



果品药用

与 美食制作

姚海扬 主编



金盾出版社

果品药用与美食制作

主 编

姚海扬

副主编

孙永全 刘 彦

编著者

玉东升 姚之歌

秦加志 鞠培德



金 盾 出 版 社



本书简要介绍了果品入膳溯源、烹制技法；详细介绍了常用果品的别名、性味、功效主治、营养成分、药用选方和果品药膳制作的原料、制作方法、功效等。全书内容丰富，通俗易懂，方法简便易操作，可作为广大群众保健养生药膳的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

果品药用与美食制作/姚海扬主编. — 北京：金盾出版社，2016.5

ISBN 978-7-5186-0702-0

I. ①果… II. ①姚… III. ①水果食物—疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 313405 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京四环科技印刷厂印刷、装订

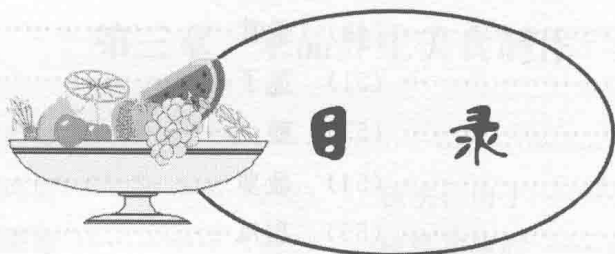
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10.25 字数:257 千字

2016 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:31.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



第一章 概述

一、果品入膳溯源	(1)
二、果品入膳的烹制技法	(4)
(一)果品入膳的形式	(4)
(二)切配、熟处理	(5)
(三)上浆、挂糊、勾芡	(13)
(四)烹制的火候	(18)
(五)调味	(18)
(六)烹制技法	(19)

第二章 果品的保健功效与药用选方

大枣	(31)	木瓜	(40)
山楂	(36)	乌梅	(41)
无花果	(39)	甘蔗	(43)



果品药用与美食制作

桂圆肉.....	(44)	荸荠.....	(83)
白果.....	(47)	栗子.....	(85)
西瓜.....	(49)	桑葚.....	(86)
杧果.....	(51)	莲子.....	(88)
杨梅.....	(53)	菱.....	(89)
杏.....	(54)	菠萝.....	(90)
杏仁.....	(55)	甜瓜.....	(91)
李子.....	(57)	甜橙.....	(92)
芡实.....	(58)	甜石榴.....	(93)
枇杷.....	(59)	梨.....	(94)
松子.....	(59)	猕猴桃.....	(97)
苹果.....	(61)	椰子肉.....	(99)
金橘.....	(63)	葡萄.....	(100)
柑.....	(64)	花生.....	(101)
柚.....	(65)	番茄.....	(104)
枸杞子.....	(66)	番木瓜.....	(107)
柿子.....	(68)	榛子.....	(110)
柠檬.....	(71)	榧子.....	(110)
哈密瓜.....	(72)	槟榔.....	(111)
草莓.....	(72)	樱桃.....	(114)
荔枝.....	(73)	樱桃番茄.....	(116)
香蕉.....	(75)	橄榄.....	(116)
桃.....	(77)	橘.....	(118)
核桃仁.....	(78)	薏苡仁.....	(119)
益智仁.....	(82)		



第三章 果品养生美食制作

- (一) 畜肉果膳..... (122)
- | | |
|---------------------|---------------------|
| 大枣炖肘 (122) | 核桃仁肉丁 (132) |
| 大枣煨蹄 (122) | 核桃扣猪肘 (132) |
| 金枣烧排骨 (123) | 核桃花生炖猪蹄 (133) |
| 大枣炖兔肉 (123) | 核桃花生猪皮冻 (133) |
| 冰糖大枣蹄花 (124) | 核桃双腰 (134) |
| 蜜枣羊肉 (124) | 核桃猪心 (134) |
| 鲜枣滑肉 (125) | 枸杞核桃炖羊肉 (134) |
| 杏仁扣猪肘 (125) | 枸杞炒肉丝 (135) |
| 山楂肉干 (126) | 荸荠炒猪肝 (135) |
| 桂圆蒸猪心 (126) | 荸荠炒里脊 (136) |
| 西瓜翠衣炒肉丝 (127) | 荸荠炖肉 (136) |
| 松仁肉卷 (127) | 栗子红焖羊肉 (136) |
| 松仁里脊 (128) | 栗子蒸肉丸 (137) |
| 苹果焖牛腩 (128) | 栗子烧牛肉 (137) |
| 苹果煎牛肝 (129) | 栗烧猪肉 (138) |
| 杨梅丸子 (129) | 栗子排骨 (139) |
| 金橘酸甜肉 (130) | 酱爆栗子肉丁 (139) |
| 荔枝烩肉 (131) | 栗子豆腐 (139) |
| 炸核桃仁猪腰 (131) | 莲子烩猪肚 (140) |
| 龟鹿二仙糖 (132) | 莲子百合炖猪肉 (140) |



果品药用与美食制作

- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 桑葚炒里脊 | (141) | 陈片牛肉片 | (145) |
| 五花菱肉 | (141) | 樱桃肉丁 | (146) |
| 菠萝炖排骨 | (142) | 八宝豆 | (146) |
| 菠萝烩猪肝 | (142) | 八宝炖牛肉 | (147) |
| 菠萝牛肉 | (143) | 柚皮焖排骨 | (147) |
| 香橙煎猪排 | (143) | 柚子烧肉 | (147) |
| 椰肉牛柳 | (144) | 枇杷豆腐 | (148) |
| 花生肉丁 | (144) | 百果蹄 | (148) |
| 花生煨骨头 | (145) | 蔗芽炒肉 | (149) |
| (二)禽蛋果膳 | (149) | | |
| 五元全鸡 | (149) | 杏仁熘鸡丁 | (156) |
| 大枣煮鸡肝 | (150) | 杏仁纸包鸡 | (156) |
| 无花果三补鸡 | (150) | 枣杏焖鸭 | (157) |
| 木瓜蒸鸡 | (150) | 枇杷拌鸡 | (158) |
| 桂圆鸽蛋 | (151) | 松香鸽脯肉 | (158) |
| 桂圆贵妃翅 | (151) | 枸杞松仁爆鸡丁 | (159) |
| 桂圆童子鸡 | (151) | 松仁鹤鹑 | (159) |
| 桂圆蒸鹤鹑 | (152) | 松仁鸡米 | (160) |
| 白果鸡丁 | (152) | 苹果鸽蛋 | (160) |
| 白果清炖鸡 | (153) | 苹果鸡 | (161) |
| 银杏蒸鸭 | (153) | 苹果鹤鹑 | (161) |
| 香杧鸽柳 | (154) | 苹果咖喱鸡 | (162) |
| 香杧炒鸡柳 | (154) | 苹桃鸡丁 | (163) |
| 草莓鸡片 | (155) | 柚子肉炖鸡 | (163) |
| 杏仁鸡 | (155) | 柠檬鸡 | (163) |



<p>柠檬乳鸽 (164)</p> <p>柠汁焗鹤鹑 (164)</p> <p>荔枝鸭片 (165)</p> <p>香荔滑鸡球 (165)</p> <p>鲜桃鸡丁 (166)</p> <p>蜜桃鸡球 (166)</p> <p>核桃仁鸡丁 (167)</p> <p>核桃酥麻雀 (167)</p> <p>核桃仁鹤鹑 (168)</p> <p>香炸核桃鸡片 (169)</p> <p>桃仁鸡球 (169)</p> <p>荸荠鸡片 (170)</p> <p>醋熘鸡丁 (170)</p> <p>软熘鸭心 (171)</p> <p>栗杏炖鸡 (172)</p> <p>栗子莲子炒鸡丁 (172)</p> <p>栗子蒸鸡 (173)</p> <p>红烧栗子麻雀 (173)</p> <p>栗子烧鸭块 (174)</p> <p>栗子烧鸡块 (174)</p> <p>菱角焖鸡 (175)</p> <p>菠萝鸡丁 (175)</p> <p>菠萝凉拌鸭 (176)</p> <p>炒菠萝鸭片 (176)</p> <p>菠萝鸡丝 (177)</p>	<p>香橙枸杞龙凤米 (177)</p> <p>香橙炖鸭翅 (178)</p> <p>橙子鸡块 (178)</p> <p>鸭梨鸡片 (179)</p> <p>凉拌鸡梨丝 (179)</p> <p>猕猴桃鸭卷 (180)</p> <p>猕猴桃鸡柳 (180)</p> <p>椰子鸡球 (181)</p> <p>椰子炖乳鸽 (181)</p> <p>椰子水晶鸡 (182)</p> <p>橘汁鸡 (182)</p> <p>橘汁炖鸭 (183)</p> <p>蜜橘鸡粒 (183)</p> <p>陈皮鸡 (184)</p> <p>枸杞鸡米 (184)</p> <p>花生鸡丁 (185)</p> <p>宫保鸭丁 (185)</p> <p>莲子鸡丁 (185)</p> <p>葡萄酒乳鸽 (186)</p> <p>五元清炖鸭 (187)</p> <p>八宝全鸭 (187)</p> <p>八宝鸡酱 (188)</p> <p>番茄木耳炒蛋 (188)</p> <p>甘蔗鸡 (189)</p>
---	---



果品药用与美食制作

- (三)水水果膳..... (189)
- | | | | |
|-------------|-------|---------------|-------|
| 枣泥鳊鱼 | (189) | 茄汁菠萝鱼 | (197) |
| 枣圆蒸甲鱼 | (190) | 腰果虾仁香菇 | (197) |
| 山楂鱼球 | (190) | 核桃杜仲炖龟 | (198) |
| 白果鱼丁 | (191) | 核桃雪耳炖海参 | (199) |
| 翠衣爆鳝丝 | (191) | 枸杞黄芪炖甲鱼 | (199) |
| 杏仁鲜贝 | (192) | 樱桃虾仁 | (199) |
| 芒果香虾 | (193) | 荔枝炒鱼球 | (200) |
| 芒果炒虾球 | (193) | 水晶荔枝虾 | (200) |
| 松子鱼米 | (194) | 八宝豆腐 | (201) |
| 松子黄鱼 | (194) | 桃仁酥鱼 | (201) |
| 核桃仁鳝花 | (195) | 栗子蒸干贝 | (202) |
| 翡翠虾仁 | (195) | 桃花泛 | (203) |
| 荸荠鱼片 | (196) | 珊瑚枇杷 | (203) |
| 炒菠萝虾片 | (196) | 柠檬鲑鱼 | (204) |
- (四)素食果膳..... (204)
- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 蜜四果 | (204) | 桂圆百合 | (208) |
| 糖汁花生枣 | (205) | 桂圆银莲 | (208) |
| 枣扒山药 | (205) | 白果素五丁 | (209) |
| 姜枣桂圆 | (206) | 银杏酥泥 | (209) |
| 香酥大枣 | (206) | 白果炖金橘 | (210) |
| 枣泥豆腐 | (207) | 蜜汁芒果 | (210) |
| 炖木瓜 | (207) | 杏仁豆腐 | (211) |
| 醋浸乌梅枣 | (207) | 五色杏仁 | (211) |
| 桂圆枣仁饮 | (208) | 杏仁凉糕 | (212) |



<p>雪花杏仁泥 (212)</p> <p>杏仁果冻 (213)</p> <p>杏圆银耳 (213)</p> <p>杏仁苹果 (214)</p> <p>枇杷银耳 (214)</p> <p>冰糖玫瑰枇杷 (215)</p> <p>豆沙酿枇杷 (215)</p> <p>枇杷冻 (216)</p> <p>松子豆腐 (216)</p> <p>松仁素鸡米 (217)</p> <p>山药酿苹果 (217)</p> <p>瓢苹果 (218)</p> <p>四喜苹果 (218)</p> <p>酿什锦苹果 (219)</p> <p>金橘豆腐丸 (219)</p> <p>芝麻柿子饼 (220)</p> <p>香菠柿子 (220)</p> <p>鲜果金银带子 (221)</p> <p>草莓黄瓜 (221)</p> <p>草莓酱炒鸡蛋 (222)</p> <p>鱼香草莓 (222)</p> <p>奶油鲜草莓 (223)</p> <p>拔丝荔枝 (223)</p> <p>夹沙香蕉 (224)</p> <p>奇味香蕉 (224)</p>	<p>蜜汁椰粉煎香蕉 (225)</p> <p>水晶桃 (225)</p> <p>玻璃枸杞桃仁 (225)</p> <p>核桃炒韭菜 (226)</p> <p>生发豆 (226)</p> <p>核桃仁拌芹菜 (227)</p> <p>五香核桃仁 (227)</p> <p>炒鲜核桃仁 (227)</p> <p>熘核桃仁豆腐 (228)</p> <p>酥核桃仁鲜笋 (228)</p> <p>酱炒三果 (229)</p> <p>荸荠木耳 (229)</p> <p>炒香菇荸荠 (230)</p> <p>糖熘南荠 (230)</p> <p>栗子烧白菜 (231)</p> <p>香菇板栗 (231)</p> <p>栗子烧茭白 (232)</p> <p>焖栗子 (232)</p> <p>香酱栗子 (233)</p> <p>蜜三果 (233)</p> <p>蜜汁莲子藕 (234)</p> <p>莲子银耳羹 (234)</p> <p>冰糖莲子 (235)</p> <p>虎皮莲子 (235)</p> <p>莲子锅蒸 (236)</p>
---	--



果品药用与美食制作

- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 琥珀莲子 | (236) | 雪梨鱼片 | (241) |
| 八宝莲子羹 | (237) | 脆三丝 | (242) |
| 蜜汁焖莲子 | (237) | 蜜汁鸭梨 | (243) |
| 菠萝莲花卷 | (237) | 松炸糯米梨 | (243) |
| 甜橙沙拉 | (238) | 桂花蜜汁猕猴桃 | (244) |
| 香橙冬瓜 | (238) | 白蜜银耳椰子盅 | (244) |
| 平阴梨丸子 | (239) | 椰奶糕 | (245) |
| 山楂梨丝 | (239) | 五香槟榔 | (245) |
| 糖拌山楂藕丝 | (240) | 樱桃香菇 | (245) |
| 夹沙果膳 | (240) | 樱桃鲜奶冻 | (246) |
| 腌红果白菜 | (240) | 樱桃美容散 | (246) |
| 川贝梨 | (241) | 西米鲜樱桃蚕豆 | (247) |
| 黄梨炖豆腐 | (241) | 橘皮菜心 | (247) |
| (五)单味果膳 | | | (247) |
| 阿胶枣 | (247) | 熘西瓜翠衣片 | (251) |
| 大枣膏 | (248) | 核桃糖 | (252) |
| 挂霜大枣 | (248) | 琥珀枇杷 | (252) |
| 木瓜蜜汁 | (248) | 拔丝苹果 | (252) |
| 红果冻 | (248) | 酥炸苹果环 | (253) |
| 乌梅蜂蜜汁 | (249) | 拔丝橘瓣 | (253) |
| 梅子酱 | (249) | 白扒柚子皮 | (254) |
| 椒盐白果 | (249) | 家乡柿子丸 | (254) |
| 拔丝西瓜 | (250) | 蜜汁鲜桃 | (255) |
| 炆瓜皮 | (250) | 酱汁核桃仁 | (255) |
| 西瓜冻 | (251) | 桃酱 | (256) |



琥珀核桃仁	(256)	冰糖猕猴桃	(260)
拔丝荸荠	(257)	猕猴桃酱	(261)
糖渍柠檬	(257)	冰糖炖木瓜	(261)
草莓酱	(257)	拔丝栗子	(261)
拔丝草莓	(258)	糖烧栗子	(262)
凉冻菠萝酪	(258)	拔丝菠萝	(262)
菠萝冻	(259)	油炸菠萝圈	(263)
菠萝酱	(259)	拔丝葡萄	(263)
冰糖蒸梨	(259)	炸葡萄干	(264)
拔丝梨	(260)	玫瑰甘蔗	(264)
梨酱	(260)		
(六)果品主食	(264)		
枣酿糕	(264)	八仙糕	(270)
大枣粥	(265)	无花果粥	(270)
木耳大枣粥	(265)	羊肉木瓜饭	(271)
枣泥包	(265)	乌梅粥	(271)
枣泥蒸饼	(266)	甘蔗粥	(271)
松子枣泥糕	(266)	桂圆莲枣粥	(271)
麻团	(267)	桂圆阿胶粥	(272)
小枣粽子	(267)	菱粉枸杞粥	(272)
炸枣角	(268)	白果粥	(272)
大枣锅盔	(268)	白果莲子粥	(272)
枣泥酥	(269)	红果包	(273)
山楂粥	(269)	琥珀莲子饭	(273)
核桃山楂粥	(270)	莲子芡实饭	(274)



果品药用与美食制作

- | | | | |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 莲子粥 | (274) | 核桃仁鸡丁炒米饭 ... | (282) |
| 酥皮莲蓉包 | (274) | 核桃仁莲子糕 | (283) |
| 真君粥 | (275) | 核桃仁枸杞粥 | (283) |
| 杏核桃仁粥 | (275) | 枸杞粳米粥 | (283) |
| 山药杏仁粥 | (276) | 五彩饭 | (284) |
| 香杏粟米角 | (276) | 核桃仁羊肾粥 | (284) |
| 火腿杏仁糯米粽 | (276) | 核桃仁猪肉粥 | (285) |
| 柚皮粥 | (277) | 核桃仁鸭丁包 | (285) |
| 白柿粥 | (277) | 核桃仁包 | (286) |
| 干柿粥 | (277) | 什锦糖包 | (286) |
| 柿子煎饼 | (277) | 全仁包 | (287) |
| 三仁饼 | (278) | 五仁元宵 | (287) |
| 五仁二米粥 | (278) | 果味酥饺 | (288) |
| 核桃三米粥 | (278) | 庐江烧卖 | (289) |
| 润肌美容糕 | (279) | 栗子粥 | (289) |
| 甜味八宝粥 | (279) | 栗子大枣粥 | (289) |
| 莲子百合豆粥 | (279) | 桑葚醪 | (290) |
| 核桃芝麻饼 | (280) | 猕猴桃粥 | (290) |
| 灵芝粥 | (280) | 绿豆花生粥 | (290) |
| 荔枝粥 | (280) | 花生豌豆粥 | (291) |
| 荔枝山药莲子粥 | (281) | 花生山药粥 | (291) |
| 核桃雀肉粥 | (281) | 柿饼糯米饭 | (291) |
| 腊八粥 | (281) | 珠玉二宝粥 | (292) |
| 菊花核桃仁粥 | (282) | 榛仁粳米粥 | (292) |
| 五仁蒸包 | (282) | 橄榄萝卜粥 | (292) |



百果包	(292)	果料蜂糕	(295)
什锦蒸饼	(293)	百果年糕	(295)
团圆饼	(294)	百果粽子	(296)
果丁窝头	(294)	菠萝蒸饭	(296)
(七)果品汤羹	(297)		
大枣木耳汤	(297)	山楂莲子汤	(304)
大枣香菇汤	(297)	山楂猪排汤	(304)
鹿肉芪枣汤	(297)	荸荠桂花汤	(304)
黄酒大枣牛肉汤	(298)	荸荠瘦肉汤	(305)
带鱼木瓜汤	(298)	核桃山药羹	(305)
木瓜核桃牛骨汤	(298)	红颜瘦肉汤	(305)
萝卜乌梅汤	(299)	樱桃羹	(306)
橄榄乌梅汤	(299)	杏仁茶汤	(306)
桂圆花生汤	(299)	杏仁核桃酪	(306)
桂圆羹	(300)	双银汤	(307)
桂圆鲜莲羹	(300)	鲫鱼杏仁汤	(307)
核桃酪	(300)	香蕉蛋羹	(308)
蜜枣核桃羹	(301)	雪梨贝耳汤	(308)
大枣栗子羹	(301)	百合梨汤	(308)
核桃仁梨汁	(302)	梨银耳汤	(309)
美肤汤	(302)	花生排骨汤	(309)
补血养颜汤	(302)	花生薏仁瘦肉汤	(309)
核桃栗子羹	(303)	木瓜花生大枣汤	(310)
桂花鲜栗羹	(303)	木瓜银杏饮	(310)
山楂核桃蜜浆	(303)	橘子羹	(310)



果品药用与美食制作

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 银耳橘羹 (310) | 莲子百合汤 (312) |
| 枸杞鱼片汤 (311) | 莲子芡实猪肉汤 (313) |
| 冰糖枸杞百合汤 (311) | 竹荪莲子汤 (313) |
| 菠萝银耳 (311) | 莲子银耳汤 (314) |
| 莲子枸杞汤 (312) | 冰糖炖莲子 (314) |



第一章

概述



一、果品入膳溯源

果品是人类钟爱的食物之一。2000多年前的中医药权威经典《黄帝内经》就有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的论述。在4大类食物中，将果类排在第二位，显示出果类不仅是饱腹的美味，同时在饮食平衡和疾病治疗中有重要的保健作用。

据统计，有近40种果类植物的故乡在我国。我国是种植和食用药用果类最早的国家。1972年，湖南长沙的西汉古墓中出土有梅的果核，同时出土的竹简上有梅、蜡梅、元梅的字样，距今已有2300多年。公元前1134年，周代的《礼记》中记载：“羞以含桃，先荐寝庙”。含桃是樱桃的古称，将樱桃作为祭祀祖先的珍品。《战国策》中记载：“北有枣栗之利，民虽不由田作，枣栗之实，足食于民”和《韩非子》有“秦饥，应侯谓王曰：五宛之枣栗请尽发与之”的记载，说明古代枣、栗被用于救灾的口粮。《山海经》有“灵山之下，其木多杏”和《尔雅》有“其在山上之名曰橘，人植之曰梨”的记载，梨在古代还称为“山橘”“玉露”“蜜久”；还有“树如梅，芝子大如指头，赤色似小黍，可食，此即山楂也”的记载。战国时的《同书》中有“秋食柎，梨，橘，柚”的记载。《诗经》里有咏桃的记载：“桃之夭夭，



果品药用与美食制作

灼灼其华，桃之夭夭，有贲其实；于嗟鳩兮，无食桑葚。”陆贾的《南越记行》记载：“罗浮山顶有湖，杨梅山桃绕其际。”《群芳记》记载：“杨梅会稽产者天下冠，关中杨梅种类甚多。”《广群芳谱》记载，苹果“光洁可爱，香闻数步，味甜松，未熟者如棉絮，过熟沙烂不堪食，惟八九分熟者最佳。”《齐民要术》记载了 10 大类果树的栽培技术。宋代蔡襄有“荔枝谱”专著，随着历朝历代国域之间的交流，核桃、葡萄、枇杷、菠萝、香蕉、芒果、橄榄、无花果等被引进和种植。

历代记述宫廷民间品食果类的民俗食风也很多。例如，周处著述的《风土记》曰：“七月七日，其夜洒扫庭除，露施几筵，设酒脯时果，散香粉于筵上，祈请河鼓织女。”宗懔著述的《荆梦岁时记》曰：“是夕，人家妇女结彩缕，穿七孔针，或以金银石为针，陈瓜果于庭中以乞巧，有蜘蛛网于瓜上，则以为符应。”

王仁裕著述的《开元天宝遗事》中记载：“宫中以锦结成楼殿，高百尺，上可以胜数十人，陈以瓜果酒炙，设坐具，以祀牛女二星。”

果类以它独有的美味和特色被人们制作出多样的佳肴，果类入馔历史悠久。例如，《汉书》记有“煮木(杏)为酪”，五代王定保著述的《唐摭言》就有以樱桃为主命名的樱桃宴的记载：“新进士尤重樱桃宴，乾符四年(公元 877 年)，永宁刘邺第二子刘覃及弟……于是独置是宴，大会公卿，时长安樱桃初出，虽贵达未适口，而覃山积铺席，复和以糖酪者人享蛮榼 1 小盅，亦不啻数升。”《燕都小食品杂咏》曰：“一碗琼浆真适口，香甜莫比杏仁茶。”

元朝忽思慧的《饮膳正要》是一部食疗养生和烹饪相结合的饮食专著，介绍了 58 种果类保健功效和食用制作方法，如木瓜汤、荔枝膏、樱桃煎、金橘煎。清代朱彝尊著述的《食宪鸿秘》介绍了 49 种果类膳食的制作方法，如腌柿子、枸杞饼、素蟹、乌菘膏、核桃饼等。清代《调鼎集》介绍了 35 种果类的 234 种果膳制作方法，如西瓜甜酱、乌梅酱、栗子炒鸡块、梨煨老鸭、荸荠羹等。清代王士雄著述的《随息居饮食谱》介绍了 40 种果类的食疗作用和食用方法。