

# 一、苹果

苹果又名超凡子、天然子、平波、苹婆、奈子、林檎等。其品种众多，按成熟期可分为早熟、中熟、晚熟三大类。早熟品种主要有祝光、伏芪上、黄魁等。由于生长期短，果肉组织不够致密，果肉松软、味淡，较不耐贮藏。中熟品种有红玉、元帅、红香蕉、黄元帅、红星等，其风味较好，较耐贮藏；晚熟品种主要有国光、鸡冠、青香蕉等，其质量一般较好，耐贮藏。

## （一）营养成分

苹果主要含碳水化合物，其中大部分是糖，随品种而异。其中蔗糖约4%，还原糖6%~9%。含有机酸约0.5%，主要为苹果酸。此外还含有柠檬酸、奎宁酸、酒石酸、枸橼酸、苹果酸等。芳香成分中含醇类92%，羰类化合物6%。此外尚有多种酯类及酸类物质。苹果中还含有蛋白质、脂肪、多种矿物质和维生素、纤维素、果胶等成分。每100g苹果可食部分中含水分84.6g，蛋白质0.4g，脂肪0.5g，碳水化合物13.5g，粗纤维1.2g，热量248.24J，钙11mg，磷9mg，铁0.3mg，钾110mg，钠1.4mg，镁8.1mg，氯0.8mg，维生素A0.08mg，维生素B<sub>0</sub>0.06mg，维生素B<sub>2</sub>0.22mg，维生素C4mg，维生素E2.21mg，维生素PP0.1mg。

## （二）保健价值

苹果性凉 味甘、酸。有健脾益胃 生津润燥 除烦解暑 开胃醒酒，补心益气，涩肠止泻等诸多功效。可用于脾胃虚弱，食欲不振 暑热伤津 心烦口渴 咳嗽、盗汗 醉酒口渴等诸多症状。可以说既是佳果，又是食药。

现代科学研究发现，苹果中的苹果酸是现代人的良药，它可使积存在人体内的脂肪分解，能降低血液中胆固醇的含量。因此常吃苹果可以防止体态肥胖，有抗动脉硬化的作用。对于体型肥胖、血中胆固醇含量过高及高血压患者来说，每日吃一个苹果，可起到辅助治疗的作用。实验研究还表明，苹果酸可以抑制癌细胞的扩散。常吃苹果可起到防癌抗癌的作用。另外，苹果中所含的苹果酸、柠檬酸等有机酸有收敛的作用，纤维素、果胶有吸收细菌和毒素的作用，可用于止泻；同时，纤维素和有机酸又可刺激肠道使大便松软而畅通，故苹果既可止泻又能通便，有整肠作用，能双向调节胃肠功能，可用于治疗下痢、胃肠功能紊乱以及便秘等症。此外，苹果中的有机酸可刺激胃液分泌，从而具有开胃助消化的功能。常吃苹果有增进食欲的功效，还可起到预防和消除因体力活动而致的疲劳等功效。

苹果中含有的钙质和维生素 E 有美容和补血的作用，可增加体内的血色素，使皮肤变得细嫩红润，具有利尿美颜，防止老化的功效。所含的钾等矿物质还有利于钠的排出，对高血压症和抗衰老等有一定的作用，还可起到升高血糖的作用。

苹果属生理碱性食物，每天饭后吃上 1~2 个苹果 可以缓和肉食的生理酸性，调节人体的酸碱平衡，妊娠期间的孕妇吃些苹果，一方面可以补充维生素 C 等营养成分，另一方面可调节水盐及电解质平衡，防止因频繁呕吐而引起的酸中毒。

### (三) 注意事项

1. 苹果虽有整肠止泻功能，但以成熟苹果为主，未成熟的苹果反而对胃肠有害。

2. 苹果中含有发酵糖类，易引起龋齿。所以，吃苹果后，尤其是临睡前吃苹果后，应当漱口或者刷牙。

3. 苹果不宜多吃，否则会引起腹胀，导致慢性肾功能衰竭症。患有脾胃虚寒，肠胃溃疡病的病人更不宜多吃。

4. 鲜食时宜剥皮，以降低农药残留，避免农药中毒。

### (四) 选购与贮藏

苹果以成熟但未完全熟透者为宜。适度成熟的苹果，味道微酸且甘甜，最为爽口。挑选时，应选颜色鲜红，用指头弹一弹会有声响者为上选。

苹果的最适贮藏温度为  $0\sim 2^{\circ}\text{C}$  相对湿度为  $80\%\sim 90\%$ 。超过  $-2^{\circ}\text{C}$  会发生冻结。家庭贮藏时，可把缸、罐或坛洗净擦干，并用白酒涂擦缸、罐内壁，然后将无病虫害的苹果层层装入，再喷上适量白酒（视缸容积不同，可喷酒  $50\sim 150\text{g}$  不等）。装满后，用塑料膜封好口，再压上几块砖，以防酒气散发。吃时随取随盖。另外，也可用清洁无味的纸箱，箱底和四周放两层纸，每个苹果也用柔软的白纸包好，一层一层整齐的摆放好。然后，用塑料薄膜将箱包住，密闭贮藏。

### (五) 食用方法

#### 〔制法一〕苹果酒制法

原料 苹果、冰糖、米酒。

制法 取苹果 2 个，削皮切片状，另取冰糖 250g，米酒

600ml 一起浸入玻璃瓶内，密封 2~3 个月后即可。

功效 每天适量饮用苹果酒 50ml。可治贫血，并有补气、美容养颜的效能。

#### 〔制法二〕健康苹果醋

原料 苹果、盐水、冰糖、食用醋。

制法 取苹果 2 个 削皮去核切成数小片 浸泡在盐水里约 20 分钟，取出再用水洗一遍，然后放在干净纱布上去除水分。与冰糖(200g)、食用醋(50ml)一起放入玻璃瓶中密封约 30~40 天。密封期每天搅拌 1 次。

功效 饮用时每次取 2~3 汤匙加 50ml 开水，2 块冰块，搅拌后饮用。健康苹果醋不但有整肠效果，同时还具有极佳的消除疲劳的功效。

#### 〔制法三〕奶油苹果

原料 苹果、奶油、白糖、柠檬。

制法 取苹果 500g 洗净 削皮、去核 然后将其捣碎成泥，取大碗一个 放入奶油 250g 和苹果泥、白糖 750g 柠檬汁 15g，用力搅拌至白糖完全溶解，送入冰箱中，冷冻成形。将冻成形的奶油苹果，用筷子使劲搅打，待其泡松光滑后，倒入盘中即可。

功效 此品色泽淡雅 奶香浓郁 果泥清甜 爽滑细腻 尤其适宜老年体弱者食用。

#### 〔制法四〕腌苹果

原料 苹果、白糖、精盐。

制法 取苹果 1500g 洗净，晾干后码入坛中。将清水约 1500g 烧开 加进白糖 100g 和精盐 10g 待盐、糖溶解后立即离火，冷却后倒入苹果坛中，水要淹没苹果，密封坛口，置于阴凉处，半个月后即可食用。

功效 此菜香脆酸甜 清凉利口 用于开胃解腻 顺气消食

食用时可将苹果切片放盘中,再撒上白糖,别有风味,为妇女、儿童所喜爱。此菜以用酸苹果品种为宜。

#### 〔制法五〕苹果黄瓜沙拉子

原料 苹果、黄瓜、西红柿、奶油、柠檬汁、精盐等。

制法 取苹果 500g,削皮、去核,切成丝,黄瓜 600g 洗净,切成丝;西红柿 100g 洗净,切片。奶油 100g 柠檬汁 50g 精盐 10g,胡椒粉少许,调匀成少司。将黄瓜丝放盘中央,再放苹果丝,浇上少司,盘边配芹菜叶、西红柿片。

功效 此菜色美咸酸,清香爽口。肥胖者食用最佳。

#### 〔制法六〕新鲜苹果汁

原料 苹果、冰糖。

制法 取苹果 1 个,洗净,削皮、去核,切成小片,浸盐水中 15 分钟。先将 1 小匙冰糖,400ml 凉开水倒入果汁机搅拌,再放入苹果搅拌,倒入杯中,加冰块适量即可饮用。

功效 常饮新鲜苹果汁具有止痢治便秘、美容和防止贫血等功能。

#### 〔制法七〕苹果茶

原料 苹果。

制法 取苹果 1 个(约 90~120g 重)洗净,加水 3 碗,煎煮成 2 碗,以汁浓为佳。

功效 每日 1 剂,不拘时代茶频频饮之。功效健脾止泻。适用于小儿水泻、久泻脾阴不足者,但对积、滞水泻者无效。

#### 〔制法人〕拔丝苹果

原料 苹果、鸡蛋、淀粉。

制法 取苹果 500g 去皮,一切为四,挖去核,切成橘瓣状块,将鸡蛋清与淀粉水放在碗里,搅匀成糊。将苹果块滚上薄薄

的面粉，再放入糊内抓匀。炒勺放在火上，倒入花生油，烧至七成熟时，将苹果块逐一放入油内炸至金黄色捞出，炒勺内留出少许油在文火上烧至四成熟时放入白糖熬至糖汁金黄时放入苹果颠翻，使糖汁均匀挂在苹果上，盛入盘中即可。

**功效** 此菜色泽金黄 外酥香甜 软嫩微酸 有生津和脾胃、止泻、通便作用 儿童食之有利生长发育 对高血压、贫血患者，有辅助治疗作用。

#### 〔制法九〕百玉苹果瘦肉汤

**原料** 苹果、百合、玉竹、蜜枣、陈皮、瘦猪肉、精盐、味精。

**制法** 准备原料百合、玉竹各 30g 大苹果 3 个 蜜枣 6 颗，陈皮 6g 瘦猪肉 250g，精盐、味精各适量。先将苹果用清水洗净 切成两大串 去核 切成小块 待用。把百合、玉竹、蜜枣分别用清水洗净。将瘦猪肉洗净，切成极薄片，放入净沙煲内，添水适量 先用旺火煲沸 加入苹果、百合、玉竹、蜜枣、陈皮后改用微火煲 2 小时 点入精盐、味精调味 可食用。

**功效** 此菜汤有滋阴润燥、调和五脏的作用。

#### 〔制法十〕苹果橙子焖黄羊

**原料** 苹果、黄羊肉、橙子、红葡萄酒、腌西瓜、泡葡萄、猪油、盐、胡椒粉。

**制法** 净黄羊肉 1750g 苹果 500g 橙子 250g，红葡萄酒 100g 腌西瓜 400g 泡葡萄 400g 猪油 150g 盐 15g，胡椒粉少许 糖 50g，水、土豆泥浇少司各适量。先将净黄羊肉用冷水浸泡 48 小时（去其膻味）取出 撒盐、胡椒粉及红葡萄酒、腌渍 24 小时，然后用熟猪油煎上色，放入锅内，放入切成半的苹果及切成片的橙子 加适量水煮沸 移文火微沸 至黄羊肉熟软时 取出切片。将焖羊肉的原汁过筛 放入苹果、橙子 搓泥、煮沸 加盐、红葡萄酒、糖调剂成少司。食用时配土豆泥浇少司，单配泡葡

萄、腌西瓜即可。

**功效** 此菜不膻不腻，芳香诱人，营养丰富。羊肉为温补阳气之佳品，适宜冬季食之。冬天吃羊肉可以促进血液循环，以增温御寒，因此，老年人或身体虚弱的病弱者常食，对身体将大有好处。

#### 〔制法十一〕拔丝豆沙苹果

**原料** 苹果、熟豆沙馅、白糖、玉米粉、鸡蛋、花生油、面粉。

**制法** 国光苹果 1 个，熟豆沙馅 150g 白糖 100g 玉米粉 10g 鸡蛋清 75g 花生油 500g (实耗 75g) 面粉适量。先将苹果洗净削去皮，切成两半并去核后，用刀顺长切成 1cm 厚的夹刀片，撒上少许玉米粉待用。用鸡蛋清、玉米粉、面粉调剂制成蛋清糊。将熟豆沙馅捏成长条，分别夹入每个苹果片中，用手按牢放入盘中待用。锅置火上，倒入花生油，烧至六成热，随即离火，将苹果夹均匀地沾上蛋清糊，逐片放入油锅，待炸至外皮硬时捞出，沥净油。另取锅上火，放入适量清水，待白糖熬至浓稠能拔出丝时，立即放入苹果片，待糖汁沾满苹果时起锅，装入盘中，另配两碗凉开水蘸食，以免糖粘筷子和烫嘴。此菜色泽金黄，外酥内软，豆沙香甜。

**功效** 常食可防止体态过胖，也适宜高血压、肾病患者食用。

#### 〔制法十二〕酥炸苹果环

**原料** 苹果、脆皮糊、植物油、白糖。

**制法** 苹果 6 个，脆皮糊 250g 植物油 500g (约耗 100g) 白糖少许。将苹果洗净，削去皮，切成薄片，用两个大小不等的铁环扣压苹果，成圆环状。用面粉 250g，泡打粉 60g，水 350g，鸡蛋半个，搅拌成糊，制成脆皮糊。锅置火上，放油，热，下入蘸上脆皮糊的苹果环，炸呈金黄色，捞出，沥净油，装入盘内，撒点白糖即成。

**功效** 此菜色泽金黄，苹果松软，具有生津止渴、健脾益胃之功效。

## 二、柑橘

柑、橘是我国柑橘属果实中产量最多、市场最大的品种。二者虽属不同品种，但其共同特点是果实扁圆或圆形，果皮黄色、鲜橙色或红色，薄而宽松，易剥离。柑俗称橘子，主要分为枳橘与桶柑两大类。枳橘果实较大，果皮与果肉的结合较松，容易剥，果肉多汁。桶柑果皮较薄，但果皮紧贴果肉，较不好剥离，不过甜度较高。柑橘种类众多，市场上常见的品种有：芦柑、蕉柑、广柑、蜜桔、红桔等。

### （一）营养成分

柑橘营养丰富，是我国果品市场上四大水果之一。其中含有丰富的葡萄糖、果糖、蔗糖、苹果酸、枸橼酸、柠檬酸和多种维生素和矿物质。每 100g 柑橘的可食部分水分 85.4g，蛋白质 0.9g，脂肪 0.1g，碳水化合物 12.8g，粗纤维 0.4g，热量 184.2J，钙 56mg，磷 15mg，铁 0.2mg，维生素 A 0.55mg，维生素 B<sub>1</sub> 0.08mg，维生素 B<sub>2</sub> 0.03mg，维生素 C 34mg，维生素 E 0.92mg，维生素 PP 0.4mg。桔皮中所含的维生素 A、维生素 C 比桔肉中的含量还要多。此外，桔皮中还含有精油及维生素 P、橙甙、柠檬酸、柠檬萜等物质。

## (二)保健价值

柑橘是一种具有良好保健作用的水果。其果肉性平，味甘、酸，具有开胃理气、生津止渴、润肺化痰、涩肠止痢及醒酒等诸多功效。可治脾胃气滞、食欲不振、胃胀、饮食积滞、恶心呕吐或妊娠呕吐，肺胃蕴热，胸膈痞满，咳嗽痰多等症状。特别是高血压、冠心病、慢性胃炎、营养不良患者及病后体弱者，每日饭后吃一个桔子，对身体很有妙处。

柑橘中的多种有机酸、维生素对调节人体新陈代谢等生理机能有很大帮助。研究表明，柑橘中的物质对葡萄球菌有抑制作用，可使血压升高、兴奋心脏，并能抑制胃肠、子宫蠕动，还可降低毛细血管的脆性，减少微血管出血。所以柑橘对老年人及心血管病患者更为相宜。柑橘能促进食欲，振奋精神，调节体液，还有美容作用。

柑橘的全身都是宝。其果皮即中药所称的陈皮，其性温味辛、苦，能理气、调中、燥湿化痰，可治胸腹胀满、不思饮食、呕吐、咳嗽痰多等病症。现代科学研究证明：桔皮中含有挥发性芳香油，油中含柠檬醛、橙皮甙、脂肪酸等，能起到兴奋心脏、抑制胃肠和子宫运动、降低毛细血管脆性的作用。橘皮还是治疗高血压、心肌梗塞等病的良药。手足干裂用橘皮擦拭也有很好的效果。橘皮的外层红色部分称橘红，又叫芸红，其性温，味辛、苦，能消痰、利气、宽中、散结，可治风寒咳嗽、恶心、胸痛胀闷等症。橘皮的内层部分称桔白，其性温，味辛、苦，能和胃、化浊腻。橘果皮内层的筋络称桔络，其性平，味甘、苦，能通络、理气、化痰，可治经络气滞，久咳胸痛，痰中带血，伤酒口渴等病症。吃橘子的同时吃些橘络，既能增加营养，又可减少或避免上火，对身体健康有利。柑桔的种子称橘核，又称橘仁、橘米，其性平，味苦，能理

气止痛,可治疝气、睾丸肿痛、乳痛、腰痛、膀胱痛等病症。可以说柑橘的全身都是药。

### (三) 注意事项

1. 柑橘并非每一个人都适合吃。柑橘不利肠胃,尤其属于俗称“寒底子”的人,多吃几瓣柑橘,便会发生肚子扭绞痛。因此,有肠胃病的人,吃柑橘一定要有节制,并且最好在饭后食用。

2. 健康人吃柑橘,对身体保健大有裨益,但不能多吃,吃多了会“上火”,出现口腔溃疡、唇炎、舌炎、咽炎等病症。同时吃一些橘皮和橘络可减少或避免“上火”。

3. 柑橘味酸,容易聚痰,故风寒咳嗽及有痰饮者不宜食用。

4. 胃溃疡者、月经期妇女和坐月子的产妇应忌吃。

### (四) 选购与贮藏

不管是何种柑橘,购买时应选果皮光亮、果蒂新鲜、放在手掌上有重感者为佳。若果皮呈干枯状或有不当斑点,则表示不新鲜,果肉少汁不好吃。

柑橘比苹果难贮。不同种类、不同品种,耐贮性相差很大,一般橘子最不耐贮藏。同是柑类,胶柑比其它柑耐贮,皮厚的比皮薄的耐贮藏。桔子最适贮藏温度为 $2\sim 3^{\circ}\text{C}$ ,胶柑为 $7\sim 9^{\circ}\text{C}$ ,相对湿度为 $90\%\sim 95\%$ 。柑橘的贮藏保鲜方法可以概括为中温、高温、低二氧化碳。下面介绍几种适宜家庭贮藏的方法。

1. 洗衣粉液洗果贮藏法。具体做法是将柑橘果实浸入 $0.2\%$ 浓度的洗衣粉液中,搅拌几秒钟后捞出晾干,装入箩筐或纸箱,箱底垫上厚纸,或者装入塑料薄膜大袋内。若用小袋包装更好,但袋口不要封死。放置在通风良好,较干燥的室内,但不能放在厨房或卫生间等地方。每隔20天左右需翻果检查1次,

发现烂果要及时剔除，并对周围受影响的果实进行清洗消毒。

2.筐装塑料袋贮藏方法。用纸或草将箩筐或纸箱底部和四周垫好，塑料袋置于其中，果实放于塑料袋中，封口后放置于较干的室内 每隔 20 天检查 1 次 及时剔除烂果。

## （五）食用方法

### 〔制法一〕橘子蜂蜜汁

原料 橘子、蜂蜜。

制法 取一个中等大小的橘子 柑 剥皮，一瓣一瓣分开 取出果肉内的种子，然后将橘子瓣和 2 小匙蜂蜜一起放入果汁机中搅拌，榨完汁倒入装有冰块的杯中即可饮用。

功效 该果汁含丰富的维生素 C 不但可解渴降火 亦可改善便秘症状，对牙龈出血也有效。

### 〔制法二〕拔丝橘瓣

原料 橘子、鸡蛋、淀粉、白糖。

制法 取适量橘子去皮，掰瓣，滚匀干淀粉；鸡蛋一个磕入碗中，放入适量的干淀粉和水，调成稀稠适中的蛋粉糊；油锅上火 烧至四成热 下入逐块挂匀蛋粉糊的橘瓣 炸定形后捞出 油烧至七成热时 再放入橘瓣 炸成金黄色 出锅控油 锅底留油，下水许水、白糖 在中小火上炒制 白糖溶化变稠 色略微黄时，立即离火 倒入炸好的橘瓣 快速推搅均匀 出锅 装在提前抹有底油的盘子上，伴同一碗凉开水上桌即可。

功效 此菜甜香、酥软、爽口、有止咳、化痰、滋润作用。

### 〔制法三〕果脯金丝

原料 橘子、苹果、果脯、鸡蛋、白糖。

制法 取橘子 3 个 苹果 350g 去皮、去核 将苹果切成细丝 果脯 100g 剁碎 将鸡蛋一个磕入碗中 加干淀粉适量 加入

橘子瓣抓匀，再加适量水调成橘子全蛋糊待用；油锅上火，烧至七成熟，把苹果丝放入糊中抓匀，撒入油中，炸至金黄色，捞出控油；净锅注入少许底油及少量清水、白糖，在中火上熬至能拔丝时，放入苹果丝、果脯，搅匀，倒撒在盘上，晾凉即可食用。

功效 此菜甜香酥软，能增消化功能，有利健康，更适宜高血压患者食用。

#### 〔制法四〕橘子酱

原料 橘子、冻粉、砂糖。

制法 取蜜橘 2750g，剥皮撕去橘络。橘皮放工作台上，用刀片切下橘皮里的白筋，把橘皮用刀切成 2mm 宽的细丝，放碗内，加适量清水泡 10 分钟。捞出放入净锅内。将橘瓣挤出汁，盛碗内。取冻粉 60g，用凉水洗净，放入小碗内，加适量温水泡软。把橘子汁倒入盛橘皮的锅内，加入清水 4000g，再加砂糖 4000g，旺火烧开，搅拌均匀，煮 15 分钟，放入冻粉，溶化后离火，置于阴凉通风处，凉透即成橘子酱。可盛在玻璃瓶或罐内，放入 4~6 的冰箱中存放。

#### 〔制法五〕橘子酪

原料 橘子、冻粉、白糖。

制法 取橘子 250g，去皮、掰瓣。冻粉 25g 用凉水洗净，温水泡开后切成小段。把白糖 200g 放入勺内，加 1250g 水化开，放入冻粉蒸化，然后用纱布滤去渣滓，放在各种造型的模子里。在冻粉未凉之前，放入橘子瓣、适量青梅和凉糕，然后放入冰箱中冷却。食时取出，码于盘内即可。

#### 〔制法六〕橘红酒

原料 橘子、白酒。

制法 杼红（鲜橘皮外层红色者）30g，白酒 500g，将橘红浸入白酒中封固，一周后即可饮用。

**功效** 此种酒可理气散寒，化痰止咳。适用于肺脾两亏，湿痰久喘，每逢感受风寒即复发不愈者，但每次不可多饮，多饮反而助湿生痰。

〔制法七〕什锦果羹

**原料** 橘子、白糖、苹果、鸭梨、香蕉、淀粉。

**制法** 橘子 200g 白糖 150g 苹果 50g 鸭梨 50g 香蕉 50g，淀粉 50g。把各种水果去皮，除核，切成小丁，放入盘里待用。把切好的小果丁倒入锅内的冷水中，加入白糖、淀粉熬成浓汁，待成稠糊状时盛入碗内即可食用。

〔制法八〕腌橘

**原料** 橘子、白糖。

**制法** 鲜橘子 1000g 洗净 先将剥下的橘皮切成丝 再将瓤分开 放入容器内 加入白糖 50g 和适量开水 混匀 腌浸 1 周即成。吃时用热水调和。

**功效** 此种橘子可化痰、和胃。适用于咳嗽痰多，食欲不振，恶心呕吐等症。

〔制法九〕水晶橘子

**原料** 橘子罐头 1 瓶 清水 1500g 冻粉 10g 白糖适量。

**制法** 先在铝锅内加入水 750g，将罐头中的橘汁加白糖，冻粉放入熬化，用笊沥净渣子。把橘子放入盘内铺匀，将熬化的汤汁轻轻倒在方盘中，冷却后橘瓣鲜黄艳丽，呈水晶状；用清水 750g 加白糖熬化，放冰箱内镇凉，将水晶橘子改刀切成小方块，倒入镇凉的糖汁中。

〔制法十〕三汁饮

**原料** 橘子 100g 苹果 200g 胡萝卜 150g 蜂蜜或砂糖适量 将橘、苹果、胡萝卜洗净。

**制法** 冷开水过清 然后切细 橘皮切细 橘肉不用切 去橘核 ) 放入果汁机榨汁 可加过滤 除去纤维 调入适量蜂蜜或砂糖即成。

**功效** 经常饮用可预防伤风，补充人体所需的维生素 A、维生素 C、维生素 P 等，增强抵抗力，并能起到美容养颜的作用。

#### 〔制法十一〕橘红核桃糕

**原料** 橘红、核桃粉、米粉、白糖。

**制法** 橘红（橘皮的外层）10g 烘干研粉 核桃粉 50g 研粉，果粉 500g，白糖 100g，上物拌和 加水少许 压模成方块糕形 在蒸笼内蒸熟后切开食用。

**功效** 每次可根据年龄大小食 50~100g 左右 每日 1~2 次。具有理气化痰、消食的功效，补肾敛脾定喘。适用于慢性咳嗽兼有消化不良者。

#### 〔制法十二〕柿橘银耳羹

**原料** 橘饼、柿饼、干银耳。

**制法** 柿饼 50g 去蒂及核切碎 橘饼 25g 切碎 干银耳 15g 水泡发 与上物用文火同煮 煨成羹状。

**功效** 具有养阴润肺的功效。适用于肺阴虚咳嗽、胸闷、盗汗等症。

#### 〔制法十三〕蜜橘鸡粒

**原料** 橘子 6 个 鸡脯肉 100g，精盐、味精、蛋清、色拉油、料酒、淀粉、湿淀粉各适量 白萝卜雕刻的鲜鹤 1 只 西芹叶少许。

**制法** 橘子 5 个 用刀各切成两半 放入盘内。另一个橘子去皮 取净肉 切成粒 鸡脯肉切成粒 用盐、味精、料酒、淀粉上芡。将盐、味精、料酒、湿淀粉放入碗内 对成芡汁。锅置火上，注入色拉油，烧至三四成热，下入鸡粒滑散，捞出沥油。锅回火上，下鸡米、橘米、稀芡 推匀出锅 分别装在橘子剖面上。橘子、

鸡米放在圆盘四周，中心放仙鹤，用西芹叶子点缀。

功效 此菜造型别致，味道清香，清淡适口。常食，有强身壮体的功能。

#### 〔制法十四〕橘瓣苹果里脊

原料 鲜橘子 2 个，苹果 1 个 猪里脊肉 100g，鸡蛋清半个，干淀粉 15g，精盐 2g，白糖 25g，醋 15g。

制法 先将猪里脊切成片，洗去血水，控净水分，放入碗内，加入蛋清、精盐、干淀粉抓匀，再用开水氽熟，投凉。橘子去皮，掰开瓣，苹果去皮、核，切成月牙片。橘瓣围于盘中间即成。

功效 此菜甜香，肉鲜嫩，别有风味，食之能祛病强身，适宜高血脂、高血压、冠心病患者食用。

#### 〔制法十五〕鱼肝油橘汁饮

原料 鱼肝油 10ml，橘子 1 个，蜂蜜 15ml。

制法 橘子洗净榨汁，加入鱼肝油及蜂蜜调匀，再加砂糖和凉开水稀释即可饮用。

功效 具有补充维生素，增强体质的功效。适用于幼儿发热后津伤口渴，体虚无力等症。

## 三、梨

梨 又名密父、快果、玉乳 素有‘百果之宗’的美称。梨肉嫩多汁 香甜适口 品种众多 有的梨摘下后即可食用 如鸭梨、秋白梨、雪花梨、香水梨等。有些梨要经过后熟方好食有，如京白梨、广梨、子母梨、烟台梨、红肖梨等 后熟使这些梨由质地坚硬变得柔软芳香，多汁可口。

### （一）营养成分

梨是营养丰富、食用价值较高的水果之一。除含有 80% 以上的水分外 还富含苹果酸、柠檬酸、葡萄糖、果糖、蔗糖、蛋白质和脂类。每 100g 梨可食部分含水分 83.3g 蛋白质 0.1g 脂肪 5g, 磷 6mg ,铁 0.2mg 钾 115mg 钠 0.7mg 镁 8.8mg 胡萝卜素 0.01mg 维生素 B<sub>1</sub>0.02mg ,维生素 B<sub>2</sub> 0.01mg , 维生素 PP0.1mg 维生素 C4mg。

### （二）保健价值

梨性凉 味甘、微酸 有生津止渴、宽胸除烦、滋阴降火、泻热化痰、润肺止咳等诸多功效。《本草纲目》说 梨‘润肺凉心、消痰降火，解疮毒、酒毒’。特别是阴虚火旺的人常吃些鲜梨很有益外，可大大提高健康水平。梨对于肺阳上抗或肝火上炎型高血

压尤为相宜 经常吃些梨 可滋阴清热 使血压下降 减轻头昏目眩。对肝炎病人也有保肝、消食、促进食欲的良好作用。麻疹、猩红热、慢性支气管炎、脑血栓患者均有益处。梨果中因含有配糖体及鞣酸等成分，所以对肺结核病人尤为适宜。冰糖炖梨，对嗓子有养护作用，可治疗咳嗽、急性气管炎等咽喉病症，也是从事声乐、播音者的滋养佳品。

### （三）注意事项

梨虽作用很多，但其性凉，多食宜伤脾胃，助生湿邪。故平素脾胃虚寒、呕吐清涎、大便溏泻、腹部冷痛者 或寒痰咳嗽者及产妇应当慎食。

### （四）选购与贮藏

购买时应选择果皮光亮，无磕伤者为佳。同时应注意果柄处是否干痕，如是则表示不新鲜。

梨是比较细嫩的果品，温度控制比其它水果要严格。其适宜贮藏温度为 17 左右，相对湿度为 85%~90%。梨的果皮（特别是鸭梨和京白梨）又薄又嫩 受到外界摩擦磕碰或风吹 就会产生“花脸”即果皮外表变黑 呈一片片不规则形状 所以贮存时一定要轻拿轻放，防止磕碰。可在纸箱中加塑料薄膜衬里，可不挽口或衬上开孔，以达到贮存目的。

### （五）食用方法

#### 〔制法一〕蜜汁梨

原料 取梨 500g 洗净、去皮 切块后去核 再改刀将梨切成角形，用开水稍烫一下，捞出；取青梅 20g，切成黄豆大小的丁 樱桃脯 10g 切成末 待用。