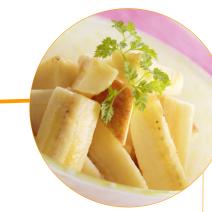
# 吃点 蒸 的水果 这个冬天寒身不寒心

记者 姚岚

近日气温唰唰直降,导致许多市民朋友对冰凉的水果望而却步。尤其是一些脾胃虚寒、体质较弱的人吃了不但不易消化吸收,还可能腹泻。因此,有没有想过换个吃法,把水果蒸着吃呢?

市中医院中医内科陈应旭医生建议,适当加热水果不仅口感会好,而且大部分营养仍可以保留,更容易消化吸收。但要控制好蒸煮时间,过长的话会破坏里面的营养素。

哪些水果适合蒸着吃?有什么简单的做法?本报向你推 荐几款好吃又方便的蒸水果,不妨一试。



#### NO.1

#### 冰糖蒸香蕉

香蕉虽然水分 不多,吃着没有其他 水果那么冰凉。但 能在冬天来上一碗 热腾腾的冰糖香蕉,暖 身更暖心。

原料:香蕉、冰糖做法:香蕉去皮放入盘中,加冰糖隔水蒸,锅开后约10分钟即可享

也可加入适量开水 做成 香蕉冰糖汤 风味 更佳。

#### NO.2

#### 冰糖甘蔗

甘蔗是时下的应季鲜果,甘蔗中的 蔗糖具有一定的药用价值。蒸过的甘 蔗嚼起来味道不变还不冰牙哦!

原料:甘蔗、冰糖

做法:

1.甘蔗去皮 ,切小段放入小碗内 ,加适量冰糖。

2.上锅隔水蒸制,锅开后大火蒸5分钟即可享用。



#### NO.5

# 盐蒸橙子

橙皮香气四溢 ,橙汁味道酸甜。 而且通过 蒸 这种烹饪手段 橙皮中 有一定药用价值的那可汀与橙皮油 才会蒸出来。最后去橙皮吃果肉 碗 底还有汁水可以一起喝掉。

原料 :橙子、盐

做法:

1.把橙子洗净后放入盐水中浸泡约20分钟后搓洗,去除橙子表面的果蜡。

2.在橙子顶部平切开一片,往露出的果肉上撒少许盐,再用筷子在果肉上戳几个洞,以便于盐渗进果肉。

3.把切开的那片橙子重新盖好放入碗里隔水蒸。锅开后蒸15分钟即可享用。



## 蒸苹果

苹果蒸着吃,不仅能够保持原有的松脆甜美,并且更易消化吸收,十分适合当小吃或者夜宵

原料 苹果、盐

做法:

1.苹果浸湿表面后放上放少 许食盐,双手握着苹果来回地搓, 去除表面残留农药。

2.去果核,切块放入碗内。

3.上锅隔水蒸制,锅开后大火蒸5分钟即可享用。



## 蜂蜜柚子

只吃柚子肉,就浪费了柚子皮中有一定药用价值的柚皮 苷和芦丁等黄酮类物质。所以要加柚子皮一起蒸着吃才好。

原料 柚子、蜂蜜、冰糖和食盐若干

做法:

1.柚子皮用盐搓洗去蜡。

2.像削土豆皮那样把柚子最外面的皮削下来,切成细丝, 在盐水里泡20分钟。

3.把柚子肉剥下来,去除白色的瓤。

4.把冰糖、柚子肉和切好的柚子皮一起放入碗中隔水蒸,锅开后10分钟左右出锅。

5.待稍凉后加入蜂蜜即可享用。



## NO.7

## 冰糖山楂

山楂含有大量的有机酸、果酸等,生吃会对胃有一定的刺激。蒸熟的山楂外表晶莹剔透,口感酸酸甜甜,还可增进食欲,助消化。

原料:山楂、冰糖 做法:

1.将山楂除去核,放入碗

2.加入冰糖 ,放到碗里隔水蒸 ,锅开后10分钟后即可享用。



# NO.6

## 冰糖炖雪梨

冬天天气干燥 往往 容易上火、心烦意乱。这 个时候来一盅清蒸雪梨 会让你觉得清凉无比。 蒸雪梨也是女性用来养 生美容的一道上品。

原料:大雪梨、冰糖做法:

1.切下梨盖 ,去掉内核 ,倒入适量冰糖 , <sup>再覆 上</sup>梨盖

2.放到碗里隔水蒸,锅开后10分钟后即可享用。



#### 8.ON

### 蒸冬枣

冬枣蒸熟之后,保留了它原有的营养,同时也更容易消化了。对于脾胃弱的人来说,真是一个福音。剩下的枣可以晾晒成枣干,味道也很好。

原料 鲜冬枣

做法:

冬枣洗净,放到碗里隔水蒸,锅开后约20分钟左右蒸熟即可享用。