

47 道 创 意 健 康 水 果 素 食 料 理

纤活水果素

尽情品尝水果入菜的美味
轻松享受天然保养品的滋味
把素食做出特色，将美丽留在脸上

养生美食专家

林秋香◎著



陕版出图字(25-2005-073)

图书在版编目(CIP)数据

纤活水果素/林秋香著. —西安:世界图书出版西安公司, 2006.6

ISBN 7-5062-8125-2

I. 纤... II. 林... III. 水果-美容-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 050519 号

简体中文版由雅书堂文化事业有限公司授权出版发行
《纤活水果素》 悦智文化 (中国·台湾)

纤活水果素

编 著 林秋香
责任编辑 雷 丹

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)
029-87232980(总编室)
传 真 029-87279676
经 销 全国各地新华书店
制 版 小宇宙电脑工作室
印 刷 万裕文化产业有限公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 7
字 数 60 千字

版 次 2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5062-8125-2/Z·142
定 价 26.00 元

☆ 如有印装错误,请寄回本公司更换 ☆

痘痘的滋生、黑斑的出现、毛孔粗大、
容易出油、松弛、干燥等皮肤问题，
都是成为漂亮宝贝的头号敌人。

想要拥有自己的天然保养良方吗？

想花小钱就有大收获吗？

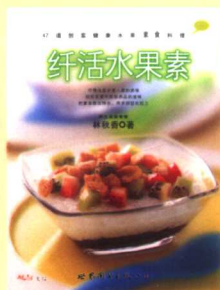
其实，利用天然的水果，
就可以收到最好的效果。

在享受美食的同时，也能调养身体，
让好气色、好脸色从此停留。

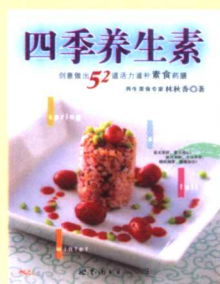
秋香老师提供许多种水果的营养小档案，
还有清洗、烹调时该注意的重点，
让您在享受美食的同时，
也能保养自己的肌肤。

一举数得的好事，
只有本书才有哦！

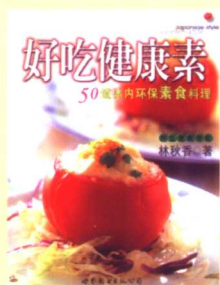




水果是帮助肌肤美容的天然保养品，也是搭配素食烹调的绝佳食材。这不仅是一本教您制作美食的好书，更是一本教您通过“吃”进行美容保养的好书！



顺时养生，身体机能才能达到最好的状态。本书介绍春夏秋冬的调理养生重点，让您轻松拥有健康的身体！



新鲜食材、简单料理加上巧思创意，本书从体内环保出发，重新诠释素食料理，让素食既健康又好吃。

VEGETARIAN VEGETARIAN

纤活水果素

47道创意健康水果素食料理

养生美食专家

林秋香 著

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

悦智文化



ABOUT THE AUTHOR

林秋香



◎ABOUT THE AUTHOR◎

美丽的药膳养生美食专家

除从事粤菜餐厅的经营之外，还师承张步桃中医师，精心钻研药膳食补及养生料理多年，将养生药膳改良为一般大众都能接受的美味，尤其是对女性方面的美容膳食具有独到的研究，且积极广泛地推广，在现今各大平面及电子媒体都有创新的美食呈现给大众朋友，是媒体、出版社争相邀约的美食专家。她对于养生料理的贡献很大，食谱作品同样为大家所喜爱。

现任：恩承居餐厅负责人

经历

中视《怡养茶香》《欢喜大补贴》《养生御膳坊》公视《养生小铺》等节目主持人。

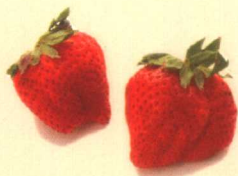
《食全食美》《女人香》《李明依FUN电》《黄金七秒半》以及各媒体特约来宾。

著作

《抗老化食谱》《聪明吃番茄》《山药养生食谱》《好吃健康素》等养生、美容健康料理食谱30余本。



享 受 水 果 的 美 丽 飧 宴



我国是个物产丰富的地方，无论是蔬菜还是水果，都有非常多的选择，像是本地生产或是外来进口的种类都相当得多，只要到市场走一趟，您就会发现，真是物阜民丰啊！就算不出门，也能吃到许多外国的美味蔬果。由于农业技术的进步，本地的农产品种类越多，口感也越来越好，水果的甜度也越来越高，可以说是晋升国际一流的地位，尤其在当季盛产时，更是品尝的好时机，所以我很喜欢利用当季盛产的蔬菜或是水果来入菜，因为盛产的时候，品质、口感都是最好的，价位也最为合理，这个时候不好好享受利用一番，等到过季变成冷藏保存品时，价格就会比较高，口感也就比较差了。而国外进口的蔬果，也是我偶尔会采用的，虽然价位比较高，但是偶尔来点新鲜的感觉也是不错的，况且现在许多超市普遍都会有一些进口品，就是让大家有更多元的选择。

利用水果做菜，是许多人没有尝试过的。一般大家把水果当做饭后甜点或是打成果汁饮用，真正拿来做饭的，可以说是很少。其实，用水果做菜是非常简单的，如果搭配得当，会让菜色有加分作用。一般的水果菜，口味都是有些酸酸甜甜的，这种口感，也就特别适合在春夏季节食用。吃水果，主要是吸收它的维生素C，因此，在烹调时不宜久煮，最好是搭配的食材能够先煮，待快煮好时，再把水果下锅，这样就可以避免破坏掉水果中的维生素及甜美味道了。吃水果菜，不是吃噱头，而是要吃口感、吃营养、吃健康。所以，享受美味的同时，也要注意烹调的重点。

在这里，我提供给大家的不但是水果入菜的方法，也希望利用素食来让大家有不同口味的变化。一般素食给大家的印象是单调、没变化，这次利用水果，就是来增加素食菜肴的美味与多元，让素食能够更突显出特色以及人体对多种养分的摄取。对上班族或是较忙碌的朋友而言，能够同时享受美食也能够吸收均衡的营养，是一举两得的好事。希望藉由这本水果食谱，让“吃素”能够变成一种既时尚又健康的美丽飧宴，与大家一同来分享！

林秋香



目录



- 2 作者介绍
- 3 序言——享受水果的美丽饕宴
- 6 如何做个水嫩的美人?
- 8 多吃水果好处多
- 10 正确挑选水果的方式
- 11 如何清洗及保存水果?
- 12 烹调水果的诀窍与重点
- 13 水果美人小档案
- 18 苹果素排
 - 消除黑斑、抗皱纹
- 20 香苹吉利丸子
 - 改善肌肤粗黑
- 22 草莓苹果洋芋饼
 - 抑制黑色素增加、防止斑点产生
- 24 醋拌五彩缤纷
 - 美白、改善皮肤粗糙
- 26 蔓越莓白玉豆腐
 - 让肌肤红润有光泽
- 28 蔓越莓烘蛋
 - 让肌肤有光泽
- 30 蔓越莓水果茶
 - 美白、改善皮肤干燥
- 32 柚李慈菇片
 - 预防日晒过度引起的黑色素沉淀
- 34 甜桃拌南瓜玉荳
 - 维持肌肤光滑嫩白
- 36 海苔香松豆腐
 - 预防黑斑、雀斑及肌肤粗黑
- 38 香芒咕咾肉
 - 美白



- 40 芦笋香芒起士
●改善肌肤粗糙、肤色暗沉
- 42 腐皮酪梨卷
●滋润肌肤
- 44 酪梨沙拉
●修补肌肤细胞,使皮肤有光泽
- 46 酪梨酸辣木瓜
●美白、改善肌肤粗糙
- 48 菠萝木须蛋
●使肌肤柔软滑润有光泽
- 50 菠萝炒饭
●改善肤色暗沉、润肤
- 52 杏仁芙蓉枇杷
●滋润肌肤、改善粉刺及面疱
- 54 蔬果莲雾盅
●红润肌肤
- 56 金橘烤杏菇
●抑制黑色素的生成、活化细胞、抗老化
- 58 香橙什锦沙拉
●预防皮肤干燥及细纹
- 60 翠玉双丝
●改善皮肤干燥、美白
- 62 梅酱拌蚕豆
●治疗皮肤暗疮、抗老化
- 64 梅酱扒野菜
●预防皮肤粗黑、长疮
- 66 梅香鲜藕海藻
●滋润肌肤
- 68 梅渍苦瓜鲜茄
●消除痤疮、修补肌肤
- 70 水果双色凉面
●预防黑斑、消除皱纹
- 72 柠檬玉子山药
●美白、滋润肌肤
- 74 柠檬老茶
●防止斑点及皱纹的产生
- 76 椰果时蔬
●美化肌肤、使皮肤润滑
- 78 椰盅炖汤
●避免夏天皮肤长痘疮或面疱
- 80 椰浆鲜果紫米露
●防止黑斑、雀斑
- 82 香瓜莲子盅
●改善燥热体质、预防痘疮及肤色暗沉
- 84 柿饼炖素肉
●预防黑斑、雀斑的生成
- 86 蜜枣炖雪梨
●改善肌肤干燥、使肌肤柔嫩有弹性
- 88 蜜枣冬瓜汤
●改善肌肤浮肿及粗糙
- 90 米果蔬菜汤
●美白
- 92 蔬果可颂
●美白润肤、改善肌肤粗糙
- 94 双味法式吐司
●改善肤色暗沉苍白、柔嫩肌肤
- 96 全麦香蕉卷
●滋润肌肤、改善肌肤粗糙
- 98 哈密瓜薄饼
●预防皮肤暗疮及发炎
- 100 水蜜桃派
●改善皮肤溃烂、预防长痱子
- 102 银耳蜜桃
●美白肌肤、使肤色红润
- 104 蔬果三色冻
●加快皮肤的角质代谢,使皮肤更加柔软
- 106 桑葚果冰沙
●平衡面部油脂分泌、减少面疱产生
- 108 红酒西洋梨
●改善皮肤粗黑、使肤色红润
- 110 优格多C水果盅
●改善面疱暗疮、滋润肌肤



如何做个 水嫩美人？

爱美是人的天性，尤其是女人，舍得把许多的时间跟金钱都花在“美”的事物上，不论是穿着，还是脸部的装扮、保养，身形的好看与否，都是花大钱也不会可惜的地方。所以，每当百货公司特卖的时候，化妆品总是最热门、最畅销的，因为只有这个时候，才能采购到有折扣的商品。然而，在花大钱的背后，不知道大家是否真正对保养有所认识？在一堆各种品牌的保养品中，什么是适合自己的？什么是因为名牌您才采购的？

其实，在大家追求美的同时，有些最根本的工作是必须要做，而且是不用花大钱就最有效果的，那就是保持正常饮食与作息、摄取充足的营养与水分，让摄取到的矿物质与维生素来自我调理身体机能，让自己真正从内漂亮出来，这才是最重要的。

一个人如果饮食不均衡，那么营养素的摄取也就无法达到平衡；如果作息不正常，常常熬夜，睡眠不足，那么精神就不好，显现出来的感觉自然就不会好；如果水分摄取不足，那么皮肤就无法受到充分的滋润，容易干燥、产生皱纹，也无法帮助体内废物的排除，这样就会影响到皮肤的外观，而最好的水分就是“白开水”。所以，如果最基本的保养没做好，那么花再多钱来保养，效果也不会好到那里的。

作息正常、水分摄取是可以随时注意的，但是哪些营养素是对皮肤有帮助的呢？这些是大家需要了解的，因为这对想要拥有美丽肌肤的您，将有很大的益处。这些基本营养素的来源最主要就是从“吃”开始，在我们身边有许许多多的食物都含有大量的营养成分，这些都是我们保养皮肤最好的良方。所以，不一定要花大钱，在身边随手可得的天然保养品才是最直接、最有效的。到底有哪些天然的营养素是保养肌肤的好伙伴呢？

蛋白质 是维持肌肤弹性及健康很重要的元素。它能够帮助皮肤组织的再生，对胶原蛋白的合成有助益。如果缺少了它，皮肤容易早衰、松弛。胶原蛋白是组成真皮并形成表皮细胞外层支撑架构的主要成分，所以许多保养品都一直强调它们含有该种成分，但其在食物当中就有的。



维生素A 有保护皮肤的作用，调节皮肤的新陈代谢，维持肌肤表面的湿润。如果缺少了它，容易造成皮肤干燥、粗糙、角化发炎，产生皱纹。



β -胡萝卜素 又称为“植物性维生素A”。是脂溶性，有良好的脂质亲和力，能中和并消除会破坏身体细胞膜、脂质、蛋白质的自由基，还可预防细胞死亡、延缓肌肤老化，并可以帮助皮肤预防紫外线的伤害，进而预防皮肤癌的发生。另外，能够提高人体的免疫力，降低癌症及慢性疾病的发生率。



维生素B族 是水溶性的维生素，其中的维生素B₂、维生素B₆是细胞正常代谢所需要的；维生素B₂、维生素B₆及烟碱酸则能维持皮肤健康光泽，调节油脂分泌而预防粉刺、青春痘的产生；泛酸存在于天然新鲜的食物中，帮助热量的代谢，强化皮肤；叶酸和新细胞的合成有很大的关系，能增进皮肤的健康。所以，当维生素B族缺乏时，容易引起皮炎，给肌肤带来伤害。

维生素C 是维持胶原蛋白的重要元素。它能保护细胞、维持肌肤弹性、抗氧化、抑制黑色素形成、强化免疫功能、消除自由基、加速伤口的愈合、美白肌肤及延缓老化。

维生素E 有抗氧化的功能，能消除自由基，帮助调节皮脂分泌，延缓皮肤的老化。另外，还能减低紫外线的伤害，防止晒伤。

铁 是组成血红素的主要元素，把氧气带到全身每个角落，帮助肌肤正常的新陈代谢，使肌肤维持红润。

锌 与生长有关，对于新陈代谢快速的皮肤而言，是重要的营养素。它参与体内胶原蛋白的合成，跟皮肤、肠道、免疫系统都相关。有预防疤痕、淡化伤痕的效果。缺乏时，不但影响皮肤健康，也会增加青春痘发生的机会，甚至会产生脓包。

必需脂肪酸 如 γ -次亚麻油酸、 ω -3多元不饱和脂肪酸等。能让肌肤保持湿润有光泽，有正常的免疫功能。缺乏时，会造成皮肤脂质含量不足，干燥、脱皮而失去光泽，还会使皮肤容易过敏，造成发炎及湿疹。

肌肤的保养，除了上述几点之外，还要避免日晒、彻底清洁肌肤、排便顺畅、适当地运动并保持心情愉快。这样由内到外彻底的保养，才能使肌肤自然呈现出最美丽、最健康的状态！

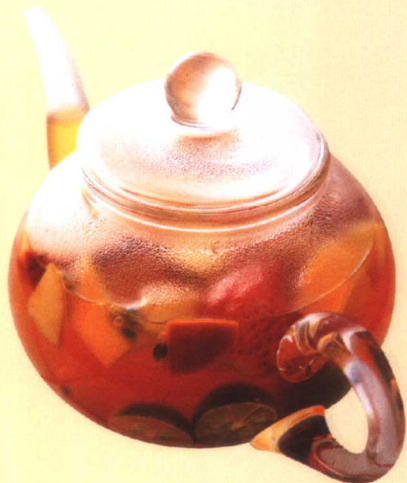


多吃水果

好处多

现代的农业技术进步，农产品的种类繁多。在市场上走一圈，就能发现各种颜色鲜艳、香气十足的水果，令人垂涎欲滴。水果的美味、多汁，是大家都公认的，也是很多人喜爱水果的原因之一，但它不只是味美，更是极佳的天然保养品。

多吃水果，对身体是有好处的，好处有哪些呢？



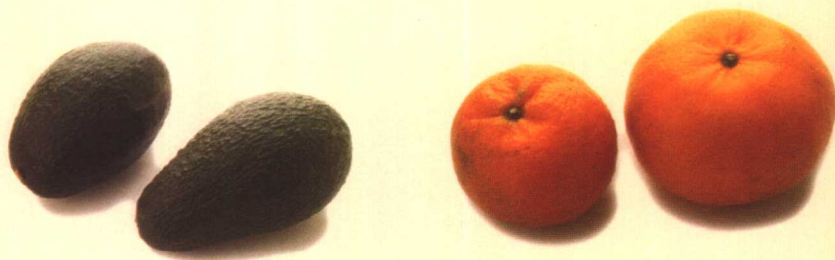
1. 提供丰富的维生素A、维生素C及维生素B族 对皮肤的保养相当有益。例如维生素A，可以预防并治疗夜盲症、干眼症及皮肤干燥角化症，缺乏时就容易感冒；维生素C，可以美白肌肤，缺乏时就容易感冒或是微血管及牙龈出血；维生素B₁，可以增加食欲，参与身体能量的代谢，缺乏时会产生脚气病、没有食欲、精神不振；维生素B₂，参与身体能量的代谢，缺乏时易有口角炎发生。

2. 提供人体需要的矿物质 钾、镁是水果中含量较多的矿物质成分，铁、钙、磷等含量稍微少一点。钾可以维持身体内水分的平衡，调节渗透压，并可以维持体液酸碱的平衡，调节神经与肌肉的机能。镁是构成骨骼的主要成分，并且参与糖类代谢，与钠、钾、钙共同维持心脏、肌肉及神经的正常功能。铁是组成血红素的主要元素，参与红血球的形成，当铁质不足时，贫血、疲倦、脸色苍白、抵抗力减弱的现象都会产生。钙构成骨骼和牙齿的主要成分；另外，还可以调节心跳及肌肉的收缩，使血液有凝结力，维持正常神经的感应性。磷是构成骨骼和牙齿的要素之一，能促进脂肪与糖类的新陈代谢，维持血液、体液的酸碱平衡，还是组织细胞核蛋白质的主要物质。



3. 平衡人体中的酸碱度 通常人体必须维持在弱碱性才能维持正常的机能，而在我们食用的荤食里，肉类经过消化分解后在体内形成酸，所以是属于“酸性食物”，水果虽然口感是酸甜的，但是分解后产生的碱性元素较多，因此大都是属于“碱性食物”。所以，多吃水果，可中和鱼、肉、蛋、谷类食品所含的酸性物质，帮助维持体内的酸碱平衡，这样才能远离肥胖、心血管疾病、脑中风等。

GOOD POINTS



4. 含有丰富纤维质，帮助预防文明病的产生 水果里含有很多纤维质，纤维质包括纤维素、木质素及果胶，它们各有特殊的功效：

- ◎ 纤维质是不被肠道吸收的，但它能促进肠胃蠕动，可以防止便秘，并因此排出体内毒素，避免致癌物质的形成和累积，因而能够预防大肠癌和痔疮。
- ◎ 纤维质能因吸收大量水分而膨胀，使我们胃部有饱胀感，从而可以减少对食物的摄取，达到减肥的目的。
- ◎ 纤维质会延迟及抑制糖分的吸收，使人体内血糖升高不致太快，这对稳定糖尿病患者的病情有很大的帮助。
- ◎ 纤维质能促进胆固醇的排泄，从而减少血管阻塞、心脏病、高血压和胆结石等症状的发生。

5. 低热量的健康食品 水果绝大部分的成分为水分。脂肪、蛋白质及糖类的含量均不高，因此热量低，吃了也不易引起肥胖，是保持身材的健康食品。

吃水果有这么多的好处，再加上它们美丽的颜色、迷人的香气，说实话，想要抗拒都很难。您只要在餐前来点儿水果，包您身体健康一辈子，而且还是个漂亮宝贝呦！



正 确 挑 选

水 果 的 方 式



当您上市场或超市，走到水果摊前，面对各种各样香气四溢的水果，“要怎么挑选”是否常常成为您的困扰，往往既想吃这个，又想拿那个，始终在水果摊前犹豫不决呢？

水果的颜色跟美味，真是让许多美食爱好者喜欢不已。不过，要怎么挑选出好吃的水果，您知道有哪些秘诀吗？除了考虑自己喜爱的种类、水果的营养成分以及价格高低之外，有几点是在挑选水果时一定要注意的。

1. 了解水果盛产季节及产地 选购当季盛产的水果，不仅价格便宜，而且美味可口、营养丰富。如果不是当季的水果，不但价钱偏高，品质口味也较差。至于产地，当然原产地水果的品质会比较优等。

2. 水果的新鲜度及成熟度要特别注意 新鲜而成熟的水果是最好吃的！当水果从树上摘取下来，它所含有养分和水分就不会再增加了，只会逐渐地分解和消耗，所以，买回来的水果应要趁新鲜时享用。新鲜的水果不但好吃，而且最有营养。现在市面上也常出现一些从外国进口或长时间贮藏的水果，不但价格较高、口味也不见得好、营养成分也相对减少。所以，要享用好吃的水果，新鲜、成熟是最重要的。

3. 水果的形状和硬度是选水果的重要指标 每种水果都有它特有的形状、大小和重量，如果形状奇怪、太小或太大、重量太轻或太重，都表示品质不是很好。还有水果的软硬度，水果的硬度主要由果胶物质的变化所决定，某些水果是依品种来决定软的好吃还是硬的好吃，所以硬度也是挑选时该注意的方面。

4. 注意水果的香气及颜色 水果的芳香主要是有机酸和醇类结合成的挥发性酯类所形成的。在水果成熟过程中，会散发出其特有的香味，因此，香气可视为水果成熟的特征之一。水果的颜色也是需要注意的地方，未成熟的水果大多为绿色，这是叶绿素的颜色，随着成熟的过程，叶绿素逐渐分解，就会呈现出该水果特有的颜色。

5. 注意水果的天然保护膜 有些水果表面会有白白的一层粉末或是油状物，那不是农药，也不是腊，是水果自然产生的一种腊质果粉，这和水果风味息息相关，通常水果的风味越好，其果粉、腊质也越厚。

6. 若水果外表留有药斑或不正常的化学药剂气味，应该避免选购

通过上面的说明跟提醒，大家应该对挑选水果的方式有了更多认识，当您下次上市场购买时，不妨试试，您一定能成为一个挑水果专家噢！

如何清洗

及保存水果？



水果买回来后，有些是为了能够吃得久一点，而不是买回来就立即食用的。因此，水果的保存也很重要。

很多人把水果买回来后就会马上放入冰箱冷藏，把冰箱当成百宝箱。保存水果的原理就是设法抑制它继续呼吸，避免水分流失、蒸发和微生物的滋生，减缓后熟产生，而在家庭里最常用的就是低温贮藏法，所以冰箱就成了最有效的工具。不过，并不是所有水果都适合放冰箱保存，像是热带性水果，如芒果、香蕉、木瓜，他们很怕冷，冰起来反而不利于保存，只要放在阴凉的地方就可以了。

冷藏的水果先不要清洗它，用塑料袋或纸袋装好后直接放入冰箱，这样可以防止因水分蒸发而导致的果皮皱缩或软化。塑料袋最好打数个孔使它通气，以免水汽聚积促使病菌、微生物滋生。

每种水果都有其最适合的贮藏温度及有效保存期限，水果贮藏愈久，营养和风味就会越差。所以，买回的水果尽量在一周内吃完。

苹果、梨、香蕉、木瓜等水果容易产生“乙烯”这种物质，当贮藏其他水果时，尽量不要与这几种水果贮放在一起，以免加速其他水果地成熟及老化。

在食用前该如何清洗水果，使表面的农药不残留呢？

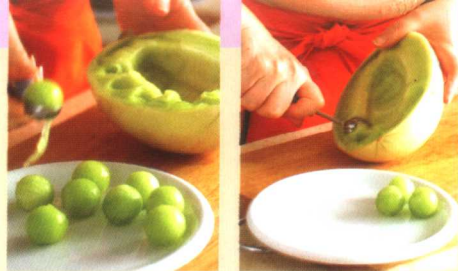
常有人用盐水或清洁剂来清洗水果，不过农药的种类很多，性质也不一样，大致上可分为水溶性和脂溶性两种。盐水可能对某些水溶性农药有效，但对脂溶性农药反而洗不干净；而清洁剂固然对脂溶性农药较清水有效，但洗完后反留下清洁剂余毒，还是得再用大量清水把清洁剂洗除。所以，最好的方式，还是用大量清水冲洗。

水果应先清洗后再剥皮、削皮或切片食用，免得果皮附着的农药污染了果肉。

有些水果清洗的方式比较特殊，像草莓，在清洗时，先准备一盆水，再把草莓放入，避免直接冲洗破坏草莓的外表，而且蒂头不可在未清洗前就切除，要等清洗干净后才能切掉。如果买到表面受损的草莓时，可用稀释的柠檬水先洗一下，利用柠檬酸修补表皮的受损部分，这样可避免受损部分扩大及起水泡。

葡萄则是先整串用水冲洗一遍后，利用剪刀将一粒粒的葡萄剪下（不要用拔的方式），再将剪好的葡萄用淡淡的盐水浸泡一下，这样的清洗方式可以避免葡萄的蒂头破损部位变黄、有异味，还能够延长赏味时间。

水果经过充分的清洗后，您就可以安心、放心、开心地食用美味啦！



烹 调 水 果

的 诀 窍 与 重 点

水果入菜，一般很少人会做，常见的大概只有几种，像是咕咾肉、凉拌木瓜、菠萝虾球等荤食，一般在素食中几乎很少出现。人们大都喜欢把水果直接拿来生食，品尝原味，很少研发出新的料理。可能因为它们很多都是酸酸甜甜的口感，因此，人们很难想象水果做成菜肴会是怎样的味道及感觉。其实，水果也是一种很好的食材，拿来做成菜肴，有它特别的风味。尤其是水果种类繁多，可供大家选择的余地很大，只是在选用水果时需要下点功夫，这样才能搭配出好吃的口感。

利用水果来烹调，有几项重点需要注意

1. 了解水果的特性，进而才能选用适合搭配的食材，也才能找出合适的烹调方式，像是做成凉拌菜或酱汁等。
2. 水果是不耐久煮的，如果煮久了，养分会流失，因此应先把搭配食材下锅，煮至快熟时，再把水果放入，这样维生素C才不会被破坏。
3. 带皮一起烹调的水果，务必在下锅前把水果外皮清洗干净，以免农药残留。
4. 使用水果做菜，调味料不要放太多，也不要味道太重，主要是要品尝水果散发出来的自然甜味。
5. 利用水果做菜，最好一道菜选用1~2种水果，这样才会混合出自然的香味。
6. 制作热炒的水果菜时，要选水分不易渗出的水果，这样炒出来才不汤汁一堆而果肉缩水。
7. 在炖、煮的菜肴里，宜选用外皮较硬、果肉饱满、耐高温的水果。
8. 容易氧化的水果，如莲雾、梨子、苹果等，切开使用时要注意，先浸泡一下淡盐水或柠檬汁，都能防止水果变色。
9. 选用果实较大的水果，如果只取用一点果肉，其他的部分还可以做他用。如哈密瓜，常见的是挖成球状，利用挖球器用旋转的方式，这样出来的圆球才会漂亮，剩余的哈密瓜果肉可以搅打成果汁，当做饮料，或是做成果冻，都是非常好的。

掌握好了烹调上的重点及诀窍，大家就会发现其实制作水果菜就跟一般菜肴一样，并不困难。所以，美食是共通的，只要掌握烹调方法，美味自然就来了！



水果美人

小档案



● 柠檬

属于芸香科常绿果树，原产于印度，是柑橘类的一种。外形呈椭圆形而两头尖，果皮厚，成熟时呈黄绿色，果味极酸。盛产期集中于每年7月到翌年1月。

功效 含有丰富的维生素C，是美白、润泽肌肤的第一选择。因为有充足的维生素，所以具有相当好的解毒功能，对于清肠胃、解肝毒、降火气、止咳化痰、帮助排除体内毒素都有良好效果。

挑选原则 不用在乎大小，而是应该重视果形完整没有焦褐斑或不正常突起，这样才表示品质良好。



● 枇杷

属于蔷薇科常绿小乔木，原产中国华南地区。因果形恰似弹奏乐器琵琶而得名，果小肉白而皮薄。盛产期为每年2~4月。

功效 果实在食疗上没有多大价值，但是枇杷叶中的皂素对慢性气管炎有很好的疗效，能够镇咳、化痰。

挑选原则 观察外表，以果粒大而完整，无伤痕、病虫害，色泽浓且均匀，果皮的茸毛及果粉完美为高品质。

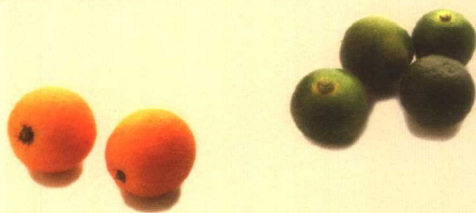


● 金橘

属于芸香科植物，原产于东南亚地区。又称四季橘。一年四季皆有。

功效 内含类黄酮类、花青素，这类物质对抗氧化、清除自由基很有作用。

挑选原则 果实饱满，表皮光滑油亮。



● 柳橙

属于芸香科常绿果树，原产于印度和中国华南一带，是柑橘类的一种。外形呈圆形或长圆形，果皮橙黄色，酸度低、味香甜适中。盛产期从每年12月到翌年2月。

功效 含有丰富的维生素C、维生素P以及矿物质，是美容养颜的极佳水果。另外，具有镇咳治疾、清热生津、健脾开胃的效果，并可增强抵抗力，预防感冒、防止细胞老化、维持良好的血液酸碱度。

挑选原则 选择果实要成熟，外果皮层薄、光滑、有重量及硬度感，果粒不需要太大。

● 椰子

属于棕榈科大型热带常绿乔木，为热带重要果树之一，原产于亚洲热带地区。外形呈球形或椭圆形，外果皮坚硬如革质，中果皮富含纤维质，内果皮呈黑褐色而坚硬，成熟时外果皮呈棕黄色或深绿色。

功效 椰子利用价值高，椰子汁、椰肉、椰壳、内外层纤维等皆是可加以利用的上好材料。椰汁味甘性温，可解暑、去湿热、消水肿，属凉性天然饮料；椰肉味甘性平，可补益脾胃、益人气及耐受饥饿，属高热量之燥热水果。