

瓜果类养生食谱



每100克含：
蛋白质13.7克
脂肪5.4克
碳水化合物
64.9克
钙72毫克……



素食养生系列丛书

瓜果类养生食谱

主编 张志华
晓琳

本书编写人员：肖 鸣 张 嘉
吴瑛琴

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

瓜果类养生食谱/张志华,晓琳主编.-合肥:安徽科学技术出版社,1999.8

(素食养生系列丛书)

ISBN 7-5337-1849-6

I. 瓜… I. ①张… ②晓… III. ①瓜类蔬菜-食物
养生-食谱 ②水果-食物养生-食谱 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 38649 号

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

新华书店经销 合肥东方红印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:4.875 字数:122 千

1999 年 10 月第 1 版 1999 年 10 月第 1 次印刷

印数:3 000

ISBN 7-5337-1849-6/R·369 定价:14.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题请向本社发行科调换)

前 言

近几年来，欧美各国提倡多吃素食，少吃荤食。因为有关科学家研究发现，多吃肉类荤食对人体健康不利，尤其对中老年人危害更大，容易患高脂血症、肥胖症、高血压、冠心病、糖尿病、癌症等现代疾病。随着我国经济的发展，人民生活水平的提高，一些家长不科学地要求自己的子女多吃肉类荤食，不吃或少吃素食。因此，出现为数不少的小胖墩，小小年纪就患上肥胖症、高脂血症等疾病，严重地影响着下一代的健康成长。

有关医学专家和营养专家认为，素食的营养价值和保健功能都远远胜于肉类荤食。素食多指蔬菜、瓜果、食用菌、海藻、干果、豆谷类食物，大多数素食中富含维生素、矿物质和纤维素等营养成分。这些物质不仅对维护正常的人体生理功能起着重要作用，而且具有防治对人类威胁最大的癌症、心血管病等疾病的发生，以及具有养生健身、抗衰美容的功效。被人们誉为“抗癌、防衰、减肥、美容”的食品大多数都来自于素食。随着医学科学的不断发展，特别是“预防为主”的医学思想被人们普遍接受，经常根据现代饮食养生的要求制定合理食谱，是防病健身的主要方法。现在，肉类荤食已不再是人们的渴求之物，并渐渐为人们所疏远，蔬菜、瓜果之类的素食，基本上已代替了过去餐桌上的大排、鸡腿等荤食，人们开始选择对人体更有养生强身、防病益寿作用的合理膳

食。

我国许多家庭主妇也喜欢自己动手烧一些素食菜肴。但是，他们对素食的养生保健、营养知识及烹饪方法了解甚少，素食菜谱也过于单调乏味。怎样将素食烹制出多种色、香、味俱佳的美食，达到营养、保健、养生的完美结合，已成为当今家庭素食中的一个突出问题。素食养生系列丛书，就是为了满足家庭饮食的这一需要而编写的。本丛书以素食与养生为主线，对素食的营养价值、保健功效、烹饪方法都作了系统性介绍，具有较强的科学性和实用性。书中有时涉及的历史传说、趣闻等内容，亦具有一定的文化性和趣味性。本丛书共有五册：第一册《蔬菜营养食谱》，第二册《瓜果营养食谱》，第三册《菌藻类营养食谱》，第四册《豆类营养食谱》，第五册《干果谷类营养食谱》。每册书中介绍 160 种食谱，款款新颖，风味各异，而且在餐馆烹饪方法的基础上加以发展和创新，使之更适合家庭烹制，简便易学，是家庭烹饪的好帮手。

由于我们水平有限，书中疏漏与不妥之处在所难免，敬请读者斧正赐教。

张志华

目 录

一、瓜果类.....	1
利水减肥——冬瓜	1
蒜味白玉	4
酸辣水晶	4
炒双冬	5
冬瓜脆条	5
冬瓜串	6
冬瓜盅	6
冬瓜米仁羹	7
冬瓜鞭尖汤	8
冬瓜馄饨	8
冬瓜粥	9
补中益气——南瓜	10
葱油南瓜丝	13
炸南瓜片	13
清炒南瓜丝	14
酸奶南瓜	14
蒸南瓜粑	15
南瓜绿豆汤	15
南瓜红枣汤	16
南瓜黄米饭	16
南瓜水果饭	17
南瓜八宝饭	17
抗癌减肥——黄瓜	19
酸黄瓜	22
蒜泥黄瓜	22
糖醋黄瓜	23
蜜汁黄瓜	23

辣椒黄瓜	24
麻婆黄瓜	24
芥末黄瓜	25
奶油黄瓜	25
酸奶黄瓜	26
脆皮黄瓜	26
红丝黄瓜	27
黄瓜拌香菜	27
黄瓜拌荆芥	28
黄瓜卷丝	28
多味黄瓜卷	29
五彩梦	30
德式黄瓜	30
酿黄瓜“船”	31
凉血美容——丝瓜	32
生拌丝瓜	35
葱油丝瓜	35
椒油丝瓜	36
铁板丝瓜	36
翡翠滚龙	37
丝瓜炒榨菜	38
丝瓜蜜汁	38
丝瓜饮	39
丝瓜粥	39
滋肝补肾——苦瓜	40
生拌苦瓜	43
多味苦瓜	43
拌双瓜	44
苦瓜香菜	44
苦瓜番茄	45
干煸苦瓜	45
豆豉苦瓜	46

铁板香辣苦瓜	46
祛脂减肥——金瓜	48
凉拌金丝	50
拌双色丝	50
香辣五彩丝	51
金丝木耳	51
金丝榨菜汤	52
清热利尿——瓠瓜	53
火爆瓠瓜	56
姜汁瓠瓜	56
素炒瓠瓜	57
瓠瓜炒玉兰片	57
瓠瓜番茄汤	58
瓠瓜塌子	58
温中散寒——辣椒	60
醋蒜甜椒	63
芝麻青椒丝	63
茄汁甜椒盅	64
甜椒白菜沙拉	64
香油辣子	65
铁板青椒	66
炒双色椒	66
辣椒土豆丝	67
活血散瘀——茄子	68
拌素鳝丝	70
葱拌茄子	70
酿茄“船”	71
炒茄泥	71
爆茄条	72
煎茄排	72
烩茄丝	73

葱油茄块	73
麻婆茄子	74
醋溜茄片	75
鲜茄草菇	75
茄子烩番茄	76
抗衰美容——番茄	77
雪花番茄	80
蜜汁番茄	80
糖醋番茄	80
荷花番茄	81
番茄鲜莲蜜	81
番茄青椒花	82
醋拌五彩片	82
番茄拌生菜	83
番茄沙拉片	84
番茄素沙拉	84
拔丝番茄	85
芙蓉番茄	85
番茄冻	86
番茄龙须汤	86
抗癌延年——菱	88
菱肉拌丝瓜	90
水菱香菇	90
葱油菱肉豆腐	91
菱肉八宝饭	91
菱肉粥	92
二、水果类	93
清热解暑——西瓜	93
拌翡翠丝	96
糖醋翡翠	96
香油翠条	97

油炸西瓜	97
牛奶翡翠条	98
翡翠白玉汤	98
益智驻颜——苹果	99
苹果沙拉	102
苹果葡萄沙拉	102
果菜沙拉	103
酸奶油苹果沙拉	103
奶油糖醋苹果沙拉	104
鲜奶苹果	104
香烤苹果	105
铁板苹果	105
焗巧克力苹果	106
苹果冻	107
苹果布丁	107
烤香草苹果片	108
苹果面排	109
苹果馅饼	109
苹果泥汤	110
润肺止咳——梨	111
糖醋生梨	114
三色酸果	114
梨果凉汤	115
梨莓果凉汤	115
德式水果凉汤	116
五鲜汁	116
梨藕鲜汁	117
川贝冰糖梨	117
健脾开胃——柑橘	119
蜜汁三果	122
可可橘子沙拉	122
酒香橘子沙拉	123

橙汁菜沙拉	123
橙汁布丁	124
柠檬黄瓜	125
柠檬番茄	125
柠檬冻	126
柠檬菜凉汤	126
柠檬米汤	127
滋阴润肠——香蕉	128
炸香蕉片	131
椰汁香蕉	131
芙蓉香蕉	132
拔丝椰汁香蕉	132
烤香蕉	133
烤香蕉胡桃	133
铁板烙香蕉	134
椰奶香蕉冻	134
养血强骨——葡萄	136
什锦葡萄沙拉	139
巧克力葡萄沙拉	139
葡萄鲜汁	140
葡萄藕汁	140
葡萄布丁	141
葡萄面排	141
葡萄柠檬蛋糕	142
葡萄干饭	143
葡萄杏仁饭	143

一、瓜果类

利水减肥——冬瓜

冬瓜，因其老熟后外皮上有一层白霜，故冬瓜又称为“白瓜”，另因其外形似枕头，故又称“枕头瓜”，为葫芦科植物冬瓜的果实。冬瓜原产于我国南部，全国各地皆有栽培，历史悠久。冬瓜按其大小可分为大型冬瓜、小型冬瓜两类。我国南方多产大型冬瓜，每个重达15~20千克，在瓜果中可称得上是庞然大物了，如湖南产的“龙泉冬瓜”、福建产的“沙县冬瓜”、广东产的“青皮冬瓜”等。我国北方多产小型冬瓜，其果实较小，个头重0.5~1千克，小巧玲珑，品质也好，如北京一串铃冬瓜、吉林小冬瓜。

有关冬瓜的名称，还有一段有趣的传说。远古时代，神农氏爱民如子，培育了“四方瓜”，即冬瓜、南瓜、西瓜、北瓜，并命令它们各奔所封的地方安心落户，造福于民。结果，南瓜、西瓜、北瓜都到各自受封的地方去了，唯有冬瓜不服从分配，说东方海风大，生活不习惯。神农氏只好让它换个地方，西方它嫌风沙多，北方它怕寒冷，南方它怕炎热，最后还是去了东方。神农氏看到冬瓜回心转意了，就高兴地说：“冬瓜冬瓜东方为家”，冬瓜立刻答道：“是冬瓜不是冬瓜，处处都是我的家。”神农氏说：“冬天无瓜，你喜欢叫冬瓜，愿意四海为家，就叫冬瓜吧。”其实是因为冬瓜早春寒冷时节播种，夏末收获，可贮藏到冬季食用，再加上冬瓜成熟时，瓜皮上有一些白粉，像冬天的霜雪，所以称之为冬瓜。

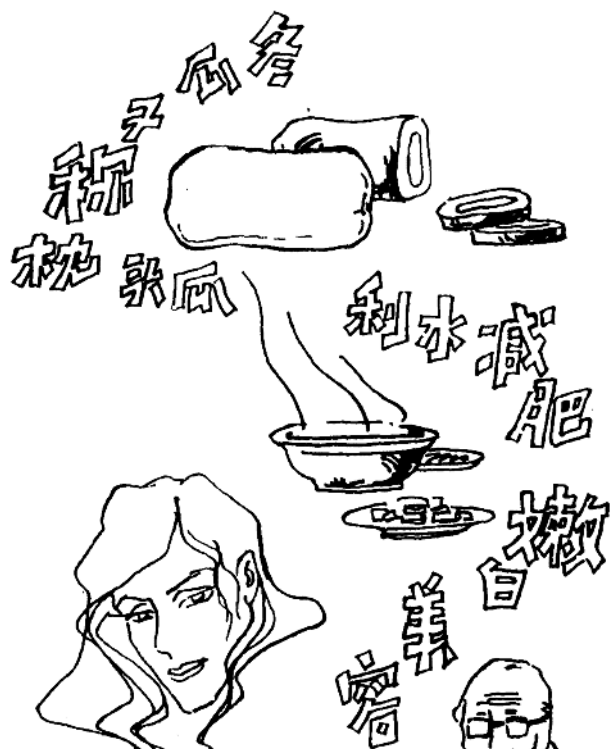
冬瓜水分含量大，肉质细嫩，清淡爽口，最宜制汤，同肉类煮汤，汤味清口鲜美。夏天，由于暑热食欲欠佳，清淡的冬瓜能消暑养胃增

进食欲，可做酸辣素冬瓜汤，也可用海米、火腿等炖冬瓜，或用鸡汤、鸭架烧冬瓜，都极为鲜美。用冬瓜制馅包包子、烙馅饼均别具风味。冬瓜与香菇、笋干等素菜烹饪，素净淡雅，清香宜人，是老年人良好的养生菜肴。冬瓜既是餐桌上的大众菜，又能上大雅之席。荆州名菜“冬瓜鳖裙羹”已有千年历史；广东的“鲜虾烩冬瓜”就是宴席上的一道名菜；扬州的“冬瓜盅”中外驰名，色如碧玉，呈半透明状，瓜内物料隐现，汤汁清澈，人们称之为“白玉藏珍”。

冬瓜含有较多的蛋白质、糖类及少量的钙、磷、铁等矿物质和多种维生素等营养素。冬瓜是瓜菜中唯一不含脂肪的瓜菜，其钠及纤维素含量也低于一般蔬菜。冬瓜富含丙醇二酸成分，能抑制糖类物质转化为脂肪成分，从而防止体内脂肪的堆积，有较强的利尿作用，可增加减肥效果，故冬瓜有“减肥瓜”之称。冬瓜瓤还具有美容作用，经常用其轻擦面部，可使皮肤白净嫩滑。

祖国医学认为，冬瓜具有清热解毒、利尿消肿、益气耐老、减肥美容的功效，是肾炎、高血压、冠心病及各种浮肿患者的康复保健养生佳蔬。冬瓜子中含尿酶、葫芦巴碱及组氨酸等成分，用冬瓜子煎水饮，对慢性支气管炎、肺脓肿、肠炎、肺炎等感染性疾病有一定的治疗效果。冬瓜因其性凉，故脾胃虚寒、便溏者不宜多食。

冬 瓜



冬瓜是老年人良好的养生菜肴。



蒜味白玉

原料：

冬瓜 300 克 大蒜 25 克
精盐、味精各适量，胡椒粉、香油、白醋各少许。

做法：

1. 将冬瓜去皮籽洗净，切成小块，用沸水烫一下，撒上精盐腌制片刻，沥去水分；将大蒜去皮，剁成蒜泥。
2. 将蒜泥、冬瓜块、味精、白醋、胡椒粉一起放入盆内拌匀，淋上香油即可。

特点：鲜嫩爽口。

功效：清热解毒，利水消肿。

酸辣水晶

原料：

冬瓜 300 克 香菜 15 克
姜末 10 克 红辣椒 3 个
香醋 30 克
精盐、味精各适量，香油少许。

做法：

1. 将冬瓜去皮瓤洗净，切成小方块，用沸水焯一下即刻捞起，撒入精盐腌制片刻，沥干水分；香菜洗净，切成细末；红辣椒去蒂籽洗净，切成小块。
2. 将冬瓜块装盆，加入香菜末、姜末、辣椒、香醋、精盐、味精调好口味，淋上香油即可。

特点：酸辣，清脆，利口。

功效：开胃，消暑，利水。

炒双冬

原料:

冬瓜	300 克	冬菇	30 克
大蒜	5 克	香葱	15 克
豆油	30 克	上汤	50 克
水淀粉	1.5 克		

精盐、味精各适量，香油少许。

做法:

1. 将冬瓜去皮洗净，切成小块；冬菇放入温水中浸泡至发软，去根蒂洗净，切成小块；大蒜去皮洗净，切成细末；香葱去根须洗净，切成细末。

2. 把锅烧热后，倒入豆油，待油温七成时，放入精盐、大蒜末炝锅，倒入冬瓜块、冬菇块一起煸炒片刻，倒入上汤，加盖焖烧数分钟，加入味精调好口味，用水淀粉勾芡，撒入香葱末，淋上香油，即可食用。

特点：清香鲜嫩。

功效：清热消暑，抗癌减肥。

冬瓜脆条

原料:

冬瓜	500 克	蛋清	2 个
精盐、味精、面粉、面包粉各适量。			

做法:

1. 将冬瓜去皮洗净，切成条状。

2. 将蛋清打散，加入精盐、味精、面粉和适量水调成面糊。

3. 将冬瓜条在面糊中滚一下，再放入面包粉中滚一下，立刻放入七成热的油锅中炸，炸至金黄色捞出沥油，食时可蘸些番茄沙司，其

味更佳。

特点：外脆里嫩。

功效：清热，益气，耐老。

冬瓜串

原料：

冬瓜	100 克	白糖	200 克
甜酒酿	50 克	黄油	50 克

糖色少许，广柑片适量。

做法：

1. 将冬瓜去皮、洗净，削成荸荠般的扁圆形，用小竹签以每串4~5个串好。

2. 将锅烧热，放入黄油、糖色、白糖和适量水，熬至汁浓，放入冬瓜串，加入甜酒酿略烧，起锅装盘，放上广柑片点缀，即可上菜。

特点：香甜适口。

功效：开胃益气，清热生津。

冬瓜盅

原料：

小冬瓜 ... 1 只 (约 1 000 克)	番茄	250 克
黄瓜	苹果	2 个
洋葱	色拉油	25 克
香葱	白醋	5 克

精盐、味精各适量，胡椒粉少许。

做法：

1. 将冬瓜洗净，切个小盖，挖出冬瓜瓢，再挖出一层冬瓜肉成冬瓜盅，冬瓜肉切成小丁，用沸水焯一下，沥干水分；黄瓜、番茄洗净，