



新鲜健康
水果捞

水果

饮品 甜品DIY



FruityMix 广州水果捞餐饮管理有限公司 编著



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

新鲜健康水果捞：水果饮品甜品DIY/广州水果捞餐饮管理有限公司编著. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2009.8

ISBN 978-7-5381-6012-3

I. 新… II. 广… III. 水果-食谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第137175号

新鲜健康水果捞：水果饮品甜品DIY

广州水果捞餐饮管理有限公司 编著

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003)

印刷者：广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：170mm × 213mm

印 张：6

字 数：20千字

出版时间：2009年8月第1版

印刷时间：2009年8月第1次印刷

策划制作：名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话：020-34284832)

责任编辑：名 实

文字编辑：曹敏儿

封面设计：刘 誉

版式设计：林 希

责任校对：王玉宝

书 号：ISBN 978-7-5381-6012-3

定 价：22.00元

联系电话：024-23284376

邮购热线：024-23284502

E-mail:lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/6012

如发现印装质量问题，请与承印厂联系调换。

律师声明：

本书版权所有，严禁转载、摘录，侵权必究！

本书独立授权：



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mshbook.com

1A Na^钠 K^锰 Mn D Se 钙 B₂ P B₃ C Fe B₁₀ Cu
R₁₂ F Ca R₁₁ R₆ B₅ F₇ n^锌 R₄ T



新鲜健康
水果捞

水果

饮品 甜品DIY

FruityMix 捞 广州水果捞餐饮管理有限公司 编著

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

前言 PREFACE

2003年，一个机缘巧合，我在家乡的十万八千里外开了一家小店。没想到，几年下来，中国餐饮行业发生了一场天翻地覆的变化。

近年来，世界各国的餐饮品牌抢驻，本土富有地方色彩的美食百花齐放。与此同时，中国的食品、副食品、原材料的生产、质检、供应链，屡遭人诟病，老百姓难免对出外品尝美食少了一点信心，多了一点戒心。而我和我的小店，有幸亲历了这些变化，并在风浪中找到了合适的定位，在全国各地慢慢地成长起来。今夏，更有出版社提议把我的美食秘方出版成册，我当然乐于与大家分享。

如今，北方人对热带水果和饭后甜品多了一分认知；南方人对鲜榨果汁和水果甜品多了一分要求；更多的人对健康餐饮文化多了一分追求。

给顾客提供健康的美食，让人活得更健康和快乐，本来就是件赏心乐事。希望读者朋友能和我一起分享这份健康和快乐。

水果捞总经理

许思维

2009年8月

目录 CONTENTS



第一章 水果饮品

芒果西米冰	6	橙汁	50
奇异果西米冰	8	木瓜汁	52
西瓜西米冰	10	苹果胡萝卜汁	54
哈密瓜西米冰	12	番石榴汁	56
红豆西米冰	14	四蔬果汁	58
芒果果冰	16	黄瓜苹果汁	59
柳橙果冰	18	胡萝卜柠蜜	60
奇异果果冰	20	苹果橙汁	61
哈密瓜果冰	22	柳橙胡萝卜汁	62
西瓜果冰	24	哈密瓜汁	63
木瓜奶昔	26	西瓜汁	64
奇异果奶昔	28	芒果奶昔西米冰	66
芒果奶昔	30	芒果奶昔果冻	68
柳橙奶昔	32	木椰奶昔西米冰	69
哈密瓜奶昔	34	木椰奶昔果冻	70
葡萄奶昔	36	榴莲飘飘果冻	72
樱桃番茄奶昔	38	哈密瓜热饮	73
腰果奶昔	40	榴莲飘飘西米冰	74
花生奶昔	41	玫瑰柚子茶	76
黑芝麻奶昔	42	洛神香桃茶	78
红豆奶昔	43	木瓜热饮	79
香蕉奶昔	44	芒果热饮	80
香蕉巧克力奶昔	46	番石榴热饮	82
香芋奶昔	48	姜汁杏仁露	84
甜玉米奶昔	49	葡萄汁	85

雪梨葡萄汁	86
柳橙葡萄汁	87
菠萝葡萄汁	88
荔枝酸奶	89
荔枝果冰	90

木瓜荔枝冰	91
芒果荔枝冰	92
柳橙荔枝冰	93
粉红记忆	94



第二章

水果甜品

纯果至尊	96
一人至尊	98
杨枝甘露	99
终身美丽	100
三色西米捞	102
芒果布丁	103
芒果黑雨捞	104
木瓜黑雨捞	105
奇异果黑雨捞	106
香芋黑雨捞	107
哈密瓜黑雨捞	108
芒果川贝龟苓膏	109
木瓜川贝龟苓膏	110
奇异果川贝龟苓膏	111
哈密瓜川贝龟苓膏	112
芒果凉粉捞	113
木瓜凉粉捞	114
水蜜桃凉粉捞	115
莲子奶白捞	116
雪蛤奶白捞	117
木瓜奶白捞	118
雪梨奶白捞	119
木瓜芦荟燕窝羹	120

莲子百合炖木瓜	121
香芋西米捞	122
芒果班戟	123
榴莲班戟	124
芒果金枪鱼三文治	125
苹果火腿三文治	126
香蕉花生三文治	127
金枪鱼果蔬沙拉	128
芒果蟹柳沙拉	129
苹果芹菜虾仁沙拉	130
苹果菠萝火腿沙拉	131
双拼雪球捞	132
芒果雪球捞	133
椰子雪球捞	134
恋恋至尊	135
芒果雪泥	136
木瓜雪泥	137
榴莲雪泥	138
三色雪泥	139
什锦葡萄沙拉	140
终身美丽燕窝版	141
终身美丽雪蛤版	142

第一章

水果饮品



风再吹起时

芒果在歌唱 柳橙在微笑 木瓜在沉思

果园里所有的灵感 都为我们凝聚

让清风把我们的欢乐

送到每一个角落

那时候 你也许已轻轻地捧起一杯果汁

秋阳正艳
透过西窗
洒满了七彩的果盘
黄黄的芒果在阳光下跳跃
香香的
浓浓的
无事乱翻书
寻章弄句
闲暇的时光偷偷地溜走
只留下那甜甜的芒果香





芒果西米冰

清新备料

芒果1.5个，糖浆50毫升，冰块170克，西米（做法见P9）2汤匙。

做法

- 1.将芒果削皮去核，切块。
- 2.把芒果块放入搅拌机中。
- 3.将糖浆、冰块也一起放入搅拌机中搅成细滑的糊状，倒入装有西米的杯中即可。

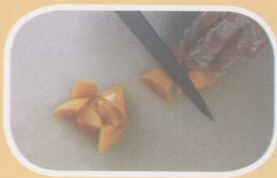
糖浆的做法

材料：

白砂糖和水（比例为1.5：1）

做法：

- 1.水烧开后，倒入白砂糖，边煮边搅至白砂糖溶解。
- 2.用大火煮开后再煮5分钟关火，放凉备用。



芒果物语

芒果原产于马来西亚及印度，在印度栽培的历史最长久，产量也是最多的，大约占世界产量的80%。关于芒果有一个这样的传说：印度当时有一个虔诚的信徒，他将自己的芒果园献给释迦牟尼，让他可以在树下休息，所以至今为止，在印度的佛教和印度教的寺院里都可以看到芒果树的叶、花和果的图案，他们喜欢用芒果树的图案

来装饰寺院。芒果是怎样传入中国的呢？人们一致认为，第一个把芒果介绍到中国的人是唐朝的玄奘法师，在《大唐西域记》中有“庵波罗果，见珍于世”这样的记载。后来，芒果传入东南亚的国家，再传到地中海沿岸的国家，直到18世纪才陆续传到巴西、西印度群岛和美国，现在，这些地方都有大片的芒果林。





奇异果西米冰



清新备料

奇异果2个，糖浆（做法见P7）50毫升，冰块170克，西米2汤匙。

做法

1. 奇异果洗净后削皮，切块。
2. 把奇异果块、糖浆和冰块一起放入搅拌机中，搅成细滑的糊状，倒入装有西米的杯中即可。

西米的做法

材料：

西米和水（比例为1：10）。

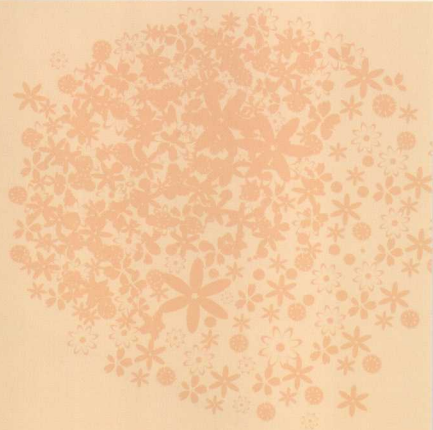
做法：

1. 待水烧开后，将西米倒入其中，搅匀，使其不粘成团，加盖。
2. 大火煮15分钟，煮好关火闷15分钟，用凉开水冲洗西米，最后滤去水分即可。



奇异果物语

奇异果的原产地是中国，原名叫猕猴桃，大约在100年前，一位新西兰女校长在中国旅游时发现了这种特别的水果，并将它带回到新西兰，经过培育和改良，奇异果开始进入千家万户。至于为什么叫奇异果，那是因为它的形状长得很像新西兰的国鸟奇异鸟，所以，人们就称其为“奇异果”。





如果夏天重来
你会发现
调皮的虫子在轻轻欢笑
西瓜在地里静静地呼唤
那时，我会再看见你灿烂的微笑
再听见你美妙的歌声

这些东西绝不会消失
只会像冰一样凝结
总有一天
他们会像夏天般重新归来



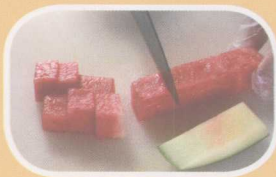
西瓜西米冰

清新备料

无子西瓜150克，糖浆（做法见P7）50毫升，冰块170克，西米（做法见P9）2汤匙。

做法

- 1.西瓜去皮，切块。
- 2.把西瓜果肉、糖浆和冰块一起放入搅拌机中，搅成细滑的糊状，倒入装有西米的杯中即可饮用。



西瓜物语

我国是世界上最大的西瓜产地，但西瓜并非源于中国。西瓜的原产地在非洲，它原是葫芦科的野生植物，后经人工培植成为食用西瓜。早在4000年前，埃及人就种植西瓜，后来逐渐北移，最初由地中海沿岸传至北欧，而后南下进入中东、印度等地，后来由西域传入我国，所以称之为“西瓜”。





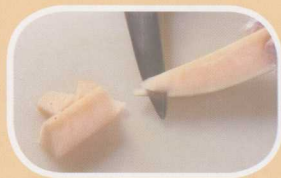
哈密瓜西米冰

清新备料

哈密瓜150克，糖浆（做法见P7）50毫升，冰块170克，西米（做法见P9）2汤匙。

做法

- 1.哈密瓜去皮去子，切块。
- 2.把哈密瓜果肉、糖浆和冰块一起放入搅拌机中，搅成细滑的糊状，倒入装有西米的杯中即可饮用。



哈密瓜物语

哈密瓜这个名字源于突厥语“卡波”，意为“甜瓜”。我国只有新疆、甘肃敦煌以及内蒙古出产哈密瓜。新疆除少数高寒地带之外，大部分地区都产哈密瓜，最优质的哈密瓜产于新疆南部的伽师县、哈密和吐鲁番盆地。新疆的哈密瓜有180多个品种及类型，又有早熟夏瓜和晚熟冬瓜之分。





红豆西米冰

清新备料

红豆沙150克，三花奶2汤匙，冰块170克，西米（做法见P9）2汤匙。

做法

把红豆沙倒入搅拌机中，加入三花奶和冰块一起搅成细滑的冰泥状，倒入装有西米的杯中即可饮用。



红豆沙的做法

材料：

红豆1杯，白砂糖适量，水适量，色拉油30毫升。

做法：

1.先在锅中放4杯水，放入红豆，用中火煮沸，再加半杯水继续煮至沸腾后，捞出沥干。

2.将红豆倒回锅中，加入水，将干净纱布盖在红豆上以小火煮烂。

3.把红豆压碎后放到筛网上过滤。

4.锅中放1/4杯水、白砂糖及色拉油一起煮，待糖完全溶解后，加入红豆沙拌匀即可。