



这样吃果更营养

详述专家对您的养生指导

教您不可不知的食用宜忌、挑选等小常识

采用轻松的版式、逼真的画面

组合成让您受益一生的营养菜谱手册

中国烹饪大师 张奔腾 / 主编

33 种精选食材 + 33 种经典菜谱

仅售

6.9 元

 北京出版社出版集团
北 京 出 版 社



张奔腾 中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国烹饪协会理事、中国食文化研究会理事、中国菜创新研究院研究员、辽宁省餐饮烹饪行业协会副会长、《饮食科学》杂志专家顾问。曾参与和主编《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《家庭实用菜谱大全》、《天天饮食》、《快乐厨房》、《酱料五味坊》系列丛书及《满汉全席》、《中国名菜大观》、《中式烹调师》(职业技能培训考核鉴定教材)等著作 50 余部,并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品百余篇。2001 年赴台北中华美食展,获“厨艺超群”金鼎奖杯;2002 年 11 月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号;2003 年成为国际认证行政总厨;2004 年获中国百名行业创新杰出人物金像奖,被评为“中国饭店业优秀职业经理人”;2005 年 7 月被中国领导科学研究院授予“博士学位”。

主 编：张奔腾

编 委：韩继成 徐晓辉 孙长朋 王 伟
赵国宁 林全德 刘 利 李 刚
张 鹏 周 围 朱保国 赵 春
陈喜峰 郑 丹 郑 峰 董仁江
刘志国 潘 军 李泽宽 孟 晶

摄 影 师：杨跃祥

摄影助理：郭凤秀 孙 卓 王 伟 韩继成
赵国宁 孙长朋



本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司

城市酒楼鼎立协助

本书鸣谢唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷分公司提供部分瓷器

销 售 热 线：010-58572463

编辑部电话：010-58572482

读 者 信 箱：yyqqyyff@sina.com

伦洋书坊 · 生活馆

这样吃果更营养

中国烹饪大师 张奔腾 / 主编



 北京出版社出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

这样吃果更营养 / 张奔腾主编. —北京: 北京出版社, 2005

(伦洋书坊·生活馆)

ISBN 7-200-06242-1

I. 这… II. 张… III. ①水果—食品营养②水果—菜谱
IV. ①R151.3②TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 126707 号

伦洋书坊·生活馆

这样吃果更营养

ZHEYANG CHI GUO GENG YINGYANG

张奔腾 主编

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京人卫印刷厂印刷

*

787×1092 16开本 4.5印张

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

印数 1—20 000

ISBN 7-200-06242-1

TS·69 定价:6.90元

质量投诉电话:010-58572393

序

万物生长皆靠营养。营养是生命之本、健康之基、力量之源。营养也是使人具有充沛精力、聪明才智、建业之躯、理财之脑的重要保证。但是水可载舟，也可覆舟；食可养人，也能伤人。疾病缠身，祸起营养失调；健康人生，贵在营养平衡。

《黄帝内经》记载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充。”各种营养素的获取源自多种多样的食品。要想吃出营养、吃得健康就需要进食多样化、全面化，均衡适量地从食物中吸取人体所需的七大营养素：蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质、水和纤维素。

真正的营养源不是眼花缭乱的保健品，也不是宫廷皇家的山珍海味。营养的源泉来自一日三餐的日常膳食，来自粗细荤素的精心搭配，来自全面均衡、科学合理的食物摄取。多食蔬菜、水果和谷类食物，可以补充丰富的维生素、矿物质和膳食纤维；选择低脂肪的食物和低胆固醇的饮食，能够减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入量，降低引起肥胖和诸多慢性病的危险因素；少吃盐、糖可以降低患高血压病症的可能性；尽量少喝酒可提高食欲，避免营养素缺乏，保护消化系统尤其是肝脏以及神经系统的功能；等等。

唐代名医孙思邈在《千金方》有云：“凡欲治病，先以食疗；既食疗不愈，后乃药尔。”通过阅读本套丛书，您将发现五谷杂粮原来也是药，蔬菜瓜果其实也治病；而书中罗列的种种营养知识和食用方法，将为您建立一个合理、有效的饮食观念，使您在了解食物本身特点的同时，还能实现美味、营养双丰收，让您的一生永伴健康！

最后，由于编写仓促，书中难免出现不妥或疏漏之处，欢迎广大读者提出宝贵意见，以加改进。

中国烹饪大师 张奔腾

2005年12月8日

目录

CONTENTS

1 梨 /6

雪梨肘子

2 苹果 /8

苹果鸡

3 山楂 /10

山楂凤爪

4 西瓜 /12

西瓜皮炒肉丝

5 杏 /14

杏仁橘皮糖羹

6 梅 /16

青梅虾仁

7 桃 /18

桃梨焖牛肉

8 橘子 /20

橘汁桂鱼



9 橙子 /22

鲜橙煎猪排

10 柚子 /24

柚子肉炖鸡

11 草莓 /26

草莓黄瓜

12 猕猴桃 /28

猕猴桃里脊片

13 香蕉 /30

香蕉鲜虾卷

14 荔枝 /32

荔枝肉

15 柿子 /34

油炸红柿鱼

16 枣 /36

大枣兔肉

17 柠檬 /38

软煎柠檬鸡



18 樱桃 /40

樱桃排骨

19 葡萄 /42

葡萄鱼

20 银杏 /44

白果烧牛肉

21 菠萝 /46

菠萝炒饭

22 龙眼 /48

龙眼贵妃翅

23 木瓜 /50

木瓜烧排骨

24 火龙果 /52

火龙沙拉

25 李子 /54

糖醋李子鱼



26 蜜瓜 /56

蜜瓜脆鳝

27 杨桃 /58

拔丝杨桃

28 核桃 /60

椒盐核桃仁

29 栗子 /62

栗子白菜

30 腰果 /64

腰果西芹

31 花生 /66

花生拌芹菜

32 莲子 /68

莲子鸡丁

33 百合 /70

大枣百合



梨

梨 又称快果、玉乳等。古人称梨为“果宗”，即“百果之宗”。因其鲜嫩多汁，酸甜适口，所以梨又有“天然矿泉水”之称。梨为蔷薇科植物，有白梨、沙梨、秋子梨等，产自全国大部分地区，以皮薄、肉白、香甜、无渣者为佳。梨除以其香、味、形惹人喜爱外，还因其营养价值为人称道。果肉含有丰富的果糖、葡萄糖和苹果酸等有机酸，另有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸及多种维生素。

专家指导您养生

梨性味甘寒，具有清心润肺、润燥消风、醒酒解毒等功效，对肺结核、气管炎和上呼吸道感染的患者所出现的咽干、痒痛、音哑、痰稠等症皆有效。

梨具有降低血压、养阴清热、促进食欲、帮助消化的功效，并有利尿通便和解热作用，可用于发热时补充水分和营养。煮熟的梨有助于肾脏排泄尿酸和预防痛风、风湿病和关节炎。

梨可清喉降火，播音、演唱者常食用煮好的熟梨，能增加口中的津液，起到保养嗓子的作用。

不可不知的

宜

清热宜生食梨；润燥宜熟食梨；新产和病后宜蒸熟食梨。

肝炎、肝硬化患者、肾功能不佳者尤其适宜常食梨。

忌

脾胃虚弱的人不宜吃生梨，可把梨切块煮食。

梨含糖量较高，过量食用会引起血糖升高，加重胰腺负担，故糖尿病人应少食。

梨忌与鹅肉、蟹同食。

挑

以有枝蒂、果皮青嫩、表面附着粉状物质者为鲜；如表面有深褐色或黑色出现，不宜购买。

原料:

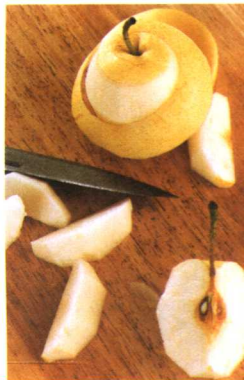
INGREDIENTS

猪肘 1个
雪梨 500克
精盐、白糖、葱段、姜片、油、
料酒、味精、胡椒粉各适量

刀工:

CUTTING

雪梨削皮、去核，切成大橘子瓣形放入清水中浸泡待用。



雪梨肘子

做法:

METHODS

- ① 猪肘刮净残毛，入沸水煮烫透，捞出洗净，沥干水分。
- ② 炒锅加油烧热，放白糖稍炒，再下葱段、姜片稍炒，加入清水、料酒、白糖、精盐、味精、胡椒粉炒匀，入猪肘，待沸后撇去浮沫，用小火炖2小时，再入雪梨块，炖3分钟，把猪肘子和雪梨盛入盘中。
- ③ 旺火收浓汤汁，出锅浇在梨块肘子上即成。

小贴士:

TIPS

- ① 果皮青绿、果实坚硬的梨应存放几日待皮黄再吃；如想早熟，可放入密封塑料袋存放。
- ② 在秋季气候干燥时，人们常感到皮肤瘙痒、口鼻干燥，有时干咳少痰，每天吃一两个梨可缓解秋燥，有益健康。



苹果 Pingguo

苹果又叫滔婆、林檎，为蔷薇科乔木植物，古称柰(nai)。苹果原产欧洲及中亚等地，在我国已有两千多年的栽培史。我国古代栽培的“柰”，其质较绵，味甜带酸，不耐贮藏，俗称“绵苹果”。现我国东北、华北、华东等地广为栽培。苹果的营养价值和医疗价值都很高，越来越多的人称其为“大夫第一药”。许多美国人把苹果作为瘦身必备，每周节食一天，这一天必吃苹果，号称“苹果日”。

专家指导您养生

每天我们摄入的食盐量往往超过身体的所需，多余的盐对人体有害无益。苹果中的钾，能使体内过剩的钠盐排出体外。

苹果含具有美容作用的胡萝卜素、维生素B₁、维生素C、铁等营养物质，特别是还含有能使人皮肤红润、有光泽的微量元素镁；对于患有黄褐斑、蝴蝶斑的人来说，苹果所含的维生素C可帮助抑制黑色素的形成，防止黑色素在皮肤内慢慢沉淀。

每日早晚空腹各吃1~2个苹果，有通便的功效，可治疗大便燥结和慢性便秘。

现在空气污染较严重，多吃苹果可改善呼吸系统和肺功能，保护肺部免受污染和烟尘的影响。

现代职业人经常会有不同程度的紧张、忧郁情绪，这时拿起一个苹果闻一闻，不良情绪就会有所缓解，同时还有提神醒脑之效。

中医认为，苹果味甘、性凉，具有生津润肺、清热除烦、开胃消食、醒酒解暑等功效，适用于烦热口渴、肺燥咳嗽、消化不良、便秘、饮酒不适等病症。

不可不知的

宜

苹果特别适宜婴幼儿、老人和病人食用。准妈妈每天吃个苹果可以减轻孕期反应。水肿病人服用中西药物利尿后进食苹果，有利于补钾，且不会引起水肿加重。对于饮酒过量者，苹果可起到缓解恶心、头晕症状，提神解酒的作用。

忌

苹果不宜与胡萝卜同食，因为胡萝卜所含某种物质会破坏苹果中的维生素C。

苹果忌与海味同食。苹果含有鞣酸，与海味同食，易引起腹痛、恶心、呕吐等。

苹果富含糖类和钾盐，肾炎及糖尿病患者不宜多食。

患有胃消化不良的人要少吃苹果，苹果所含的水杨酸可能会导致胃溃疡。

挑

选购苹果时，应挑选个大适中、果皮光洁、颜色艳丽、软硬适中、果皮无虫眼和损伤、肉质细密、酸甜适度、气味芳香者。

原 料:

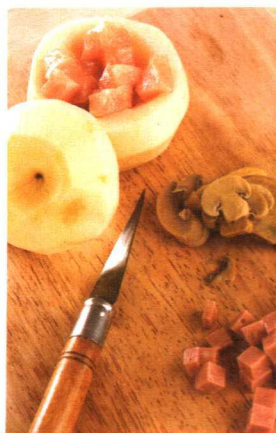
INGREDIENTS

大国光苹果 3个
鸡 肉 500克
水发口蘑、火腿、葱姜丝、
酱油、白糖、精盐、味精、
料酒、花椒油、淀粉各适量

刀 工:

CUTTING

口蘑切薄片;火腿切小方丁;
鸡肉划十字花刀,深度为肉厚
的1/2,然后切成1厘米见方
的丁;苹果削皮,用刀在果蒂
处割一个2.5厘米的口子,取
下果把作盖,从原果蒂的方口
处把果核挖成一空心。



苹果鸡

做 法:

METHODS

- ① 把葱姜丝、酱油、白糖、花椒油与鸡丁、口蘑片、火腿丁调匀;苹果放在开水锅中稍烫,控干水分。
- ② 将馅从苹果开口处填入,盖好盖放碗中用旺火蒸熟,取出滤去原汤。
- ③ 炒锅加入盐和料酒,烧开后用湿淀粉勾芡、淋上花椒油,然后浇在苹果瓢上即可。

小贴士:

TIPS

- ① 苹果保存法:取一容器放适量苹果,容器内放一个装有少量白酒的敞口小瓶,用布或其他盖子盖住容器口,放置阴凉处或阳台上,即可使苹果保鲜。但存放过久,苹果所含的维生素C会减少。
- ② 吃苹果时应细嚼慢咽,这样不仅有利于消化,更重要的是对人体疾病大有疗效。
- ③ 苹果中果糖和果酸较多,对牙齿有较强的腐蚀作用,吃后最好及时漱口刷牙。
- ④ 不要在饭前吃水果,以免影响正常的进食及消化。





山楂 Shanzha

山楂俗名称毛楂、棠梨，又名山里红、红果、赤瓜、胭脂果等。山楂有很高的营养和食疗价值，老年人常吃能增强食欲，改善睡眠，保持骨和血中钙的恒定，预防动脉粥样硬化，使人延年益寿，故山楂被人们视为“长寿食品”。

专家指导您养生

山楂含有槲皮苷，它有扩张血管、促进气管纤毛运动、排痰平喘的功能，故山楂是防治心血管病的理想保健食品和有较好疗效的食品。

山楂有活血化淤的功效，对局部淤血、跌打损伤有辅助疗效，同时它还有防暑提神、治疗绦虫的作用。

山楂中果胶含量居所有水果之首。据最新研究，果胶具有防辐射的作用，可从体内带走一半的放射性元素；果胶还有吸附和抗菌性，可从肠子上去除细菌、毒素，并束缚住水分，因此山楂还可治泻肚。

由于山楂含有较多的有机酸，具收敛及化淤消滞的功效，故也有收缩子宫的作用，能促进产后孕子宫复原。

不可不知的

宜

山楂适宜消化不良、腹满饱胀、食积不化者食用。

由于山楂含山楂酸等多种有机酸及解脂酶，入胃后能增强酶的作用，促进肉食消化，有助于胆固醇转化，所以，对于吃肉或油腻物后感到饱胀的人，吃些山楂、山楂片或山楂丸等，均可消食。

山楂适宜治疗妇科病，常以其肉泡水服用，可防治痛经、下腹坠胀等。

忌

山楂会刺激子宫收缩，患习惯性流产、先兆性流产的妊娠妇女忌多食山楂，以免伤胎。

山楂味酸，胃酸过多者不宜多食。

食用山楂不可贪多，特别是处于换牙期的儿童。

挑

优质山楂的颜色，应该是深红色、果实饱满的；不好的山楂，经常是黄色甚至是褐色。

原料:

INGREDIENTS

罐头山楂 1瓶
鸡爪 200克
白糖、料酒、酱油、葱、姜、油、精盐各适量

刀工:

CUTTING

葱姜切片。



山楂凤爪

做法:

METHODS

- ① 鸡爪用盐反复揉搓，再用清水洗净，用刀背将筋骨处拍断。
- ② 锅中倒清水，加入料酒、精盐、葱姜片，大火煮沸，放入鸡爪，焯片刻捞出，沥干水分；另取一大碗放入鸡爪，倒酱油，浸泡 30 分钟。
- ③ 炒锅倒油，开中大火烧热，放葱段、姜片煸炒，出香味后将其捞出丢弃，再放入鸡爪和山楂略炒片刻，入糖、盐和少许清水，加盖后中火闷煮 20 分钟，即可装盘。

小贴士:

TIPS

- ① 食用山楂后要注意及时漱口。
- ② 饭前不要食用山楂。因为山楂含有大量的有机酸，比如果酸、山楂酸、枸橼酸等，空腹食用会使胃内酸度猛增，对胃黏膜造成不良刺激，可导致腹胀、返酸，甚至加重胃炎和胃溃疡。



西瓜 Xigua

西瓜堪称“瓜中之王”。因在汉代从西域引入，故称“西瓜”。西瓜味道甘甜多汁，清爽解渴，是盛夏佳果，除不含脂肪和胆固醇外，几乎含有人体所需的各种招牌营养素，是一种富有营养的食品。西瓜子经过加工可制成五香瓜子、奶油瓜子、多味瓜子等，既好吃，又有利肺、润肠、止血、健胃、降压等医疗功效。

专家指导您养生

西瓜中含有大量水分，在发烧、口渴、汗多、烦躁时，吃上一块，症状会马上改善。

西瓜有助于治疗肾炎。它所含的糖和盐能利尿并消除肾脏炎症；蛋白酶能把不溶性蛋白质转化为可溶性蛋白质，增加肾炎病人的营养。

吃西瓜后尿量会明显增加，这可减少胆色素的含量，并使大便通畅，对治疗黄疸有一定作用。

用西瓜皮外搽脸部，可从外部增加皮肤营养，促进面部皮肤的新陈代谢，有利于皮肤润泽细嫩，并可防止夏季日照过多而引起的面部色素沉着。

西瓜子富含油脂，有健胃、通便的作用，没有食欲或便秘时不妨食用一些西瓜子之类的种仁。

不可不知的

宜

对于下半身因为循环不良而造成的水肿肥胖者，食用瓜皮，有消肿功能，能够帮助水肿的腿部慢慢变得匀称有致。

西瓜适宜肾炎、高血压、黄疸、感冒、高血脂等症患者食用。

忌

脾胃虚寒、消化不良及有胃肠道疾病的患者忌多食西瓜。

西瓜含大量果糖，进入体内变为葡萄糖，使血糖升高，加重胰腺负担，故糖尿病患者忌食。

过多食用西瓜会泄钾，使人失尿、上火，因此肠胃消化不佳、夜尿多者不宜多吃西瓜。

挑

① 看色听声。瓜皮表面光滑、花纹清晰、纹路明显、底面发黄的，是熟瓜；表面有茸毛、光泽暗淡、花斑和纹路不清的，是不熟的瓜；用手指弹瓜听到“嘭嘭”声的，是熟瓜；听到“当当”声的，还没有熟；听到“噗噗”声的，是过熟的瓜。

② 看瓜柄。绿色的是熟瓜；黑褐色、茸毛脱落、尖端变黄枯萎的是不熟的瓜；瓜柄已枯干的是“死藤瓜”，质量差。

③ 看头尾。两端匀称、脐部和瓜蒂凹陷较深、四周饱满的是好瓜；头大尾小或头尖尾粗的，是质量较差的瓜。

原料:

INGREDIENTS

西瓜皮 300 克
瘦猪肉 150 克
精盐、花生油、香油、料
酒、味精、葱姜末各适量

刀工:

CUTTING

西瓜皮削去外
层薄皮，切丝；
猪肉切成细丝；
葱、姜切末。



西瓜皮炒肉丝

做法:

METHODS

- ① 西瓜皮丝用精盐拌匀，稍腌挤去盐水。
- ② 锅中放入花生油，烧热后下肉丝煸炒，再入葱姜末和西瓜皮丝同炒，最后加料酒、精盐、味精拌匀，淋入香油出锅即成。

小贴士:

TIPS

- ① 夏季吃瓜放冰箱冷藏，保存不宜超过两小时。
- ② 不吃变质西瓜以及打开过久的西瓜，因为西瓜上市时气温过高，适宜病菌繁殖，食用了被病菌污染的变质西瓜会导致肠道传染病的发生。
- ③ 西瓜皮可以去油污。这是因为瓜皮中含有一种粗脂肪，其成分可以和油污结合，达到去油污的效果。
- ④ 西瓜子壳较硬，嗑得太多对牙齿不利。长时间不停地嗑，还会伤津液，导致口干舌燥，甚至磨破、生疮。
- ⑤ 瓜子类的食品尽量不要给婴幼儿吃，以免掉进气管发生危险。



杏 Xing



杏又名甜梅、叭达杏，属蔷薇科植物。杏果和杏仁都含有丰富的营养物质。杏果肉黄软，香气扑鼻，酸甜多汁，是夏季主要水果之一。杏果可以生食，也可以用未熟果实加工成杏脯、杏干等。杏仁为止咳化痰药，有苦杏仁、甜杏仁两种。甜杏仁可作茶点果品、凉菜等供食用，亦可入药。苦杏仁有毒，不可生食，入药多为煎剂。

专家指导您养生

杏是维生素 B₁₇ 含量最为丰富的果品，而维生素 B₁₇ 又是极有效的抗癌物质，对癌细胞有杀灭作用，而对正常健康的细胞无任何毒害。

杏仁有止咳、平喘、润肠、通便的功能。特别是老人，经常吃杏仁，会让人聪明，老而健壮，心力不倦，并能滋阴生津、宽中下气、软化血管等。

苦杏仁能止咳平喘，润肠通便，可治疗肺病、咳嗽等疾病。

杏仁含有丰富的维生素 C 和多酚类成分，这种成分不但能够降低人体内胆固醇的含量，还能显著降低心脏病和很多慢性病的发病率。

杏仁富含维生素 E，有美容功效，能促进皮肤微循环，使皮肤红润光泽。

不可不知的

宜

杏是心的果，心脏病患者宜多食。杏脯含钙、磷、铁和粗纤维很高，缺铁贫血症病人宜多食。

杏适宜伤风咳嗽、老年性气管炎、哮喘、牙痛、肺结核、浮肿、癌症等症患者食用。

有呼吸系统问题的人、癌症患者以及术后化疗的人适宜食杏。

忌

杏忌与小米同食，易令人腹泻。

苦杏仁有毒，不宜多吃，食用前要用凉水充分浸泡，再敞锅蒸煮，使毒素挥发。

产妇、幼儿、病人，特别是糖尿病患者，不宜吃杏或杏制品。

挑

买杏主要看果色、大小，果实与果核易于剥离、不黏核、核小者为优。