



中国保健美食丛书

主 审: 周文泉(中国药膳研究会会长)

名誉主任: 李宝华(中国药膳研究会副会长)

主 编: 姚海扬(中国药膳研究会常务理事)

保健果膳

姚海扬 姚之歌 编著

引领
养生
时尚

倡导
饮食
保健

汇集
天下
美食

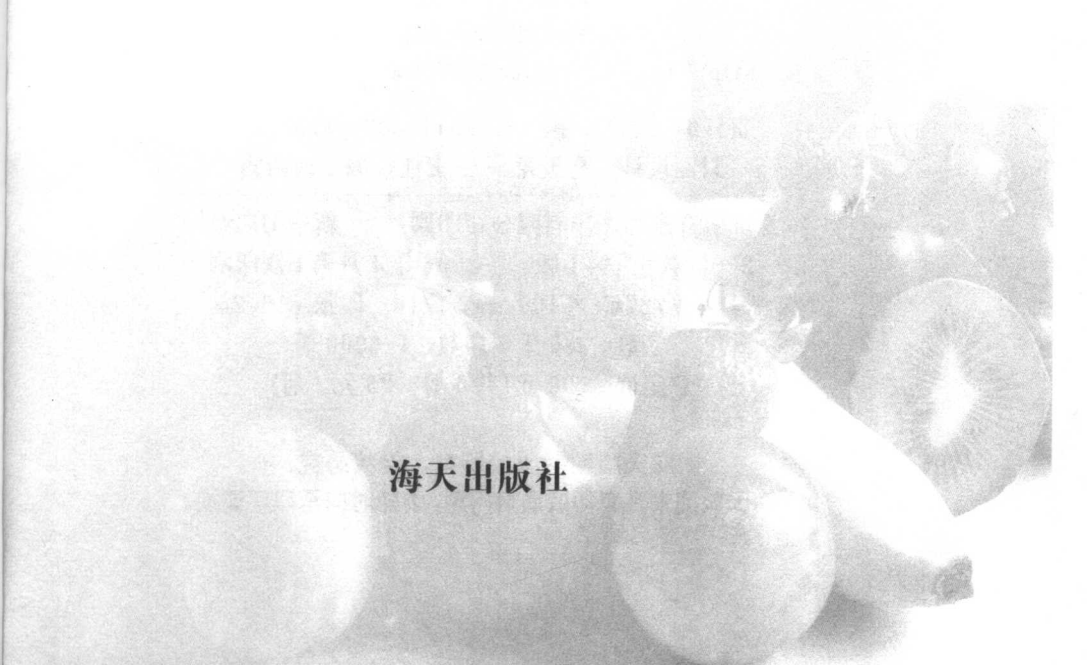
海天出版社

中国保健美食丛书

保健果膳

姚海扬 姚之歌 编著

海天出版社



图书在版编目(CIP)数据

保健果膳 / 姚海扬, 姚之歌编著. — 深圳: 海天出版社, 2006
(中国保健美食丛书)
ISBN 7-80697-740-6

I. 保... II. 姚... III. 水果—保健—菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第013966号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn> 邮购电话: 0755-83460397

责任编辑: 王 颖 (E-mail: 602wy@163.com)

封面设计: 海天龙 责任技编: 何丽霞

深圳凯升永昌彩印有限公司印刷 新华书店经销

2006年4月第1版 2006年4月第1次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 16.25

字数: 250千 印数: 1-6000册

总定价: 100元(共4册 25元/册)

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



主编简介

姚海扬 1947年生人，中医世家，高唐“树滋堂”第三代传人。1985年在济南主持筹建山东省第一家滋补药膳饭店“齐鲁药膳楼”，研制的滋补药膳菜，誉称“鲁菜之新裁，别开肴饌之生面”。有《家庭补身美食》、《齐鲁药膳》、《中国食疗大典》、《中国保健药膳烹调制作》、《中国经典保健药膳》、《中国性保健药膳》等专著，任《中国药膳辨证治疗学》副主编、《中华现代药膳食疗手册》编委、“健康餐桌丛书”主编、“中国保健美食丛书”主编，现为《药膳与食疗》杂志编委、中国东方美食学院客座教授、中国民盟盟员、中国药膳研究会常务理事、山东齐鲁肴饌餐饮工作室主任，国际高级药膳食疗师、中国药膳师、中国烹饪协会会员、山东烹饪协会会员、中国营养学会会员。

中国保健美食丛书

编 委 会

主 审：周文泉（中国药膳研究会会长）

名誉主任：李宝华（中国药膳研究会副会长）

主 编：姚海扬（中国药膳研究会常务理事）

副 主 编：周 峰

编 委：姚海扬 侯 昕 彭 波 彭治国

王 冰 邢文杰 周 峰 范 涛

姚之歌 鲍丛荫

山东齐鲁肴饌餐饮工作室协助

前言

以水果为伴

鲜红的樱桃、金黄的枇杷、紫色的葡萄、香气浓郁的菠萝、甜爽多汁的西瓜、果肉丰腴的蜜桃……水果以它艳丽的色彩、诱人的香气、甜美的味道、多姿的形态，吸引着人们的视觉、味觉、嗅觉和心绪。

人们不仅仅贪婪地品味它，还赋予它美好的象征：如将桃称为仙桃、寿桃、圣桃、王母桃，象征健康、长寿，将“桃李满天下”形容教育出了很多学生；用石榴象征子女的众多；用花生、栗子表达早得贵子的期盼……在流传的故事中：所向无敌的勇力，因争食桃子而自相反目，残杀身亡（战国时期的二桃杀三士）；因听信魔鬼的谗言，夏娃摘食美丽的禁果——苹果，使它们夫妻以至于全人类永失天堂的乐园（圣经·创世纪）……水果以多方面的魅力，吸引着人们对它的“恋慕”。

《保健果膳》向您讲述了：百果之宗——梨，植物奶——葡萄，智慧之果——苹果，快乐之果——香蕉，果中之王——猕猴桃，百益之果——木瓜，天生白虎汤——西瓜，补肾之王——栗子，维C之王——大枣……使您知晓吃水果的学问，做水果菜肴和用水果保健养生的方法。



目 录



目 录

一、保健果膳的食用溯源 1

二、保健果膳常用果品的性味和功能 5

大枣	/6	李子	/9	香蕉	/13	梨	/16
山楂	/6	芡实	/9	桃子	/13	猕猴桃	/16
无花果	/6	枇杷	/10	核桃仁	/13	葡萄	/17
木瓜	/6	松子	/10	益智仁	/14	落花生	/17
乌梅	/6	苹果	/10	荸荠	/14	番茄	/17
甘蔗	/7	金橘	/11	栗子	/14	番木瓜	/18
龙眼肉	/7	柑	/11	桑椹	/15	榧子	/18
白果	/7	柚	/11	莲子	/15	樱桃	/18
西瓜	/7	枸杞子	/12	菱	/15	樱桃番茄	/18
芒果	/7	柿子	/12	菠萝	/15	橄榄	/19
杨梅	/8	柠檬	/12	甜瓜	/15		
杏子	/8	草莓	/12	甜橙	/16		
杏仁	/8	荔枝	/12	甜石榴	/16		

三、保健果膳的烹制技法 21

(一) 果品入膳的形式	22
(二) 切配与熟处理	23
(三) 上浆、挂糊、勾芡	33
(四) 烹制的火候	38
(五) 调味	39



(六) 烹制的技法 40

四、保健果膳谱 55

(一) 畜肉果膳 56

红枣炖肘 /56	苹果煎牛肝 /60	栗子烧牛肉 /64	落花生黄豆
红枣煨蹄 /56	金橘酸甜肉 /61	栗烧猪肉 /65	炖猪蹄 /68
红枣炖兔肉 /57	荔枝烩肉 /61	酱爆栗子肉	花生煨骨头 /69
冰糖红枣蹄	炸核桃仁猪	丁 /65	陈皮牛肉片 /69
花 /57	腰 /62	栗子豆腐 /65	樱桃肉丁 /69
蜜枣羊肉 /57	核桃花生炖	莲子烩猪肚 /66	八宝豆 /70
杏仁扣猪肘 /58	猪蹄 /62	莲子百合炖	八珍炖牛肉 /70
山楂肉干 /58	核桃花生猪	猪肉 /66	柚皮焖排 /71
桂圆蒸猪心 /59	皮冻 /63	桑椹炒里脊 /67	柚子烧肉 /71
西瓜翠衣炒	核桃双腰 /63	菠萝烩猪肝 /67	枇杷豆腐 /71
肉丝 /59	荸荠炒猪肝 /63	菠萝牛肉 /67	百果蹄 /72
松仁肉卷 /60	荸荠炒里脊 /64	香橙煎猪排 /68	

(二) 禽蛋果膳 72

五元全鸡 /72	杏仁熘鸡丁 /77	柚子肉炖鸡 /82	栗子蒸鸡 /88
桂圆鹌鹑蛋 /73	枣杏焖鸭 /78	柠汁焗鹌鹑 /83	栗子烧鸭块 /89
桂圆鸽蛋 /73	松香鸽脯肉 /78	荔枝鸭片 /83	栗子烧鸡块 /89
龙眼贵妃翅 /73	枸杞松子爆	香荔滑鸡球 /84	菱角焖鸡 /89
桂圆童子鸡 /74	鸡丁 /79	蜜桃鸡球 /84	菠萝鸡丁 /90
桂圆蒸鹌鹑 /74	松子鹌鹑 /79	核桃仁鸡丁 /85	菠萝凉拌鸭 /90
白果鸡丁 /74	松仁鸡米 /80	核桃仁鹌鹑 /85	菠萝鸡丝 /91
白果清炖鸡 /75	苹果鸽蛋 /80	桃仁鸡球 /86	香橙枸杞龙
银杏蒸鸭 /75	苹果鸡 /81	桃仁扣乌鸡 /86	凤米 /91
香芒鸽柳 /76	苹果鹌鹑 /81	荸荠鸡片 /87	鸭梨鸡片 /92
香芒炒鸡柳 /76	苹果咖喱鸡 /82	醋熘鸡丁 /87	凉拌鸡梨丝 /92
草莓鸡片 /76	蜜桃鸡丁 /82	栗杏炖鸡 /88	猕猴桃鸭卷 /93



猕猴桃鸡柳 /93	橘汁鸡 /94	莲子鸡丁 /96	八宝鸡酱 /99
椰子鸡球 /93	蜜橘鸡粒 /95	葡萄酒乳鸽 /97	甘蔗鸡 /99
椰子炖乳鸽 /94	枸杞鸡米 /95	五元清炖鸭 /97	
椰汁椰肉辣 子鸡 /94	宫保鸭丁 /96	八宝全鸭 /98	
	莲果炖乌鸡 /96	八宝全鸡 /98	

(三) 水产果膳 100

枣圆蒸甲鱼 /100	松子黄鱼 /103	菇 /106	八宝豆腐 /108
山楂鱼球 /100	桃仁鳝花 /104	腰果牛蛙丁 /107	蚝油扒柚皮 /109
白果鱼丁 /101	翡翠虾仁 /104	核桃杜仲炖 龟 /107	栗子炖干贝 /109
翠衣爆鳝丝 /101	荸荠鱼片 /105	核桃雪耳炖 海参 /108	珊瑚枇杷 /110
杏仁鲜贝 /102	炒菠萝虾片 /105	樱桃虾仁 /108	柠檬鲑鱼 /110
芒果香虾 /102	茄汁菠萝鱼 /106		
松子鱼米 /103	腰果虾仁香		

(四) 素食果膳 111

蜜四果 /111	枇杷冻 /118	奇味香蕉 /124	红白凉拌 /129
糖汁花生枣 /112	松子豆腐 /118	蜜汁椰粉煎 香蕉 /124	栗子烧白菜 /129
姜枣桂圆 /112	松仁素鸡米 /118	水晶桃 /124	莲子炖荔枝 /130
炖木瓜 /112	松子香菇 /119	核桃炒韭菜 /125	蜜汁莲子藕 /130
醋浸乌梅枣 /113	瓢苹果 /119	生发豆 /125	莲子银耳羹 /131
桂圆银莲 /113	四喜苹果 /120	核桃仁拌芹 菜 /125	冰糖莲子 /131
白果素五丁 /113	酿什锦苹果 /120	五香核桃 /126	干蒸莲子 /131
银杏酥泥 /114	金橘豆腐丸 /121	炒鲜核桃仁 /126	莲子锅蒸 /132
蜜汁芒果 /114	芝麻柿子饼 /121	熘核桃豆腐 /126	八宝莲子羹 /132
杏仁豆腐 /115	香菠柿子 /121	酥桃鲜笋 /127	蜜汁焖莲子 /133
五色杏仁 /115	鲜果金银带 子 /122	酱炒三果 /127	菠萝莲花卷 /133
杏仁凉糕 /115	草莓酱炒鸡 蛋 /122	荸荠木耳 /128	香橙冬瓜 /134
雪花杏仁泥 /116	鱼香草莓 /123	炒香菇荸荠 丝 /134	山楂梨丝 /134
杏圆银耳 /116	奶油鲜草莓 /123	糖熘南芥 /129	糖拌山楂藕 腌红果白菜 /135



目录



川贝梨	/135	桂花蜜汁猕	五香槟榔	/139	橘皮菜心	/140	
黄梨炖豆腐	/135	猴桃	/137	樱桃美容散	/139	红菱焖菇	/140
雪梨鱼片	/136	白蜜银耳椰	西米鲜樱桃				
蜜汁鸭梨	/136	子盅	/138	蚕豆	/139		
松炸糯米梨	/137	椰奶糕	/138	双仁煎	/140		

(五) 单味果膳 141

阿胶枣	/141	熘西瓜翠衣	拔丝莲子	/148	醋花生	/151	
挂霜红枣	/141	片	/144	糖渍金橘	/148	冰糖炖木瓜	/151
红果冻	/141	酱杏仁	/144	糖渍柠檬	/148	拔丝栗子	/151
红果酱	/142	琥珀枇杷	/144	草莓酱	/149	五香栗子	/152
乌梅蜂蜜汁	/142	白扒柚子皮	/145	拔丝草莓	/149	油炸菠萝圈	/152
乌梅丸	/142	家乡柿子丸	/145	桑椹子膏	/149	拔丝葡萄	/153
梅子酱	/142	高丽香蕉	/146	凉冻菠萝酪	/150	炸葡萄干	/153
玉灵膏	/143	蜜汁鲜桃	/146	拔丝梨	/150	冰糖罗汉果	
诗礼银杏	/143	酱汁桃肉	/146	梨酱	/150	饮	/153
拔丝西瓜	/143	糖酥核桃仁	/147	冰糖猕猴桃	/151	玫瑰蔗	/153
炆瓜皮	/143	琥珀核桃	/147	猕猴桃酱	/151		

(六) 果品面点和粥 154

银木耳大枣	白果粥	/158	柿子煎饼	/161	荔枝粥	/164	
粥	/154	西瓜子仁粥	/158	胡桃粥	/161	荔枝山药莲	
枣泥包	/154	真君粥	/158	三仁饼	/161	子粥	/164
枣泥蒸饼	/155	杏桃粥	/159	五仁二米粥	/162	腊八粥	/164
松子枣泥糕	/155	山药杏仁粥	/159	松子杏仁粥	/162	菊花核桃粥	/165
炸枣角	/156	香杏粟米角	/159	核桃三米粥	/162	五仁蒸包	/165
枣锅饼	/156	椒盐杏果	/159	润肌美容糕	/162	核桃莲肉糕	/165
枣泥酥	/157	火腿杏仁糯		甜味八宝粥	/163	核桃枸杞粥	/166
核桃山楂粥	/157	米粽	/160	莲子百合豆		麻桃蜜糕	/166
八仙糕	/157	柚皮粥	/160	粥	/163	核桃羊肾粥	/166
甘蔗粥	/158	白柿粥	/161	核桃芝麻饼	/163	核桃猪肉粥	/166
桂圆阿胶粥	/158	干柿粥	/161	灵芝粥	/163	桃仁鸭丁包	/167



胡桃包	/167	栗子红枣粥	/171	花生豌豆粥	/173	百果包	/175
什锦糖包	/168	桑椹粥	/172	花生山药粥	/173	什锦蒸饼	/175
全仁包	/168	菱粥	/172	柿枣饼	/174	团圆饼	/176
五仁元宵	/169	梨粥	/172	珠玉二宝粥	/174	果丁窝头	/176
果味酥饺	/170	猕猴桃粥	/172	榛子粥	/174	果料蜂糕	/177
庐江烧卖	/170	落花生粥	/173	大米榛仁粥	/174	百果年糕	/177
马蹄糕	/171	绿豆花生米		槟榔粥	/174		
荸荠粥	/171	粥	/173	橄榄萝卜粥	/175		



(七) 果品汤羹 178

红枣香菇汤	/178	核桃梨汁	/182	香蕉蛋羹	/186	莲子枸杞汤	/190
鹿肉芪枣汤	/178	美肤汤	/182	百合梨汤	/187	莲子百合汤	/190
黄酒红枣牛		补血养颜汤	/183	梨银耳汤	/187	莲子芡实猪	
肉汤	/179	核桃栗子羹	/183	贝母梨汁	/187	肉汤	/191
带鱼木瓜汤	/179	桂花鲜栗羹	/183	花生蜜汤	/187	紫竹莲子汤	/191
木瓜核桃牛		山楂核桃蜜		花生排骨汤	/188	莲子银耳汤	/192
骨汤	/179	浆	/183	花生苡仁瘦		冰糖炖莲子	/192
萝卜乌梅汤	/180	山楂莲子汤	/184	肉汤	/188	柠檬乳鸽汤	/192
圆肉花生汤	/180	荸荠瘦肉汤	/184	木瓜花生大		椰子鸡丸汤	/193
圆肉羹	/180	核桃山药羹	/184	枣汤	/188	三味汤	/193
龙眼湘莲羹	/180	樱桃羹	/185	木瓜银杏饮	/189	四仁饮	/193
西瓜羹	/181	杏仁茶汤	/185	橘子羹	/189	四仁蛋羹	/194
核桃酪	/181	杏仁核桃酪	/185	银耳橘羹	/189		
蜜枣核桃羹	/181	双银汤	/186	枸杞鱼片汤	/189		
红枣栗子糕	/182	鲫鱼杏仁汤	/186	菠萝银耳	/190		

目录

(八) 果品茶酒 194

红枣茶	/194	山楂酒	/195	李子茶	/196	甘蔗姜汁茶	/197
黑木耳红枣		菊花山楂茶	/195	木瓜茶	/196	荸荠内金茶	/197
茶	/194	柿叶山楂茶	/195	乌梅茶	/196	荸荠茶	/197
党参红枣茶	/195	参果茶	/196	乌梅甜茶	/197	莲子红糖茶	/198
延年益肾茶	/195	荷楂茶	/196	乌梅抗癌茶	/197	莲子茶	/198



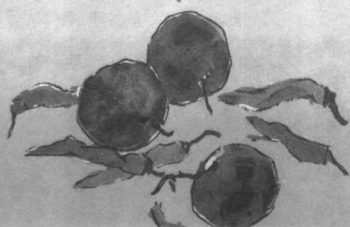
龙眼枣仁茶 /198	荔枝杏仁茶 /201	柚茶 /203	橄榄竹梅茶 /206
玉灵酒 /198	石榴叶茶 /201	柑皮解酒茶 /204	海蜜橄榄茶 /206
宁心酒 /198	石榴茶 /201	回春酒 /204	罗汉果茶 /206
美颜茶 /199	石榴酒 /201	橘皮酒 /204	薏仁抗癌茶 /206
白果通淋茶 /199	核桃茶 /201	橘皮茶 /204	菱肉茶 /207
三宝茶 /199	胡桃牛乳茶 /202	橘皮竹茹茶 /204	菱角抗癌茶 /207
杏梨饮茶 /199	核桃速溶茶 /202	橘红茶 /204	猕猴桃茶 /207
杏仁茶 /199	桃仁茶 /202	柑橘茶 /205	人参果露茶 /207
芝麻杏仁茶 /200	聪耳酒 /202	枸杞生地酒 /205	
柿茶 /200	胡桃参杏酒 /203	杞圆酒 /205	
柿叶止血茶 /200	双仁茶 /203	杞菊明目茶 /205	
柿蒂姜茶 /200	四仁通便茶 /203	橄榄萝卜茶 /205	
丁香柿蒂茶 /200	两味桑椹酒 /203	橄榄茶 /206	

(九) 保健果膳宴席 208

- 1、荔枝小宴 /208 3、荸荠宴 /208 5、栗子全席 /209
2、全菱席 /208 4、莲子宴 /208 6、什锦果席 /209

五、常见病的果品药用选方 211

保健果膳的食用溯源



果品是人类钟爱的食物之一，两千多年前，中医药的权威经典《黄帝内经》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，在四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。

中国是种植和食用药用果类最早的国家，历代记述宫廷民间品食果类的民俗食风也很多。

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。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、乌椹膏、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、梨煨老鸭、荸荠羹等。

清代王士雄著述的《随息居饮食谱》介绍 40 种果类的食疗作用和食用方法。

中国烹饪的集大成者《满汉全席》中有四干果：橘饼、香榧、腰果、瓜子仁。四鲜果：梨、香蕉、苹果、橘子。四蜜饯：蜜饯青梅、蜜饯龙眼、蜜枣、蜜饯银瓜。四茶点：杏仁茶、圆肉茶、莲子茶、龙井茶。一甜汤：八宝果羹（苹果、梨、樱桃、龙眼、蜜桃、橘子、菠萝、山楂糕），菜品有桃仁鸡丁、炒榛子酱、菠萝鸡片、杏仁燻鱼、桃仁鸭方、松仁鸡茸卷、秋梨斑鸠、蜜酿龙眼、桃仁鱼角、荔枝虾球、松仁香菇、板栗烧鹿肉等。八大菜系中果类入馔之例更不胜数。

近代创制出专以一种果类烹制成宴席的实例，如岭南荔枝宴，湖北全菱宴，海南椰子宴，深圳荔枝宴，广昌养生莲子宴，荸荠宴等，真是百味呈鲜，百果争艳。

果类对人体健康的保健功能和治疗功能，在中国最早的中药专著《神农本草》中就有详细的论述，如“枣，味甘，平，无毒。主心腹邪



气,安中养脾,助十二经,平胃气,通九窍,补少气,少津液,身中不足,大惊,四肢重和百药,补中益气强力,除烦闷,疗心下悬,肠口。久服轻身延年,不饥神仙。”“龙眼,味甘,平,无毒。主五脏邪气,安志厌食,除虫去毒。久服强魂,聪明,轻身不老,通神明。”《神农本草经》收录果类 21 种。明代李时珍的《本草纲目》收录果类 83 种,明代姚可成《食物本草》收录果类 117 种。近代《中药大辞典》收录果类 46 种,《中国食疗大典》收录果类 50 种。《中国药膳大典》收录果类 46 种。

人类不仅喜食果品,还以果品来表达自己的感情,以木瓜表示爱情(《诗经木瓜》“投我以木瓜,报之以琼瑶”),以樱桃、杏、苹果描述女性的美丽(樱桃小嘴一点点,明眉杏眼,面如红苹果),以桃言喻长寿(贺寿用寿桃,西游记中的王母蟠桃),以枣、花生、栗子言喻子孙繁衍的美好愿望(结婚时食用枣、花生、栗子,谐音早生立子),因吃果品未遂而相互反目残杀(二桃杀三士)。据查《中国饮食诗文大典》所列 1500 多条诗文中,有 240 多条是歌咏果类。在国外,有因偷食果品而被驱逐出天堂的亚当夏娃(圣经·创世记),凡此等等,不胜枚举。

随着科学的发展,人类对果品的保健价值有更深的研究和发现,提倡多食用果品,以预防和治疗现代病(“三高”,糖尿病,肥胖症,癌症),并且引起各国政府的高度重视。美国提倡每人每天食用 200 克果品;日本政府农林水产省制定“有水果的饮食生活推进事业”的政策,从 2001 年 8 月组织实施“每天吃水果 200 克”的运动;丹麦政府 2002 年开始推行“水果蔬菜的素食”。世界性的食用水果之风大兴。



保健果膳常用果
品的性味和功能

