



冬天水果加热吃

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-29

冬季，老年人和体质虚寒者可以将许多水果热着吃，以减少对肠胃的刺激。

一般来说，老年人多体质寒凉，可以选择生吃一些温热性水果，如荔枝、桂圆、石榴、金橘、红枣等，而梨、柚子、香蕉等凉性水果，以及苹果、葡萄、甘蔗、木瓜等中性水果，则最好加热再吃。

煮汤 梨、苹果、山楂，都可以与冰糖一起煮汤喝，但由于山楂较酸，胃酸偏多的老年人要少吃或慎吃。

熬粥 可以与粥同煮的水果一般有桂圆、干红枣、葡萄干等。

炖肉 荸荠、桂圆等可以加入肉汤中同炖，还能增加肉的美味程度。

上锅蒸 山楂、红枣、苹果具有补中益气、养血安神的作用。特别是蒸熟的枣，相对于生枣更易消化，脾胃功能比较弱的人可以适量多吃。

微波炉加热 橙子、梨、苹果等都可以切成小块，用微波炉加热后食用，也可将其榨成果汁，然后微波加热饮用。

做菜 水果做菜最常见的是拔丝。水果切块，用白糖熬成糖浆后，将水果裹上糖浆，拔成丝。如拔丝橘子、拔丝香蕉、拔丝苹果、拔丝梨等。

专家提醒，天凉时，老年人和体质虚寒者不宜多吃水果，一般一天一个中型水果（如橙子），否则会伤脾胃，且最好在中午食用。

[存档文本](#)