



夏季核果菜谱册



水蜜桃、李子、油桃和杏子是美味新鲜还能
做成百搭甜、咸口味菜品的配料。

甜口味

杏果酱和椰子片

这道美味的菜肴很受欢迎。

方法(共16种做法)

1. 制作杏味奇亚籽果酱时, 将杏、水和蜂蜜放入平底锅中中火加热。煮至沸腾, 转小火炖10分钟左右直到杏变软。用叉子捣成糊状。加入奇亚籽, 搅拌至混合。大功告成! 将其放入密封容器中, 放入冰箱中备用。
2. 预热烤箱至180°C/160°C旋风烤。在30cm × 20cm的平底锅上抹油并铺好烘焙纸。用电动打蛋器将黄油、糖和香草打至松软。加入鸡蛋, 搅拌至完全混合。把面粉和椰子干搅匀放入黄油混合物中。将混合物舀入准备好的锅中, 均匀地抹在勺子的背面。烤15分钟或直到金黄。大功告成。
3. 把杏果酱涂在切片上。将切碎的椰子和多余的糖混合放进碗里。加入多余的鸡蛋, 搅拌至完全混合。用勺子将混合物涂在果酱上。烤25分钟直到金黄色。大功告成。从烤盘中取出, 切成块即可食用。

材料

125克黄油, 软化
1/3杯细砂糖
1茶匙香草精加
一个鸡蛋
一杯半自发面粉
半杯干椰子
2杯切碎的椰子
多加1/4杯细砂糖
另外加1个鸡蛋, 打匀

杏香果酱

4个杏, 切成两半, 去核, 捣碎 (250克)
一汤匙半的水
1汤匙蜂蜜
1汤匙白色奇亚籽

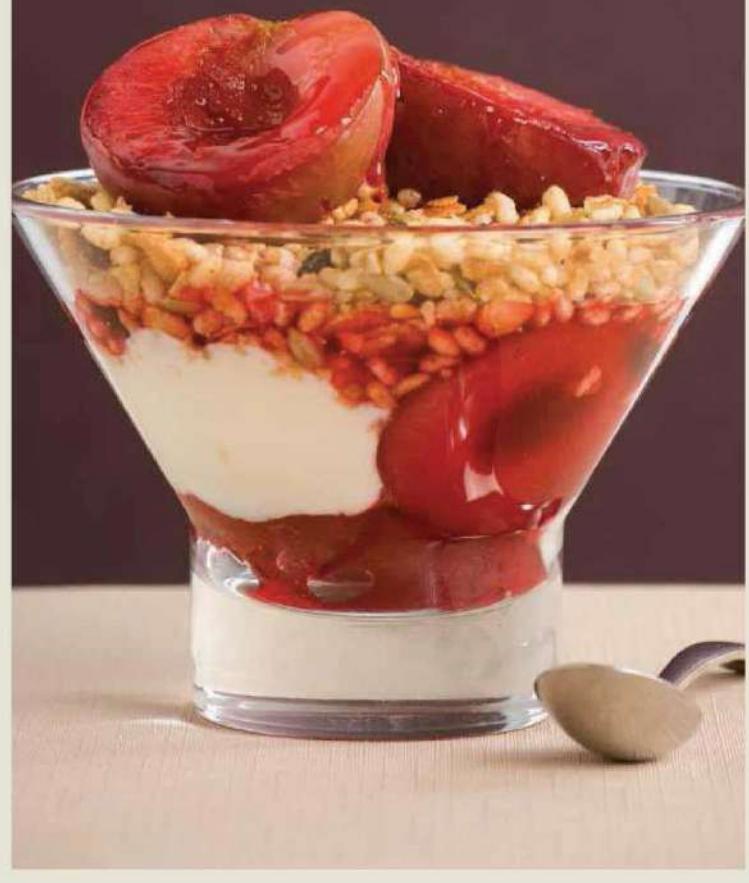


核果酸奶什锦麦片碗

简单快捷的早餐或者任何时候可以食用的零食。

方法(供4人使用)

1. 将油桃/水蜜桃或李子放在铺有烤纸的烤盘上，撒上红糖和半杯水，在预热的烤架下烤至油桃变软。
2. 将一半烤好的水果分成四个杯子，上面放上酸奶、什米粥，最后撒上剩余的油桃和糖浆。



成分

油桃、水蜜桃、杏子或李子，切成两半，去核

半杯红糖

400克厚的希腊酸奶

半杯烤什锦麦片



巧克力片煎饼配枫糖浆油桃

简单又美味。

方法(供4人使用)

1. 按照包装上的说明准备煎饼粉。
2. 在煎锅里融化一点黃油, 加入四分之一杯煎饼粉, 撒上一些巧克力块。煮至表面出现气泡, 翻面, 煮至金黄。重复操作剩下的混合物和巧克力块。
3. 加热枫糖浆和油桃, 煮至油桃变软。把油桃和糖浆放在一起食用。

材料

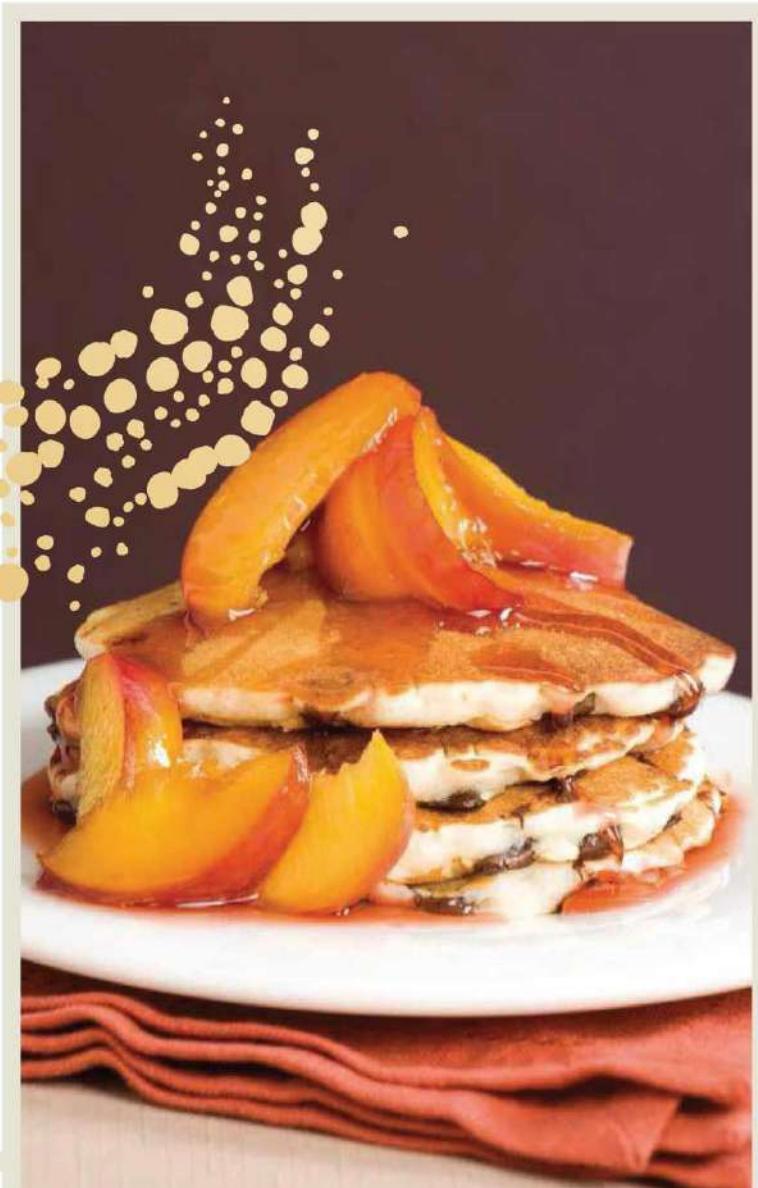
1瓶煎饼粉

30g黃油

半杯黑巧克力

1杯/250毫升枫糖浆

4个黄色或白色油桃,
去核, 切成薄瓣 (楔状)



油桃瓣蘸巧克力

通常来说可供6人食用,但你要知道这道菜非常受欢迎。

方法(供6人使用)

1. 将一半油桃瓣浸入融化的白巧克力中,轻轻压入椰子中。放入烤盘,内衬烤纸。
2. 将剩下的油桃瓣浸入融化的黑巧克力中,轻轻压入开心果中。放入烤盘,内衬烤纸。冷却至凝固。



材料

6颗黄色或白色的大油桃,去核,切成厚楔状

白巧克力200克,融化

半杯椰丝

200克黑巧克力,融化

60克开心果,简单切碎

烤李子冰沙

这种冰沙是在新鲜水果季节结束后享用这些李子的完美方式。它拥有绝佳的口感，你将吃到停不下来。

方法

1. 预热烤箱至 $180\frac{1}{4}C$ 。
2. 把李子切成两半，保持李子核完整。
3. 在烤盘上铺上烤纸，把李子朝上放进去。
4. 在梅子上均匀涂上1.5汤匙砂糖。
5. 把香草棒和香草豆放在李子中间。
6. 在烤箱里烤 $\frac{1}{4}$ 35分钟。李子会变得鲜嫩多汁。
7. 将李子冷却至室温。
8. 去掉李子核、肉桂棒和香草豆。
9. 将李子放入食品加工机或搅拌机中搅拌至光滑。
10. 用筛子过滤果泥。
11. 在一个小炖锅里，加入冷水和3/4杯白砂糖。
12. 煮沸，然后小火煮2分钟。
13. 向李子泥中加入糖浆。
14. 将混合物冷冻在浅容器中，每隔几个小时搅拌一次以分解冰晶(根据冰箱的温度的不同，你的搅拌频率也有所区别)。
15. 当冰糕完全冷冻后，你可能需要将其转移到食品加工机中，以使其更光滑。
16. 转移到容器中静置一夜，直到变硬。

材料

| | |
|---------------|-------------|
| 1颗香草豆 | 3/4杯白砂糖用于糖浆 |
| 1根肉桂棒 | 3/4杯冷水 |
| 800克李子(洗净并沥干) | |
| 5汤匙白砂糖，用于烤李子 | |



水煮水蜜桃配巴甫洛娃蛋糕

这是一道标志性的澳大利亚甜点——水蜜桃味十足!

方法

1. 预热烤箱至120°C/100°C旋风烤。在烤纸上画6 × 10厘米的圆圈。用铅笔画有圆圈一面的烤纸朝下放在一个大的烤盘上。
2. 在一个立式搅拌器的大碗里，高速搅拌蛋清和盐，直到形成牢固的峰状。逐渐加入糖，每次一汤匙，每次加入后搅拌均匀，直到糖溶解。再打3分钟，直到混合物变得粘稠、坚硬、有光泽。
3. 把蛋白霜分成几个圈，用调色刀均匀地涂抹。烤1小时30分钟或直到变脆变干。关掉烤箱，半开烤箱门，让蛋白霜完全冷却。
4. 同时，将多余的细砂糖和水放入平底锅中。用中火搅拌，直到糖溶解，混合物沸腾。将温度调至中低。加入水蜜桃瓣，煮5分钟或直到变软。从火上移开，冷却。
5. 将奶油打至软峰状。将酸奶油加入奶油中。把帕夫洛娃饼放在盘子上。把奶油舀到帕夫洛娃饼上。上面放上蜜桃瓣和水煮糖浆。撒上糖粉就可以上桌了。



材料

4个蛋白
1/4茶匙盐
一杯细砂糖
多加一杯半细砂糖
3/4杯水
4个水蜜桃, 每个切成12块
3/4杯浓奶油
半杯酸奶油
2汤匙糖粉



提示:如果你时间不够, 只需买现成的帕夫洛娃盒子, 然后在上面放上鲜奶油混合物和水煮水蜜桃。



可口的

烤亚洲风味五花肉配李子

拥有令人满意丰富口感的美味组合

方法(供4人使用)

1. 预热烤箱至220°C/200°C旋风烤。在猪肉内侧切 4×2 厘米深的口子。将猪皮朝上放入烤盘中，用油和海盐搓。放入烤箱烤45分钟。
2. 同时，制作李子酱，切两个李子，放在一个小的食品加工机里。加入糖、橘子皮、姜和大蒜。搅拌至混合均匀。将果酱倒入平底锅中，中火加热。加入高汤、蜂蜜、橙汁、酱油、米酒、香油、肉桂和八角。煮到沸腾，然后把火调到中低，炖30分钟，或者直到减少一半，变稠，变成光滑的酱汁。
3. 将混合物倒在猪肉周围，注意不要盖住猪肉皮。在猪肉周围加入剩下的切半李子，放到烤箱再烤30分钟，直到猪肉熟透，脆皮酥脆。
4. 将猪肉转移到砧板上。静置5分钟后切成薄片。酱汁配上烤盘里的李子、米饭和葱。

材料

1.4公斤五花肉

一汤匙橄榄油

1汤匙海盐片

蒸泰国香米饭，以备食用

葱丝

李子酱

6个李子, 对半切, 去核

半杯块状红糖

1个橙子, 捣碎橙子皮和橙汁

6片去皮的鲜姜

3瓣蒜切片

1杯鸡汤

2汤匙蜂蜜

1/3杯酱油

1/4杯中国米酒

1茶匙香油

2根肉桂棒

八角茴香



亚洲风味夏季烤鱼

这种浓烈的油桃辣酱和鱼是绝配。

方法(供4人使用)

1. 一大勺鱼露
2. 一汤匙红糖
3. 将鱼片放在烧烤炉上煎至变软。
4. 将油桃, 辣椒, 葱, 香菜混合。
5. 将香油、鱼露和红糖搅匀, 淋在沙拉上, 搅拌均匀。把鱼放在沙拉上。

材料

厚的白色鱼片-本地鱼

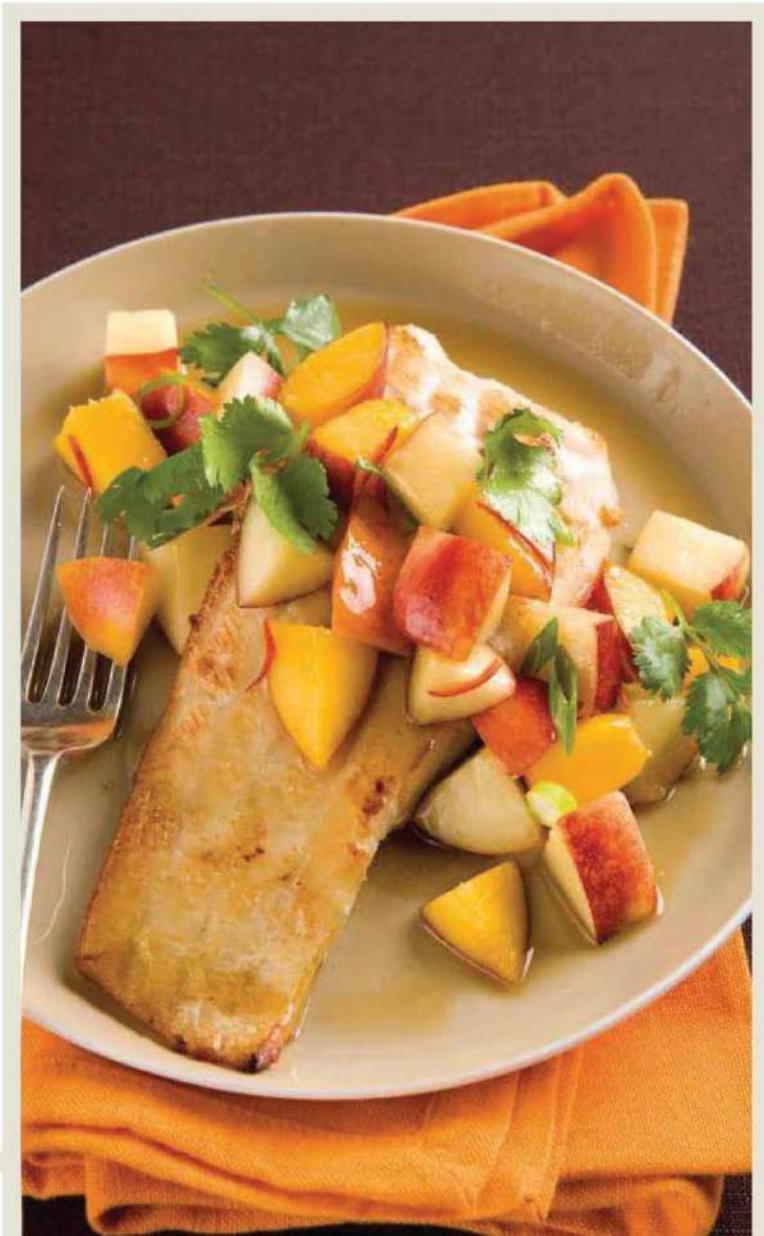
白色或黄色油桃, 去核并捣碎

1个大红辣椒去籽切片

2个葱片

1/2 / 4杯香菜

1/2 / 4茶匙香油



鸡肉和杏子串

亚洲版的“杏子鸡”，加了泰国青柠的味道，平衡了杏子的甜味。

方法

1. 8根竹签在冷水中浸泡15分钟。
2. 把青柠叶、鸡肉、葱、杏和青柠瓣串在串上。
3. 在烤架上少油烤串，直到变软，最后5分钟刷上甜辣酱。



材料

- 16片青柠叶
- 750克鸡大腿肉(切成3厘米的小方块)
- 8个杏子(去核对半切开)
- 3根葱
- 2个泰国青柠(切成四等份)
- 两汤匙甜辣酱

中东口味的油桃菜品——奶酪和青麦沙拉

品尝澳大利亚夏季核果有很多绝妙的方法；新鲜的或熟的，甜的或咸的。这个食谱展示了核果在厨房中的多功能性。

方法(供4人使用)

1. 将青麦和3杯水放入一个中等大小的平底锅中，大火加热。煮开，关小火，盖上盖子，偶尔搅拌25-30分钟，或者直到青麦变软，水分蒸发。转移到一个大碗里冷却。
2. 将奶酪切片放在纸巾上，拍干。两面都刷上橄榄油。用中火加热不粘锅。每面煎2-3分钟，煎至金黄色。转移到盘子里。在油桃瓣上刷上油，在煎锅里每面煎2分钟，煎至金黄色。与奶酪一并放入盘子里。
3. 将剩余的油、柠檬汁、石榴糖蜜、蜂蜜、辣椒片、盐和胡椒粉放入罐子中搅拌。加入四分之三的欧芹叶。淋上一半调料。搅拌均匀。将生菜叶放在盘子上，上面放上青麦混合物、奶酪、油桃、石榴籽和剩余的欧芹叶。淋上剩余的调料。大功告成。



材料

一杯青麦

225g奶酪, 切成1cm厚的薄片, 纵向对半

半杯橄榄油

3个油桃, 切成8块

1个柠檬, 榨汁

两汤匙石榴糖蜜

2茶匙蜂蜜

半茶匙干辣椒片

半杯小的平叶欧芹叶

1个小生菜, 叶子分开, 撕成大块

2汤匙石榴籽, 选放



芝麻菜、油桃、熏火腿和帕尔马干酪沙拉

甜与咸的完美结合。

方法(供4人使用)

1. 将芝麻菜，帕尔马干酪，火腿卷和油桃放在盘子里。
2. 上面撒上黑胡椒粉，淋上特级初榨橄榄油。

材料

120g芝麻菜

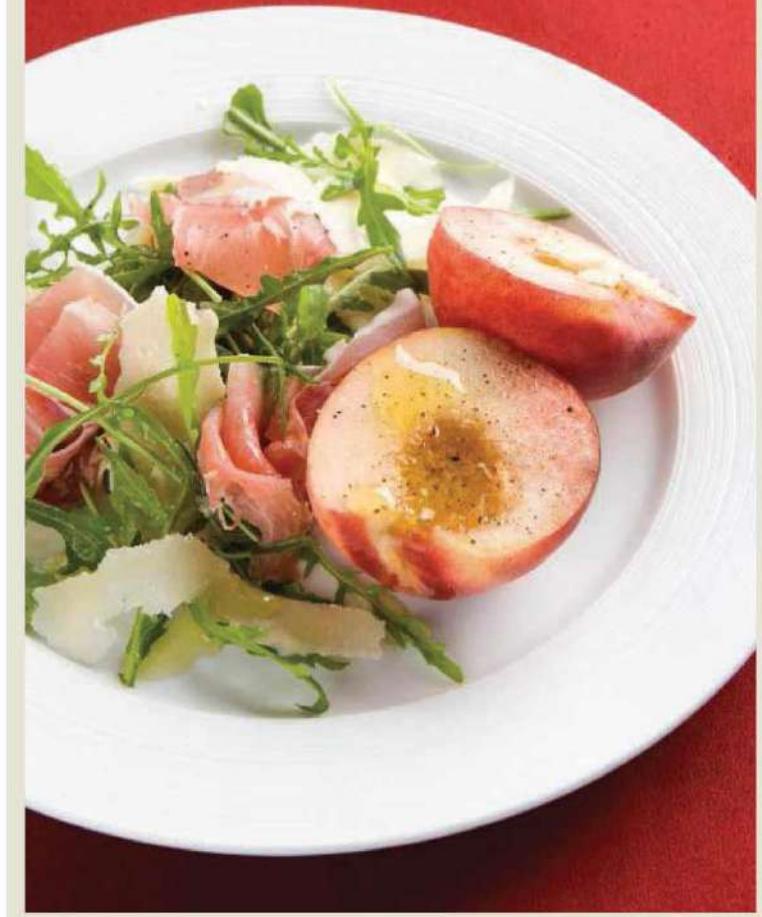
70克帕尔马干酪，切成薄片

100克意大利熏火腿

4个白色或黄色的油桃，去核对半

黑胡椒粉

特级初榨橄榄油



小酌

油桃日出特饮

夏日经典的清新变换。

方法(供6人使用)

1. 将黄色油桃打成泥，分成6杯。
2. 慢慢将蔓越莓汁倒在果泥上，在上面放一点切碎的白油桃，并用薄荷叶装饰。
3. 可以将部分蔓越莓和苹果汁换成冰镇的玫瑰酒，做成清爽的夏日鸡尾酒。

材料：

6个黄油桃，去核切碎

3个白油桃，去核，剁碎

1.5升冰鲜蔓越莓苹果汁

薄荷叶

落日水蜜桃气泡水特饮

玻璃杯里的清澈和故事。

方法(1人份)

1. 准备一个装满冰块的杯子，倒入水蜜桃汁。
2. 加入苏打水。
3. 小心地将石榴汁倒入玻璃杯中。
尽情享受。

材料：

1/3杯桃汁

1/3到1/2杯柠檬酸橙苏打水

1 1/2汤匙石榴糖浆(或其他红色糖浆)



营养与健康好处



水蜜桃

水蜜桃对身体健康有益，包括可以改善消化，强壮心脏，增强免疫力以及改善过敏症状。

它们也是钾元素的来源，钾是一种帮助控制血压的重要营养素。它们还富含维生素A、C和E，是膳食纤维和抗氧化剂的重要来源。

油桃

李子富含维生素A、C和K、钾、铜和锰，也是纤维的良好来源，有助于促进健康的消化系统。

李子中的钾可有助于控制血压。李子还含有丰富的抗氧化剂。它们富含纤维，可以促进身体产生脂联素，一种有助于调节血糖水平的激素。



李子

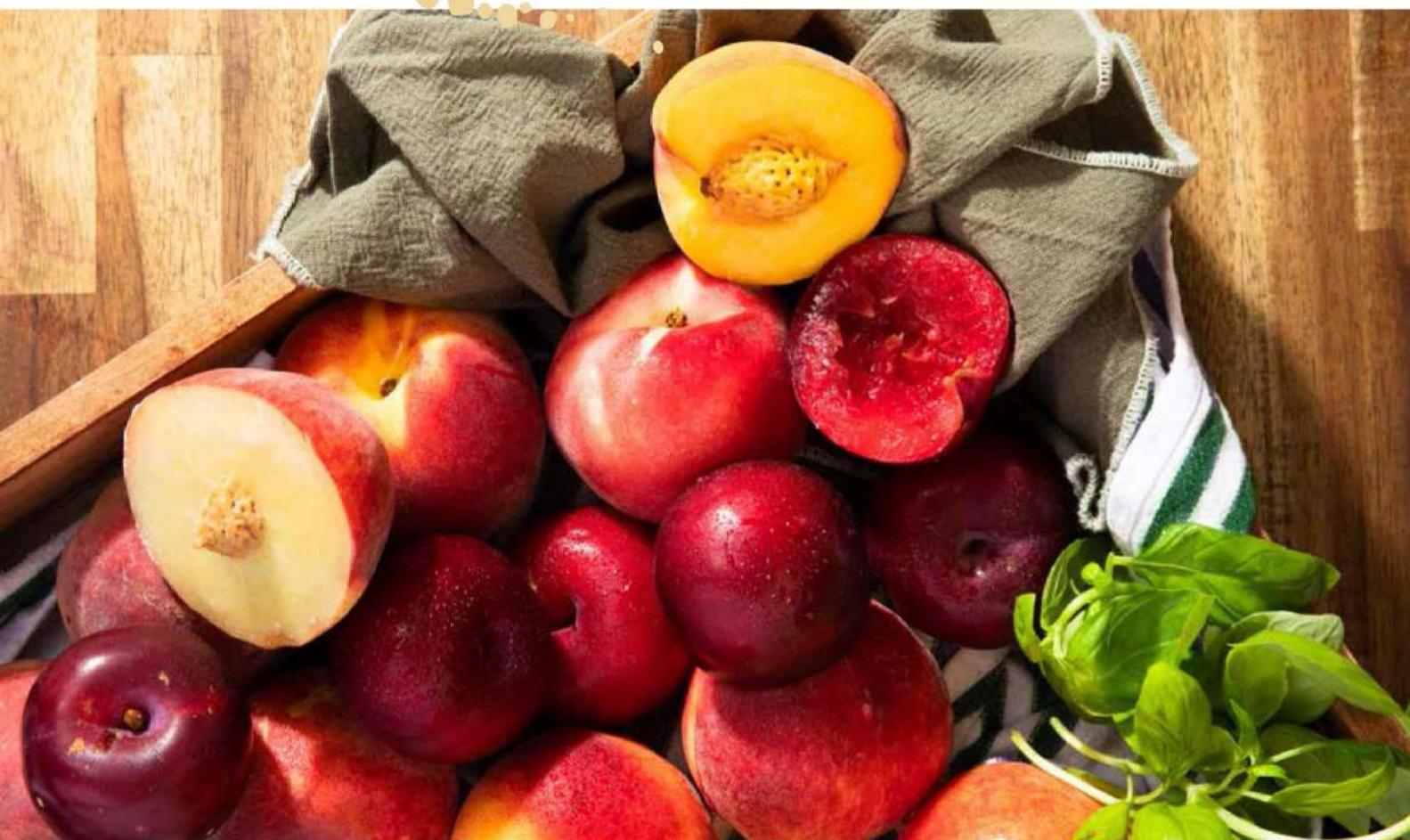
油桃富含抗氧化剂，还含有维生素、矿物质和纤维。它们可以促进铁的吸收，帮助减肥，维持皮肤健康。

得益于澳大利亚夏日的阳光，它们还含有烟酸，对消化系统和皮肤健康都有好处。

杏子

杏子脂肪含量低，但却富含维生素A和-胡萝卜素。这些营养物质作为抗氧化剂可以保护你的细胞免受伤害。

杏也是类黄酮的良好来源，类黄酮是一种抗氧化剂，有助于预防炎症和炎症性疾病，同时可以降低患肥胖、糖尿病和心脏病的风险。



想要获得更多灵感，访问
summerfruit.com.au/recipes