

# 收获季节的 水果盛宴

文 / 徐秀雯 徐晓岚  
摄 / 胡梅铭

天气瞬间转凉,毫无准备但是也欣然接受。来自餐厅的各个菜肴里也出现了那些熟悉的影子。如果说秋天是个收获的季节的话,还不如说是个保养的季节,水果这些水灵灵的东西,或做搭配或做主食,不管怎么吃它,都不会脱离健康的范畴。用那些精灵般的水果,点缀餐盘中的单调和腻味,或许会给你带来些许惊喜。噢,水果大餐已经摆在你的面前,就等着你动筷呢!



## 金玉满堂:凤梨咖喱虾

典型的一道水果入菜。水果的颜色和味道很突出,特别体现在菜汁中。香滑的虾肉、菠萝的酸甜味和清香的咖喱味融合在一起,别具一番风味。棕褐色的小船承载着满满的“金玉”,大有金玉满堂之意,看起来分外有食欲。

原料:虾仁 4 两,菠萝 1 只

价格:38 元 / 例

搜索地址:音乐厨房(南山路绿杨路 6 号西湖旁)

### ●贴士

水果菜烹调方法多样,热炒、凉拌、煮汤皆可,但是最好的方法还是依水果的特性,口味不宜太咸、调味料不宜过重,因为水果本身的滋味鲜美,尽量摄取原味,口感会更好。另外,最重要的是必须依据水果的特质去发挥,菠萝果肉清脆,适于炒的烹调手法。



## 味觉三重奏:菠萝油条虾

水果、海鲜、面食的结合,是很新颖的搭配。卖相也很漂亮,油条、菠萝依偎在一起,再淋上浓稠的色拉酱。虾呢?整只的鲜虾肉,原来就藏在油条的中空处吃起来满口嫩滑中带着菠萝的酸甜,清脆的油条“剥剥”声,再加上爽口弹牙的虾肉,真可谓味觉三重奏,令人回味无穷,而且大盆饱腹的量有着实惠的价格。

配料:油条 50g,菠萝 100g,鱼茸、虾仁 150g  
价格:28 元 / 例

搜索地址:玲珑小镇(南山路 198 号)

### ●贴士

菠萝几乎含有人体所需的所有维生素、16 种天然矿物质,并能帮助消化吸收。菠萝中含有的菠萝蛋白酶可以舒缓嗓子疼痛和咳嗽的症状。经常食用菠萝,可以预防脂肪沉积,具有减肥的效果。



## 吃也要成双成对:玲珑橙

很喜欢这里的特制香橙鱼茸,很精致,很玲珑,跟店名很和谐。很小资的感觉。把新鲜的鱼茸放入挖开的橙子中,洒上蟹黄,蒸煮半小时。菜端上来的时候,橙子和鱼茸的味道充分融合。口感松软又滑韧,很有筋斗,味极鲜美。店家说这道菜非常适合杭州玲珑女子享用,也是情侣约会的首选,情侣可以来上两个,成双成对。

配料:香橙一只,鱼茸 50g

价格:18 元 / 个

搜索地址:玲珑小镇(南山路 198 号)

### ●贴士

人体每日需要 40 毫克维生素 C,一个香橙约可提供人体每日维生素 C 建议摄取量的 130%,因此,这是一道非常健康的菜。我们经常喝的橙汁不能代替吃鲜橙,因为橙子中含有维生素 A、维生素 B1、镁、锌、钙、铁、钾等矿物质和无机盐,以及纤维和果胶。如果仅仅喝橙汁,保健效果会大打折扣。因为在榨汁的过程中,纤维几乎全部损失,维生素 C 和黄酮类、类胡萝卜素等损失得也比较多。



## 爱牛肉就会爱水果: 草莓酱杂果牛仔骨

看上去和一般的牛仔骨没什么区别,但是配了草莓酱,不仅减了牛肉的腥味,还使小牛肉嫩滑、骨香富有嚼劲,加上水果的酸甜,口味独到,令人惊喜。店里的服务生说了,这个男士点得挺多,牛肉和草莓等水果天衣无缝的组合,让男人们也为之动心,爱牛肉的人更会爱上其中的水果。

原料:草莓酱、鲜果、牛仔骨

价格:38 元 / 份

搜索地址:绿茵阁餐厅(建国中路解放路路口)

### ●贴士

草莓除了可以预防坏血病外,对防治动脉硬化、冠心病也有较好的功效。草莓中的维生素及果胶对改善便秘和治疗痔疮、高血压、高脂血症均有一定效果。虽然现在不是吃草莓的季节,但这里的草莓口味地道,恰到好处。



## 灵与肉的组合:香芒炒牛肉

芒果和牛肉的组合挺合适的,给牛肉增加了几分香甜。店家说这个菜是店里最受欢迎的,牛肉很嫩。厨师出身的经理甚至还兴致勃勃地给我们介绍了制作步骤:牛肉切成条,拌入酱油、酒略腌十分钟,抹上太白粉;芒果去皮,切成块状;锅中加一匙油,蒜头拍碎入锅爆香后放入牛柳翻炒,等牛肉变色再加入芒果同炒,即可起锅。需要注意的是,芒果一定要在最后快起锅的时候再加入,这样才不会破坏了那股独特的香味,也不会流失过多的营养素。

原料:牛肉 6 两,芒果一只,黄瓜一根

价格:38 元 / 例

搜索地址:音乐厨房(南山路绿杨路 6 号西湖旁)

### ●贴士

芒果那略带野性的热带甜香,实在令人难以抗拒!芒果中富含的维生素 A、维生素 B 群及胡萝卜素,可是让肌肤光滑细致,避免干涩、粗糙甚至产生细纹的秘密武器呢!不过这些维生素都属于脂溶性,得和肉类或油脂一同摄取才能被人体吸收。牛肉含丰富蛋白质、钙、磷、铁和维生素 A 等,芒果则有大量的维生素,两者一同食用可使营养均衡。



## 缤纷盛宴:杂果芒椰珍珠捞

有很多种水果的混搭,不同的是这家店的份量实在大,用碗形容不合适,用一份也够不上体现这巨大的容量,说是一盆还差不多。很大的玻璃碗通常用来装新鲜水果,可是这里却用这样漂亮的玻璃碗放进了各种水果捞。水果捞由各种时令水果及珍珠、西米搭配而成,再淋上椰浆及芒果汁,营养丰富,色彩鲜艳,女孩子点上一盆基本用不着吃别的了。这个菜中的亚搭积是一种热带水果,和荔枝肉有几分相似,营养却远远超过它,口感滑嫩。现在是吃芒果的季节,各种水果的口味都很到位,感觉就像丰收一样的水果盛宴。

配料:鲜果、黄桃、西米、珍珠、亚搭积、椰浆、芒果汁

价格:28 元 / 份

搜索地址:绿茵阁餐厅(建国中路解放路路口)

### ●贴士

椰浆是保养的重点,可促进胶原蛋白及弹力纤维再生,更新老旧的细胞角质,增添肌肤光滑。还可以抗氧化,是有益皮肤的养份,会帮助人体清除积累毒素,使皮肤更细腻,更富弹性。

## 好东西都在肚子里:柳橙酿四宝

此菜将虾仁、海参、干贝、目鱼用高汤套汤,再加入橙肉高汤调味勾芡后入脐橙内,撒上松子一起蒸。刚端上来,淡淡的橙香便散发开来。香橙造型别致、色泽艳丽,醇香汤汁配以四宝,口味香而不腻,浓而不失清甜。分量很足,整个橙子都被四宝塞得满满的。同去的小编不停地夸这个菜最漂亮也最好吃,一口气吃了两个,让店家老板在一旁得意得不拢嘴。

配料:橙一只,虾仁、海参、干贝、目鱼若干

价格:12 元 / 个

搜索地址:音乐厨房(南山路绿杨路 6 号西湖旁)

