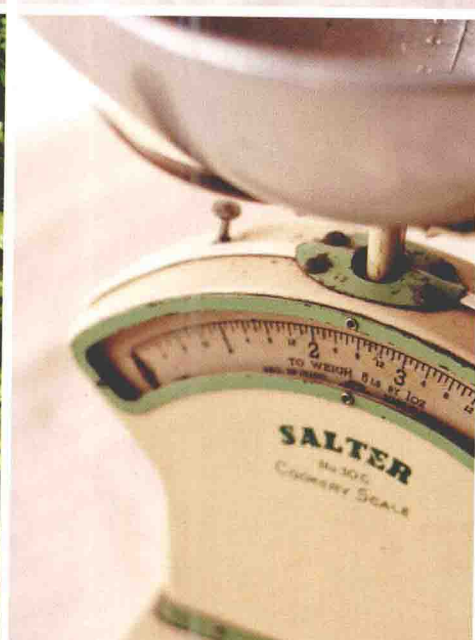
在网络上分享自己的生活和吃食，没有任何目的，只是单纯地想要分享，也能让住在重庆的老爸老妈以最简单直接的方式了解我的生活。有朋友对我说：小猫，好喜欢看你的照片，就算生活和工作中有什么不开心的事，只要看了你的照片，就能得到片刻宁静，甚至能满血复活。每次听到类似的话，我都特别感动，这让我觉得自己做的这一点事情是有更多意义的。

有不少朋友在问：小猫，你什么时候出书啊？——嗯，就是现在。

这是我的第一本书，这是一本关于食物的书。书中的食物以水果为线索，甜的也好，咸的也好，主食也好，点心也好，总是会让人心情愉悦。这里的食谱有些非常简单，有些稍微复杂，但是只要用心去做，每个人都可以做好。因此，书中的食谱，大家尽可以根据自己的喜好和口味进行改造，做出自己的那份美味；我希望这本书可以为大家带来灵感，也许是味道的组合，也许是烹饪的方式，又或许是食物的造型或照片。

最后，感谢参与本书创作的吴海涛、吴正权。也再次感谢热情的读者们，希望你们都能喜欢这本书。





目录

Catalog

009

| 绿提子 牛油果 青柠 奇异果 无花果 |

037

| 菠萝 橙子 哈密瓜 榴莲 芒果 |

| 柠檬 桃 西柚 香蕉 |

103

| 桂圆 梨 荔枝 香瓜 椰子 杏 |

131

| 草莓 覆盆子 苹果 西瓜 樱桃 樱桃番茄 |

171

| 百香果 黑莓 蓝莓 李子 葡萄 |

206

食材

210

工具

213

香草冰激凌

绿提子

香槟提子冰沙 / 011
提子 Galette 派 / 013

牛油果

牛油果椰奶冰棒 / 015
牛油果酱佐面包和小番茄 / 017

青柠

青柠蛋糕 / 018
BBQ 青柠虾 / 021

奇异果

奇异果椰丝塔 / 024
奇异果柠檬饮 / 025

无花果

无花果 Galette 派 / 028
无花果 Pizza / 031
无花果酱 / 032
无花果培根可颂三明治 / 033



绿提子·原产美国加州，皮与籽富含抗氧化物质·

“提子”这个词原本是粤语里对所有葡萄的叫法。老广东人，我曾经问过他：你们把葡萄和提子都叫作“提子”，那么如何从语言上来区分它们呢？他用力想了5分钟，未果，然后决定打电话回家问姐姐……

在大部分地区，提子多指进口品种的葡萄，或者是那些果皮较薄、无籽或少籽、连皮一起吃的葡萄。

提子皮有很高的营养价值，因本身难以剥离，所以连皮一起吃自然是最佳的吃法。需要注意的是为了防止农药残留，最好将提子用清水冲洗数分钟，彻底清洁后再食用。尽量避免用水浸泡，因为长时间浸泡反而容易导致残留的农药渗入果肉中。