

尚锦健康  系列 13



99道

水果养生

Shuiguo Yangsheng

王其胜 主编
杨跃祥 摄影

 中国纺织出版社

水果养生

王其胜 主编

杨跃祥 摄影



图书在版编目(CIP)数据

水果养生／王其胜主编．—北京：中国纺织出版社，
2006.1

(健康99系列)

ISBN 7-5064-3623-X

I.水… II.王… III.水果-食物养生-菜谱
IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第141268号

策 划：尚锦文化	责任编辑：范琳娜
装帧设计：姚 春 阳	责任监印：初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：6

字数：49千字 定价：25.00元

ISBN 7-5064-3623-X/TS·2096

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换

前言

饮食乃健康之本，合理摄取食物的营养，可以增进健康，强健体魄。对于生活快节奏、高强度、高效率的现代人来说，要提高机体免疫力，平衡饮食尤为重要。孙思邈曾经说过：“安身之本，必资于食，不知食宜者不足以存生也。”面对众多的食物，我们如何科学地选择适合自己的呢？为了便于读者认识、了解、利用身边的食物，通过科学的配餐、合理的烹调，均衡地摄取营养，我们编著出版了食材养生的六本书。这几本书集现代养生学、营养学、烹饪学、中医学于一体，内容丰富，有实际操作方法、原料和配方，有营养分析、提示及禁忌，选料方便，制作简单，使读者读得懂、学得会、用得上。我衷心希望这几本书能成为每一位读者的营养和饮食顾问，使广大读者健康永驻。

王其胜

2006年1月

主编简介

王其胜，饭店管理，大专，现任解放军总后勤部金玖大厦行政总厨、技术总监，高级烹饪技师，北京烹饪大师，中国药膳大师，国际烹饪大师，餐饮业国家级评委，国家职业技能竞赛裁判员，国际烹饪联合会国际评委，国际烹饪联合会副秘书长，劳动部营养讲师。中国药膳研究会、药膳技术制作委员会专业委员，中国首都营养美食学会理事，国粹养生美食研究室主任，中央国家机关烹协理事，北京应用技术大学饭店旅游烹饪学院客座教授。多年从事营养菜品的开发与研究，烹制的菜品曾在各类烹饪大赛上荣获金奖，并多次被评为中国药膳名菜和北京名菜名点。

在工作之余撰文介绍中国饮食养生文化，有200余幅自己制作并摄影的作品在《中国烹饪》等专业杂志上发表，与中央电视台合作拍摄《养生健康美食》，与《天天饮食》合作出版了《四季食谱》和《天天饮食食谱》，其他著作有《补肾食谱》、《美味大虾30例》、《中华本草养生美食丛书》（6种）等。



本书专家顾问组

（按姓氏笔画排列）

于毅平	王文桥	边疆
李淑媛	李镜正	庄冬云
乔德林	杜广贝	杜长友
赵玉和	赵自良	杨春莉
庞风雷	周世有	郭献瑞
侯玉瑞	姜习	高忠英
崔志荣		

本书编委

（按姓氏笔画排列）

王其胜	王福平	尹宏军
李楠	刘金凯	张临涛
陆庭斌	周培培	周泽光等

副主编简介



刘金凯，饭店管理，大专，中国烹饪协会会员，任国际烹饪联合会、国际段位认证协会理事，亚太地区国际评委，国家高级烹饪师，曾在第三届全国名厨交流赛中荣获热菜金奖，同时被评为中国名厨，现任北京密云御龙东方红酒庄园厨师长。

目录

冷盘



- | | | |
|----|---------|----|
| 1 | 果味泡菜 | 6 |
| 2 | 香芹白雪 | 7 |
| 3 | 杨梅苏打冰淇淋 | 8 |
| 4 | 山竹冰沙 | 9 |
| 5 | 黄金香芒斑戟 | 10 |
| 6 | 香麻蕉果 | 11 |
| 7 | 碧玉猕猴桃 | 11 |
| 8 | 凤梨鲜笋 | 12 |
| 9 | 酒香玉果 | 13 |
| 10 | 猕猴桃刨冰 | 14 |
| 11 | 番荔枝柑橘冰沙 | 15 |
| 12 | 芒味水晶冻 | 16 |
| 13 | 果味椰果捞 | 17 |
| 14 | 杨梅拌西芹 | 18 |
| 15 | 猕猴桃香捞 | 19 |
| 16 | 蜜桃杏片银耳 | 20 |
| 17 | 梅酱温苕丝 | 21 |
| 18 | 芦荟黄桃捞 | 22 |
| 19 | 酱淋菜黄 | 22 |
| 20 | 石花拌杨桃 | 23 |
| 21 | 荔果山药球 | 24 |
| 22 | 酒香龙果莲根 | 25 |
| 23 | 水晶龙荟 | 26 |
| 24 | 水晶蜜橘 | 27 |
| 25 | 什果凉粉 | 28 |
| 26 | 玉露双脆 | 29 |

- | | | |
|----|---------|----|
| 27 | 火龙粒橙拌豆腐 | 30 |
| 28 | 巧克力杨梅 | 31 |

热菜

- | | | |
|----|----------|----|
| 29 | 雪荠肉汤 | 32 |
| 30 | 培根碧桃卷 | 33 |
| 31 | 山竹炒虾球 | 33 |
| 32 | 胭脂果滑豆腐 | 34 |
| 33 | 苹香仙掌 | 35 |
| 34 | 桂圆益智汤 | 36 |
| 35 | 香橙过油肉 | 37 |
| 36 | 金栗烧猪腰 | 38 |
| 37 | 山楂烧排骨 | 39 |
| 38 | 李子滑鸡丁 | 40 |
| 39 | 桃仁鲜虾 | 41 |
| 40 | 栗仁烧兔丁 | 42 |
| 41 | 黄精红枣炖老鸡 | 43 |
| 42 | 蜜果炖老鸭 | 44 |
| 43 | 香草烤猪排 | 44 |
| 44 | 莲雾炒鸡片 | 45 |
| 45 | 双米柑果 | 46 |
| 46 | 杨桃拼鱼柳 | 47 |
| 47 | 美味橙香鸡 | 48 |
| 48 | 木瓜枸杞炖蛤士蟆 | 49 |
| 49 | 喜庆鲜掌 | 50 |
| 50 | 无花果炖猪肚 | 51 |



Contents

51	红枣双仁鸭	52
52	花枝菠萝蜜	53
53	香柠炸鸡排	54
54	咖喱苹果鸡	55
55	凤柳伴金桃	55
56	丹荔烧寸排	56
57	香芒白玉虾	57
58	果金煲猪蹄	58
59	荔枝虾球	59
60	桃香牛仔柳	60
61	火龙白玉	61
62	凤片杨桃	62
63	参归黄鳝煲	63
64	蜂蜜炖无花果	64
65	千岛香蕉角	65
66	李实炒碧蚕	66
67	菠萝滑牛柳	66
68	香菠炖蛤土蟆	67
69	红枣煲猪肉	68
70	红枣枸杞炖黄鳝	69

粥羹

71	淮山五味圆肉粥	70
72	猕猴桃西米羹	71
73	杏仁雪梨饮	72
74	红枣莲子党参粥	73
75	榴莲香糟羹	74



76	木瓜炖银耳	75
77	冰雪李子羹	76
78	川贝炖雪梨	77
79	木瓜炖百合	77
80	苹果菠菜羹	78
81	香橙百莲露	79
82	香蕉奶昔	80
83	山荔红枣紫米粥	81
84	栗子龙眼玉竹粥	82
85	香蕉百合粥	83
86	香芒山楂炖银耳	84
87	菊花橘皮炖雪梨	85
88	柑橘川贝银耳	86
89	桂圆莲子粥	87
90	桃仁生地粥	88
91	无花果红枣粥	88
92	冰糖龙果银耳羹	89
93	龙眼红枣粥	90

水果茶



94	陈皮山楂菊花饮	91
95	山楂枸杞茶	92
96	双果富维饮	93
97	柠檬薰衣草茶	94
98	山楂银花饮	95
99	宜母子山楂饮	96

冷盘

营 养 分 析

多种水果搭配蔬菜同食，其营养更均衡，保健效果更佳。

提示及禁忌

肠胃不适者不宜冷食本品。

1

果味泡菜

▶ 原 料

菠萝、香梨、圆白菜、胡萝卜各50克，
柠檬25克

▶ 调 料

盐、泡椒段、白糖各适量

▶ 做 法

- 1 菠萝、香梨洗净、去皮，切块；柠檬切片；蔬菜洗净、改刀。
- 2 原料和调料拌匀，冷藏数小时即可。

2

香芹白雪

▶ 原料

芹菜 100 克，雪梨 250 克，枸杞子 5 克

▶ 调料

盐、白糖、橄榄油各适量

▶ 做法

- 1 芹菜洗净，切成小段，焯水；枸杞子泡软。
- 2 雪梨去皮，切成小块。
- 3 原料中加入调料拌匀即可。

提示及禁忌

肺寒久咳、虚寒者少食本菜；胃寒、腹泻者忌生食雪梨。

营养分析

雪梨味甘、微酸、性凉，含有苹果酸、柠檬酸、多种维生素，具有润肺凉心、清痰降火、生津解毒的作用，与清热止血、消肿解毒、降压止眩的芹菜、枸杞子同食，可作为咳嗽痰喘、口渴失音、喉肿痛大患者的辅助食疗。



3

杨梅苏打冰淇淋

▶ 原料

杨梅 10 颗，甜橙肉适量，香草冰淇淋 1 个，冰块 50 克

▶ 调料

苏打汽水适量

▶ 做法

杨梅洗净，切小丁，甜橙肉撕成粒。水果粒留少许，其余的与香草冰淇淋放入果汁机中打碎，与苏打汽水拌匀，再撒上冰块、水果粒即可。

营养分析

本甜品具清热凉血、健脾助食之效。



4

山竹冰沙

▶ 原料

山竹果肉 100 克，橘子肉 75 克，冰沙 300 克

▶ 调料

炼乳、薄荷叶各适量

▶ 做法

果肉与冰沙、炼乳拌匀，装饰薄荷叶即可。

营 养 分 析 -----

山竹搭配生津止渴、宣肺利气的橘子同食，可作为咽喉肿痛、燥热烦渴的保健食疗。

提示及禁忌

也可根据口味加些酒类同食。



5

黄金香芒斑戟

▶ 原料

斑戟皮1张，火龙果、芒果各100克

▶ 调料

甜奶油、朱古力针各适量

▶ 做法

1 火龙果、芒果均洗净，切条。

2 斑戟皮铺平，放入奶油、火龙果、芒果卷好，切段，撒朱古力针即可。



营养分析

斑戟皮香甜软糯，奶油营养丰富，且具有多重保健价值，搭配火龙果、芒果同食，其保健效果显著。

提示及禁忌

血糖高、胆固醇高者忌食甜奶油。

营养分析

香蕉含糖、蛋白质、果胶、多种维生素及矿物质等，具有清热润肠、利便、降血压、止咳的作用，与其他原料同食，具防便秘、降血压、润肺止咳之效。

6

香麻蕉果

▶ 原料

香蕉 300 克，猕猴桃 100 克，黑、白芝麻各 20 克

▶ 调料

蜂蜜适量

▶ 做法

1 香蕉、猕猴桃去皮、切丁，芝麻炒香。

2 原料和调料拌匀即可。

提示及禁忌

胃酸过多、胃痛、消化不良、腹泻者少食香蕉。

碧玉猕猴桃

▶ 原料

猕猴桃 3 个，莲藕 200 克

▶ 调料

番茄酱适量

▶ 做法

1 猕猴桃去皮、切片。

2 莲藕去皮、切片，用开水烫过，冲凉水。

3 原料装盘，挤上番茄酱即可。

提示及禁忌

莲藕性偏凉，产妇不宜过早食用。

营养分析

猕猴桃营养丰富，保健食疗效果较佳，莲藕利便、降糖、健脾开胃，二者同食，具降胆固醇、利二便、助消化之效。

7

8

凤梨鲜笋

▶ 原料

菠萝、莴笋各 150 克

▶ 调料

盐、白糖、白醋、鲜柠檬汁各适量

▶ 做法

- 1 菠萝切块，莴笋去皮、切块。
- 2 调料对成调味汁，放入原料腌渍入味即可。

提示及禁忌

莴笋不宜多食，多食易发眼疾；脾胃不适者不宜食莴笋。

营养分析

莴笋含有蛋白质、糖类、多种维生素、钙、磷、铁、钾、膳食纤维等营养成分，具有利五脏、通血脉、降血压的作用，与菠萝同食，具清热利便、健脾开胃、醒酒益气之效。

9

酒香玉果

▶ 原料

红葡萄酒、甜玉米粒各50克，苹果250克

▶ 调料

红糖适量

▶ 做法

1 苹果去皮，切如玉米大小的粒。

2 锅中放入红葡萄酒和红糖，再放入甜玉米粒、苹果，文火煮3分钟即可。

提示及禁忌

糖尿病和严重溃疡者不宜饮用葡萄酒；葡萄酒不宜和碳酸饮料同饮。



营养分析

红葡萄酒活血养颜，具有降低血液中不良胆固醇、保护心脏、防中风的作用；玉米调中开胃、利尿消肿，加上苹果同食，具滋补养神、健脑益智之效。

10

猕猴桃刨冰

▶ 原料

猕猴桃 2 个，甜橙肉 50 克，薄荷叶、冰块各适量

▶ 调料

冰糖碎 25 克

▶ 做法

- 1 猕猴桃切丁，橙肉撕成细丝。
- 2 冰糖碎与冰块拌匀，加水果装至容器内，放薄荷叶即可。

提示及禁忌

也可添些果汁、蜂蜜等同食。

营 养 分 析

薄荷叶味苦、性凉，清爽怡人、清热解毒、祛火，加上水果同食，具清心除烦、利咽解渴之效。





营 养 分 析

番荔枝富含维生素A、维生素C、叶酸、钙、磷、钾等营养素，对糖尿病、便秘有较好防治作用，与柑橘、蜂蜜同食，具延缓肌肤衰老、开胃健脾、润肠通便之效。

提示及禁忌

番荔枝含有较多的纤维素，有一定的润肠作用，便溏者不宜多食。

11

番荔枝柑橘冰沙

► 原 料

番荔枝肉 75 克，柑橘 1 个，冰沙
适量

► 做 法

柑橘取肉，原料与调料拌匀即可。

► 调 料

炼乳、蜂蜜、清酒各适量

12

芒味水晶冻

▶ 原料

青、黄芒果各100克，果冻200克

▶ 调料

白糖、蜂蜜各适量

▶ 做法

- 1 青、黄芒果洗净，去皮，均切丁。
- 2 果冻改刀，与青、黄芒果丁及调料拌匀即可。

提示及禁忌

蜂蜜有治疗中度以下烫伤、抑制皮肤外伤细菌生长的作用。

营养分析

芒果含有多种营养素，具有润泽皮肤、止眩晕、促进胃肠蠕动、降低胆固醇的作用，和蜂蜜同食，具润肠通便、增加血管弹性、止呕防晕之效。

