

鲜果瓜类

养生食谱

王新根 关承侃 等编

上海科学普及出版社



鲜果瓜类养生食谱

王新根 关承侃 等编

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

鲜果瓜类养生食谱/王新根等编. —上海: 上海科学普及出版社, 2002. 1

ISBN 7-5427-1947-5

I. 鲜… II. 王… III. ① 瓜类蔬菜—保健—食谱
② 水果—保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 071373 号

责任编辑 蓝敏玉

鲜果瓜类养生食谱

王新根 关承侃 等编

上海科学普及出版社出版

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

新华书店上海发行所发行 上海市委党校印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8 插页 4 字数 165 000

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—6 200

ISBN 7-5427-1947-5/TS·103 定价: 11.00 元

前 言

瓜果是大自然的精华,它们以艳丽多姿的形色、芬芳浓郁的果香、鲜美醇厚的滋味,深得人们的喜爱。瓜果也是丰富的营养源,能为人们提供各种营养素。瓜果中所含各种维生素、有机酸等营养成分,有的远远高于其他食品,有的在其它食品中是无法得到的。瓜果这一得天独厚的品质,决定了它们在饮食结构中的特殊地位,愈来愈为人们所重视。古人说“遍尝百果能成仙”,这里的“仙”就是祛病延年、健康长寿的同义语。所以经常科学地吃些瓜果,对调节人体代谢、改善营养、提高体质、预防疾病、延年益寿确有不可低估的作用。

本书从两方面向读者介绍常见瓜果的食用方法,以提高瓜果对人体的养生保健和防病祛病的功效。

其一,将瓜果制成菜肴,上餐入饌。普通的瓜果,经过适当加工,即可制成多种美味可口的佳肴。瓜果的吃法可以多种多样,品味变化无穷。比如西瓜,除一般吃法外,还可以有多种烹制方法,使人感到吃得不俗,吃得奇特,适合不同体质的人食用。同时,有些瓜果经过与其他食品结合加工制作,营养成分有所改善和增加,更有益于养生保健。因此,应提倡瓜果入饌。

其二,瓜果也可入药。有病吃药,这似乎是常识。但什

么是病,药究竟何用,未必人人明白。其实,病者,身体某一部位发生了故障,需要修补;药者,身体病时缺少(需要补充)之元素。吃药,就是补充这种元素。这样看来,可以有效治病的药,未必一定要从药店或医院取得;好药也未必就价钱昂贵(若身体不需,也就是不对症,价钱昂贵的药也可能会无用或有害)。其实,在我们周围存在着很多能治病的药甚至是“上等”的好药,关键是我们是否认识了它们,利用了它们。我们吃的食物,包括瓜果、蔬菜等,事实上是药源之一;路边的野菜野果,也许就是最有效的“药”。

本书对常食用的鲜果和瓜类的营养成分和保健功效作了简要介绍,对列举的菜谱和食疗方的原料选配、加工制作过程作了详细介绍,很有实用价值。本书可供家庭养生保健之用,也可供餐饮从业人员、医务工作者、有关营销人员参考。

本书彩色插页上的菜肴由上海九霄阁潮州酒楼(地址:北京东路40号,友谊商店九楼)的香港特级厨师制作,本书彩色插页由李文隆摄影。

本书在编写过程中,参考了王芸、刘晓庄等编写的有关书籍,特表谢意。

由于时间仓促,水平有限,难免不妥之处,恭请读者、专家和同行不吝赐教斧正,以便再版时修正。

王新根 关承侃 赵笑平

2001年6月于上海



◁ 拔丝苹果



▷ 鸭梨鸡片



▷ 梨片炒牛肉



◁ 素炒梨片



◁ 猕猴桃鱼片

▷ 樱桃虾仁





▷ 菠萝虾片



◁ 炸菠萝圈



◁ 糖醋翡翠

▷ 西瓜炒蛋





▷ 翠衣毛豆



◁ 南瓜三丝

目 录

第一章 鲜果	1
苹果	1
梨	8
桃子	15
葡萄	21
橘子	27
柑子	35
橙子	40
金橘	46
柚子	50
柠檬	56
枇杷	62
李子	66
山楂	71
杏子	81
无花果	87
猕猴桃	92
草莓	97
樱桃	103
梅子	109

柿子	115
枣子	121
杨梅	129
石榴	132
荔枝	137
桂圆	145
香蕉	151
菠萝	156
芒果	162
椰子	168
第二章 瓜类	173
西瓜	173
甜瓜	180
番木瓜	185
冬瓜	191
黄瓜	198
丝瓜	205
苦瓜	212
葫芦瓜	220
菜瓜	227
南瓜	231
佛手瓜	239
附录	246
油锅温度与征象	246
参考文献	247

第一章 鲜果

苹 果

苹果又名柰子、频婆、平波、蛇果、智慧果、超凡子等,为蔷薇科植物苹果树的果实。

我国的西北地区、中亚细亚、欧洲中部和东南部是苹果的发源地。我国已有 3 000 多年的苹果栽培历史。全世界约有上万种苹果的品种,我国约有 400 多个品种。我国的苹果主要分布于渤海湾、黄河故道、秦岭北麓的广阔大地上。

苹果除鲜食外,还可制成果汁、果酱、果脯、果酒等,也能做成多种点心及菜肴,还能作保健品原料。

苹果叶可供药用。

【营养成分】

苹果的可食部分为 76%,每 100 克苹果肉含热量 218 千焦耳,水分 85.9 克,蛋白质 0.2 克,脂肪 0.2 克,膳食纤维 1.2 克,碳水化合物 12.3 克,灰分 0.2 克,胡萝卜素 20 微克,硫胺素 0.06 毫克,核黄素 0.02 毫克,尼克酸 0.2 毫克,抗坏血酸 4 毫克,维生素 E 2.12 毫克,钾 119 毫克,钠 1.6 毫克,钙 4 毫克,镁 4 毫克,铁 0.6 毫克,锰 0.03 毫克,锌 0.19 毫克,铜 0.06 毫克,磷 12 毫克,硒 0.12 微克,另外还含苹果酸、柠檬酸、酒

石酸、P-香豆酸、柚皮素、柚皮甙、山梨醇和香橙素等。

【养生食谱】

1. 苹果色拉

原料 苹果 200 克,卷心菜 100 克,黄瓜 150 克,胡萝卜 70 克,土豆 50 克,酸奶油 100 克,白糖 80 克,白醋 10 克

制作

(1) 苹果去皮、核,切成小块。卷心菜洗净,去粗茎,切小片。胡萝卜洗净,去皮,切小块。黄瓜洗净,去皮、籽,切小块。

(2) 将土豆洗净,带皮放锅里,加适量水,上火煮熟后捞出晾凉,剥皮切丁。

(3) 将苹果块、卷心菜片、胡萝卜块、黄瓜块、土豆丁放入大碗内,加入白醋、白糖和 50 克酸奶油,拌匀调好口味。食用时将色拉菜装盘成丘形,浇上 50 克酸奶油即可。

本品有开胃生津、益智抗衰的功效。

2. 香烤苹果

原料 苹果 5 个,葡萄干 120 克,核桃仁 50 克,白糖 250 克,肉桂 1 片,黄油适量

制作

(1) 将苹果一切为二,去核,在苹果内挖一小坑;烤盘上涂一层黄油,把苹果排列在上面。

(2) 将白糖、肉桂倒入一小锅内,加少许水,上炉加热,搅拌至糖溶解后,煮沸 10 分钟。

(3) 将葡萄干、核桃仁填进苹果坑内,并将溶好的糖水浇在苹果里。

(4) 烤箱调温至 120℃,放进码有苹果的烤盘,烘烤 30 分钟左右,取出装盘即可。

本品有抗衰老和美容的功效。

3. 铁板苹果

原料 苹果 4 个,奶粉 120 克,巧克力 10 粒,红葡萄酒 60 克,蜂蜜适量

制作

(1) 苹果洗净去皮,切成圆薄片。将巧克力入锅低温溶化,调入奶粉、蜂蜜、红葡萄酒,并加 10 克凉开水拌匀成调味汁。

(2) 将铁板烧烤机调至 120℃,放上苹果片,烧烤 20 分钟左右,烤至两面金黄时,取出装盘,并配上一碟巧克力调味汁,趁热蘸食。

本品有开胃、生津、美容的功效。

4. 拔丝苹果

原料 苹果 2 个,熟芝麻 8 克,鸡蛋 1 只,淀粉 70 克,白糖 100 克,油 500 克,面粉少许

制作

(1) 苹果削皮去核,切成厚片。取鸡蛋清,加入淀粉、面粉调成糊状,将苹果片入糊拌匀。

(2) 炒锅置旺火上,倒入油,待油温至七成熟时,将挂糊苹果片分散下锅,炸至淡黄色硬脆时捞出备用。

(3) 锅里留少许油,下白糖和少许水,炒至糖溶化,视糖浆起泡后渐成淡黄色时立即起锅离火,搅至糖浆粘性足时立即倒入所炸的苹果片,并迅速翻拌,使糖浆包裹在苹果片上,撒上熟芝麻,迅速盛在抹过油的盘内,趁热食用。

本品有健胃消食的功效。

5. 苹果烤杏仁

原料 大苹果 4 个,杏仁 30 克,黄油 15 克,白糖 30 克,肉桂粉 1.5 克,丁香粉、奶油各适量

制作

(1) 苹果去皮、去核。杏仁切成小棍状。

(2) 锅内入清水 200 克,加白糖后置微火上溶化,待糖全部溶化后,转旺火煮沸 5 分钟,放入苹果,煮至发软,取出苹果,放入烤盘内;将丁香粉、肉桂粉和黄油掺入锅内糖汁中,迅速煮沸,使之浓稠。

(3) 将浓糖汁倒入苹果空腔中,再填进杏仁,入烤炉,并在 180℃ 炉温内烤 15 分钟,至杏仁焦黄时,取出苹果晾凉,再放进冰箱内,冻至极凉,浇上奶油即可食用。

本品有润肠通便、润泽肌肤的功效。

6. 苹果焖猪肉

原料 苹果 300 克,瘦猪肉 300 克,洋葱 1 个,精盐 5 克,料酒 15 克,胡椒粉少许,油 100 克,鸡汤 400 克,冰糖 5 克

制作

(1) 苹果洗净,去皮去核,切成大片。瘦猪肉剔净筋膜,切成大块,加精盐 1 克、料酒、胡椒粉腌 30 分钟。洋葱剥去老皮,洗净切丝。

(2) 锅置旺火上,倒入油,待油至六成熟时,放入腌过的猪肉块,煎至两面变色,取出控去油。

(3) 原锅留少许油,置火上,倒入洋葱丝,煸出香味,再倒入鸡汤、苹果片、猪肉块、冰糖、精盐 4 克,用小火烧焖约 1 小时。