



健康美食大本营



JIANFUGUO

健康水果

主编 雷宇



上海科学技术文献出版社

JIAN FU GUO

健肤果

JIAN FU GUO

主编 雷 宇

编者 张 峻 刘济生 汪建平 李凤良
杨春兰 陈永兴 孙红艳 万 嫣
程乃哲 岳建军 刘 兵 杜 芸
朱玉伟 房 萍 李佳宇 朱 博
付胜祥 杨蕴华

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

健肤果/雷宇主编. —上海: 上海科学技术文献出版社,
2008. 2

ISBN 978-7-5439-3442-9

I. 健… II. 雷… III. 水果-美容-食谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第195759号

责任编辑: 何 蓉

封面设计: 汪伟俊

健 肤 果

雷 宇 主 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全 国 新 华 书 店 经 销

江 苏 常 熟 市 人 民 印 刷 厂 印 刷

*

开本890X1240 1/32 印张6 字数139 000

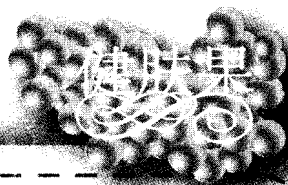
2008年2月第1版 2008年2月第1次印刷

印数:1- 6 000

ISBN 978-7-5439-3442-9

定价: 15.00元

<http://www.sstlp.com>



目 录

无花果

冰糖无花果·····	2	无花果煮鸡蛋·····	3
蜜饯无花果·····	2	无花果炖猪蹄·····	3

山楂

山楂消食饼·····	5	山楂烤鸡·····	8
蜜饯山楂糕·····	6	山楂雪花土豆·····	9
脆皮玛瑙·····	6	山楂梨丝·····	9
藕夹山楂·····	7	山楂炒豆芽·····	9
山楂苔干·····	7	山楂鱿鱼卷·····	10
山楂拌菜花·····	8	山楂肉干·····	10
白糖拌山楂藕丝·····	8	山楂荸荠·····	10

枇杷

枇杷冻·····	13	枇杷银耳·····	14
豆茸酿枇杷·····	13	百果豆沙枇杷·····	15
冰糖炖枇杷·····	14	枇杷拌鸡·····	15



梨子

鸭梨萝卜膏	17	糖汁梨饼	19
雪梨膏	17	川贝糯米梨	19
竹沥梨膏	18	蜜汁鸭梨	20
止咳梨膏糖	18	黄瓜拌梨丝	20
鸭梨冰淇淋	19		

苹果

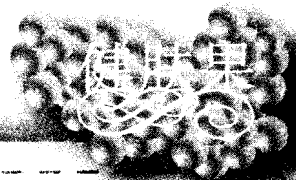
苹果膏	23	山楂糕熘苹果	27
苹果酱	24	苹果藕粉	28
酿苹果	24	枣泥苹果	28
焦熘苹果	25	苹果煎饼卷	28
琉璃苹果	25	苹果沙丁鱼	29
糖汁苹果	26	苹果烤猪肉	29
莲枣酿苹果	26	苹果炒肉片	30
葡萄干酿苹果	27		

草莓

奶油草莓	32	草莓果酱	34
冰糖炖草莓	33	草莓冰棍	34
草莓酸酪	33	草莓酱炒鸡蛋	34
草莓酱冻	33	草莓葡萄酒	35

桃子

蜜汁桃	37	冰淇淋桃	37
-----------	----	------------	----



冻蜜桃	38	中式冻桃	41
冰糖蜜桃	38	西式冻桃	41
冰桃	39	香蕉拌桃子	42
薄荷鲜桃	39	炸桃片	42
水蜜桃脯	40	鲜桃鸡球	43
水晶桃	40	生桃炒肉片	43
雪塌桃脯	40	蟠桃鸭	44

李子

李子蜜饯	46	李子葡萄酒	47
李子鸡脯	46		

杏子

烤杏仁糕	49	蜜饯杏子	52
杏仁布丁	49	杏仁豆腐	52
四仁包子	50	杏仁蒸鸡	53
杏仁蜜膏	50	杏仁酥鸭	53
拔丝杏	50	杏仁蒸肉	54
杏仁桂圆炖银耳	51	杏仁炖猪肺	55
杏仁玉枣	51	杏仁烧羊肉	55

樱桃

樱桃酒	57	樱桃杏仁冻	58
酒酿樱桃	57	西米樱桃	59
水晶樱桃	57	百年合好	59
樱桃银耳	58	樱桃冻	60

樱桃香菇	60	樱桃焖鸭	61
樱桃肉丁	60	樱桃鸡丁	62
樱桃虾仁	61	樱桃鸭掌	62

金橘

金橘饼	64	金橘酸甜肉	65
冰糖炖金橘	64	金橘水晶土豆泥	65
冰糖炖橘饼桂圆	64		

橘子

陈皮豆腐干	67	橘皮酱	70
橘子冰棍	68	金丝黄橘	71
蜜橘元宵	68	橘味海带丝	71
橘子酒膏	68	橘酪鸡	72
拔丝蜜橘	69	橘子炖鸭	72
水晶橘子	69	橘汁鱼卷	73
糖熘橘瓣	70	橘子烤鸡	73
冰糖炖橘瓣	70		

柑子

冰糖炖柑子	75	柑橘鸭	75
-------------	----	-----------	----

橙子

橙子煎	77	橙子奶露	758
橙子汤圆	77	蟹酿橙	78
橙篮	77	橙煎猪肉	78

橙子鸡块 79

柚子

柚肉酥饼 81

柚肉蜜酒 82

柚子炖肉 82

柚皮炖橄榄 82

柚丝炒鸡丝 83

芒果

芒果冻 85

神仙芒果露 85

芒果鸡 86

芒果烧鸡柳 86

芒汁烧草鱼 87

软炸芒果 87

荔枝

荔枝酒 90

荔枝蜜 90

荔枝冻 91

荔枝猪肉 91

炸荔枝 92

荔枝鲳鱼 92

香荔滑鸡球 93

荔枝烧葱 93

荔枝炖乳鸽 93

荔枝煎鹅脯 94

荔荷炖鸭 95

荔枝炒鱼球 95

葡萄

葡萄什锦饭 98

葡萄冻 98

葡萄蜜汁藕 99

炸葡萄干 99

葡汁乳鸽 100

葡萄蜜饯 100



猕猴桃

猕猴桃酱·····	102	糖渍猕猴桃·····	103
冰糖猕猴桃·····	102	猕猴桃鱼片·····	103
蜜钱猕猴桃·····	102		

石榴

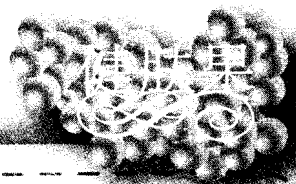
石榴皮蜜膏·····	105	石榴烤鸡·····	105
石榴汁鸡尾酒·····	105	石榴虾仁·····	106

柿子

柿子冰淇淋·····	108	香脆甜饼·····	110
柿饼糯米蒸饭·····	108	柿子甜饼·····	110
柿饼饭·····	108	罗汉果炖柿饼·····	110
柿糕·····	109	柿饼肉丝·····	111
枣柿饼·····	109	柿子桂圆蜜饯·····	111

西瓜

糖醋熘翠衣·····	114	什锦西瓜盅·····	118
瓜汁三鲜桂鱼卷·····	114	西瓜干贝鸭·····	118
西瓜鸭·····	115	西瓜乳鸽·····	119
酱西瓜皮·····	115	蒸西瓜鸡·····	119
美容西瓜盅·····	116	西瓜煎饼·····	120
翠衣鳝丝·····	116	西瓜酱·····	120
西瓜冻·····	117	西瓜银耳·····	120
冷冻西瓜杯·····	117	拔丝西瓜·····	121



芝麻拌西瓜皮·····	121	熘瓜皮·····	122
-------------	-----	----------	-----

椰子

银耳椰子盅·····	124	椰子丁·····	126
椰子鸡球·····	124	椰子蒸仔鸡·····	127
烤椰汁软糕·····	124	椰汁菊花鱼·····	127
椰丝饺·····	125	荔椰西瓜盅·····	127
椰子冰淇淋·····	125	椰肉杞枣炖母鸡·····	128
椰子水晶鸡·····	126		

菠萝

柴把菠萝鸭·····	130	菠萝炒鸡片·····	134
菠萝杏仁冻·····	131	菠萝炒鸭片·····	134
菠萝糯米饭·····	131	烤菠萝火腿·····	135
菠萝脆皮鸡·····	132	菠萝鱼·····	135
菠萝鸭·····	132	菠萝虾·····	136
菠萝咕嚕肉·····	133	菠萝银耳·····	136
扒菠萝·····	133		

香蕉

香蕉冰淇淋·····	138	莲蓬香蕉·····	141
香蕉饼·····	139	蜜汁香蕉·····	142
香蕉苹果烩桂圆·····	139	脆炸酿香蕉·····	142
蜜汁菊花香蕉·····	140	翠皮香蕉·····	143
卷筒香蕉鸡·····	140	拔丝香蕉·····	143
脆皮香蕉·····	141	炸豆沙香蕉·····	144

油炸香蕉夹·····	144	什锦香蕉丁·····	145
------------	-----	------------	-----

白果

白果山楂糕·····	147	挂霜白果·····	150
一品薯包·····	148	白果炒腰丁·····	150
白果糯米饭·····	148	白果肉丁·····	151
白果西米·····	148	蜜饯白果·····	151
白果布丁·····	149	冰糖炖白果·····	152
麻酱白果·····	149	豆浆煮白果·····	154

橄榄

橄榄糕·····	154	橄榄炖肉·····	154
豆腐蚝豉橄榄·····	154	冰糖炖橄榄·····	155

桂圆

桂圆红枣饭·····	157	桂圆莲心·····	160
八宝饭·····	157	冰糖桂圆·····	160
淫羊藿桂圆面·····	158	桂圆炖肉·····	160
桂圆酒·····	158	桂圆猪心·····	161
山楂桂圆红枣酒·····	158	桂圆鸡·····	161
增智果脯·····	159	桂圆鸡片·····	162
桂圆橘饼糖·····	159		

红枣

红枣面·····	164	枣泥包·····	164
七仙炒面·····	164	小红枣包子·····	166



玫瑰枣卷·····	166	枣方肉·····	171
芸豆红枣卷·····	167	红枣炖肘子·····	172
红枣红糖煮南瓜·····	167	炸红枣·····	172
红枣益脾糕·····	167	蜜汁红枣·····	173
枣糖糕·····	168	红枣羊肉丸·····	173
麻枣烤饼·····	168	蜂蜜枣丸·····	174
枣仁馅饼·····	169	枣泥鳊鱼·····	174
蜜汁山药饼·····	169	红枣炖鲤鱼·····	175
红枣白鸽饭·····	170	枣烧海参·····	175
红枣炖香菇·····	170	红枣煲猪蹄·····	176
红枣豆腐·····	171		

梅子

青梅核桃仁饺·····	178	酸梅蒸鱼头·····	180
乌梅甜糕·····	179	酸梅肉排·····	180
梅汁鸡·····	179		

无花果

无花果为桑科榕属落叶乔木,又名文仙果、映日果、蜜果、奶浆果、天生子、品仙果、隐花果等。早在公元前3000年左右,地中海沿岸和西南亚的居民就已开始栽培无花果了。古人皆认为无花果是无花而实,其实它是有花而实。无花果是一种聚花果,所开的小白花很多,但难为肉眼看见,因为这些小白花皆隐藏在肥大的花托内侧,从外表上看只见果实而见不到花,如将未熟的无花果剖开,即可见到花托内侧的若干小花。有些品种的无花果无需受精即可结果,也有些品种必须由昆虫传播花粉,无花果的花托顶端有一小孔,开花后小孔就会张开来,小虫由此钻进去传播花粉。从果皮色泽看,无花果有黄、红两种。购买时,黄种应为淡黄色,红种应为紫褐色。此外,要求果皮不破不裂,色泽新鲜不萎,果皮上的网纹明显易见,肉质柔软。甜味不足,并有很浓的生腥味是果实不成熟的表现。无花果皮薄肉软,极易碰损,应轻拿轻放。买回来的无花果不能堆放在一起,应在阴凉、干燥处摊开,如一时吃不完,也可放置几天。

无花果有“果中名珠”的美誉。夏末秋初之时,无花果由绿变紫,渐趋成熟,完全成熟的无花果软烂而无核、多汁而味甘,每100克可食部分中含有水分81.3克、蛋白质1.5克、脂肪0.1克、膳食纤维3克、碳水化合物13克、钙67毫克、磷18毫克、铁0.1毫克、锌1.42毫克,还含有胡萝卜素30微克、维生素B₁0.03毫克、维生素B₂0.02毫克、尼克酸0.1毫克、维生素C2毫克,果酸的主要成

分为柠檬酸、延胡索酸、苹果酸、琥珀酸等。

无花果性平味甘,具有开胃润肠、止泻痢、益气补血、防癌抗癌的功效。适用于痔疮、产后缺乳、食欲不振、肠道寄生虫病、便秘、咽喉肿痛等。

常吃无花果,可以排毒养颜。

无花果也是一种很好的抗癌食品。在无花果树的乳胶和干果的提取物中以及鲜果的白色乳汁中,含有一种能够抑制肿瘤的有效成分,对乳腺癌、骨髓性白血病等恶性肿瘤具有明显的抑制作用,可控制肿瘤恶化。

无花果除了生食外,还可以加工成果干、蜜饯、果酱、罐头等。家庭种植无花果者,可将采摘下来的无花果用蒸笼稍蒸一下,晒干贮存于干燥处备食。无花果亦可烹制菜肴,用火腿或猪肉、香菇炒无花果,味道清香鲜美。

成熟的无花果容易腐烂变质,凡变质者不能食用。

冰糖无花果

【原料】无花果5个,冰糖适量。

【制作】将无花果洗净,放入碗内,加入适量清水和冰糖。将无花果置笼上蒸约30分钟后即成。

【功用】养颜健肤,清肺利咽。

蜜饯无花果

【原料】鲜无花果100克,蜂蜜100克。

【制作】将无花果洗净，切成薄片，放入锅中加水煎煮至七成熟时，再加蜂蜜拌匀，以小火煮至熟透，收汁后冷却，装瓶即成。

【功用】养颜健肤，健胃润肠，防癌抗癌。

无花果煮鸡蛋

【原料】鲜无花果 60 克，鸡蛋 1 个，米酒 15 克，麻油、精盐各适量。

【制作】将无花果洗净加水煮汁，去渣后将鸡蛋放入煮熟，去蛋壳后再煮，最后淋上米酒，并放入麻油、精盐即成。

【功用】养颜健肤，健脾清肠，解毒抗癌。

无花果炖猪蹄

【原料】无花果 100 克，猪蹄 2 只，精盐、味精各适量。

【制作】将猪蹄去掉爪壳，洗净，顺趾缝剖开。取沙锅置火上，放入清水、猪蹄、无花果，加入精盐，用旺火煮沸后，改用小火炖至熟烂，调入味精即成。

【功用】养颜健肤，养血通乳。



山楂

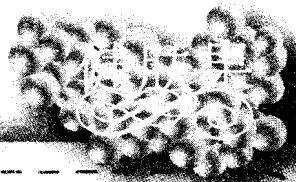
山楂为蔷薇科植物山楂和野山楂的果实,又名山里红、红果、映山红果、胭脂果、酸枣山梨、海红等。山楂的种类约有 100 余种,多分布于北半球温带,以北美东部为最多。我国也是山楂的原产地之一,共有山楂品种 17 种,但人工栽培的多为大山楂。我国栽培的山楂优良品种有河北兴隆红瓢大楂、山东福山大金星、山东益都红口山楂、辽宁软核山楂、云南大白果等。现在,全国各地均有山楂栽培,其中以山东、河北、辽宁、山西、云南等地分布最为广泛。购买山楂,以果个大而均匀,色泽深红而鲜艳,果点明显,有香气,无蛀虫,无损伤,无皱皮果为好果。短期存放的山楂,可放在透气、散热的容器中,在阴凉、干燥处保存。也可将选好的山楂装入保鲜袋中密封,放入冰箱中保存一段时间。

每 100 克可食部分中含有水分 73 克、蛋白质 0.5 克、脂肪 0.6 克、膳食纤维 3.1 克、碳水化合物 22 克、钙 52 毫克、磷 24 毫克、铁 0.9 毫克、锌 0.28 毫克,还含有胡萝卜素 0.1 毫克、维生素 B₁ 0.02 毫克、维生素 B₂ 0.02 毫克、尼克酸 0.4 毫克、维生素 C 53 毫克,以及山楂酸、酒石酸、柠檬酸、黄酮类物质等。

山楂味酸、甘,性微温,具有消积食、散淤血、驱绦虫、止痢疾、化痰浊、解毒活血、提神醒脑、清胃等功效;适用于食积、痰饮、泻痢、肠风、腰痛、疝气、产后恶露不尽、小儿乳食停滞等。

山楂中丰富的黄酮类及大量的维生素,能够有效地阻止自由





基的生成,有利于健肤美容。山楂中的三萜类和黄酮类成分具有扩张冠状动脉、增加心肌收缩力、减慢心率和改善血液循环的功能,并具有降低血清胆固醇、降低血压、利尿、镇静作用。牡荆素是山楂所含有的黄酮类化合物,这是一种具有抗癌作用的药物成分。山楂中的槲皮黄甙具有扩张气管、促进气管纤毛运动、排痰平喘之效,有利于气管炎患者的治疗。焦山楂及生山楂均有很强的抑制福氏痢疾杆菌、宋内氏痢疾杆菌、变形杆菌、大肠杆菌、绿脓杆菌、金黄色葡萄球菌的作用。

山楂采摘后应尽快加工,或采用沙藏法、坑藏法,并控制温度、湿度和通气条件,以减少山楂营养成分的损失。山楂可制成各种食品,如山楂糕、山楂酒、山楂酱等,还可以制成罐头、蜜饯、菜肴等风味食品。

山楂虽是佳果良药,但不宜过多食用。《随息居饮食谱》中记载:“多食耗气,损齿,易饥,空腹及羸弱人或虚病后忌之。”此外,下列几种人不宜多食山楂:一是孕妇,山楂有破血散瘀的作用,能加速子宫的收缩,孕妇过食山楂易导致流产;二是儿童,小儿脾胃较弱,过食山楂会损伤胃,降低消化功能,导致消化不良而引起消瘦等;三是胃溃疡患者,患者胃中经常保持较高的酸度,会损伤胃黏膜,不利于溃疡的修复;四是低脂肪者,因为山楂具有降血脂作用,血脂过低的人多食山楂会影响健康;五是服用人参等补品时不宜吃山楂及其制品,以防止其抵消人参的补气作用。

山楂消食饼

【原料】鲜山楂 250 克,白术 150 克,神曲 30 克,面粉、精盐、

