

巧吃水果

Fruit Cooking

夏芒 编著

58 道水果新鲜吃法
更多健康 更多营养

图书在版编目(CIP)数据

巧吃水果 / 夏芒编著. — 北京: 中国轻工业出版社,
2006.6

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-5361-9

I. 巧... II. 夏... III. 水果—菜谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 031390 号

责任编辑: 王秋墨
策划编辑: 王秋墨 责任终审: 孟寿萱
责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡 兵
装帧设计: 迪彩·设计 王超男 宋琳媛

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 636 × 965 1/12 印张: 8

字 数: 180 千字

书 号: ISBN 7-5019-5361-9/TS·3126 定价: 25.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
51002S1X101ZBW



MODERN PEOPLE 吃出健康 品味生活

 现代人

时尚美食系列

为都市白领提供最倾心的美食享受

巧吃水果

第一手家常水果菜

秘笈大公开

灵活多变的做法和吃法

让您在不知不觉中找到**拿手菜**

把吃水果菜变成**潮流主角**



巧吃水果

Fruit Cooking

夏芒 编著



目录

摄影：紫碧云天
张旭明

菜品制作：高波
邱洁
王荣荣
陈兆敏
郑丽连

- 4 洗水果的正确方法
- 4 水果的吃法
- 6 水果的食用禁忌
- 6 一天吃多少水果最合适
- 7 谨防食用过量水果造成的“水果病”
- 8 吃水果看性格的小测试
- 9 喝果汁益处多多

苹果

- 10【顶级推荐】 鳕鱼苹果
- 12【拿手菜】 拔丝苹果
- 12【休息站】 榨苹果汁 苹果蛋饼 苹果蛋白冻
- 13【轻松厨房】 苹果什锦饭
- 13【水果之友】 选购食用 美容卫士 家居助手

西瓜

- 14【顶级推荐】 时果西瓜盅
- 16【拿手菜】 凉拌木耳瓜丝
- 16【休息站】 葡萄酒瓜 瓜汁特饮 清凉西瓜粥
- 17【轻松厨房】 冰糖芦荟瓜
- 17【水果之友】 选购食用 美容卫士 家居助手

梨

- 18【顶级推荐】 烤酪梨青酱沙拉
- 20【拿手菜】 宝珠梨炒鸡丁
- 20【休息站】 酪梨奶汁 雪梨青瓜粥 鲜美水果粥
- 21【轻松厨房】 川贝酿梨
- 21【水果之友】 选购食用 美容卫士 家庭医生

桃

- 22【顶级推荐】 徽州桃子烧肉
- 24【拿手菜】 薄荷鲜桃
- 24【休息站】 果汁罐头桃 鲜桃汁 藕粉鲜桃羹
- 26【轻松厨房】 脆皮鲜桃夹
- 26【水果之友】 选购食用 美容卫士 家庭医生

菠萝

- 28【顶级推荐】 菠萝炒素
- 30【拿手菜】 菠萝枣泥鱼卷
- 30【休息站】 菠萝奶汁 菠萝冻 菠萝牛肉汤
- 31【轻松厨房】 葡式菠萝饭
- 31【水果之友】 食用禁忌 美容卫士 家居助手

香蕉

- 32【顶级推荐】 广筒香蕉鸡
- 34【拿手菜】 香蕉彩虹卷
- 34【休息站】 香蕉西瓜汁 炸香蕉 香蕉蜂蜜粥
- 35【轻松厨房】 西米香蕉羹
- 35【水果之友】 选购食用 美容卫士 家庭医生

草莓

- 36【顶级推荐】 迷你水果塔
- 38【拿手菜】 草莓果酱
- 38【休息站】 鲜奶草莓冻 草莓红枣粥 草莓奶酪
- 39【轻松厨房】 草莓酸奶露
- 39【水果之友】 选购食用 美容卫士 家庭医生

荔枝

- 40【顶级推荐】 白玉红珠
- 42【拿手菜】 荔枝烧牛肉
- 42【休息站】 荔枝核蜜饮 回春酒 荔枝炖鸡汤
- 43【轻松厨房】 贵妃荔枝
- 43【水果之友】 选购食用 美容卫士 特殊用处

柚子

- 44【顶级推荐】 柚皮扣肉
- 46【拿手菜】 柚皮炒鸡丝
- 46【休息站】 韩式蜂蜜椰子茶 日式柚子茶冻 清爽柚子皮
- 47【轻松厨房】 柚子菠萝羹
- 47【水果之友】 食用禁忌 美容卫士 家居助手

西梅

- 48【顶级推荐】西梅酸奶露
50【拿手菜】西梅沙拉
50【休息站】西梅千层酥 西梅八宝粥 西梅红豆沙
51【轻松厨房】西梅炒肉
51【水果之友】食用储藏 美容卫士 家庭医生

芒果

- 52【顶级推荐】烤芒果虾
54【拿手菜】香芒牛柳
54【休息站】冷冻芒果鸡尾酒 温馨芒果派 芒果布丁
56【轻松厨房】芒果彩椒炒牛柳
56【水果之友】选购食用 美容卫士 家庭医生

柠檬

- 58【顶级推荐】软煎柠檬鸡
60【拿手菜】清炖柠檬羊
60【休息站】柠檬白菜油菜汁 柠檬鸡蛋咖喱冻 柠檬瓜条
61【轻松厨房】泰式腌凤爪
61【水果之友】选购食用 美容卫士 家居助手

木瓜

- 62【顶级推荐】青木瓜猪脚汤
64【拿手菜】木瓜炖牛排
64【休息站】木瓜鲜奶汁 木瓜慕斯 木瓜鱼汤
66【轻松厨房】木瓜雪莲子
66【水果之友】选购食用 美容卫士 家庭医生

葡萄

- 68【顶级推荐】葡萄羊排
70【拿手菜】碧绿葡萄鱼
70【休息站】葡萄杂果汁 葡萄草莓冰沙 山莲葡萄粥
71【轻松厨房】葡萄土豆泥
71【水果之友】选购食用 美容卫士 家庭医生

猕猴桃

- 72【顶级推荐】鲜虾爆猕猴桃
74【拿手菜】猕猴桃汁里脊片
74【休息站】生姜猕猴桃汁 猕猴桃酸奶 猕猴桃苹果泥
76【轻松厨房】三品羹
76【水果之友】选购食用 美容卫士 家庭医生

橙子

- 78【顶级推荐】橙香酥排骨
80【拿手菜】橙汁蜜藕
80【休息站】蛋奶橙果汁 橙子粥 橙香排骨煲
81【轻松厨房】禅悦羹
81【水果之友】选购食用 美容卫士 家庭医生

龙眼

- 82【顶级推荐】龙眼蜜饯冻
84【拿手菜】龙眼甜烧白
84【休息站】龙眼洋参茶 龙眼豌豆汤 莲子龙眼汤
85【轻松厨房】龙眼杞子糕
85【水果之友】选购储藏 美容卫士 保健助手

火龙果

- 86【顶级推荐】冰镇酸奶拌火龙果
88【拿手菜】火龙果橘子酱
88【休息站】火龙果酸奶汁 冻火龙果雪梨沙冰 火龙银耳雪梨饮
89【轻松厨房】火龙果炒鲜虾
89【水果之友】选购食用 美容卫士 家庭医生

西红柿

- 90【顶级推荐】西红柿玉米粒
92【拿手菜】西红柿烩牛肉
92【休息站】雪压红梅 西红柿菠萝汁 西红柿玫瑰饮
94【轻松厨房】西红柿炒鸡蛋
94【水果之友】选购食用 美容卫士 保健助手

洗水果的正确方法

水果品种繁多，食用时有的要剥壳、有的要削皮、有的要吐核，还有一些水果要连皮一起吃，因此要掌握正确的清洗方法，以避免吃进各种污垢或农药。

冲洗浸泡法：杨桃、西梅、草莓、番石榴、葡萄之类的水果要连皮吃，因此，不宜用洗涤剂或开水浸泡，应用清水冲洗几遍，或者用盐水或淘米水浸泡20分钟左右，这样可以去除水果上大部分的农药残留。至于提子、葡萄类的水果，千万不要逐颗浸入水盆，如此洗法只会使污垢渗入提

子蒂口内，反而不好。

削皮法：苹果、梨、橙子、瓜类水果需要削去外皮，因此最好用水洗过后再削皮或切开，以免污垢等经手和刀间接渗入果肉。

水煮法：有的水果外皮、外壳坚硬耐高温，可以放入沸水中浸泡片刻再去皮，会很方便，效果很不错。例如，柑橘类果实皮硬，难剥皮，可将其浸入微温的水中，稍等片刻，柑橘就会变得柔软而容易剥皮，连皮里面白色的橘络筋也容易剥离。

水果的吃法

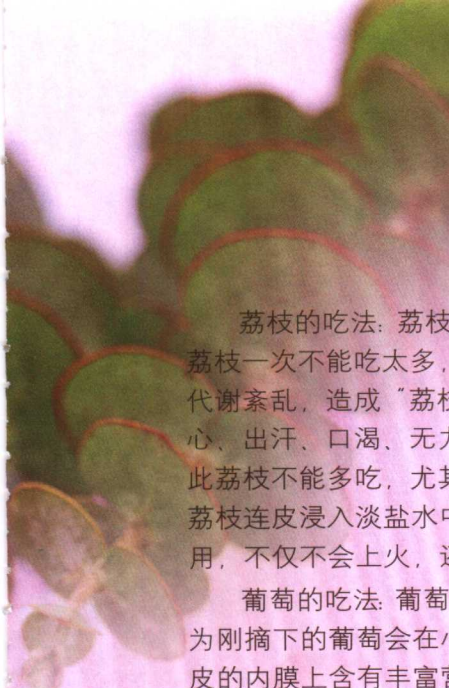
下面为大家介绍几种常见水果美味健康的吃法。

菠萝的吃法：先削皮去“钉”，再切片泡入淡盐水中，放冰柜里冰后食用，会更香甜好吃。泡盐水的目的是去掉菠萝酶，以减少甚至除掉过敏原，这样就不会发生过敏和消滞。若泡盐水后再切成粒状，和入奶酪或雪糕里，冰冻后会更可口。

西瓜的吃法：薄皮、无核、起“沙”的西瓜自然是最理想的，如果是小西瓜，可冰镇后挖个小孔，用小汤匙伸进瓜里挖肉吃；如果买了不红的淡味西瓜，可以将西瓜切小块，再用糖腌一下，既可消暑又美味可口。

香蕉的吃法：香蕉性凉，可去燥火，胃寒者应少吃。香蕉皮可切成丝状加醋泡一下，再拌凉瓜同吃，口感会很好；香蕉肉还可捣成泥状，和入雪糕中冰冻后吃，或加入凉粉中煮，冷却后制成香蕉凉粉糕，也可用米粉包成汤圆煮吃。

雪梨的吃法：雪梨除了可以洗净连皮鲜吃外，还可捣泥制成梨糕，加冰糖后食用，既能清热还可以治疗风热，咳嗽；将雪梨连皮切成块，和木瓜、蜜枣、猪骨一起煮汤，也有很好的消暑、清肺热、开胃的作用。



荔枝的吃法：荔枝可补脑健身，通身益智。但荔枝一次不能吃太多，多吃会上火，引起体内糖代谢紊乱，造成“荔枝病”（即低血糖）。轻者恶心、出汗、口渴、无力，重则头晕、昏迷等。因此荔枝不能多吃，尤其是儿童不宜大量食用。把荔枝连皮浸入淡盐水中，再放入冰柜里冰后再食用，不仅不会上火，还可增加食欲。

葡萄的吃法：葡萄最好在摘下两天后食用，因为刚摘下的葡萄会在小肠中产生大量气体。葡萄皮的内膜上含有丰富营养，但是皮和核还是不吃为妙，它们很难消化，也容易胀气。

橙子的吃法：橙子味甘酸，性凉，有理气润肺、醒酒止痢的功效。橙子因此可以化湿去痰、解毒止咳、治疗腰痛乳痈等症，但“阴常不足，阳常有余”的人应少吃，以免“上焦火盛”。

椰子的吃法：椰子味甘，有益气杀虫的功效，椰子汁和果肉都可食用，成熟的椰果拿在手里轻

摇时，会听到果汁的撞击声。

苹果的吃法：苹果色泽美艳，芳香脆甜，中医认为苹果性平，有补心润肺、生津解毒、益气和胃、醒酒平肝的效用。但由于苹果中含较多果糖和果酸，对牙齿有较强的腐蚀作用，吃后最好及时漱口刷牙。

芒果：芒果果肉金黄而甘美多汁，香气诱人，果皮可治湿疹皮炎。但不要与辛辣之物同吃，多吃对人的肾脏有害。

柚子：柚子含类胰岛素、维生素、糖类、钙、铁、磷、脂类等。味甘酸、性寒，可下气、消炎、化食醒酒。

西瓜：西瓜是夏季消暑良品，但是糖尿病患者和易胀气的人禁吃西瓜。西瓜应当与其他食品分开吃或空腹吃，或在食用其他食品2小时后再吃。

计量说明：

1 大匙 = 15 克

1 小匙 = 5 克

1 碗 = 250 毫升



水果的食用禁忌

吃水果忌不卫生：食用开始腐烂的水果，以及无防尘、防蝇设备，又没彻底洗净消毒的果品，如草莓、桑葚、剖片的西瓜等，容易发生痢疾、伤寒、急性胃肠炎等消化道疾病。

水果忌用酒精消毒：酒精虽能杀死水果表层细菌，但会引起水果色、香、味的改变，酒精和水果表皮的酸发生化学反应，会降低水果的营养价值。

生吃水果忌不削皮：有人认为，水果皮中维生素含量比果肉高，因此在食用水果时会连皮一起吃。其实，农药会浸透并残留在果皮蜡质中，因而果皮中的农药残留量会比果肉高得多，水果连皮吃不利于身体健康。

忌用菜刀削水果：菜刀经常接触肉、鱼、蔬菜，用菜刀切水果，会把寄生虫或寄生虫卵带到水果上，使人感染上寄生虫病。尤其是菜刀上的锈和苹果所含的鞣酸会起化学反应，使苹果的色、香、味变差。

忌饭后立即吃水果：饭后立即吃水果，不但不会助消化，反而会造成胀气和便秘。因此，吃水果宜在饭后2小时或饭前1小时。

吃完水果忌不漱口：有些水果含有多种发酵糖类物质，对牙齿有较强的腐蚀性，食用后若不漱口，口腔中的水果残渣易造成龋齿。

忌食大量的水果：过量食用水果，会使人体缺铜，从而导致血液中胆固醇增高，引起冠心病，因此不宜在短时间内进食过多水果。

一天吃多少水果最合适

大家都知道多吃水果有利于身体健康，但是，一天到底应该吃多少水果才最合适呢？有专家指出，每人每天应进食最少两份水果，这里的水果不仅指新鲜水果，水果罐头、乌梅和干枣等

没有添加糖或精盐的干果，以及没有添加糖的鲜果汁均包括在内，具体食用量是：每天食用三个中型的水果，这样做对身体最有益。

谨防食用过量水果造成的“水果病”

过敏：较多见的是芒果、菠萝，有些人吃了嘴唇会立即发麻、红肿，严重的情况下全身会出皮疹。

结石：柿子吃多了会有结石，这与柿子中所含的鞣酸有关，尤其是老年人应该少吃柿子。

便秘：中医认为，苹果、番石榴具有“收敛”作用，可用来缓解腹泻，因此便秘的人最好少吃苹果。

低血糖：荔枝吃得太多，容易出现低血糖，因此患有慢性扁桃体炎、咽喉炎、容易过敏和患有糖尿病的病人，都不宜多吃鲜荔枝。

难消化：榴莲含有丰富的植物蛋白，吃多了不容易消化，因此消化功能不好的人最好少吃榴莲。

吃水果看性格的小测试

香蕉

吃香蕉能帮助内心软弱、多愁善感的人驱散悲观、烦躁的情绪，保持平和、快乐的心情。这主要是因为香蕉中含有能增加大脑里使人愉悦的某种物质。

●爱吃香蕉的人外表坚强但内心软弱、多愁善感，在意别人对自己的评价。

草莓

吃草莓能培养耐心，因为它属于低矮草茎植物，生长过程中易受污染，因此，吃之前要耐心清洗。

●爱吃草莓的人开朗乐观，非常有自信，会享受生活，但做事缺乏耐心。

葡萄

葡萄特别适合“懒惰”的人吃，因为最健康的吃法是“不剥皮、不吐子”。葡萄皮和葡萄子比葡萄肉更有营养。红葡萄酒之所以比白葡萄酒拥有更好的保健功效，就是因为它连皮一起酿造。

●爱吃葡萄的人善于交际，组织能力强，而且不会锋芒太露，懂得保护自己，只是相对比较懒惰。

樱桃

樱桃中铁含量很高，是一种特别适合女性吃的水果，有补虚养血的功效。在干燥的冬季，口中容易出现异味，挤出樱桃汁，加水稀释后漱口，就能帮你消除这个烦恼。

●爱吃樱桃的人善于理财，但容易感到寂寞，害怕孤独。

梨

梨是令人生机勃勃、精力十足的水果，但吃梨时一定要细嚼慢咽，才能使人体充分地吸收。

●爱吃梨的人很有才华，精力充沛，认定的事情绝不轻言放弃，但有时可能会过于顽固。

橘子

经常情绪激动会增加患心脏病、高血压和中风的危险，常吃橘子可以降低发病的概率，但注意每天不要超过4个，否则容易出现上火、长口疮等症状。

●爱吃橘子的人感情丰富，具有亲和力，但有时非常情绪化，态度让人捉摸不透。

柚子

柚子能保证人体健康，使心血管系统健康运转，促进运动中受伤的组织器官恢复健康。

●爱吃柚子的人身体很健康，有很好的运动细胞，但自我意识太强、容易急躁。

苹果

每天吃少量的苹果就能预防多种疾病，还让人有饱腹感，不愧是水果中最务实的一个。

●爱吃苹果的人务实，做事冷静、有计划，不怕艰苦，但自尊心强，有些守旧。



喝果汁益处多多

如今在家中榨汁很方便，因此很多人都喜欢自己榨果汁喝，但大多数人并不知道不同的果汁能给人体带来着不同的好处，现在就来看看不同果汁对身体会产生哪些不同的影响，从而使爱喝果汁的人轻松享用到适合自己的美味果汁。

苹果汁：可调理肠胃，促进肾机能，预防高血压。

西柚汁：可降低胆固醇，预防感冒及牙龈出血。

芒果汁：可帮助消化，防止晕船、呕吐、喉咙疼。

菠萝汁：可消肿，助消化，舒缓喉痛。

木瓜汁：可消滞润肺，帮助消化。

西瓜汁：可消暑利尿，降血压。

香蕉汁：可提高精力，强健肌肉，滋润肺肠，血脉畅通。

葡萄汁：可调节心律，补血安神，加强肾、肝功能，助消化。

柠檬汁：此汁含丰富维生素C，止咳化痰，有助排除体内毒素。

橙汁：可健胃，强化血管，达到预防心脏病、中风、伤风、感冒的效果。

梨汁：可强健神经，补充血液，维持心脏、血管正常运作，并去除体内毒素。

椰汁：可预防心脏病、关节炎和癌症，还有强健肌肤、润肺止咳的功效。

苹果它外形美观、肉质细嫩、香气浓郁、甜酸可口，可谓是水果中的尤物。此外，由于苹果是含水分和纤维素很多的果品，常被健美一族视为瘦身、排毒、养颜的佳品。

研究表明，苹果中含有丰富的维生素、矿物质、蔗糖、果糖、葡萄糖以及“果胶”和类黄酮，苹果中的这些成分不仅能保护人类心血管系统的健康，帮助人体排毒，控制人体血糖水平，还有抗癌效果。因此，苹果被誉为“全方位的健康水果”。

苹果除可以鲜食外，还可以用蒸、炸、煮、拔丝等烹调方式来制作各种菜肴。另外，还可以加工成苹果干、苹果脯、苹果酱等食品。

当苹果诱人地出现在面前，你的美食热情是不是被激发了？快去寻找你梦寐以求的新鲜滋味吧，相信这些新鲜滋味不仅能让你收到意想不到的纤体效果，用它制作出的美味还能征服全家人的心！

顶级推荐 good idea

鳕鱼苹果(特色餐点)

苹果烤炙的滋味和鳕鱼清爽的口感完美结合，此道菜可令你品味到夏天和冬天相互交融的滋味，还等什么，快为晚餐增添一道冰与火的风景吧！

分量.....1~2人

制作时间.....30分钟

材料 ingredients:

苹果1个，鳕鱼200克，葡萄干50克，橙子1个，柠檬1个，小豆蔻2粒，小葱1根，香菜少许，黄油适量

调味料 seasonings:

料酒、精盐、胡椒各适量，沙拉酱50克

制法 method:

1. 鳕鱼切薄片放碗内，加入沙拉酱，拌匀；葡萄干用热水浸

15分钟，沥干；柠檬打碎取汁；橙子的果肉切细；小葱切碎；捣碎小豆蔻；香菜切末；

2. 把苹果横切成1~2厘米的厚片（一个苹果切5片左右），每片将中心核挖掉，撒上柠檬汁、精盐和胡椒；

3. 将碎橙肉和葱花、小豆蔻末、香菜末倒入已放了黄油的平底煎锅中，大火烧5分钟，倒入料酒再烧2分钟，放入沥干

的葡萄干，摇锅，随后倒入盛有沙拉鳕鱼薄片的碗内，搅匀成馅；

4. 在苹果中填入做好的馅，然后用锡纸包好，在210℃的炉内烤15分钟即可。

心得 tips:

烤苹果时一定要包裹一层锡纸，否则苹果会因直接炙烤而失去其色形。



拔丝苹果

拔丝是一种烹饪水果菜品时的常用手法,这道拔丝苹果相较别的水果拔丝来说,味道酸甜适宜,口感清爽滑脆,可谓是拔丝中的极品。

材料 ingredients:

苹果3个,鸡蛋2个,面粉50克

调味料 seasonings:

细砂糖125克,精盐少许

制法 method:

- 1.将苹果削皮,切条块后泡入盐开水中;将鸡蛋取蛋黄打散;将面粉调成面糊备用;
- 2.苹果裹上蛋黄液和面糊后放入80℃的油中炸,以中火炸成金黄色,捞起沥油;

- 3.另取一锅,放入细砂糖、水,用小火炒糖汁,至糖汁呈丝状时,将炸好的苹果倒入拌匀即可。

心得 tips:

制作“拔丝”时,水与糖的比例是1:3,而火候、时间的控制很重要。火候、时间不够,则达不到拔丝的效果,而太过火又会成为糖色,无法拔丝。

榨苹果汁

将200克苹果、1个橙子去皮后切小块放入果汁机中,加入少许柠檬汁、50克酸奶、100克纯净水,打成泥状,倒入杯中加冰糖、冰块调匀即成。

富含多种维生素和矿物质的果汁,是人们夏季解暑的首选饮品。这款鲜榨果汁酸甜适宜,不仅可以品味出苹果、橙子、柠檬等水果的香味,还可增进食欲、排毒纤体。

苹果蛋饼

先将1个苹果洗净去核,切成花片。再将2个鸡蛋打散,加入50克鲜奶及适当白糖搅拌均匀成蛋浆。烧热平底锅,加入色拉油,再将蛋浆倒入锅中用小火煎,将苹果片铺在蛋饼上,待底部熟后再翻一面煎,然后装盘。

这款蛋饼口感上颇有印度抛饼的滋味,其金黄的色泽可使人食欲大开;同时,此道点心既方便又有营养,有瘦身、排毒之功,胃口不佳者常食,保健效果也很不错。

苹果蛋白冻

1个鸡蛋磕开取蛋白,打至发泡,缓缓地加入10克砂糖、5克淀粉调匀,倒入碗内,放进冰箱冷藏成蛋白冻备用。

将1个苹果削皮去核,刮制成泥状,加入少许精盐、10克砂糖、5克淀粉放在一起拌匀,用适量清水调匀,放入蒸锅用大火蒸至凝结,浇上柠檬汁。食用时配上蛋白冻即可。

苹果什锦饭

以苹果作为辅料的炒饭并不多见，但此道苹果素食炒饭，色泽光鲜、口感地道，同时它又富含多种果蔬纤维，既营养又瘦身。

材料 ingredients:

苹果1个，白米饭150克，火腿3片，西红柿1个，青豆仁、玉米粒各少许，芹菜数根

调味料 seasonings:

植物油、精盐、鸡精各适量

制法 method:

1. 苹果洗净、切丁，用盐水泡过，捞起，沥干备用；
2. 西红柿洗净、切小块；火腿切小块，芹菜去叶、洗净、切小丁，备用；青豆仁、玉米粒洗净备用；

3. 锅内倒入植物油，将芹菜丁炒香，加入苹果丁、番茄、火腿、青豆仁、玉米粒翻炒后加入精盐、味精炒匀；放进熟米饭，以大火迅速炒匀即可。

水果之友 fruit friend

选购食用：选苹果要注意选择没有虫斑、没有淤伤、光滑而芬芳的苹果。吃苹果要注意细嚼慢咽，如果一个苹果能够吃15分钟，那么苹果中的有机酸和果酸就可以把口腔中的细菌杀死。另外，苹果汁也要现榨现吃，否则其有效成分会在空气中被很快氧化。

美容卫士：如有因过度疲劳形成的黑眼圈，可将苹果切成薄片敷

在黑眼圈部位，有助于消除黑眼圈；每天吃1~2个苹果，还能提供皮肤必需的基本矿物质和维生素，维持面部皮肤红润光泽；此外，将新鲜苹果皮装入纱布袋中，放入充满热水的浴缸中，几分钟后将全身浸入浴缸里，可加快全身肌肤新陈代谢的速度，帮助肌肤排除多余的废物，让肌肤畅快呼吸。

家居助手：把需要贮存的土豆放入纸箱内，里面同时放入几个青苹果，

然后盖好放在阴凉处，可使土豆保持新鲜；将未熟的香蕉和苹果各一半装入塑料口袋里，扎紧口，约几个小时后，未熟的香蕉即可被催熟变黄；铝锅用的时间长了，锅内会变黑，可将新鲜的苹果皮放入锅中，加水适量，煮沸15分钟，然后用清水冲洗，铝锅就会变得光亮如新。

