

# 水果入饌之研究

文／王秋霞 台南女子技術學院生活科學系講師



水果一般多以直接食用為主，如能掌握特性，運用適當之烹調法，將水果融入菜餚中，不僅令人耳目一新，使飲食生活饒富趣味性，進而達到保健、養生之目的。

早在兩千多年前《黃帝內經》寫道：「五穀為養，五果為助」，至清代宮廷，水果入饌情形更為盛行，從「滿漢全席」以果品為前菜，並以「三十二圍碟」作為尾菜，其中50%以上以果品呈現，可見在中國飲食中，水果入饌不論在歷代宮廷御膳譜或一般平民菜餚，均可發現其蹤跡。

前者如「荔枝肥鴨」、「一品枇杷鴨」；後者如「雪梨雞球」、「拔絲蘋果」等，因運用水果天然之風味與食材做巧妙搭配，可減少調味料之使用，使製備之菜餚口感清爽，風格獨特。西方飲食中，水果更是廣泛用於菜餚及點心製備中，例如水果沙拉、各式水果派、塔等。

水果入饌之優點：1. 增加食材選擇性，豐富菜餚之口味及種類。2. 利用水果天然風味，可減少調味料之使用。3. 與水果搭配之菜餚，可呈現清爽不油膩之口感。4. 增加水果之食用量，達到美容保健之功效。

## 入饌形式

(一) 以水果為主要食材：直接將水果去皮(若為取皮色亦可不去)、去核，切割為適當之形狀後製備，其方式有：

1. 加糖、鹽醃漬：可做為冷菜、開胃菜、水果拼盤等。例如以芒果、蘋果、鳳梨切丁以白糖及白醋醃漬，即為果香濃郁之前菜。

2. 拌入各式配料：可做為冷菜、開胃菜等。例如加入各式沙拉醬、調味油、橄欖油、酸乳、Sabayon(註1)等。

3. 油炸拔絲：可做為甜點。例如蘋果、香蕉油炸後，淋拔絲糖漿，趁熱食用，泡冰水後外脆內軟，口感獨特。

(二) 以水果為配料：一般以口感具有脆性或

半脆性的水果為主，與海鮮類、

家禽類、家畜類或蛋類、蔬菜類等搭配。例如：「鳳梨蝦球」、「石榴雞丁」、「菠蘿脆球」等。

(三) 以水果為餡料：將水果去皮、核後調味做成泥狀、切成條狀或熬煮成醬，以雞、魚、豬、蝦泥、豆腐皮、土司等包裹，外沾乾粉或果仁碎粒，以炸、蒸、煎、溜等方式烹調。例如：「香蕉蝦捲」、「甘蔗蝦」等。

(四) 以水果為調味料：一般以口感較軟，湯汁較多或口味偏酸之水果為主，如番茄、柳丁、梅子，搭配家禽類、家畜類、海鮮類製備之菜餚，例如：「茄汁豬排」、「橙汁雞排」、「酸梅醬鴨」、「梅子雞」等。

(五) 以水果為容器：以瓜果類或有較硬外皮之水果為主，如哈密瓜、西瓜、椰子、鳳梨、柚子。等，製備時將中心挖空，做為盛裝菜餚之容器，不但可美化菜餚之外觀，提高菜餚之價值，藉由加熱的過程亦可使果香融入菜餚中。例如：「蜜瓜雞盅」、「夏威夷炒飯」等。

(註1 Sabayon 即為以蛋黃隔水加熱攪拌打發，再加入糖及君度酒之法式醬料，使用時可直接淋於水果上食用，或以明火烤箱焗烤。)

## 烹調方法

(一) 蒸煮：宜選擇果肉豐滿、果皮堅實、能耐高溫久煮者為佳。例如：柳丁、梨子、青木瓜、鳳梨、椰子等。

(二) 熬湯：可選擇脫水及酸味較重之水果乾。例如：金桔乾、鳳梨乾、蘋果乾、葡萄乾、楊桃乾等，烹製時可加入冰糖或甘蔗調整酸味。

(三) 快炒：以加熱後出水較穩定者為佳。

## 常見入饌水果之食療功效表

名稱	主要營養素	性味	歸經	特殊食療功效
橘子	維生素C、枸橼酸、果糖、檸檬酸	甘、酸、涼	入肺、胃經	開胃健脾、理氣化痰、通經活絡、醒酒解渴
蘋果	維生素C、B12、胡蘿蔔素、鐵	酸、甘、平	入脾、肺經	清熱生津、潤腸通便、美容增白、利尿消腫
梨子	鐵、磷、鈣、維生素B2、C	甘、微酸、涼	入肺、胃經	清心潤肺、化痰止咳、醒酒解渴、潤腸通便
香蕉	胡蘿蔔素、維生素B2、鐵、磷、鈣	甘、寒	入脾、肺經	清熱潤肺、健脾開胃、降血壓、減少胃酸、保護胃壁
柳橙	維生素C、B2、A、檸檬酸、鐵	甘、酸、寒	入肺、脾經	行氣開胃、醒酒解渴、去魚蟹毒
枇杷	胡蘿蔔素、維生素C、B1、檸檬酸	甘、酸、涼	入脾、肺經；未熟味酸者入肝經	清熱解毒、利肺止咳、和胃降逆
鳳梨	維生素C、B2、有機酸、鐵、磷、鈣	甘、微酸、平	入脾、胃經	醒酒益氣、清熱利尿、避免血栓形成
椰子	維生素A、B2、B6、葉酸、鋅、銅、鎂、鉀、鐵	甘、寒	入肺、脾經	益氣健脾、健胃整腸、去風濕毒熱、容顏烏髮
桃子	胡蘿蔔素、維生素B2、B6、C、葉酸	甘、酸、溫	入肝、大腸經	清熱瀉火、生津止渴、斂汗止血
草莓	維生素B2、B6、C、A、E、有機酸	甘、酸、溫	入肝、大腸經	開胃消食、生津止渴、潤腸通便、減肥美容
櫻桃	維生素A、B2、C、E、胡蘿蔔素、鐵	甘、溫	入脾、胃經	補中益氣、健脾開胃、滋補肝腎、美容養顏
葡萄	酒石酸、葉酸、葡萄糖、維生素B6、C、鐵	甘、酸、平	入肺、肝、膀胱經	調肝補腎、生津止渴、抗癌防癌、利尿除濕、滋益容顏
甘蔗	維生素B2、B6、C、有機酸、磷、鐵、糖	甘、寒	入肺、胃經	生津止渴、解酒毒、清肺利腸、和胃消暑
芒果	維生素B1、B2、C、胡蘿蔔素、磷、鐵	甘、酸、溫	入肺、胃經	止渴利尿、和胃止吐、抗毒抑菌
西瓜	糖、維生素B、C、胡蘿蔔素、磷、鐵	甘、寒	入胃、膀胱經	清熱解暑、利尿降壓、止渴利尿
楊桃	維生素B、C、胡蘿蔔素、鈣、有機酸	甘、酸、寒	入肺、胃、膀胱經	清熱解暑、固腸止痢、駐顏輕身、防癌保健
檸檬	維生素C、檸檬酸、葉酸、銅、鋅、磷、鐵	酸、平	入肺、胃經	消暑止渴、安胎和胃、美容養顏、殺菌除臭
荔枝	維生素B、C、胡蘿蔔素、鐵、鈣	甘、溫	入脾、胃經	生津止渴、健脾和胃、補氣養血

例如：芒果、荔枝、番石榴、蘋果、鳳梨等。

(四) 涼拌：以口感清脆之水果為宜，並可搭配沙拉醬、水果泥、馬鈴薯泥、蛋黃等。例如：梨子、蘋果、香瓜等。

(五) 油炸：以含水份較少者較適合，水果以切丁混入肉性餡料，或切片包夾肉餡油炸。例如：蘋果、香蕉等；如水份含

量較多者則先掛糊或以皮包裹後再炸，可保持果香及外型。例如荔枝、香蕉、水蜜桃等。

(六) 烘烤：將水果製成餡後以麵糰或派皮包裹烤焙。例如：草莓、蘋果、鳳梨等。

(七) 膠凍：將水果榨汁後加入煮開之高湯，並加入動植物膠（洋菜或吉利

丁、吉利T等)及主要材料倒入模型中,待冷切塊或切片食用。例如:檸檬、柳橙、水蜜桃等。

(八) **冷食**:水果受熱易導致維生素之流失,尤其水分含量較多之水果宜選用於冷食或甜湯中。例如西瓜、哈密瓜。

## 注意事項

### 1. 香辛料使用

以洋蔥和醃漬嫩薑爆香最適合,使入饌水果之果香更凸顯,味道甜美。但勿用蒜頭,以色強烈味道搶味或變味。冷食水果菜則避免辣椒,而改用各式甜椒為宜。

### 2. 調味料使用

水果菜餚不宜使用味精及加工醬料,例如:豆瓣醬、甜麵醬(除番茄醬外),以免影響菜餚成品之水果香味。

### 3. 口感搭配

在水果與食材搭配選擇上,須考慮二者口感之協調性。例如:棉柔的水果搭配較軟之食材(蜜瓜帶子),較硬的水果搭配爽脆之食材(蘋果雞白)。

### 4. 烹調用油

水果菜餚宜使用植物油或蛋黃醬來調理較適合,避免使用動物性油脂或黑麻油為佳,以免破壞清爽之口感或搶味。

### 5. 善用罐頭水果

非當季或當地水果,則可選用罐頭加工水果取代。例如:紅毛丹、荔枝等,以突破時空之限制。

### 6. 調整酸度

為調整口感,較酸的水果可用以蜂蜜或糖來綜合酸味。例如:鳳梨、番茄等

### 7. 避免褐變

易氧化褐變之水果,切割後先浸泡檸檬水或鹽水中,以避免顏色之改變。例如:蘋果、梨子、楊桃等。

### 8. 利用水果加工品調味:

為加強水果在菜餚呈現之,可用於菜餚中水果風味近之水果酒,或果醬、果汁。例如:香橙雞排使用柳丁汁及橙酒。

### 9. 盡速食用:

為避免水果菜餚出水或口感改變宜盡速食用。

## 創意食譜

### (一) 繽紛世界

材 料: 火龍果1個、蘋果1個、罐頭水蜜桃1個、荷葉餅10張

調味料: 百香果2個、糖2T、君度酒2T

作 法: 1. 火龍果去皮切■片,蘋果及水蜜桃切條狀。

2. 百香果取果肉,加糖及酒置於果汁機打均即為醬料。

3. 荷葉餅置於平底鍋上烘熱(不加油),舖於盤上,先放火龍果片,再放上蘋果及水蜜桃,捲起以叉子固定,再淋上醬料即可。



### (二) 梨味猴菇

材 料: 水梨2個、綠花椰1棵、紅棗10個、猴頭菇3兩、栗子2兩

調味料: 鹽1t、冰糖1t、雞高湯1/2C

作 法: 1. 水梨一切八去子、綠花椰去筋絡切小朵、猴頭菇洗淨切片、栗子泡水、紅棗



泡水去子。

2. 取一扣碗,先排入水梨,依序加入紅棗、猴頭菇、栗子,加入調味料,以大火蒸20分。

3. 取出扣碗,瀝出湯汁,倒扣於盤上,將湯汁勾芡淋回菜上,外以燙熟之綠花椰圍邊即可。

### (三) 水果壽司

材 料: 奇異果2個、罐頭鳳梨3片、蘋果1個、火龍果1個、苜蓿芽2兩、白飯2碗、壽司海苔4張

調味料: 白醋2 T、糖2T。(壽司飯)、沙拉醬適量

作 法: 1. 白飯與糖及醋拌勻,待涼。

2. 水果均切成條狀,水份略吸乾。

3. 取壽司海苔平鋪,依序鋪上壽司飯,放上水果條、苜蓿芽,擠上沙拉醬,包緊切厚片即可(水果可自行調整)。

4. 亦可以手將飯握成糰,放上水果片,再以剪成條狀之壽司海苔於中間繞一圈即可。

