

## 这些水果蒸着吃好处多

冬春季气候寒凉，以下这些水果蒸着吃，既保留了营养成分，还能减弱水果的寒性，且具有一定的养生效果。

**1. 盐蒸橙子：止咳。**橙皮里含有那可汀和橙皮油，这两种成分具有止咳化痰的功效，但只有在橙子蒸煮之后才能释放出来。因此，橙子蒸着吃止咳效果更好。

**做法：**将橙子洗净后放在盐水中泡20分钟，去除橙子表面的果蜡。在橙子顶部平切开一片，在露出的果肉上撒少许盐，用筷子在果肉上戳几个洞，让盐渗入果肉，再把切开的那片橙子重新盖好，放进碗里上锅蒸15分钟即可，去橙皮吃果肉和汁水。

**2. 蒸柚子：降火。**柚子有“天然水果罐头”之称，有降火气、抑制口腔溃疡的作用，容易上火的人可多吃。柚子皮中含有橙皮苷和柚皮苷等活性

物质，有降低血液黏稠度、减少血栓形成的功效。

**做法：**将柚子洗净，带皮一起隔水蒸后食用。

**3. 蒸苹果：止泻。**苹果中含有的果胶在蒸过之后，有收敛、止泻的功效，且易消化，更适合胃肠不好的人食用。

**做法：**将苹果洗净，带皮切成小片，放入小碗中隔水蒸5分钟即可食用。

**4. 蒸红枣：养脾胃。**干枣偏硬，并不适合脾胃虚弱的人群食用。所以，最有效的方法是将干枣蒸着吃，更易消化。

**做法：**将干枣与枸杞、鸡蛋搭配一起蒸，适合气血亏虚、肝肾气不足者食用；针对一般体质的人群，可以把红枣和山药放在一起蒸，将红枣对半切开、去核，山药切丁，加入凉水隔水文火蒸20分钟即可。

**5. 蒸梨：护嗓。**天气干燥，咽喉会出现不适，可以吃些蒸梨缓解不适症状，蒸梨有清热润肺、止咳化痰的作用。但蒸的时候最好不要去皮，还可加入川贝、冰糖等，效果更好。

**做法：**将梨洗净、去核切块，搭配川贝、冰糖放入碗中，加适量水，上锅隔水蒸15分钟即可食用。



钟瑾/绘

来源：新华网