

<<鲜鲜水果>>

图书基本信息

书名：<<鲜鲜水果>>

13位ISBN编号：9787534568701

10位ISBN编号：7534568706

出版时间：1970-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：希望工作室

页数：159

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;鲜鲜水果&gt;&gt;

## 前言

本书为“慢生活丛书”中的一本。

“慢”，并不是拖拉，而是悠闲，是有品位、有情调的生活，是所谓“小资”的另一种解读。

鲜鲜水果，多好的名字啊！

欣薇和母亲之间的关系很微妙，没有代沟，却也没有其他母女通常会有的那种心贴着心的温暖。

欣薇是外婆一手带大的，母亲几乎很少为她操心。

欣薇20岁那年，那棵为她遮风挡雨的树一下子轰然倒塌了。

她渴望母亲带给她慈爱的抚慰与亲情之暖。

有一次，欣薇咳嗽得厉害，特别想吃梨。

母亲说，那明天买点梨吧。

第二天，欣薇没有发现梨，第三天也没有，直到一个月过去了，咳嗽早已痊愈，连梨的影子都没有看到。

欣薇说不上自己是否喜欢吃梨，但如果母亲能想到她，给她买梨，她当时该有多么的幸福！

然而没有。

在这世上，有一种爱是亲情，不仅要靠天性来维持，更要靠后天的培育。

现在，欣薇已为人母，对母亲的那份苛求已经淡化。

母亲渐渐老去，欣薇常带着2岁大的儿子，提着水果去看望母亲。

母亲已经退休在家，像一般的母亲一样，对欣薇唠叨有加。

看到欣薇买的水果，母亲微笑着念叨：“又去买这样贵的东西，要节约用钱……” 爱是需要表达的！

无论你是通过语言还是通过细微的举止，只有表达出来，才是最深的爱意。

水果不昂贵，但是带着爱的水果，才是最昂贵的礼物！

水果是身体所需的膳食纤维的主要来源之一。

水果中含有葡萄糖、果糖、柠檬酸、苹果酸、果胶、维生素C、胡萝卜素等营养成分。

经常吃不同种类的水果可增进食欲，帮助消化，对人体健康非常有益。

水果不仅是身体所需求的食物，更是表达爱意的礼物，爱自己、爱亲人，爱伴侣！

色彩缤纷、口感各异的水果，让你周围的世界充满了爱的空气！

本书详细介绍了水果的营养成分、食用禁忌、最佳食用时间等相关知识，更从实用角度教你水果DIY。

让水果将时尚和健康呈现在你至爱亲朋面前，让水果给你的世界增添爱的氛围！

爱是慢节奏的，生活也是慢节奏的。

慢生活让你的身心舒缓，让你在匆忙的工作中能够气定神闲，能够纵横捭阖！

放慢生活的脚步，闭上眼睛，让你的鼻子闻到水果的清香，让你的指尖触摸水果的轮廓，让你的味蕾感受水果的甜美，让你的心灵充满浓浓的水果之爱……

## &lt;&lt;鲜鲜水果&gt;&gt;

## 内容概要

“慢”，并不是拖拉，而是悠闲，是有品位、有情调的生活，是所谓“小资”的另一种解读。鲜鲜水果，多好的名字啊！

欣薇和母亲之间的关系很微妙，没有代沟，却也没有其他母女通常会有的那种心贴着心的温暖。

欣薇是外婆一手带大的，母亲几乎很少为她操心。

欣薇20岁那年，那棵为她遮风挡雨的树一下子轰然倒塌了。

她渴望母亲带给她慈爱的抚慰与亲情之暖。

有一次，欣薇咳嗽得厉害，特别想吃梨。

母亲说，那明天买点梨吧。

第二天，欣薇没有发现梨，第三天也没有，直到一个月过去了，咳嗽早已痊愈，连梨的影子都没有看到。

欣薇说不上自己是否喜欢吃梨，但如果母亲能想到她，给她买梨，她当时该有多么的幸福！

然而没有。

在这世上，有一种爱是亲情，不仅要靠天性来维持，更要靠后天的培育。

现在，欣薇已为人母，对母亲的那份苛求已经淡化。

母亲渐渐老去，欣薇常带着2岁大的儿子，提着水果去看望母亲。

母亲已经退休在家，像一般的母亲一样，对欣薇唠叨有加。

看到欣薇买的水果，母亲微笑着念叨：“又去买这样贵的东西，要节约用钱……” 爱是需要表达的！

无论你是通过语言还是通过细微的举止，只有表达出来，才是最深的爱意。

水果不昂贵，但是带着爱的水果，才是最昂贵的礼物！

水果是身体所需的膳食纤维的主要来源之一。

水果中含有葡萄糖、果糖、柠檬酸、苹果酸、果胶、维生素C、胡萝卜素等营养成分。

经常吃不同种类的水果可增进食欲，帮助消化，对人体健康非常有益。

水果不仅是身体所需求的食物，更是表达爱意的礼物，爱自己、爱亲人，爱伴侣！

色彩缤纷、口感各异的水果，让你周围的世界充满了爱的空气！

《鲜鲜水果》详细介绍了水果的营养成分、食用禁忌、最佳食用时间等相关知识，更从实用角度教你水果DIY。

让水果将时尚和健康呈现在你至爱亲朋面前，让水果给你的世界增添爱的氛围！

爱是慢节奏的，生活也是慢节奏的。

慢生活让你的身心舒缓，让你在匆忙的工作中能够气定神闲，能够纵横捭阖！

放慢生活的脚步，闭上眼睛，让你的鼻子闻到水果的清香，让你的指尖触摸水果的轮廓，让你的味蕾感受水果的甜美，让你的心灵充满浓浓的水果之爱……

<<鲜鲜水果>>

书籍目录

苹果桃子柠檬梨子石榴香蕉葡萄李子杏子哈密瓜橙子橘子番石榴木瓜椰子草莓圣女果柚子芒果无花果  
菠萝猕猴桃樱桃西瓜大枣荔枝葡萄柚榴莲枇杷火龙果香瓜提子山竹百香果红毛丹杨梅金橘山楂杨桃桑  
葇莲雾桂圆白果甘蔗荸荠栗子菱角酸枣柿子橄榄

## &lt;&lt;鲜鲜水果&gt;&gt;

## 章节摘录

红毛丹 毛茸茸的红色外衣，甜美多汁的白玉果肉，不仅可以减肥，而且对皮肤、头发都有保健作用呢！

**[红毛丹DIY] 红毛丹蛋糕** 红毛丹可以用来做蛋糕呢！  
此蛋糕色泽诱人，香甜松软，让你味蕾彻底解放！

材料：小麦面粉300克，红毛丹300克，鸡蛋150克，牛奶50克，白砂糖500克，奶油350克，朗姆酒10克，色拉油50克。

做法：鸡蛋和白砂糖隔水加热，用直形打蛋器搅打。蛋液微白即可离火，换用电动打蛋器继续打至浓稠发白。大约3分钟后，将面粉筛入，换用直形打蛋器轻轻搅拌。加入色拉油和牛奶，换用橡皮刮刀，彻底将面糊搅拌均匀。面糊刮入垫纸的模型中，震出气泡后，180cc烘烤40分钟。取出倒放在架上待凉，就成为了海绵蛋糕。

把海绵蛋糕切成3片，重约350克。

将锅放在碎冰块上，放入部分奶油和糖打松起发，使体积增至原来的3倍左右，搅至硬挺不塌，备用。

把红毛丹100克搅成茸，与1/3奶油混在一起搅拌直至均匀，成为粉红色的红毛丹奶油。

将海绵蛋糕坯修圆整，淋上朗姆酒，用粉红色奶油镶嵌，在表层上抹上白色奶油。

在蛋糕周围裱上奶油直边，上表面裱上辐射状圆形图案，有造型地插入红毛丹，就可以吃了。

**红毛丹果酱** 材料：红毛丹500克，柠檬100克，白砂糖350克，果冻30克。

做法：选择中等大小的红毛丹，大小一致的，去蒂，用盐水洗净，再擦干水。

果冻加入冷开水，搅匀备用。

将柠檬挤汁，与红毛丹、白砂糖及果冻一起放入大碗中。

用中火加热20分钟，中途需要搅拌多次，凝结成浓稠状时，即可取出，等到冷却后装入瓶内。

**【你知道吗】** 红毛丹果实营养丰富，可以供鲜食和加工制成罐头，此外还可制蜜饯、果酱、果冻和酿酒。

树皮和树根含单宁及皂苷，果树还可作为园林观赏树木呢！

**【营养ABC】** 红毛丹外观美，含有丰富的营养，富含碳水化合物、各种维生素和矿物质。

味甜至酸甜，带荔枝或葡萄风味，可口怡人。

红毛丹是一种营养价值很高，颇受人们喜爱的鲜食水果。

红毛丹除了酸甜爽口、芳香浓郁、风味独特外，还富含矿物质及维生素C。

其中维生素C的含量比苹果和葡萄高出100倍以上。

据研究发现，女性常吃红毛丹，对皮肤、头发均有保健作用。

红毛丹还可以减肥，因它含有一种叫天冬氨酸的物质，可以自然而平缓地除去体内的代谢产物。

中医学认为，红毛丹性凉味酸，具有润肺生津、清热凉血、健脾解酒等功效。

红毛丹可促进人体新陈代谢，维持牙齿、骨骼、血管、肌肉的正常功能以及促进伤口愈合，也能形成抗体，增强人体的抵抗力。

红毛丹含多种有机酸、矿物质，具有补虚补血、清肺化痰、健胃降脂、润肠通便的功效，同时对高血压、冠心病、动脉硬化、贫血、体虚、便秘也有辅助疗效。

**【食用禁忌】** 胃寒、便秘的人，还有高血压患者要注意少食！

尿路结石病人也不要多吃哟！

杨梅 或红或紫，颜色多变，但是酸甜韵味一直在嘴边，仿佛故乡的云彩，给你最亲切的问候！

**[杨梅DIY] 杨梅绿豆粥** 材料：糯米150克，绿豆50克，杨梅30克，白砂糖15克。

做法：糯米、绿豆淘洗干净，用冷水浸泡3小时，捞出，沥干水分。

杨梅漂洗干净。

## &lt;&lt;鲜鲜水果&gt;&gt;

锅中加入约2 000毫升冷水，将糯米和绿豆一同放入，先用旺火将其烧沸，再用小火煮至豆烂粥稠。加杨梅、白砂糖搅拌均匀，盛入碗中即可食用。

**杨梅香蕉汤** 材料：香蕉250克，杨梅100克，白砂糖150克。

做法：把香蕉去皮之后，切成1厘米见方的小丁。

将锅洗净，放火上，加清水，放入白砂糖。

糖水沸时，撇去浮沫。

加上杨梅，放入香蕉丁，待漂起就可以起锅，盛入汤盆内即成。

**糖拌杨梅** 材料：杨梅500克，白砂糖200克， 做法：新鲜杨梅仔细洗净，去蒂。

取适量凉白开水，放入白砂糖充分溶解。

杨梅倒入装有糖水的容器中，浸泡大约1小时即可。

**玫瑰杨梅** 材料：新鲜杨梅250克，盐25克，白砂糖80克，柠檬酸适量。

做法：选饱满、颗粒大、色淡红、九成熟的新鲜杨梅。

用盐水腌5天左右。

漂水1天，使含盐量降低。

加白砂糖，将杨梅倒入缸中，浸泡若干天。

暴晒4~5天。

晒时加糖水、柠檬酸。

如色泽不佳，可加0.01%的玫瑰黄。

这样的玫瑰杨梅在6个月内不发霉、发酵。

**【你知道吗】** 杨梅原产我国温带、亚热带气候湿润的山区，目前分布的省份有云南、贵州、浙江、福建、江苏、广东、湖南、江西、广西、四川、安徽、台湾等，其中以浙江的栽培面积最大，品种质量最优，产量也最高。

**【营养ABC】** 优质杨梅富含纤维素、矿物质、维生素，还含有一定量的蛋白质、脂肪、果胶，果实中钙、磷、铁含量要高出其他水果10多倍呢！

杨梅有生津止渴、健脾开胃的功效，食用不仅不伤脾胃，而且还有解毒祛寒之功效。

《本草纲目》记载，“杨梅可止渴、和五脏、能涤肠胃、除烦愤恶气。”

杨梅具有消食、除湿、解暑、生津止咳、助消化、御寒、止泻、利尿等多种功能，有“果中玛瑙”之美誉。

杨梅的果实、核、根、皮均可入药，性平、无毒。

果核可治脚气；根可止血理气；皮具有抗氧化性、消除体内自由基等作用，泡酒可治跌打损伤、红肿疼痛等。

杨梅叶子中的有效成分杨梅黄酮具有收敛、兴奋和催吐的作用，可用于治疗腹泻、黄疸、淋巴结核、慢性咽喉炎等。

用白酒浸泡杨梅，在盛夏时节食之，会顿觉气舒神爽、消暑解腻。

腹泻时取杨梅熬浓汤喝下即可止泄，具有收敛作用。

**【食用禁忌】** 杨梅很酸，溃疡病患者慎食，胃酸过多、上火之人不可多吃，糖尿病患者忌食。

唐代孟诜曰：“杨梅切不可多食，甚能损齿及筋，忌与生葱同食。”

杨梅忌与生葱、鸭肉同食。

<<鲜鲜水果>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>