

JIA TING GUO LEI BAO JIAN SHI PIN ZHI ZUO

家庭果类

保健食品制作

孙健 陈静 编

内蒙古人民出版社



主 编 贺银凤

副主编 任文明

编写人员 (按姓氏笔划为序)

王新亮 巴德日夫 任文明 孙健

吕玉梅 杨续金 陈 静 赵丽芹

赵丽花 秦利利 梅 花

目 录

一、苹果	1
(一)营养成分	1
(二)保健价值	2
(三)注意事项	3
(四)选购与贮藏	3
(五)食用方法	3
二、柑橘	8
(一)营养成分	8
(二)保健价值	9
(三)注意事项	10
(四)选购与贮藏	10
(五)食用方法	11
三、梨	16
(一)营养成分	16
(二)保健价值	16
(三)注意事项	17
(四)选购与贮藏	17
(五)食用方法	17

四、桃	23
(一)营养成分	23
(二)保健价值	23
(三)注意事项	24
(四)选购与贮藏	24
(五)食用方法	25
五、香蕉	30
(一)营养成分	30
(二)保健价值	31
(三)注意事项	32
(四)选购与贮藏	32
(五)食用方法	32
六、猕猴桃	38
(一)营养成分	38
(二)保健价值	39
(三)注意事项	39
(四)选购与贮藏	39
(五)食用方法	40
七、草莓	43
(一)营养成分	43
(二)保健价值	43
(三)选购与贮藏	44
(四)食用方法	45
八、菠萝	48
(一)营养成分	48
(二)保健价值	48

(三)注意事项	49
(四)选购与贮藏	49
(五)食用方法	50
九、樱桃	55
(一)营养成分	55
(二)保健价值	56
(三)注意事项	56
(四)选购与贮藏	56
(五)食用方法	56
十、柿	61
(一)营养成分	61
(二)保健价值	62
(三)注意事项	62
(四)选购与贮藏	62
(五)食用方法	62
十一、菱角	64
(一)营养成分	64
(二)保健价值	65
(三)注意事项	65
(四)选购方法	65
(五)食用方法	65
十二、荸荠	68
(一)营养成分	68
(二)保健价值	69
(三)注意事项	69
(四)选购方法	69

(五)食用方法	69
十三、梅子	72
(一)营养成分	72
(二)保健价值	72
(三)注意事项	73
(四)选购方法	73
(五)食用方法	73
十四、杏	76
(一)营养成分	76
(二)保健价值	76
(三)注意事项	77
(四)选购方法	78
(五)食用方法	78
十五、番木瓜	81
(一)营养成分	81
(二)保健价值	81
(三)食用方法	82
十六、甜橙	84
(一)营养成分	84
(二)保健价值	85
(三)注意事项	85
(四)选购与贮藏	85
(五)食用方法	86
十七、椰子	90
(一)营养成分	90
(二)保健价值	91

(三) 注意事项	91
(四) 食用方法	91
十八、桂圆	97
(一) 营养成分	97
(二) 保健价值	97
(三) 注意事项	98
(四) 选购方法	98
(五) 食用方法	98
十九、红甘蔗	106
(一) 营养成分	106
(二) 保健价值	106
(三) 注意事项	106
(四) 选购方法	107
(五) 食用方法	107
二十、西瓜	109
(一) 营养成分	109
(二) 保健价值	109
(三) 注意事项	110
(四) 选购与贮藏	110
(五) 食用方法	111
二十一、枇杷	116
(一) 营养成分	116
(二) 保健价值	117
(三) 注意事项	117
(四) 选购方法	117
(五) 食用方法	118

二十二、荔枝	120
(一)营养成分	120
(二)保健价值	120
(三)注意事项	121
(四)选购与贮藏	121
(五)食用方法	122
二十三、柠檬	124
(一)营养成分	124
(二)保健价值	124
(三)注意事项	125
(四)选购与贮藏	125
(五)食用方法	126
二十四、金橘	128
(一)营养成分	128
(二)保健价值	128
(三)选购方法	129
(四)食用方法	129
二十五、大枣	131
(一)营养成分	131
(二)保健价值	132
(三)注意事项	132
(四)选购与贮藏	132
(五)食用方法	133
二十六、葡萄	136
(一)营养成分	136
(二)保健价值	136

(三)注意事项	137
(四)选购与贮藏	137
(五)食用方法	138
二十七、芒果	140
(一)营养成分	140
(二)保健价值	141
(三)注意事项	141
(四)选购与贮藏	141
(五)食用方法	142
二十八、山楂	145
(一)营养成分	145
(二)保健价值	145
(三)注意事项	146
(四)选购与贮藏	146
(五)食用方法	147
二十九、杨桃	150
(一)营养成分	150
(二)保健价值	150
(三)注意事项	151
(四)选购方法	151
(五)食用方法	151
三十、甜瓜	152
(一)营养成分	152
(二)保健价值	152
(三)注意事项	153
(四)选购与贮藏	153

(五)食用方法	153
三十一、白果	157
(一)营养成分	157
(二)保健价值	157
(三)注意事项	158
(四)选购方法	158
(五)食用方法	158
三十二、花生	162
(一)营养成分	162
(二)保健价值	162
(三)注意事项	163
(四)食用方法	163
三十三、松子	166
(一)营养成分	166
(二)保健价值	166
(三)注意事项	167
(四)食用方法	167
三十四、莲子	171
(一)营养成分	171
(二)保健价值	171
(三)注意事项	172
(四)食用方法	172
三十五、核桃	174
(一)营养成分	174
(二)保健价值	175
(三)注意事项	175

(四)选购与贮藏	175
(五)食用方法	176
三十六、板栗	179
(一)营养成分	179
(二)保健价值	180
(三)注意事项	180
(四)选购与贮藏	180
(五)食用方法	181

一、苹果

苹果又名超凡子、天然子、平波、苹婆、奈子、林檎等。其品种众多,按成熟期可分为早熟、中熟、晚熟三大类。早熟品种主要有祝光、伏芪上、黄魁等。由于生长期短,果肉组织不够致密,果肉松软、味淡,较不耐贮藏;中熟品种有红玉、元帅(红香蕉)、黄元帅、红垦等,其风味较好,较耐贮藏;晚熟品种主要有国光、鸡冠、青香蕉等,其质量一般较好,耐贮藏。

(一)营养成分

苹果主要含碳水化合物,其中大部分是糖,随品种而异。其中,蔗糖约4%,还原糖6%~9%。含有机酸约0.5%,主要为苹果酸,此外还含有柠檬酸、奎宁酸、酒石酸、枸橼酸、苹果酸等。芳香成分中含醇类92%,羰类化合物6%,此外尚有多种酯类及酸类物质。苹果中还含有蛋白质、脂肪、多种矿物质和维生素、纤维素、果胶等成分。每100g苹果可食部分中含水分84.6g,蛋白质0.4g,脂肪0.5g,碳水化合物13.5g,粗纤维1.2g,热量248.24J,钙11mg,磷9mg,铁0.3mg,钾110mg,钠1.4mg,镁8.1mg,氯0.8mg,维生素A0.08mg,维生素B₀.06mg,维生素B₂0.22mg,维生素C4mg,维生素E2.21mg,维生素PP0.1mg。

(二)保健价值

苹果性凉,味甘、酸。有健脾益胃,生津润燥,除烦解暑,开胃醒酒,补心益气,涩肠止泻等诸多功效。可用于脾胃虚弱,食欲不振;暑热伤津,心烦口渴;咳嗽、盗汗;醉酒口渴等诸多症状。可以说既是佳果,又是食药。

现代科学研究发现,苹果中的苹果酸是现代人的良药,它可以使积存在人体内的脂肪分解,能降低血液中胆固醇的含量。因此常吃苹果可以防止体态肥胖,有抗动脉硬化的作用。对于体型肥胖、血中胆固醇含量过高及高血压患者来说,每日吃一个苹果,可起到辅助治疗的作用。实验研究还表明,苹果酸可以抑制癌细胞的扩散。常吃苹果可起到防癌抗癌的作用。另外,苹果中所含的苹果酸、柠檬酸等有机酸有收敛的作用,纤维素、果胶有吸收细菌和毒素的作用,可用于止泻;同时,纤维素和有机酸又可刺激肠道使大便松软而畅通,故苹果既可止泻又能通便,有整肠作用,能双向调节胃肠功能,可用来治疗下痢、胃肠功能紊乱以及便秘等症。此外,苹果中的有机酸可刺激胃液分泌,从而具有开胃助消化的功能。常吃苹果有增进食欲的功效,还可起到预防和消除因体力活动而致的疲劳等功效。

苹果中含有的钙质和维生素 E,有美容和补血的作用,可曾加体内的血色素,使皮肤变得细嫩红润,具有利尿美颜,防止老化的功效。所含的钾等矿物质还有利于钠的排出,对高血压症和抗衰老等有一定的作用,还可起到升高血糖的作用。

苹果属生理碱性食物,每天饭后吃上 1~2 个苹果,可以缓和肉食的生理酸性,调节人体的酸碱平衡,妊娠期间的孕妇吃些苹果,一方面可以补充维生素 C 等营养成分,另一方面可调节水盐及电解质平衡,防止因频繁呕吐而引起的酸中毒。

(三)注意事项

1. 苹果虽有整肠止泻功能,但以成熟苹果为主,未成熟的苹果反而对胃肠有害。

2. 苹果中含有发酵糖类,易引起龋齿。所以,吃苹果后,尤其是临睡前吃苹果后,应当漱口或者刷牙。

3. 苹果不宜多吃,否则会引起腹胀,导致慢性肾功能衰竭症。患有脾胃虚寒,肠胃溃疡病的病人更不宜多吃。

4. 鲜食时宜剥皮,以降低农药残留,避免农药中毒。

(四)选购与贮藏

苹果以成熟但未完全熟透者为宜。适度成熟的苹果,味道微酸且甘甜,最为爽口。挑选时,应选颜色鲜红,用指头弹一弹会有声响者为上选。

苹果的最适贮藏温度为 $0\sim 2^{\circ}\text{C}$,相对湿度为 $80\%\sim 90\%$ 。超过 -2°C 会发生冻结。家庭贮藏时,可把缸、罐或坛洗净擦干,并用白酒涂擦缸、罐内壁,然后将无病虫害的苹果层层装入,再喷上适量白酒(视缸容积不同,可喷酒 $50\sim 150\text{g}$ 不等)。装满后,用塑料膜封好口,再压上几块砖,以防酒气散发。吃时随取随盖。另外,也可用清洁无味的纸箱,箱底和四周放两层纸,每个苹果也用柔软的白纸包好,一层一层整齐的摆放好。然后,用塑料薄膜将箱包住,密闭贮藏。

(五)食用方法

[制法一]苹果酒制法

原料 苹果、冰糖、米酒。

制法 取苹果 2 个,削皮切片状,另取冰糖 250g,米酒

600ml,一起浸入玻璃瓶内,密封2~3个月后即可。

功效 每天适量饮用苹果酒50ml。可治贫血,并有补气、美容养颜的效能。

〔制法二〕健康苹果醋

原料 苹果、盐水、冰糖、食用醋。

制法 取苹果2个,削皮去核切成数小片,浸泡在盐水里约20分钟,取出再用水洗一遍,然后放在干净纱布上去除水分。与冰糖(200g)、食用醋(50ml)一起放入玻璃瓶中密封约30~40天。密封期每天搅拌1次。

功效 饮用时每次取2~3汤匙,加50ml开水,2块冰块,搅拌后饮用。健康苹果醋不但有整肠效果,同时还具有极佳的消除疲劳的功效。

〔制法三〕奶油苹果

原料 苹果、奶油、白糖、柠檬。

制法 取苹果500g洗净,削皮、去核,然后将其捣碎成泥,取大碗一个,放入奶油250g和苹果泥、白糖750g,柠檬汁15g,用力搅拌至白糖完全溶解,送入冰箱中,冷冻成形。将冻成形的奶油苹果,用筷子使劲搅打,待其泡松光滑后,倒入盘中即可。

功效 此品色泽淡雅,奶香浓郁,果泥清甜,爽滑细腻,尤其适宜老年体弱者食用。

〔制法四〕腌苹果

原料 苹果、白糖、精盐。

制法 取苹果1500g洗净,晾干后码入坛中。将清水约1500g烧开,加进白糖100g和精盐10g,待盐、糖溶解后立即离火,冷却后倒入苹果坛中,水要淹没苹果,密封坛口,置于阴凉处,半个月后即可食用。

功效 此菜香脆酸甜,清凉利口,用于开胃解腻,顺气消食。

食用时可将苹果切片放盘中,再撒上白糖,别有风味,为妇女、儿童所喜爱。此菜以用酸苹果品种为宜。

〔制法五〕苹果黄瓜沙拉子

原料 苹果、黄瓜、西红柿、奶油、柠檬汁、精盐等。

制法 取苹果 500g,削皮、去核,切成丝;黄瓜 600g 洗净,切成丝;西红柿 100g 洗净,切片。奶油 100g,柠檬汁 50g,精盐 10g,胡椒粉少许,调匀成少司。将黄瓜丝放盘中央,再放苹果丝,浇上少司,盘边配芹菜叶、西红柿片。

功效 此菜色美咸酸,清香爽口。肥胖者食用最佳。

〔制法六〕新鲜苹果汁

原料 苹果、冰糖。

制法 取苹果 1 个,洗净,削皮、去核,切成小片,浸盐水中 15 分钟。先将 1 小匙冰糖,400ml 凉开水倒入果汁机搅拌,再放入苹果搅拌,倒入杯中,加冰块适量即可饮用。

功效 常饮新鲜苹果汁具有止痢治便秘、美容和防止贫血等功能。

〔制法七〕苹果茶

原料 苹果。

制法 取苹果 1 个(约 90~120g 重),洗净,加水 3 碗,煎煮成 2 碗,以汁浓为佳。

功效 每日 1 剂,不拘时代茶频频饮之。功效健脾止泻。适用于小儿水泻、久泻脾阴不足者,但对积、滞水泻者无效。

〔制法八〕拔丝苹果

原料 苹果、鸡蛋、淀粉。

制法 取苹果 500g,去皮,一切为四,挖去核,切成橘瓣状块,将鸡蛋清与淀粉水放在碗里,搅匀成糊。将苹果块滚上薄薄

的面粉,再放入糊内抓匀。炒勺放在火上,倒入花生油,烧至七成熟时,将苹果块逐一放入油内炸至金黄色捞出,炒勺内留出少许油,在文火上烧至四成熟时,放入白糖,熬至糖汁金黄时,放入苹果颠翻,使糖汁均匀挂在苹果上,盛入盘中即可。

功效 此菜色泽金黄,外酥香甜,软嫩微酸,有生津和脾胃、止泻、通便作用,儿童食之有利生长发育,对高血压、贫血患者,有辅助治疗作用。

〔制法九〕百玉苹果瘦肉汤

原料 苹果、百合、玉竹、蜜枣、陈皮、瘦猪肉、精盐、味精。

制法 准备原料百合、玉竹各 30g,大苹果 3 个,蜜枣 6 颗,陈皮 6g,瘦猪肉 250g,精盐、味精各适量。先将苹果用清水洗净,切成两大串,去核,切成小块,待用。把百合、玉竹、蜜枣分别用清水洗净。将瘦猪肉洗净,切成极薄片,放入净沙煲内,添水适量,先用旺火煲沸,加入苹果、百合、玉竹、蜜枣、陈皮后改用微火煲 2 小时,点入精盐、味精调味,可食用。

功效 此菜汤有滋阴润燥、调和五脏的作用。

〔制法十〕苹果橙子焖黄羊

原料 苹果、黄羊肉、橙子、红葡萄酒、腌西瓜、泡葡萄、猪油、盐、胡椒粉。

制法 净黄羊肉 1750g,苹果 500g,橙子 250g,红葡萄酒 100g,腌西瓜 400g,泡葡萄 400g,猪油 150g,盐 15g,胡椒粉少许,糖 50g,水、土豆泥浇少司各适量。先将净黄羊肉用冷水浸泡 48 小时(去其膻味),取出,撒盐、胡椒粉及红葡萄酒、腌渍 24 小时,然后用熟猪油煎上色,放入锅内,放入切成半的苹果及切成片的橙子,加适量水煮沸,移文火微沸,至黄羊肉熟软时,取出切片。将焖羊肉的原汁过箩,放入苹果、橙子,搓泥、煮沸,加盐、红葡萄酒、糖调剂成少司。食用时配土豆泥浇少司,单配泡葡