

6种水果煮着吃

滋补养生又美味



时值秋季,各种水果新鲜上市。然而,水果虽然营养丰富,但其特性并不适合所有人。有些脾胃虚寒、体质较弱的人吃了,不但不容易消化吸收,还可能出现腹泻的情况。而如果将水果煮着吃,不但其寒性能减弱,还能使食疗效果加倍。

对此,或许你有不少疑惑:煮水果会使其营养成分流失吗?哪些人比较适合进食蒸煮过的水果?本期将为您逐一解答,同时介绍7种能煮着吃且有不错食疗功效的水果,一起来看看吧!

常见疑问解答

1、煮水果会使其营养成分流失吗?

水果含有丰富的维生素、矿物质、有机酸、酶类等营养素,一般情况下,水果都是用来生吃,以更完整地摄取其营养素。但是有些肠胃不好的人,可以把水果煮熟了吃,以保护肠胃。水果煮熟后,纤维被软化,不会对肠胃造成过大的刺激。但是水煮水果容易流失水果当中一些水溶性维生素以及一些活性的酶类等营养素,如维生素C和B族维生素、蛋白酶、淀粉酶等。流失的维生素不能被机体所用,活性的酶类加热后失去对食物的分解作用,会减弱帮助食物消化的功能。所以对于肠胃比较好的人,水果最好生吃,但肠胃不好的人可以把一些水果煮熟吃。

2、营养素流失的多少取决于烹调方法吗?

水果经过加热后,其中的水溶性维生素、活性酶类基本已经损失,但是一些耐热的蛋白、膳食纤维、糖类等相对完整,也可以补充一些营养素。但是,煮水果时最好不要加太多糖,以免糖过量。营养素流失的多少也取决于烹调方法,相对来说,蒸制和隔水炖营养素损失会少些,并且最好保留流出的汤汁在容器中,一起食用。

3、不同的水果经炖煮后分别有哪些独特的养生功效?

传统中医认为,温热食物更适合人食用,即使是生吃水果也不能过于冰冷,从冰箱里拿出来直接吃的做法即使在炎热的夏季也不值得推崇。天气渐渐凉了起来,有些人进食一些水果后会出现消化不良的症状,想着可以熟吃,但是又担心营养流失。其实有些水果搭配其他食材熟吃也是不错的,梨与银耳搭配炖食可以滋润咽喉,缓解秋季便秘;香蕉搭配牛奶炖食可以暖胃润肠;蜂蜜搭配柚子做成柚子茶也有顺畅通便、滋润皮肤的作用。

需要注意的是熟吃水果往往为了口感更好,会加入大量的糖、蜂蜜,但糖尿病患者切忌这样做,正确的做法是少加或不加糖,少加或不加蜂蜜,并少量食用。

4、哪些人比较适合进食蒸煮过的水果?

水果煮熟了吃刺激性减少了,性味较寒的水果寒性较轻了,对于肠胃功能较弱的人比较适合;产妇不适合吃过于寒凉的食物,可以将水果放暖了吃,或者蒸熟吃;牙病患者不方便进食,可以将水果熟吃;体质较寒的人比较适合熟吃水果。

6种水果可煮着吃



1、蒸苹果

苹果富含果胶,未经加热的果胶可以缓解便秘,但蒸煮过后,果胶不但能吸收细菌和毒素,还可以止泻。

材料:苹果1个、冰糖少许

做法:

- 1、苹果洗净,带皮切成小片,注意要去掉苹果核。
- 2、取一个小碗,放入苹果和冰糖(冰糖可加可不加,根据自己的口味调整即可)。
- 3、大火蒸5分钟即可,等稍微冷却,就可以吃了。

2、蒸红枣

大枣补血养颜,但枣皮偏硬,脾胃虚弱的人吃了会腹胀,将干枣蒸着吃,又甜又软,很容易消化。

材料:干枣适量、冰糖适量

做法:

- 1、干枣洗净,放入蒸笼。
- 2、连续蒸上20分钟,等稍微冷下来,就可食用了。

4、红枣荔枝汤

荔枝香甜美味,就是容易上火,爱吃荔枝的人表示“伤不起”。但是用荔枝煮糖水,清甜好喝,还能清火祛燥。

材料:荔枝300g、红枣适量、冰糖适量

做法:1、荔枝剥壳去核,洗净,放入加盐的清水,泡上5分钟。

- 2、往锅中加适量清水,烧开水,倒入荔枝、红枣和冰糖。
- 3、煮到荔枝浮起来,盛到碗里。
- 4、糖水变凉后,放在冰箱冷藏两小时,取出即可饮用。

6、冰糖桃子汤

桃子煮熟后,膳食纤维被破坏,变得更容易消化,具有润燥活水的的作用。

材料:鲜黄桃400g、冰糖70g

做法:1、桃子洗净,去皮去核,切成小块。

- 2、在锅里倒入1500毫升水,烧开后放桃块、冰糖。
- 3、大火煮开,转小火煮二十分钟,盛到碗里。
- 4、待冷却放入冰箱,冷藏一个晚上,味道会更加甜美。



3、煎香蕉

香蕉可以清热润肠,是性寒的水果,体质虚寒者不宜生吃。煎过后的香蕉,寒性被破坏,可以补中益气,体质虚寒者也可以吃。

材料:香蕉1根、蜂蜜适量、油适量

做法:1、香蕉剥皮,放到盘子里。

- 2、热锅放油,待油热,把香蕉放进去,煎至两面金黄,滴一些蜂蜜即可。

5、银耳雪梨汤

梨鲜甜多汁,加热后的梨,能够润肺止咳,清热护嗓。

材料:雪梨1个、银耳15克、枸杞适量、冰糖50克

做法:

- 1、银耳放入温水中泡15分钟,撕成小块,雪梨去皮去核切块。
- 2、银耳、雪梨入锅,倒入约1000毫升冷水,大火烧开,改小火煮30分钟。
- 3、放冰糖,煮到冰糖完全融化,放几颗枸杞,即可饮用。

维修租赁 监控工程

本公司是一家以销售、维修、租赁打印机复印机等办公设备,LED显示屏,投影仪及监控网络安防工程的综合服务公司。目前服务合作的理事单位有政府、报社、医院及中小型企业。“以质量求发展,凭服务赢市场”的宗旨服务于佛山五区。



佛山市昊昂办公设备有限公司

值得您信赖的办公设备管家

联系人:伍先生13535698973

联系方式:0757-86433715

