

食物颜色

营养价值

爱上 多滋多彩的 食物

- ✓ 红色食物——养心
- ✓ 黑色食物——养肾
- ✓ 白色食物——养肺
- ✓ 绿色食物——养肝
- ✓ 黄色食物——养脾
- ✓ 紫色食物——护眼
- ✓ 橙色食物——提高免疫力

每种颜色的食物都有“一技之长”
揭开食物颜色里的小秘密！

邳艳春 著

 江西科学技术出版社

巧妇理家

爱上 多滋多彩的 食物



邳艳春 著

 江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱上多滋多彩的食物/邳艳春著

—南昌:江西科学技术出版社,2009.9

ISBN 978-7-5390-3554-3

I. 爱… II. 邳… III. 食品营养-基本知识 IV. R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第149532号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: KX2009090

图书代码: D09005-101



爱上多滋多彩的食物

著 邳艳春

责任编辑/邓玉琼

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 6623491 6639342 (传真)

经销/各地新华书店

印刷/深圳市彩美印刷有限公司

版次/2009年10月第1版

2009年10月第1次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16 13.5印张

字数/200千字

书号/ISBN 978-7-5390-3554-3

定价/19.80元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

食物颜色里的小秘密

世界上的万物都是有颜色的，春、夏、秋、冬四季有颜色，春的嫩绿，夏的火红，秋的金黄，冬的雪白；人的心情有颜色，高兴时是红色，幸福时是黄色，绝望时是白色，痛苦时是黑色。颜色存在于我们生活的各个角落，就连我们平时吃的食物，都有着五彩缤纷的颜色。

古人说“食色性也”，是说饮食和男女并列为人类的本能；今人说“秀色可餐”，是说美好的容颜能让人忘掉饥饿。既然如此，我们可不可以说，喜欢吃颜色鲜艳的食物是人的一种本性，好的颜色，常常令人大快朵颐，甚而带来好的健康效果呢？

也许你会对我的歪曲理解嗤之以鼻。不要紧，一会儿你就会对我的“歪理邪说”佩服得五体投地。早在《黄帝内经》中就有关于五色与五脏的描述：青入肝、赤入心、黄入脾、白入肺、黑入肾。可见，每种颜色的食物都有“一技之长”，如果我们能够加以利用，就能强身健体。

本书是一本食品颜色的大集合，将各种各样的食物分成红、绿、黄、橙、黑、白、紫，教你按照身体的所需，分门别类地享受美食。

红色食物——养心

如果你天生是个“林妹妹”，常受小病小痛的欺负，不妨吃些红色食品给你打打气哟，它可是天生的健康卫士，让你充满活力。

绿色食物——养肝

如果你和爱人正在期盼一个健康、聪明宝宝的到来，那么，就请与绿色果蔬亲近吧，它所含的叶酸可是宝宝离不开的。另外，绿色食物还能调节脾胃消化吸收功能，让你吃嘛嘛香。

黄色食物——养脾

如果你无法集中精力学习或工作，导致自信心不足，不妨吃些黄色食物吧，它可以帮助你提高记忆力，提高学习兴趣，让你更加自信。而且，它富含维生素C，让你健康又漂亮。

橙色食物——提高免疫力

如果你的天空一片灰暗，或者你常常抱怨、发牢骚，那就试试橙色的食物吧，这种最能刺激食欲的颜色会令你心情愉悦。

黑色食物——养肾

有人说黑色是一种冷漠的颜色，给人以一种不容易接近的感觉。但黑色食物却对人体健康有着不容忽视的作用，有利于补肾，提高人体免疫力。

白色食物——养肺

如果你是一个消极的人，对任何事情都习惯往糟糕的方向想，那你就应该多喝喝牛奶，因为白色食物能帮助人保持乐观心态，是调节心情的“灵丹妙药”，还能补钙，一举多得！

紫色食物——护眼

如果你感到很失落，很无助，就来点紫色食物吧，紫色是由温暖的红色和冷静的蓝色化合成，是极佳的刺激色，让你赏心悦目。如果你患有心脑血管疾患，更要与紫色食物“亲密接触”，因为它含有花青素，可阻止心脏病和脑中风发生，而且还能让你拥有一双迷人的亮眼。

看过了我的“歪理邪说”，你是否觉得食物非常可爱呢？想继续了解它们吗？就请你翻开这本书。这本书从食物的颜色、营养成分到保健功能、药用价值以及它们之间美妙的搭配，从科学配比到实际操作，都作了一一介绍，让你在享受美丽视觉冲击的同时，更能感受多彩食物带给你的味觉感受！



目录

食物颜色里的小秘密

第一章 红色食物——养心

按照中医五行学说，红色为火，为阳，故红色食物进入人体后可入心、入血，大多可以益气补血和促进血液循环、振奋心情。

研究表明，红色食物一般具有极强的抗氧化性，它们可以保护细胞，具有抗炎作用。红色食物可以在体内转化为维生素A，保护人体上皮组织，增强人体抗御感冒的能力。

另外，红色食物还能人体提供丰富的优质蛋白质、维生素以及微量元素，大大增强心脏与气血功能。所以，经常食用一些红色食物，对增强心脑血管活力、提高淋巴免疫功能颇有好处。

西瓜	清热解暑	2
山楂	长寿之果	6
苹果	全科医生	11
草莓	养肤的果实	16
红枣	补气养血	21
红米	补血“健将”	26
番茄	神奇的菜中之果	30

第二章 黑色食物——养肾

黑色食物是指颜色呈黑色或紫色、深褐色的各种天然植物或动物。常食黑色食物更益补肾。

研究表明，黑色食物的营养保健和药用价值都很高，它们可明显减少动脉硬化、冠心病、脑中风等疾病的发生率，对流感、气管炎、咳嗽、肾病、贫血、脱发、慢性肝炎、早白头等均有很好的疗效。黑色蔬果是近几年新兴的一类水果，其营养价值远高于同类品种。

黑色水果因为其富含维生素、硒、铁、钙、锌等物质，并且具有防癌、抗癌、抗氧化、抗衰老等功效，所以已成为国内水果市场上的新宠儿。

营养学专家介绍，黑色蔬果之所以呈现出黑色外表，是因为它们含有丰富的色素类物质，比如：原花青素、叶绿素等，这类物质具有很强的抗氧化性。相比浅色蔬果，黑色蔬果还含有更加



丰富的维生素C，可以增加人体的抵抗力。

黑 米 粮食中的美容品	36
黑 豆 蛋白质的宝库	41
海 带 大脖子病的克星	46
紫 菜 长寿菜	51
黑芝麻 天然染发剂	56
黑木耳 药食两用的菌类植物	61

第三章 白色食物——养肺

白色入肺，偏重于益气行气。大多数白色食物，如大米、牛奶、面粉等，蛋白质成分都比较丰富，经常食用既能消除身体的疲劳，又可促进疾病的康复。

另外，白色食物还是一种安全性相对较高的食物。因为它的脂肪含量要较红色食物肉类低得多，十分符合科学的饮食方式。特别是心脏病、高血脂、脂肪肝等患者，食用白色食物会更好。

同时，白色食物具有很强的能量，有助于激发创意或积极的想法。梨、香蕉、白萝卜等，能帮助人们保持乐观心态，是调节心情的“灵丹妙药”。

梨 秋天里的防燥食品	68
牛 奶 液体面包	73
鸡 蛋 理想的营养库	78
山 药 延年益寿的食物	83
香 蕉 快乐的果实	88
白萝卜 小人参	92

第四章 绿色食物——养肝

绿色食物有利于稳定心情和减轻紧张情绪，与其他颜色的食物一起吃则效果倍增。绿色食物始终扮演着生命健康“清道夫”和“守护神”的角色，因而备受人们青睐。

中医认为，绿色入肝，多食绿色食品具有舒肝强肝的功能，是良好的人体“排毒剂”。绿色蔬菜中含有丰富的叶酸成分，而叶酸已被证实是人体新陈代谢过程中最为重要的维生素之一，可有效地消除血液中过多的同型半胱氨酸，从而保护心脏的健康。

另外，绿色食物还能起到调节脾胃消化吸收功能的作用。猕猴桃、西兰花、菠菜等绿色蔬菜



象征环保，富有生机与活力，有平息激动情绪的作用，对克服疲劳和消极情绪有一定的作用。

菠 菜	补铁先锋	98
芹 菜	防癌抗癌	102
生 菜	减肥蔬菜	107
莴 笋	厨房里的药物	112
猕猴桃	营养金矿	116
西兰花	穷人的医生	120

第五章 黄色食物——养脾

黄色食物摄入后，其营养物质主要集中在脾胃区域。以黄色为基础的食物，可提供优质蛋白、脂肪、维生素和微量元素等，常食对脾胃大有裨益。

此外，在黄色食物中，维生素A、维生素D的含量均比较丰富。维生素A能保护肠道、呼吸道黏膜，可以减少胃炎、胃溃疡等疾患发生；维生素D有促进钙、磷元素吸收的作用，进而起到壮骨强筋之功效。

黄色食物可刺激神经和激发能量，对集中精力和提高学习兴趣有帮助。菠萝、玉米、花生等等，能刺激神经和消化系统，有助于提高逻辑思维能力，并增加自信。

玉米	增强记忆力	126
花生	长生果	130
土豆	宽肠通便、降糖降脂	135
菠萝	健胃消食、补脾止泻	140
柠檬	美容水果	145
柚子	补充维生素C	150

第六章 紫色食物——护眼

紫色蔬菜中含有一种最特别的物质——花青素。花青素除了具备很强的抗氧化能力、预防高血压、减缓肝功能障碍等作用之外，还能改善视力、预防眼部疲劳等。长期使用电脑或者看书的人群应多摄取。

对于想减肥的人来说，也要适当多吃紫色食物，这是由于紫色食物能适当抑制食欲。紫色食



物也有消毒及净化的作用，有助于调节身体的新陈代谢，经常食用紫色食物还可以补脑，降低血压，使注意力集中。另外，紫色食品中含有鞣花酸，可以护肤养颜，还可以预防癌症。

李 子	降压精灵	156
葡 萄	补气、养血、强心	160
茄 子	保护心血管的蔬菜	164
桑 葚	滋阴补血，生津润肠	169
洋 葱	安神菜	174
无花果	天然的保健美食	179

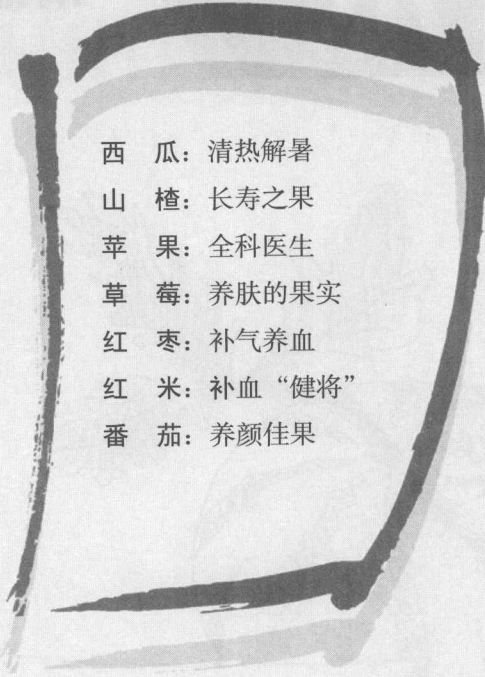
第七章 橙色食物——提高免疫力

橙色食物中含有丰富的橙色色素——胡萝卜素，胡萝卜素是一种强有力的抗氧化物质，常用可减少空气污染对人体造成的影响，还能抵抗衰老，是每个爱美的美眉不容错过的佳品。

橙色食物中最具代表性的食物当属胡萝卜了，号称“平民人参”，不仅营养丰富，还能预防人类可怕的疾病——心血管疾病，对人类的贡献非同寻常呢！

除此之外，还有橙子、南瓜、芒果等橙色食物，可爱的橙色最能刺激食欲了，当你心情灰的时候，不妨来点，定能让你精神焕发，心情愉快，帮你重新找回自信哟。

南 瓜	最佳美容食品	184
芒 果	维生素A的来源	188
橙 子	疗疾佳果	192
红 薯	长寿少疾	196
胡萝卜	平民人参	200
哈密瓜	清肺热止咳	204



西 瓜：清热解暑
山 楂：长寿之果
苹 果：全科医生
草 莓：养肤的果实
红 枣：补气养血
红 米：补血“健将”
番 茄：养颜佳果

第一章

红色食物——养心

按照中医五行学说，红色为火，为阳，故红色食物进入人体后可入心、入血，大多可以益气补血和促进血液循环、振奋心情。

研究证明，红色食物一般具有极强的抗氧化性，它们可以保护细胞，具有抗炎作用。红色食物可以在体内转化为维生素A，保护人体上皮组织，增强人体抗御感冒的能力。

另外，红色食物还能人体提供丰富的优质蛋白质、维生素以及微量元素，大大增强心脏与气血功能。所以，经常食用一些红色食物，对增强心脑血管活力、提高淋巴免疫功能颇有好处。





西瓜

清热解暑



西瓜，又叫水瓜、寒瓜、夏瓜，被称作为“瓜中之王”，因是在汉代从西域引入，所以称为“西瓜”。西瓜甘甜多汁，清爽解渴，是消暑消热之佳品。西瓜除不含脂肪和胆固醇外，几乎含有人体所必需的各种营养素，是一种最富有营养、最纯净、食用最安全的天然食品。俗话说得好：“暑天几块瓜，药剂不用抓。”

一、西瓜——暑热克星

西瓜营养很丰富，除了含有蛋白质、糖、钙、铁、磷和多种维生素以外，还含有人体所需的氨基酸。在炎热的夏季，出汗很多而进食减少，这时食用西瓜，既可补充水分又能消暑解渴、供给营养、维持生理功能，有助于防止暑天生病。

二、西瓜——美容行家

西瓜中含有多种重要的、有益健康和美容的化学成分，主要有瓜氨酸、谷氨酸、精氨酸、苹果酸、磷酸等等，它们都是具有皮肤生理活性的氨基酸，还含有糖类、维生素、矿物质等营养物质。西瓜的这些成分容易被皮肤吸收，对面部皮肤有着很好的滋润、营养、防晒、增白的效果。

三、西瓜——万能钥匙

西瓜所含的糖和盐能利尿并且能消除肾脏炎症；蛋白酶能把不溶性蛋白质转化为可溶的蛋白质，从而有效地增加肾炎病人的营养；西瓜还含有能使血压降低的物质，所以在肾炎和降低血压的治疗方面，西瓜可算是果菜之中的“好医生”。

四、西瓜——所向无敌

大家都知道西瓜的水分丰富，所以我们在吃西瓜后尿量会明显增加，这可以减少胆色素的含量，并且可以使大便通畅，对治疗黄疸有一定作用；患其他急性热病，比如高热、多汗、大渴，烦躁、尿痛等症，都很适合用西瓜作辅助治疗。

健康推荐



到了炎炎夏季，西瓜成为人们眼中最闪亮的“明星水果”，它在消暑解渴的同时，还对一些疾病有不错的辅助效果。下面我们就来介绍西瓜的一些食疗功效。

降血压法：西瓜藤、黄瓜藤各30克，竹叶10克，洗净后加适量水一同入锅，煎汤即可，每日2次。

降血脂法：西瓜叶60克，花生皮30克，加适量水将两者一同入锅，煎汤即成，每日2~3次。

治肾炎法：西瓜皮、白茅根各60克，用清水洗净后入锅，加适量水煎汤即成，代茶饮。

治胆囊炎法：西瓜皮100克，白芥子3克，白萝卜子5克，将三者洗净入锅，加适量水煎汤即可，每日2次。

治心力衰竭法：西瓜皮、冬瓜皮各30克，葫芦壳50克。将三种药材加适量水，煎煮15分钟，去渣取汁即成，每日代茶饮。



治糖尿病法：西瓜皮、冬瓜皮各15克，番茄20克，大枣50克。将4者洗净并切块，同放锅中，加适量水煮熟即可，每日1剂，吃菜，饮汤。

治伤寒法：西瓜藤60克，金银花30克，甘草6克，将三者洗净后入锅，加适量水煎汤，每日2次。

中医提醒

□口腔溃疡在中医里被认为是阴虚内热、虚火上扰所致。因为西瓜有利尿作用，所以如果口腔溃疡者多吃西瓜，会使□口腔溃疡复原所需要的水分被过多排出，从而加重病情，不易愈合。

美“食”每刻



西瓜的美味大家都品尝过，可是大家享用这道美食的办法就有些单一了，有把西瓜一切两半，用勺子挖着吃的；有切成大块一啃了之的……这几种常规吃法实在太过简单了。所以，我来教你几招吃西瓜的好方法，让你做个聪明灵巧的好主妇，轻轻松松地来一场西瓜盛宴，跟西瓜亲密接触一回吧。

【双瓜西米露】

【美食原料】红肉西瓜200克，黄肉西瓜200克，西谷米100克。

【美食做法】1.用挖球机把红肉西瓜瓢做成球状，或者用圆的勺子也可以舀出球状。

2.黄肉西瓜去皮，用果汁机制成果汁，将西谷米用清水洗净。

3.再将西谷米加水煮成透明状，放冷后待用。

4.最后将西瓜球、西瓜汁同西谷米一起混合，即可食用。

【美食特点】格外清甜又解暑。

【凉拌西瓜皮】

【美食原料】西瓜500克，盐、香菜、红辣椒、大蒜、香油各适量。

【美食做法】1.香菜切成末；红辣椒切成小粒待用；把大蒜拍破后去掉外衣，剁成蒜末。

2.去除西瓜的果肉和绿皮部分。

3.将留下的白肉切成丝，再加少许盐腌10~20分钟，挤干水分。

4.把适量的香菜末、辣椒粒、蒜末、香油加入腌好的西瓜丝中，拌匀即可食用。

【美食特点】开胃消滞。

【瓜条蛋花汤】

【美食原料】西瓜皮200克，鸡蛋2个，番茄1个，盐、味精、麻油、葱各适量。

【美食做法】1.将西瓜皮削去外层绿皮，去掉内层红瓢，然后切成细条。

2. 番茄去皮后切成片，鸡蛋磕入碗内搅散，锅里加入适量清水，放入西瓜条煮沸。
3. 然后再依次下入番茄片、蛋液，最后加入盐、味精调味，淋上麻油即可。

【美食特点】口味清淡，有助消暑。

西瓜皮炒毛豆

【美食原料】西瓜皮300克，毛豆200克，盐、花椒、味精、糖、醋各适量。

【美食做法】1. 西瓜皮削去外层绿皮和内层红瓢后切成丁，并用少量盐腌片刻。
2. 将毛豆清洗干净，放入锅中煮，开锅后加入花椒、盐，煮熟后取出沥干水分备用。
3. 挤干腌制瓜丁的盐水，烧锅放油，等油烧至八成热后，下瓜丁滑炒。
4. 然后再放入煮熟的毛豆一起滑炒，加入调料即可。

【美食特点】豆糯瓜脆，酸甜可口。

西瓜皮烧肉

【美食原料】西瓜500克，五花肉500克，姜2片，酱油、盐、味精、油各适量。

【美食做法】1. 西瓜皮削去外层绿皮和内层红瓢后洗净，切成块状。
2. 五花肉切成瓜块一半大小的方块，烧锅放油，等油热后下姜片。
3. 姜片开始皱缩时下肉块，快炒几下后依次加入酱油、清水。
4. 烧沸后撇去浮沫，转小火盖上盖子焖，待肉烧熟后放入西瓜皮，等西瓜皮变软后调味出锅。

【美食特点】荤素搭配，味道浓厚，而且瓜皮的滋味远远好过五花肉。

主妇当家



炎热的夏天又到了，人们也选择西瓜来解渴，那么挑选的技巧是什么呢？在这里让我来告诉你几种挑选西瓜的方法吧，可能会帮上你的忙。

首先，看。

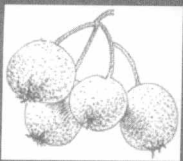
西瓜主要有两类，花皮瓜类：纹路清楚，深淡颜色分明；黑皮瓜类：皮色乌黑，带有光泽。不管是哪类的瓜，瓜蒂、瓜脐部位向里凹入，藤柄向下贴近瓜皮，是成熟的标志。

其次，摸。

伸出你的拇指摸摸瓜皮，感觉瓜皮滑而硬就一定为好瓜，如果瓜皮黏或者发软为次瓜。成熟度越高的西瓜，其重量就越轻。一般同样大小的西瓜，以轻者为好，过重者可能是生瓜。

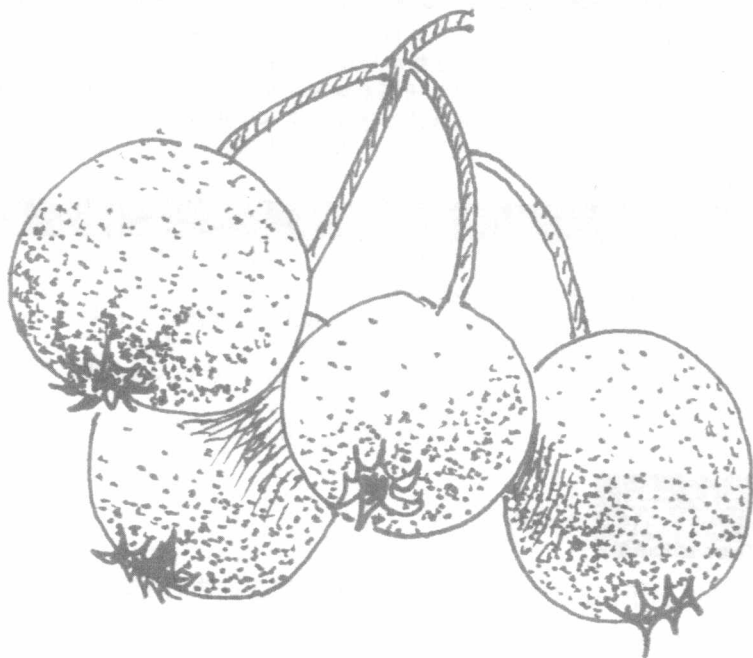
最后，听。

将西瓜托在手中，用手轻轻弹拍，发出“咚、咚”的清脆声，同时托瓜的手感觉有些颤动，那就是熟瓜；发出“突、突”声，是成熟度比较高的瓜；发出“嗒、嗒”声的是生瓜。



山楂

长寿之果



山楂，又叫山里红、红果、胭脂果，含有很高的营养和医疗价值。老年朋友经常吃些新鲜的山楂果或者是山楂制品能增强食欲，改善睡眠质量，同时还能预防动脉粥样硬化，延年益寿。山楂通常被人们看作是“长寿食品”。

一、山楂——心脏的金盾

山楂含有一种叫黄酮类的药效成分物质，它能有效防治心血管疾病的发生，还具有扩张血管、改善心脏活力、增加冠脉血流量、降低血压、降低胆固醇、软化血管和镇静的作用。

二、山楂——女性的朋友

山楂能治疗女性痛经以及月经不调。中医认为山楂具有活血化瘀的功效，是血淤

型痛经患者的食疗佳品。血淤型痛经患者常常表现为在月经期的第1~2天或者是在经前1~2天出现小腹疼痛，等到经血排出流畅时，疼痛也随着减轻或者是消失。

三、山楂——抗癌的秘密武器

山楂中含有一种叫牡荆素的化合物，具有抗癌的作用。亚硝胺、黄曲霉素都可以诱发癌症的发生或者加重，而山楂中牡荆素不仅能阻断亚硝胺的合成，还可抑制黄曲霉素的致癌作用。

四、山楂——肠胃的密友

山楂中所含的解脂酶能促进脂肪类食物的消化，具有促进胃液分泌和增加人体胃内酶素等功能，开胃助消化，特别消食积滞作用更好。肠胃的消化功能好了，吸收也就更好了。很多助消化的药中都含有山楂成分。

健康推荐



山楂能显著降低血清胆固醇以及甘油三酯，有效防治动脉硬化；山楂还能通过增强心肌收缩力、扩张动脉血管、增加血流量、降低心肌耗氧量等等，起到强心和预防心绞痛的作用。山楂中含有大量平喘化痰、抑制细菌、治疗腹痛腹泻的成分。在这里介绍山楂的几种食疗方法。

抗疲劳法：鲜山楂果洗净拍碎，放上适量的白糖，一起放入大口瓶内盖严。经过1~2个月，就发酵成了山楂酒。这酒对恢复人体疲劳，增加精力，有显著功效。

降血压法：用15~30克新鲜山楂，水煎当茶喝；山楂15克，鲜荷叶50克，也是用水煎后当茶喝。

降脂法：山楂10克，杭白菊10克，决明子15克，煎后代茶饮，每天1次。

抗癌法：山楂15克，大米50克，一起煮粥热服，常吃可起到辅助抗癌的作用。

调经法：完整带核鲜山楂1000克，洗净后掺入适量水，文火熬煮直到山楂烂熟后，再加入红糖250克，煮10分钟，待其成为稀糊状就可以了。

治腹痛法：山楂30克，香附15克，加入适量的水浓煎热服，每日坚持早、晚各1次。

治消化不良法：焦山楂10克，研末加适量红糖，开水冲服，每日3次；新鲜山楂10



克，炒麦芽10克，用水煎服，每日2次。

治泻法：新鲜山楂30克，红、白糖各15克，用水煎服，每次喝5克，一日3次。

治闭经法：山楂60克，鸡内金10克，红花10克，红糖30克，每日1剂煎服。

中医提醒

山楂虽然好，但不适合孕妇吃，因为山楂会刺激子宫收缩，有可能在不注意的情况下导致流产；正处于牙齿更替时期的儿童，如果长时间贪食山楂或者是山楂片、山楂糕，对于牙齿生长不好。

美“食”每刻



山楂不仅有很丰富的药用价值，还有一种不可多得的天然调味剂——酸味，有了它可以做出很多的美味。要不咱们一起来试试！

〔牛奶山楂布丁〕

【美食原料】琼脂1袋，山楂糕1袋，牛奶适量，模具，饭盒。

- 【美食做法】
1. 琼脂放入温水中浸泡20分钟，泡软后倒入锅中，用小火将它完全融化。
 2. 牛奶倒入熬好的琼脂中，搅拌使它们完全混合并且均匀，用大火把它们煮到微微沸腾，关掉火稍微放凉，倒入饭盒，放入冰箱冷藏1小时左右。
 3. 准备好各种形状的模具。将山楂糕切成比模子稍大的小方块，把饭盒从冰箱中取出来，轻轻拨动牛奶布丁的四周，使它与饭盒内壁分开，然后将牛奶布丁从中间扣出。
 4. 牛奶布丁切成方块，将在模具中刻好形状的山楂糕放入牛奶布丁的方块中，这样悦目可口的牛奶山楂布丁就做成了。

【美食特点】口味酸甜，山楂可消食解胀，布丁口感冰润，牛奶钙质丰富，它们如此美妙的结合，更可以帮助不喜欢喝牛奶的人吸收其营养成分。

〔山楂酱〕

【美食原料】鲜山楂300克，清水300毫升。

【美食做法】1. 300克山楂全部洗净，去籽，去蒂，放在盆里加300毫升水，水要和山楂持平。

2. 山楂和水全部放入搅拌机打成浆糊，放容器中备用。

3. 锅内放上一些水，烧沸后加入白砂糖，用勺不停地搅拌，小火，一直把糖熬到有黏性。

4. 加入打好的山楂浆糊煮沸，要一直不间断地搅拌，冒泡5分钟停火，晾凉放入密闭容器，自己做的山楂酱并不比外面卖的差哟。

【美食特点】色泽红润，酸中带甜，入口细腻。由于山楂富含多种有机酸，它能保持山楂中的维生素C，即便在加热的情况下，也不会被破坏，所以，制成山楂酱后，维生素C仍能保存。

山楂糯米羹

【美食原料】山楂条若干，山楂酱罐头1瓶，糯米适量，冰糖少许。

- 【美食做法】1.糯米用清水洗净并浸泡一会儿，浸泡后的糯米会更加糯。山楂酱舀入小碗中，用勺子转圈搅拌几下，瞬间就可以得到山楂泥了。
- 2.取来汤锅，加入适量的清水，煮沸后放入山楂条，把山楂条煮得软烂为止，煮好的山楂条捞出，倒入泡好的糯米，水和糯米的比例跟我们平时煮粥是相同的。
- 3.糯米煮熟后倒入山楂泥，放山楂泥时最好不要一次放入太多，根据自己的口味边尝边放，达到自己满意的程度就可以了。
- 4.放入山楂泥后再煮一会儿就可以关火了。

【美食特点】这是一道酸甜可口、清凉开胃的甜汤，为老年人的保健食品，山楂还可利胆汁，促进胃液分泌。

山楂红烧肉

【美食原料】五花肉500克，干山楂100克，醋、油、姜、料酒、老抽、冰糖、八角、盐、胡椒粉、鸡精各适量。

- 【美食做法】1.五花肉切方块，倒入少量的醋拌匀浸15分钟。
- 2.用清水冲掉五花肉上的醋汁，沥干。
- 3.锅里倒少量油，待油温升高后，放入姜片，倒入五花肉用大火炒，加入料酒、山楂、老抽、冰糖、少量八角，炒出香味后，加2碗热水后加盖中火焖40分钟。
- 4.烧到汤汁比较浓稠的时候，加盐、胡椒粉、鸡精调味就可以了。

【美食特点】由于山楂含山楂酸等多种有机酸，并且含有大量解脂酶，入胃后，能增强酶的作用，促进肉食消化，有助于胆固醇转化。所以，对于吃肉或油腻物后感到饱胀的人，吃些山楂、山楂片、山楂水等等都可以消食。

山楂降压汤

【美食原料】山楂15克，猪瘦肉200克，鸡汤1000毫升，植物油、姜、葱、盐各适量。

- 【美食做法】1.山楂洗净待用。
- 2.猪瘦肉洗净，切成4厘米长、2厘米宽的小块，姜剁碎，葱切成葱花。
- 3.锅内加入植物油烧六成热时，倒进姜、葱爆香，加入鸡汤，等汤烧沸后放进猪肉、山楂、盐，用文火炖50分钟即成。

【美食特点】化食消积，降低血压。这汤中的山楂有缓慢而持久的降压作用，能扩张外周血管，调节中枢神经系统功能，并具有显著的降低血脂作用。

主妇当家

山楂主产地为江苏、浙江、云南、四川，所以别的地区有时不是很容易买到鲜果。不过这不重要，因为干的山楂也同样有着新鲜山楂所具有的功效，而干山楂在一般超市都可以买到，很好保存。在这里我们介绍一些选购干山楂时一定要注意的细节。

第一，看片形。