

水果入菜，吃出清爽夏天

金鹰报·新湖南社区频道记者 谭好 整理

如果想给味觉来一点小清新，不妨考虑用斑斓的水果入菜，唇齿间果香萦绕。今天小编给大家介绍的这几款水果菜肴，营养丰富，口感嫩滑清新，有时间的话，试试为家人做一顿营养丰富的水果餐吧！

黑椒苹果牛肉粒

材料：牛里脊、苹果、洋葱、蘑菇、大蒜、盐、食用油、生抽、蚝油、白砂糖、红酒、黑胡椒粉

做法：
1.先将苹果洗净后削皮，切成粒放入水中以免氧化，洋葱和蘑菇也切成粒备用；

2.牛里脊肉切粒，把削好的苹果皮放入牛肉中，加入白砂糖、蚝油、黑胡椒粉用手抓匀后腌制10分钟；

3.把锅加热，放入适量油，下入洋葱炒香；

4.把腌制好的牛肉粒滑入锅中，加入大蒜同时翻炒；

5.翻炒至牛肉变色时，加入蘑菇继续翻炒均匀，再加上适量盐、蚝油、生抽、红酒，煸炒均匀；

6.放入切好的苹果粒继续煸炒，最后撒入黑胡椒粉翻炒至汤汁收干即可。



黑椒苹果牛肉粒

5.加少许蚝油、酱油和盐，继续翻炒1分钟；

6.然后再加入火龙果，迅速翻炒均匀；

7.最后放入已经用清水泡软的燕麦片，加少许鸡精，翻炒均匀即可。

橙香鱼块

材料：龙利鱼、鲜橙、鸡蛋黄、玉米淀粉、盐、料酒、鲜橙、番茄沙司、白醋、白砂糖、食用油

做法：
1.将鱼片从中间分割开，用利刀斜切，片成8毫米左右的厚片；

2.用盐、料酒将鱼片抓匀，腌制10分钟；

3.放入鸡蛋黄，将鱼片抓至均匀裹上蛋黄；

4.放入30克玉米淀粉，将鱼片均匀地沾上淀粉；

5.取1~2个鲜橙用榨汁器榨汁，然后加入白砂糖、白醋、番茄沙司在碗内调匀制成味汁；

6.在碗中放入1小匙玉米淀粉+1/2大匙水制成水淀粉；

7.起锅加热放油，然后再放入鱼



梨片炒鸡片

片用大火炸至表面呈金黄色后捞起；

8.重新将锅内的油烧热，放入鱼片再次用大火炸约30秒捞起；

9.锅内放入少许油，将事先调好的味汁倒入锅内，小火煮至砂糖融化，再加入调好的水淀粉勾芡，一边小火煮一边用锅铲搅动，直至酱汁变浓稠。

10.将煮好的酱汁趁热淋在炸好的鱼块上即可。

菠萝虾球

材料：虾仁、菠萝、鸡蛋清、盐、淀粉、面粉、沙拉酱

做法：
1.菠萝切成小块，淡盐水浸泡备用（不浸盐水会涩牙）；

2.虾仁去虾线，背部破开，加入1小勺盐揉搓，洗净沥干水分备用；

3.取一小碗，放入虾仁、面粉、淀粉与蛋清搅拌均匀；

4.热油锅，将虾仁炸至金黄色，捞出沥干油分备用；

5.将锅烧热，放入炸好的虾仁、菠萝块与三大勺沙拉酱炒至均匀即可装盘。

梨片炒鸡片

材料：鸡脯肉、梨、枸杞、葡萄干、盐、糖、食用油、味精、料酒、姜粉、胡椒粉、淀粉

做法：
1.鸡脯肉切成薄片，用盐、味

精、料酒、姜粉、胡椒粉、淀粉抓匀后腌制15分钟；

2.梨削皮后切成片，枸杞和葡萄干用开水泡过后冲洗干净；

3.热锅倒油，油温升高后关小火，将腌制好的鸡片放进锅内，翻炒至变色；

4.将梨片和枸杞葡萄干一同放进锅内，翻炒一会后，放入一点白糖，炒至均匀后即可。

荔枝咕嚕肉

材料：荔枝、里脊肉、彩椒、鸡蛋、生粉、盐、食用油、料酒、胡椒粉、糖、白醋、番茄酱、淀粉水

做法：
1.荔枝剥好，去核；

2.里脊肉切成小块，放入适量盐、料酒、胡椒粉搅拌均匀后腌制半小时；

3.取一勺生粉放入鸡蛋液中搅拌均匀，然后将每一块肉均匀挂糊；

4.彩椒切成块备用；

5.锅烧热放油，待油八成热时，放入里脊肉中小火煎熟，捞出控油；

6.重新起锅，倒入番茄酱、糖、白醋、淀粉水，小火熬成酸甜汁；

7.倒入彩椒炒至断生；

8.最后放入里脊肉、荔枝肉快速翻炒均匀，适当加盐调味，即可出锅。



菠萝虾球



橙香鱼块

火龙果燕麦牛肉粒

材料：牛肉、火龙果、绿尖椒、小红辣椒、葱、泡软的燕麦片少许、蚝油、酱油、盐、色拉油、黑胡椒粉、鸡精

做法：
1.牛肉切丁，加入少许盐、黑胡椒粉和色拉油，拌匀腌制10分钟；

2.尖椒切块，火龙果切小块，小红辣椒切碎，葱切段；

3.锅烧热倒入油，待油八成热时，放入腌制好的牛肉粒滑炒，炒至变色后盛出待用；

4.另起锅倒入油，待油六成热时，加入红辣椒碎和葱花爆香，香味溢出后，加入牛肉粒，翻炒至变色时，加入尖椒；



火龙果燕麦牛肉粒