

# 应季水果的养生妙方

春夏之交，眼下正是各种水果新鲜上市的季节，新鲜甜美的水果不仅能够让大家大饱口福，应季的水果还能起到食疗养生的作用呢。

## 枇杷 清火润肺

这个时候，枇杷果正在热卖，金黄色椭圆形的果实着实惹人喜爱，味道吃起来更是清甜有水分，略带一点点的酸爽，直接食用感觉特别开胃爽口。枇杷营养价值很高，除了含有各种果糖、葡萄糖、钾、磷、铁、钙以及维生素A、B、C等之外，其胡萝卜素含量更是十分高。而枇杷我们熟知其最大的养生功效是清润润喉，祛痰止咳，促进消化，增进食欲。春天天气干燥，人们很容易上火，适当吃些枇杷将有助于清降火气，平顺肺喉。除了直接食用之外，还可以把枇杷做成各种饮品及水润甜品来吃，味道和营养功效也是最佳。

### 食谱推荐：

#### 枇杷金桔茶

春天气候干燥，人们应该多喝一些饮品滋润身心，将枇杷洗净去核后与金桔一起煮水，同时加入适当冰糖、枸杞，熬煮成止咳去火的枇杷金桔茶，是一款酸甜适口，美味宜人的居家养生茶饮，适合全家老少饮用。

#### 川贝枇杷甜品

作为一味中药材，川贝本身也具有止咳润肺的功效，将它和枇杷搭配在一起，这种功效更为明显，而且新鲜的枇杷炖川贝，也是一款很美味的小甜品。首先将枇杷洗净去核去皮，然后将其和川贝一起放入炖碗中，加入适量开水和冰糖，隔水炖煮，让食材的水分和营养物质都融入到一碗汤水之中，喝起来格外的清甜润口，作为饭后甜品或是下午茶时招待客人的创意甜品，在给大家带来新鲜口感的同时，也能够贴心照顾大家的健康。

## 荸荠 解暑利尿

紫黑外皮，看上去有点像大蒜头的荸荠也是北方这个季节特别盛产的水果，荸荠又称作马蹄，去掉外皮，其洁白的果肉咬上去水润清甜，爽脆又多汁，简直可以与雪梨媲美。荸荠同样富含多种营养成分，中医医学更认为其具有止渴、消食、解热功能，所以这个季节多吃点荸荠对身体也是很有益处。

荸荠的吃法很多，直接食用水分大，用来炒菜香脆可口，用来做馅，更是增加馅料水分的口感，吃起来特别爽口水润。

## 食谱推荐：

### 荸荠丸子

很多北方家庭喜欢做丸子，其实在做丸子的時候，将荸荠洗净去皮后切成小碎块，拌入到肉馅当中，再加入其它各种调料做成肉丸，可以极大地增加丸子的口感，无论是蒸着吃、煎着吃还是炖着吃，荸荠的加入能够让丸子吃起来更加爽脆，可以中和肉质油腻的感觉，让肉丸子吃起来十分爽口，老少皆宜。同样的原理，荸荠还可以用来做饺子馅、云吞馅以及虾仁、烧卖等美味，都能使馅料水润爽口，特别美味。

### 荸荠银耳羹

香甜脆爽的荸荠做成甜品来吃，味道更是锦上添花。将银耳提前发泡软，清洗干净后撕成小片，将荸荠切成小片或是小块，和银耳一起放入小炖锅中熬煮，加入适量的冰糖，再放点枸杞，味道更佳，熬煮大约40分钟左右，待汤汁变得浓稠起来，就可以出锅了。银耳入口软嫩滑顺，荸荠更是绵细中透着脆爽，两种口感交织在一起香美而醉人。

### 虾仁炒荸荠

荸荠与各种青菜一起炒制，白绿相间诱人食欲，其爽脆的口感更是有着春天的甜美气息，这个季节搭配各种蔬菜来吃，都很不错。不仅如此，荸荠和海鲜搭配，更是能够提升海鲜的鲜美滋味，比如这道“虾仁炒荸荠”做法很简单，味道却很不错，两种食材的清甜完美融合在一起，可口而爽劲。

## 樱桃 补血美容

每年的4、5月份，也是樱桃大量上市的季节，樱桃红润可人，吃起来酸酸甜甜的味道更是特别开胃爽口，是很多女孩子超级喜爱的一种水果。樱桃的营养价值同样丰富，其中铁含量尤其高，因此常吃樱桃能够起到补血补气的作用，对女性尤其有益处。

### 食谱推荐：

#### 樱桃果酱

味道特别甜美的樱桃直接食用味道最佳，如果这次买到的樱桃不是特别甜，也没关系，做成樱桃果酱来吃，味道一样很棒。将樱桃洗干净去核、去梗，切成小块，然后撒上一层白砂糖，腌制一个小时左右，然后将腌制好的樱桃放入锅中先

用大火再改小火炒成樱桃酱，加入适量柠檬汁或蜂蜜进行调味，冷却后装入之前用开水烫过的干净玻璃瓶中密封即可食用了。

#### 樱桃罐头

将樱桃做成罐头也是一种不错的吃法，将樱桃洗净后放在锅中，加入冰糖及蜂蜜煮熟，煮软即可，晾凉后，一份香甜可口的樱桃罐头就做好了，密封冰镇后味道更加，是非常受小朋友们欢迎的一道甜品。对于喜欢居家烘焙的女士们来说，樱桃也是制作甜品的完美食材，不但卖相可人，味道也十分甜美。

## 菠萝 解暑促消化

很多人都喜欢吃菠萝，其酸甜可口的味道能够很好地促进人们的食欲，菠萝含有大量的果糖、葡萄糖、维生素B、C、磷、柠檬酸和蛋白酶等物质，也是一种十分有营养的水果。

### 食谱推荐：

#### 菠萝水果沙拉

新鲜的菠萝做成水果沙拉来吃，可以把口味发挥到最佳状态，但新买来的菠萝吃起来往往有些“麻口”，这时候只要在淡盐水中浸泡半小时左右，再用清水冲洗干净来吃，就会有更香甜的口感了。将菠萝切成小块与苹果、香蕉、猕猴桃等水果搭配在一起，拌上沙拉酱，吃起来水润缤纷而甜蜜。

#### 菠萝古老肉

菠萝入菜的吃法很多，酸爽可口的“菠萝古老肉”是非常有名的一道菜肴，将水果与肉类相搭配，菠萝中的菠萝酶能够起到令肉质松软的作用，可以让本就滑嫩的里脊肉吃起来更加鲜嫩无比，同时新鲜水果的搭配，也能够让肉类菜品吃起来更加开胃爽口，不油不腻，是一道十分美味诱人的春季时令菜肴。

