

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.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。



NO.6 冰糖炖雪梨

冬天天气干燥 ,往往容易上火、心烦意乱。这个时候来一盆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 ,再覆上梨盖。
- 2.放到碗里隔水蒸 ,锅开后10分钟后即可享用。



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分钟即可享用。

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.3 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 ,去除白色的瓢。
- 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 ,放入碗中。
- 2.加入冰糖 ,放到碗里隔水蒸 ,锅开后10分钟后即可享用。

NO.8 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。