



夏日甜蜜“上新”

时下正值百香果上市的季节。百香果,学名西番莲,又称鸡蛋果、热情果、西番果,其果汁营养丰富,气味芬芳,兼具番石榴、芒果、香蕉等多种水果的香气。

百香果就像是天然的复合维生素片,每100克果肉含有约30-50毫克的维生素C,是橙子的2-3倍。更难得的是,它还富含维生素A、B族维生素以及钾、钙、磷等多种矿物质。对于长期面对电子屏幕的上班族、学业繁重的学生党,或是健身爱好者,这种高营养密度的水果堪称完美的“营养补给站”。每一颗果实都是大自然的馈赠,蕴含着丰富的营养和活力。

无论是单独食用,还是搭配酸奶、沙拉,百香果都能为你的味蕾带来全新的体验。它在烹饪中也有惊人表现,其酸甜风味能够平衡油腻,是夏日凉拌菜的灵魂酱汁,是烘焙的天然香气增强剂,它也可以用来腌制肉类,当中的天然酵素能使肉质变得更嫩。一颗小小的果实,就这样轻松升级了饮食体验。



百香果排骨

用料:排骨500克,百香果3个,冰糖2粒,姜片2片,花生油、生抽、鸡精少许。

做法:1、排骨冷水下锅,焯水后捞出。百香果取果肉果汁。2、锅烧热,放油,油热后加入姜片和排骨,炒至金黄,加入生抽,加入百香果肉,翻炒以后加入没过排骨的清水,加入冰糖、盐和鸡精,水开后转小火煮30分钟左右,收汁后即可盛出。



百香果鱼

用料:百香果5个、巴沙鱼柳2~3条、葱2根、姜4片、蒜4瓣、小米椒2根、盐10克、白糖5克、胡椒粉5克。

做法:1、百香果切开,取出果肉备用。鱼肉切片备用。2、鱼肉片洗净,泡水至变脆,捞出吸干水分,放入少许盐、胡椒粉、淀粉调味上浆备用。3、起锅烧油,锅中下入葱姜蒜、小米椒爆香,下入百香果煮出香味,倒入清水煮开,放入盐、糖、鸡精调味。4、把鱼肉一片片放入煮开的汤汁烫熟即可。



百香果果冻

用料:百香果3个、白凉粉40克、蜂蜜1勺、白砂糖25克、清水400克。

做法:1、将百香果切开挖出果肉和果汁,加入适量蜂蜜搅拌均匀。2、锅中加入清水,倒入白凉粉,加入白砂糖搅拌均匀,开中小火,搅拌至煮沸即可关火。3、将百香果倒入煮好的白凉粉中,搅拌均匀后倒入模具中放凉,放凉后放入冰箱冷藏至凝固定型后取出倒扣脱模,再切块即可食用。



百香果柠檬虾

用料:虾1斤、百香果2个、柠檬1个、蒜瓣4个、香菜3根、小米辣3个、绿辣椒1个、陈醋2勺、生抽5勺、芝麻香油1勺、辣椒油1勺、白糖1勺、盐少许。

做法:1、准备好所有食材,洗净备用。蒜瓣拍碎剁成蒜泥;辣椒、香菜切碎;百香果切开,取出果汁;柠檬切片、去籽。2、以上食材全部放在一个大碗里,加入生抽、陈醋、辣椒油、芝麻香油、盐、白糖,搅拌均匀。3、水烧开,放入虾焯水,等虾变色再煮1分钟,关火把虾取剥出虾肉,放到调好的料汁里搅拌均匀。



百香果菠萝酱

用料:百香果2个、菠萝1个、糖30克、玉米淀粉6克。

做法:1、将百香果切开挖出果肉和果汁。2、菠萝去皮切成丁状放进锅内,用小火炒至菠萝变软。3、趁菠萝还有一些汤汁的时候加入百香果果肉和果汁,加入糖和玉米淀粉,翻炒均匀,炒至汤汁浓稠即可。4、果酱放凉后装罐密封保存,放冰箱冷藏,一周内吃完。



养乐多百香果

用料:养乐多1瓶、青柠4瓣、百香果2个、薄荷少许、苏打水少许、冰块适量。

做法:1、百香果切开,取出果肉果汁。2、将10片薄荷叶放入杯中,用勺子轻捣,使薄荷散发出香味,挤入4瓣青柠汁,2瓣挤过汁的青柠瓣放入杯中,倒入百香果汁,加入半杯碎冰,用勺子上下搅拌均匀,倒入养乐多、少许苏打水,填上碎冰,装饰薄荷叶即可。

