
水果

選購食用

圖鑑

張召鋒 編著





序

對於普通大眾而言，“吃”看似一件非常簡單的事情，然而要想吃得安全、健康就不是那麼簡單了。為什麼這樣說呢？任何一種食物，從挑選食材、製作到端上餐桌往往會受到許多天然或人為因素的影響，這些因素的好壞直接關係到食物品質的高低，人們吃得好與不好是受這些因素影響的。近年來，食品安全與健康問題逐漸成為關注的焦點，大眾對於“吃”也不僅僅停留在追求口感上了，而是會更加注重其來源及營養功效。

蔬菜、水果有沒有噴灑農藥？雞鴨魚肉是否暗藏有害的激素？米麵糧油會不會摻假、摻毒？怎樣保持食物的新鮮度？如何降低食物的有害成分？什麼樣的食物搭配在一起食用更有益健康？

這些都是與選購、保存、清洗、烹飪、食用等息息相關的內容，只有弄清這些問題，才能最大限度地保證自己吃得安全、吃得健康。對於許多人來說，畢竟不是食物的生產者，因此無法從源頭上把握食物的安全性，所以在與食物接觸的時候，需要多留一點心眼，多花一點心思。

我看過不少關於食物安全與健康的書，但是這些書大部分只是側重食物的某



一個方面，例如專門講解選購方法、只解讀食物的營養功效等，完全將食物安全與健康割裂開來，很容易讓讀者忽略某些重要的方面。如果能有一本書可以從食物選購一直講到把食物端上餐桌，逐一、細緻地將每個環節完整道來，那麼這該是一件多麼造福於民的事情啊！

為了使廣大讀者能夠輕鬆、有效地掌握食物的安全與健康，書中在選購方面採取了對比與圖解的方式，帮助大家輕鬆辨別食物的好壞。本書還為大家提供了適用於現代家庭的食物保存和保鮮技巧，方法簡單明瞭，操作起來更加便捷。另外，本書從清洗、烹飪、健康吃法以及營養分析等方面為大家詳解了食物的健康和知識。不僅如此，書中還結合具體內容搭配了不同的小貼士，不但可以保證內容更加完整，還能全方位為大家提供飲食健康安全知識。與其說這是一本關於食物安全與健康的書，倒不如說它是專屬你的生活管家、安全衛士和營養顧問。我所希望的是，這本書能讓大家吃的每一口食物都安全、營養、美味，能為大家創造安全、健康的飲食生活，願大家能從閱讀中一生受益。

在開始看這本書前，請大家先思考一個問題：你吃的食物如何？俗話說“民以



食為天”，食物是生命之源，然而這一源泉為提供的並不只是延續生命的物質，還有危害生命的毒物！這些毒物來自許多方面，既有大自然的塵埃、細菌，食物腐壞、疾病，也有農藥、化肥、生長激素、添加劑等化學品。有些毒物是可以通過清洗、加熱等方式清除的，但有些毒物卻深入到了食物內部，為人們的健康埋下了巨大安全隱患。要想減少這些飲食安全隱患，那就要從日常最容易接觸食物的方面做起，而在日常生活中，與食物距離最近的時候當屬選購、保存、清洗、烹飪和食用了，只要在這些方面中時刻不忘安全和健康，那飲食安全隱患自然會隨之減少。本書專門從上述這些方面入手，詳細講解了如何挑選、保存新鮮又安全的食材，同時告訴大家如何用科學、健康的方法料理食材，幫助大家達到買得放心，吃得安心的目的。

本書主講水果，共分為7個部分，內容涵蓋仁果類、漿果類、核果類、堅果類、柑橘類、瓜果類以及其他類，每一種都是生活中經常見到、在果碟中經常現身的水果。書中採用好壞對比以及圖片解析的方式，讓大家輕鬆掌握辨別水果質量優劣的本領，提供最適合家庭使用的保存方法，並從清洗、烹飪、營養元素分析等方面對水果進行全面而詳細的解析。不僅如此，本書中還針對水果的一些細微之處搭配了溫馨的小貼士，從而保證大家吃得更加安全，食用得更加健康。



本書語言嚴謹而不失活潑，內容全面而講解詳細，方法實用而操作簡便，插圖精美而配有解析，皆在為大家帶來全新的閱讀感受，營造輕鬆的閱讀氛圍，讓每一位讀者都能從書中獲益，成為你家庭飲食健康與安全指南。

只有吃得對身體才健康。每一種水果都有它的飲食密碼，只有解開並讀懂它們，才能獲得安全和健康。真心希望本書能成為你家庭的飲食安全管家和營養健康顧問，讓你每一次吃水果，吃每一種水果都無後顧之憂。

最後，我要感謝以下朋友，他們有的為本書提供了資料，有的參與了部分小節的編寫，有的為我審核了相關數據，感謝他們的辛勤工作，他們是：陳計華、嚴莉、沈瑩、陳逸昕、陳磊、張雨、王紅霞、張波、李會玲、劉桃、劉建萍、張春燕、潘飛、王曉冬、張紅。

目錄

序	2	桑葚	60
		士多啤梨	64
Part 1 仁果類		柿子	68
		香蕉	72
甘平之果		奇異果	76
蘋果	10	火龍果	80
刺梨	14	人參果	83
海棠果	17		
枇杷	20	溫熱之果	
		百香果	86
寒涼之果		石榴	89
梨	24	醋栗	93
油柑	28		
山楂	31	Part 3 核果類	
榲桲	35	甘平之果	
		李子	98
Part 2 漿果類		車厘子	101
		青梅	105
甘平之果		蓮霧	108
葡萄	40	橄欖	111
楊桃	44	番石榴	114
人心果	47	黃皮果	117
無花果	50		
山莓	53	寒涼之果	
		牛油果	120
寒涼之果		番荔枝	123
菠蘿	56		



溫熱之果

桃	126
杏	130
棗	134
荔枝	138
芒果	142
龍眼	146
楊梅	150
檳榔	154
椰棗	157
紅毛丹	160

Part 4 堅果類

甘平之果

椰子	166
----	-----

寒涼之果

山竹	170
----	-----

溫熱之果

榴槤	174
----	-----

Part 5 柑橘類

甘平之果

橙子	180
----	-----

橘子	184
----	-----

檸檬	188
----	-----

寒涼之果

柑	192
---	-----

柚子	195
----	-----

Part 6 瓜果類

甘平之果

木瓜	202
----	-----

寒涼之果

西瓜	205
----	-----

哈密瓜	209
-----	-----

香瓜	213
----	-----

Part 7 其他類

寒涼之果

甘蔗	218
----	-----

溫熱之果

雪蓮果	221
-----	-----





Part 1

仁果類

蘋果

學名	蘋果
常用名	平安果、智慧果、天然子、超凡子
外貌特徵	近圓形，上下內凹的球體
口感	肉質細脆，酸甜適口

差不多一年四季，蘋果都活躍在人們的果籃內。但是，吃的人多不代表蘋果安全健康。相反，正因為需求量大，所以催熟劑、催紅素等一系列“幕後黑手”也開始頻繁活動，給人們的健康埋下了隱患。



市面上常見的蘋果主要有三種顏色：紅色、綠色和黃色。紅蘋果的維他命C含量較多，味道甜美；青蘋果的熱量相對較少，相對較酸；而黃蘋果則味道更甜，對視力有好處。

好蘋果，這樣選

NG 挑選法	OK 挑選法
<p>❌ 顏色異常鮮紅——有可能在生長期間用了催紅素。</p>	<p>✅ 用手輕彈，有清脆回聲的一般都很脆。</p>
<p>❌ 帶有蟲眼或者小口腐爛——可能切開會有蟲子，或者心腐爛不能吃。</p>	<p>✅ 蒂是淺綠色，新鮮；枯黃或者黑色，不新鮮。</p>
<p>❌ 綠裏透紅——水分很多，但是甜的程度不夠，帶著酸澀。</p>	<p>✅ 皮上有麻點，一般都很甜。</p>
<p>❌ 顏色太紅——水分少，比較綿，不夠清脆。</p>	<p>✅ 色澤紅潤、自然、均勻。</p>
	<p>✅ 用手輕按，容易按下去，比較甜，不容易按下去比較酸。</p>

吃不完，這樣保存

保鮮方式不恰當也會使水果營養和口感大打折扣。無論是放進哪種容器，都要確保乾淨、乾燥。用缸存放時，可以在缸底放一杯白酒或水，然後把蘋果分層放進去，裝好後還可以適量地噴一些白酒，密封後把缸放在陰涼、乾燥的地方，隨吃隨取。這種方法可以讓蘋果鮮活地“待上”半年甚至更久。

用箱子存放時，需要在箱子的底部和四週鋪一些紙，把蘋果分組裝在乾燥的食品袋中，然後把裝好的蘋果對口放在箱中，裝時要輕手輕腳的；最後再在蘋果上鋪幾層紙，封蓋後放在陰涼、乾燥的地方。這樣也可以讓蘋果存上半年。

這樣吃，安全又健康

清洗

一次“徹底沐浴”——清洗，才能保證吃到的蘋果是安全而健康的。

許多果農為了防治蟲害，會在蘋果生長期間噴灑農藥，因此，蘋果的表皮或多或少會殘留農藥的成分，所以，為了讓蘋果變得乾乾淨淨，在清洗時，可以用以下兩種方法：

“鹽水消毒法”：先把蘋果浸濕，然後把鹽均勻地塗抹在果皮上，只要輕輕地搓一會兒，再用清水沖洗一下，這樣，不僅蘋果變得乾乾淨淨，還可以起到殺菌作用呢！

“生粉去污法”：在水中添加適量的生粉，然後把蘋果放進去清洗，不一會兒果皮上的髒東西就會被洗掉，再用清水沖一下，蘋果就乾淨了。

健康吃法

要想使蘋果的營養被人體充分吸收，需要掌握吃蘋果的“技巧”——細嚼慢嚥。蘋果中富含天然的抗氧化物質，能夠清除人體內的垃圾，豐富的果酸還有助於淨化口腔。如果能夠放慢吃蘋果的速度，那麼它的營養功效將會更加顯著。

tips

蘋果雖然營養豐富，但也要分人群食用。它含有豐富的糖分和鉀鹽，因此患腎炎、糖尿病的朋友不應過多食用。

此外，儘量不要在剛吃完飯時吃蘋果，容易引起消化不良。

營養成分表（每 100 克含量）

熱量及四大營養元素

熱量（千卡）	脂肪（克）	蛋白質（克）	碳水化合物（克）	膳食纖維（克）
52	0.2	0.2	13.5	1.2

礦物質元素（無機鹽）

鈣（毫克）	4
鋅（毫克）	0.6
鐵（毫克）	12
鈉（毫克）	0.12
磷（毫克）	0.06
鉀（毫克）	0.19
硒（微克）	1.6
鎂（毫克）	119
銅（毫克）	4
錳（毫克）	0.03

維他命以及其他營養元素

維他命 A（微克）	3
維他命 B ₁ （毫克）	0.06
維他命 B ₂ （毫克）	0.02
維他命 C（毫克）	4
維他命 E（毫克）	2.12
煙酸（毫克）	0.2
胡蘿蔔素（微克）	20

註：1·表格中空白處，均以“-”代替。

2·維他命 B₁= 硫氮素，維他命 B₂= 核黃素，煙酸 = 維他命 B₃。

美味你來嚐

蘋果雞蛋餅

如果3個人以上食用，可以多加些麵粉，然後調入一些牛奶，這樣還能充滿濃濃的奶香味。

Ready

1 個蘋果
2 隻雞蛋
牛油
白糖
植物油

STEP 01 削好蘋果皮，去核，切成丁狀。

STEP 02 在鍋中倒入牛油，燒熱。

STEP 03 放入蘋果丁，加白糖適量，翻炒直至變軟，裝碟備用。

STEP 04 雞蛋中放入適量白糖，攪拌均勻，然後加一點麵粉，攪拌成雞蛋麵糊，注意放入的麵粉不能太多，否則煎餅的時候會有困難。

STEP 05 平底鍋中輕抹一層薄油，將雞蛋麵糊倒入其中，攤成圓薄餅。

STEP 06 當雞蛋餅基本凝固時，調成小火，將備用的蘋果丁倒在雞蛋餅的一邊，然後將另一半餅翻蓋在上面。

STEP 07 關火，用餘溫稍微熱一會兒，裝碟即食。

刺梨

學名	刺梨
常用名	送春歸、茨梨、木梨子、刺酸梨子、九頭鳥、文先果
外貌特徵	扁圓球形，黃色，表皮密佈小肉刺
所處地帶	熱帶、亞熱帶地區

刺梨是雲貴高原特有的野生果實，採摘期非常短暫，不足 30 天。刺梨的維他命 C 含量極高，是其他水果的幾百倍，堪稱“維他命 C 之王”。



好刺梨，這樣選

OK 挑選法

- ✓ 看大小：大小均勻的，果汁充盈，質量較好。
- ✓ 摸硬度：果實較為堅硬的品質較好。
- ✓ 看外表：表皮上肉刺密佈，且較為新鮮，則說明果實質量高，可放心購買。
- ✓ 看顏色：表皮顏色為黃色，且帶有紅暈的果實質量上乘，適合購買。

吃不完，這樣保存

購買刺梨時，最好現吃現買，一次性食用完畢。

如果吃不完，一定要把它放到乾燥、陰涼處，這樣才能延長它的存儲期限。如果天氣較為炎熱，那一定要儘快食用完畢，不然很容易變質。如果想要長時間保存，可以把新鮮的刺梨放到密封袋內密封好，放到冰箱冷藏室保存。另外，還可以用古老的糖漬、酒漬或者曬乾的方法來保存，不過如果大家想要吃新鮮的刺梨，這些保存方法並不適合。

這樣吃，安全又健康

清洗

刺梨表皮有肉刺，所以在食用之前只要用清水沖洗一下即可。在食用時，一定要將表皮的肉刺和內部果核去掉。

食用禁忌

刺梨中含有豐富的維他命 C，忌與含有維他命 C 分解酶的食物同食，否則，不利於人體吸收；因此在食用刺梨時儘量不要吃黃瓜等含有維他命分解酶的蔬菜。刺梨中含有多種糖類物質，因此血糖高或者患有糖尿病的朋友不能吃。另外，刺梨性涼，不適合懷孕後胃寒的女性朋友以及患有慢性腹瀉的人食用。

健康吃法

刺梨無論是生吃還是做成果醬、果汁、果脯等味道都不錯。每天喝刺梨汁，具有消暑的功效，是夏季消暑的佳品。用它製作而成的刺梨糯米酒，不僅味道鮮美，營養也是很豐富的，因此得到很多人喜愛。要想吃到口感最佳的刺梨，8～10 月是最佳的月份，因為此時是刺梨盛產的季節。另外，用刺梨泡水喝也不錯，這樣它含有的維他命 C 能很快被身體吸收。

Tips

刺梨的功效：

保護心臟、減緩疲勞，降低血壓、改善頭暈目眩，止咳化痰、保護咽喉，幫助消化、防止便秘，預防動脈硬化和癌症，抗擊衰老。此外，還具有抗衰老、緩解疼痛的作用。

營養成分表 (每 100 克含量)

熱量及四大營養元素

熱量 (千卡)	脂肪 (克)	蛋白質 (克)	碳水化合物 (克)	膳食纖維 (克)
55	0.1	0.7	16.9	4.1

礦物質元素（無機鹽）

鈣（毫克）	68	鉀（毫克）	-
鋅（毫克）	-	硒（微克）	-
鐵（毫克）	2.9	鎂（毫克）	7
鈉（毫克）	-	銅（毫克）	-
磷（毫克）	13	錳（毫克）	-

維他命以及其他營養元素

維他命 A（微克）	483
維他命 B ₁ （毫克）	0.05
維他命 B ₂ （毫克）	0.03
維他命 C（毫克）	2585
維他命 E（毫克）	-
煙酸（毫克）	-
胡蘿蔔素（微克）	2900

美味你來嚐

刺梨冰糖粥

這道粥味道甘甜，在清熱解毒、消食和胃方面有不錯的效果。

Ready

刺梨 300 克
粳米 100 克
冰糖 30 克

STEP
01

把刺梨清洗乾淨，去掉果核、撕掉表皮後備用榨汁備用；把粳米放到冷水中浸泡 1 個小時左右，撈出後瀝乾水分備用。

STEP
02

將刺梨汁中的渣滓取出來，留下汁液，放入鍋內燒開後，放入粳米和冰糖一起熬製成粥。

STEP
03

把做好的粥盛入容器內，晾涼後放入冰箱冷凍後再食用。

體寒的朋友最好避免食用冷凍後的粥，以免影響身體健康。要想吃到冰涼的粥，可以把盛粥的容器放到冰箱內降溫。

海棠果

學名	海棠果
常用名	海棠木、紅海棠果、海紅、花紅、楸子、柰子、八棱海棠
外貌特徵	形似蘋果，但個頭較小
所處地帶	溫帶、亞熱帶地區

海棠是一種原產我國的集觀賞和食用為一體的花木。小巧可愛的海棠果因其鮮豔的顏色讓人垂涎三尺。



好海棠果，這樣選

NG 挑選法

- ❌ 太小的有可能沒有成熟，最好不要購買。
- ❌ 畸形說明口感較差。
- ❌ 表面褶皺說明質量較差。
- ❌ 外表顏色不均勻、不一致，則有可能已經變質。
- ❌ 枝梗不新鮮、不牢固說明有可能已經變質。

OK 挑選法

- ✅ 看大小：大小均勻，果肉飽滿的質量上乘。
- ✅ 看外形：外形勻稱，扁卵圓形，說明口感較好。
- ✅ 看外表：外表圓滑，沒有褶皺，沒有斑點，說明較為新鮮。
- ✅ 看顏色：外表顏色均勻、一致，多為鮮紅色，沒有蟲眼，說明較為新鮮。
- ✅ 看枝梗：枝梗新鮮、牢固說明果實較為新鮮，反之有可能已經變質。

吃不完，這樣保存

存儲時，可以把海棠果裝入保鮮袋內，放到陰涼、通風的地方即可。另外，為了長時間保存海棠果，可以把它裝入密封袋放到冰箱冷凍室保存。

這樣吃，安全又健康

清洗

海棠果的清洗方法比較簡單，它同蘋果的清洗方法基本相同，可以使用食鹽和生粉對它進行清洗。

食用禁忌

海棠果味道酸，不適合胃潰瘍和胃酸較多的人吃。另外，海棠果的熱量較高，因此肥胖的朋友還是少食為好。

健康吃法

海棠果和其他水果不同的地方是，剛採摘下來的果子味道並不好，而放置一段時間後香味和口感才能達到最佳，所以為了健康最好不要食用剛採摘下來的海棠果。海棠果本身小巧，因此在吃時最好連果核一起放到嘴內咀嚼，這樣味道才最好。

TIPS

海棠果的功效：

幫助消化、增進食慾，生津止渴，收斂止瀉，治療大便溏薄，還具有提高機體免疫力功效。

營養成分表 (每 100 克含量)

熱量及四大營養元素

熱量 (千卡)	脂肪 (克)	蛋白質 (克)	碳水化合物 (克)	膳食纖維 (克)
73	0.2	0.3	19.2	1.8

礦物質元素 (無機鹽)

鈣 (毫克)	15	鉀 (毫克)	263
鋅 (毫克)	0.04	硒 (微克)	-
鐵 (毫克)	0.4	鎂 (毫克)	13
鈉 (毫克)	0.6	銅 (毫克)	0.11
磷 (毫克)	16	錳 (毫克)	0.11

維他命以及其他營養元素

維他命 A (微克)	118	維他命 E (毫克)	0.25
維他命 B ₁ (毫克)	0.05	煙酸 (毫克)	0.2
維他命 B ₂ (毫克)	0.03	胡蘿蔔素 (微克)	710
維他命 C (毫克)	20		

美味你來嚐

秋日橙子水果茶

這道飲品味道酸甜可口，具有提升身體免疫力、止咳化痰的作用。

Ready

海棠果 6 顆
橙子 1 個
茶葉 2 包
蜂蜜

之所以這樣做，
因為去掉白色部
分能避免苦味。

STEP
01

把海棠果清洗乾淨，去核後帶皮切成丁備用；把橙子用食鹽搓掉表皮上的果蠟，用刀將橙皮削下來並把表皮內側的白色部分去掉備用；把橙子的果肉取出來備用。

STEP
02

把橙皮、茶包放入盛有清水的鍋內，浸泡 30 分鐘。之後把切好的海棠果丁放入鍋內，開火煮 10 分鐘左右，之後關火再燜泡 5 分鐘左右。

STEP
03

把橙子的果肉和部分海棠果丁放入茶杯中，之後沖入做好的茶，等茶稍微涼後調入適量蜂蜜即可飲用。

枇杷

學名	枇杷
常用名	蘆橘、金丸、蘆枝
外貌特徵	球形或者長圓形
所處地帶	亞熱帶地區

枇杷是我國南方的稀有水果品種之一，被冠以“果中之皇”的美名。它原產亞熱帶地區。



好枇杷，這樣選

NG 挑選法	OK 挑選法
<ul style="list-style-type: none">✗ 太大則甜度欠佳，太小則較酸。✗ 畸形則說明口感較差。✗ 外表茸毛脫落則說明新鮮度欠佳。✗ 外表顏色不均勻、不一致則有可能已經變質；顏色發青，說明未成熟，不宜選購。	<ul style="list-style-type: none">✓ 看大小：大小均勻的，果汁充盈，味道甘甜。✓ 看外形：外形勻稱，呈倒卵形，說明口感較好。✓ 看外表：外表茸毛完整則說明是新鮮的。✓ 看顏色：外表顏色均勻、一致，多為黃色或橙黃色，說明較為新鮮。

吃不完，這樣保存

如果把新鮮的枇杷放到潮濕的冰箱冷藏保存，那一天之後肯定會變黑，因此在存儲時，一定要把它放到乾燥、通風的地方。

為了防止外皮的顏色發生改變，可以把它浸泡到鹽水、冷水或者糖水中保存。

這樣吃，安全又健康

清洗

購買以後清洗乾淨再剝皮食用味道最佳。清洗很簡單，把枇杷放到淡鹽水中浸泡 5 分鐘，然後輕輕搓洗一會兒，再用清水沖洗乾淨即可。

食用禁忌

枇杷中含有豐富的維他命 C，若同含有維他命 C 分解酶的食物同食會破壞維他命，不利於人體吸收，因此在吃枇杷時儘量不要吃黃瓜。枇杷中含有果酸，同海鮮中含有的鈣元素結合後會形成沉澱，讓蛋白質凝結，影響身體吸收營養元素。另外，枇杷含糖量較高，因此不適合患有糖尿病的朋友吃。另外，枇杷果核含有有毒的氰甙類物質，食用後會中毒甚至危及生命，所以在吃枇杷時一定不要食用果核。

健康吃法

枇杷不管生吃還是做成果醬或者罐頭都是非常營養美味的。枇杷不但能生吃，還可以烹製成各種佳餚，比如它可以和銀耳、粳米搭配製作成美味的粥品等。雖然它營養豐富，但是在食用時要控制好量，一般每次吃 5～10 顆最佳，食用過多反而會生痰，繼發痰熱等。

一旦誤食果核，要在第一時間到醫院就診。如果就醫不方便，可以先喝幾個生雞蛋白，之後刺激舌根催吐，等到吐出後喝大量綠豆湯，讓毒素隨尿液排出體外。

tips

枇杷的功效：

幫助消化、增進食慾，潤肺止咳、祛痰，預防感冒以及防止嘔吐，還具有保護視力、潤膚、促進身體生長發育的作用。

營養成分表 (每 100 克含量)

熱量及四大營養元素

熱量 (千卡)	脂肪 (克)	蛋白質 (克)	碳水化合物 (克)	膳食纖維 (克)
39	0.2	0.8	9.3	0.8

礦物質元素 (無機鹽)

鈣 (毫克)	17
鋅 (毫克)	0.21
鐵 (毫克)	1.1
鈉 (毫克)	4
磷 (毫克)	8
鉀 (毫克)	122
硒 (微克)	0.72
鎂 (毫克)	10
銅 (毫克)	0.06
錳 (毫克)	0.34

維他命以及其他營養元素

維他命 A (微克)	-
維他命 B ₁ (毫克)	0.01
維他命 B ₂ (毫克)	0.03
維他命 C (毫克)	8
維他命 E (毫克)	0.24
煙酸 (毫克)	0.3
胡蘿蔔素 (微克)	-

美味你來嚐

枇杷紅棗粥

這道粥味道甘甜清香，在潤膚養顏、健胃、祛斑方面的作用都是很顯著的。

Ready

枇杷 6 顆
粳米 100 克
乾紅棗 2~3 顆
蜂蜜

STEP
01

把枇杷清洗乾淨，去掉果核、撕掉外皮後備用；把粳米放到冷水中浸泡 1 個小時左右，撈出後瀝乾水分備用；把乾紅棗清洗乾淨，用刀切成小塊備用。

STEP
02

中放適量水燒開，加入粳米，煮沸後放入紅棗並煮開，之後加入處理好的枇杷煮開，然後調成小火熬製成粥。在食用之前調入適量蜂蜜口感更佳。

STEP
03

調入蜂蜜的時間要掌握好。一般在粥的溫度降到 70~80℃ 時調入蜂蜜最佳，這樣能最大限度保留蜂蜜的營養。



水果選購食用圖鑑

編著

張召鋒

編輯

師慧青

美術設計 / 排版

Ah Bee

出版者

萬里機構·飲食天地出版社

香港鰂魚涌英皇道 1065 號東達中心 1305 室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號

中華商務印刷大廈 3 字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

出版日期

二零一七年一月第一次印刷

版權所有·不准翻印

Copyright ©2017 Wan Li Book Co. Ltd.

Published in Hong Kong by Food Paradise,
a division of Wan Li Book Company Limited.

ISBN 978-962-14-6060-8

本書簡體字版名為《食品健康家庭自助圖解一本通：水果卷》，978-7-121-25278-5，由電子工業出版社出版，版權屬電子工業出版社所有。本書為電子工業出版社獨家授權的中文繁體字版本，僅限於香港和澳門特別行政區出版發行。未經本書原著出版者與本書出版者書面許可，任何單位和個人均不得以任何形式（包括任何資料庫或存取系統）複製、傳播、抄襲或節錄本書全部或部分內容。