

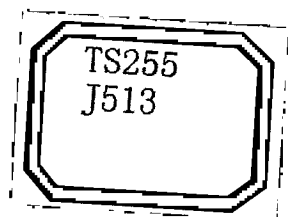
果蔬

入馔

◎ 姜美琳 等编著



中国林业出版社



果 蔬 入 馔

姜美琳 等编著

中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

果蔬入饌/姜美淋等编著. —北京: 中国林业出版社,
2005. 2

ISBN 7-5038-3946-5

I. 果… II. 姜… III. ①水果—食品营养②蔬菜—食品营养
③水果加工④蔬菜加工 IV. ①R151.3②TS255

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 007489 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn 电话: 66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京西郊伟业印刷厂

版次: 2005 年 2 月第 1 版

印次: 2005 年 2 月第 1 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 10.875

字数: 272 千字

印数: 1~4000 册

定价: 14.00 元

前 言

人们的日常生活离不开果品、蔬菜，果品、蔬菜也是人们喜爱的食品。随着城乡人民生活水平的不断提高，种类丰富的果品、蔬菜更广泛地出现在每个家庭的餐桌上。

当今社会，越来越多的人崇尚自然、回归自然，提倡绿色食品，果品、蔬菜的天然优势，势必越来越引起人们所重视。

果品、蔬菜具有较丰富的营养价值，是糖类、维生素、矿物质、粗纤维的主要来源，也是蛋白质、脂肪的重要补充源，在人们的饮食结构中占据着不可替代的重要作用。

本书介绍了家庭生活中经常食用的果品、蔬菜的营养价值及果饽、菜饽的制做方法，强调科学饮食，提高餐桌食品质量，促进身体健康。

本书在编写过程中，力求文字简练，通俗易懂，为广大读者所接受。同时，参阅了一些国内外著作，在此，一并向这些著、译者表示感谢。

本书编委会

2004. 12

《果蔬入馔》编委会

主编	姜美琳		
编委	赵国谦	张晗伟	郑文廷
	汪海颖	周辉业	刘盛宇
	孙 兴	李学兵	沈志宁
	林明亮	宋忠诚	周 丽

目 录

前 言	(1)
第一章 水果入馐	(1)
第一节 果品入馐的特点	(1)
第二节 水果入馐的形式	(3)
第二章 果馐精解	(5)
第一节 梨	(5)
一、梨的营养价值	(5)
二、梨类果馐	(6)
第二节 苹果	(10)
一、苹果的营养价值	(10)
二、苹果类果馐	(11)
第三节 山楂	(16)
一、山楂的营养价值	(16)
二、山楂类果馐	(17)
第四节 西瓜	(20)
一、西瓜的营养价值	(20)
二、西瓜类果馐	(21)
第五节 枇杷	(25)
一、枇杷的营养价值	(25)
二、枇杷类果馐	(25)
第六节 杏	(27)



一、杏的营养价值	(27)
二、杏类果饌	(28)
第七节 梅子	(30)
一、梅子的营养价值	(30)
二、梅子类果饌	(31)
第八节 桃	(33)
一、桃的营养价值	(33)
二、桃类果饌	(34)
第九节 橘子	(36)
一、橘子的营养价值	(36)
二、橘子类果饌	(38)
第十节 橙子	(42)
一、橙子的营养价值	(42)
二、橙子类果饌	(42)
第十一节 柚子	(44)
一、柚子的营养价值	(44)
二、柚子类果饌	(44)
第十二节 枣	(45)
一、枣的营养价值	(45)
二、枣类果饌	(46)
第十三节 柠檬	(52)
一、柠檬的营养价值	(52)
二、柠檬类果饌	(53)
第十四节 橄榄	(54)
一、橄榄的营养价值	(54)
二、橄榄类果饌	(55)
第十五节 樱桃	(56)
一、樱桃的营养价值	(56)



二、樱桃类果饅	(57)
第十六节 葡萄	(60)
一、葡萄的营养价值	(60)
二、葡萄类果饅	(60)
第十七节 草莓	(63)
一、草莓的营养价值	(63)
二、草莓类果饅	(64)
第十八节 猕猴桃	(65)
一、猕猴桃的营养价值	(65)
二、猕猴桃类果饅	(66)
第十九节 香蕉	(68)
一、香蕉的营养价值	(68)
二、香蕉类果饅	(69)
第二十节 荔枝	(72)
一、荔枝的营养价值	(72)
二、荔枝类果饅	(73)
第二十一节 柿子	(75)
一、柿子的营养价值	(75)
二、柿子类果饅	(76)
第二十二节 石榴	(79)
一、石榴的营养价值	(79)
二、石榴类果饅	(79)
第二十三节 桑椹	(80)
一、桑椹的营养价值	(80)
二、桑椹类果饅	(81)
第二十四节 银杏	(82)
一、银杏的营养价值	(82)
二、银杏类果饅	(83)



第二十五节 菠萝	(85)
一、菠萝的营养价值	(85)
二、菠萝类果饌	(86)
第二十六节 桂圆	(91)
一、桂圆的营养价值	(91)
二、桂圆类果饌	(91)
第二十七节 椰子	(95)
一、椰子的营养价值	(95)
二、椰子类果饌	(96)
第二十八节 杧果	(98)
一、杧果的营养价值	(98)
二、杧果类果饌	(98)
第二十九节 核桃	(100)
一、核桃的营养价值	(100)
二、核桃类果饌	(101)
第三十节 栗子	(104)
一、栗子的营养价值	(104)
二、栗子类果饌	(105)
第三十一节 榛子	(108)
一、榛子的营养价值	(108)
二、榛子类果饌	(108)
第三十二节 腰果	(109)
一、腰果的营养价值	(109)
二、腰果类果饌	(110)
第三十三节 无花果	(112)
一、无花果的营养价值	(112)
二、无花果类果饌	(112)
第三十四节 罗汉果	(113)



一、罗汉果的营养价值	(113)
二、罗汉果类果饅	(114)
第三章 蔬菜入饅	(116)
第一节 蔬菜的营养特点	(116)
一、蔬菜的营养成分	(116)
二、蔬菜对人体的作用	(119)
三、提倡多吃蔬菜	(120)
第二节 新鲜蔬菜的初步加工	(121)
一、按规格整理加工	(121)
二、清洗得当,确保卫生	(121)
三、尽量利用可食部分	(122)
第四章 菜饅精解	(123)
第一节 白菜	(123)
一、白菜的营养价值	(123)
二、白菜类菜饅	(124)
第二节 油菜	(133)
一、油菜的营养价值	(133)
二、油菜类菜饅	(134)
第三节 卷心菜	(139)
一、卷心菜的营养价值	(139)
二、卷心菜类菜饅	(140)
第四节 菠菜	(143)
一、菠菜的营养价值	(143)
二、菠菜类菜饅	(144)
第五节 芹菜	(149)
一、芹菜的营养价值	(149)
二、芹菜类菜饅	(150)
第六节 生菜	(154)



一、生菜的营养价值	(154)
二、生菜类菜馐	(155)
第七节 韭菜	(156)
一、韭菜的营养价值	(156)
二、韭菜类菜馐	(157)
第八节 香菜	(159)
一、香菜的营养价值	(159)
二、香菜类菜馐	(160)
第九节 甜菜	(163)
一、甜菜的营养价值	(163)
二、甜菜类菜馐	(164)
第十节 黄花菜	(167)
一、黄花菜的营养价值	(167)
二、黄花菜类菜馐	(168)
第十一节 茼蒿(蒿子杆)	(170)
一、茼蒿的营养价值	(170)
二、茼蒿类菜馐	(171)
第十二节 蕹菜(空心菜)	(173)
一、蕹菜的营养价值	(173)
二、蕹菜类菜馐	(174)
第十三节 菜花	(177)
一、菜花的营养价值	(177)
二、菜花类菜馐	(177)
第十四节 雪里蕻	(181)
一、雪里蕻的营养价值	(181)
二、雪里蕻类菜馐	(181)
第十五节 竹笋	(184)
一、竹笋的营养价值	(184)



二、竹笋类菜饅	(185)
第十六节 莴笋(茎用莴苣)	(188)
一、莴笋的营养价值	(188)
二、莴笋类菜饅	(188)
第十七节 芦笋	(192)
一、芦笋的营养价值	(192)
二、芦笋类菜饅	(193)
第十八节 茭白	(194)
一、茭白的营养价值	(194)
二、茭白类菜饅	(195)
第十九节 香椿	(200)
一、香椿的营养价值	(200)
二、香椿类菜饅	(200)
第二十节 黄瓜	(204)
一、黄瓜的营养价值	(204)
二、黄瓜类菜饅	(205)
第二十一节 冬瓜	(209)
一、冬瓜的营养价值	(209)
二、冬瓜类菜饅	(211)
第二十二节 丝瓜	(214)
一、丝瓜的营养价值	(214)
二、丝瓜	(215)
第二十三节 南瓜	(217)
一、南瓜的营养价值	(217)
二、南瓜类菜饅	(218)
第二十四节 西葫芦	(221)
一、西葫芦的营养价值	(221)
二、西葫芦类菜饅	(222)



第二十五节 苦瓜	(223)
一、苦瓜的营养价值	(223)
二、苦瓜类菜馐	(223)
第二十六节 西红柿	(226)
一、西红柿的营养价值	(226)
二、西红柿类菜馐	(227)
第二十七节 茄子	(231)
一、茄子的营养价值	(231)
二、茄子类菜馐	(232)
第二十八节 辣椒	(238)
一、辣椒的营养价值	(238)
二、辣椒类菜馐	(241)
第二十九节 百合	(244)
一、百合的营养价值	(244)
二、百合类菜馐	(245)
第三十节 葱	(249)
一、葱的营养价值	(249)
二、葱类菜馐	(250)
第三十一节 圆葱(葱头)	(252)
一、葱头的营养价值	(252)
二、圆葱类菜馐	(253)
第三十二节 土豆	(256)
一、土豆的营养价值	(256)
二、土豆类菜馐	(258)
第三十三节 芋艿	(264)
一、芋艿的营养价值	(264)
二、芋艿类菜馐	(265)
第三十四节 莲藕	(267)



一、莲藕的营养价值	(267)
二、莲藕类菜饅	(268)
第三十五节 萝卜	(272)
一、萝卜的营养价值	(272)
二、萝卜类菜饅	(274)
第三十六节 胡萝卜	(278)
一、胡萝卜的营养价值	(278)
二、胡萝卜类菜饅	(279)
第三十七节 姜	(284)
一、姜的营养价值	(284)
二、姜类菜饅	(285)
第三十八节 豆类及豆制品类	(287)
一、豆类及豆制品的营养价值	(287)
二、豆制品类菜饅	(288)
第三十九节 银耳	(314)
一、银耳的营养价值	(314)
二、银耳类菜饅	(314)
第四十节 黑木耳	(317)
一、黑木耳的营养价值	(317)
二、木耳类菜饅	(318)
第四十一节 鲜蘑	(320)
一、鲜蘑的营养价值	(320)
二、鲜蘑类菜饅	(321)
第四十二节 猴头蘑	(324)
一、猴头蘑的营养价值	(324)
二、猴头蘑类菜饅	(325)
第四十三节 香菇	(326)
一、香菇的营养价值	(326)



二、香菇类菜饌	(327)
第四十四节 口蘑	(329)
一、口蘑的营养价值	(329)
二、口蘑类菜饌	(329)
第四十五节 金针菇	(331)
一、金针菇的营养价值	(331)
二、金针菇类菜饌	(332)
参考文献	(334)

第一章 水果入饌

第一节 果品入饌的特点

果品入饌具有取材方便、做法简单、价格低廉、食用可口等优点。

取材方便。常用的瓜果是居家必备的辅佐食品，即使家庭没有备用，目前市场上瓜果品种繁多，应该不难选购；所用的一二味中药，也比较常用，容易采购。

做法简单。瓜果菜肴的制作方法一般比较简单。有的瓜果可以直接食用，有的可榨汁饮用。需要制作成菜肴的，只要懂得一般烹饪知识的人，都能制作。而且，不少瓜果菜肴可一次制备，多次使用，只要用冰箱保鲜即可。

价格低廉。近年来，我国瓜果的产量逐年上升，而价格呈下降趋势，不少常用瓜果的价格，已低于主食。因此，果品菜饌的价格比较低。

营养丰富。现代营养学认为，瓜类和鲜果皆含有丰富的水分、蛋白质、氨基酸、有机酸、纤维素、糖类、维生素和钙、磷等矿物质；干果还含有脂肪等。

食用可口。从口感上看，大部分瓜果都鲜美可口，即使与其他材料一同制作，味道也能很可口，所以深受人们青睐。

预防疾病。中医认为“正气存内，邪不可干”，就是说：只要人体气血调和，可以使外邪无法侵袭机体，使人保持健康；反



之，正气不足，气血失调，邪气必然乘虚而入，导致疾病发生。

现代医学研究表明，不少疾病的发生，往往由于某些营养物质的缺乏，导致机体平衡的失调，最终发生疾病。经常食用各种果品就是通过补充营养素，从整体上增强机体的抵抗力，从而达到预防疾病的目的。如桃的含铁量居水果之首，可用于预防缺铁性贫血，猕猴桃富含维生素 C，可防止败血症，增强抵抗力等。

有些瓜果对某些疾病具有特异性的预防作用。例如：西瓜是清热解暑佳品，又名“天生白虎汤”，盛夏季节常吃西瓜，对中暑、疰夏具有良好的预防作用；食用乌梅，有清肠、退热、抑菌的作用，可用来预防急性肠道传染病；金橘含有丰富的维生素 C 和金橘苷，这两种物质能增强人体对严寒侵袭的防御能力，经常食用，不但可预防感冒，而且对防止血管脆性增加和破裂具有重要意义。

治疗疾病。果品的使用范围十分广泛，可用于临床各种病症的辅助治疗。例如，罗汉果具有清热、化痰、止咳作用，对急、慢性支气管炎效果明显；西瓜皮具有利尿降压作用，可治高血压病；甘蔗能和胃、降逆、止呕，对急性胃炎伴呕吐者疗效颇佳；桑椹可养血润肠；核桃能通经脉、润血脉、乌须发，使皮肤细嫩光滑，达到养生防病的作用。

养生美容。人体都有一个生长和衰老的过程，如何保持青春常在，防止衰老过早出现呢？注意摄取那些对人体生长必需的营养物质，保持良好的消化功能，这两个方面是十分重要的。

瓜果类食物皆含有丰富的水分、纤维素、无机盐、有机酸、维生素、矿物质和植物蛋白等，它们不仅能使人体摄取丰富而全面的营养素，有机酸和纤维素还具有刺激胃液、促进肠道里动的作用，有助于消化和排泄。

此外，瓜果具有益气养血、滋阴生津、健脾和中、补肾柔肝等作用，既能用于身体虚弱的调养，也是年老体弱、产后体虚、