

水果皇后——草莓

草莓鲜美红嫩,果肉多汁,酸甜可口,香味浓郁,是水果中难得的色、香、味俱佳者,被人们誉为果中皇后。草莓营养丰富,含有果糖、蔗糖、柠檬酸、苹果酸、水杨酸、氨基酸以及钙、磷、铁等矿物质。此外,维生素C含量非常丰富。营养成分易被人体消化、吸收,草莓的吃法很多,是老少皆宜的健康食品。

■草莓布丁

材料:草莓400克、果冻粉8克、奶油乳酪200克、糖粉30克、柠檬汁一勺。

做法:草莓压成不流动的大块果泥;草莓果泥和果冻粉拌匀,装入杯子里,一半就可以了;奶油乳酪加柠檬汁,搅拌均匀,得到清新甜美的柠檬乳酪;在凝固的草莓泥上,加上一大坨柠檬乳酪,放冰箱冷藏半小时,就有甜美的草莓布丁了。



百果第一枝——樱桃

樱桃上市较早,号称“百果第一枝”。颜色鲜红,玲珑剔透,味美形娇。樱桃营养丰富养颜驻容,尤其含铁量高,居于水果首位。樱桃既可鲜食,又可作为其他菜肴的点缀。多食樱桃可美颜补元气,滋润肌肤。常用樱桃汁涂擦面部及皱纹处,能使面部皮肤红润嫩白,去皱消斑。

■樱桃水果沙拉

新鲜材料:苹果1个、鸭梨1个、桔子8瓣、荔枝2个、菠萝8块、樱桃2个、白糖1汤匙、白兰地酒1汤匙、碎杏仁、芹菜末、鲜奶油各1茶匙。

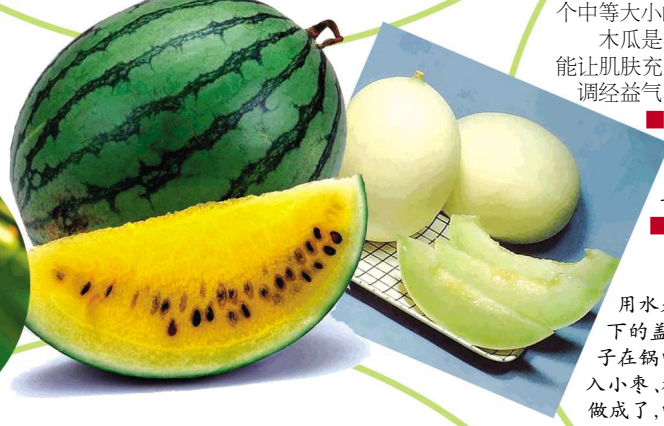
时尚做法:将苹果、鸭梨洗净削皮、挖核,切成厚片;桔子一切二半;荔枝切小块;菠萝切厚片;将以上原料与芹菜一起放在瓷盘内,加白糖、白兰地酒拌匀,撒上碎杏仁,挤上奶油花,点缀樱桃即可。

■润色樱桃酒

主料:樱桃600克。辅料:冰糖210克,江米酒600克。

做法:樱桃洗净晾干去除蒂头,在樱桃上割划数刀;以一层樱桃、一层冰糖的方式放入广口玻璃瓶中倒入高粱酒,然后封紧瓶口;贴上制作日期卷标,放置于阴凉处,静置浸泡三个月后,即可开封滤渣装瓶饮用。

要诀:樱桃酒可添加通宁水或苏打水与柠檬汁,调制为餐前酒,也很适合加在咖啡里,如爱尔兰咖啡般饮用;樱桃需挑选颜色较深黑的,酿成的酒色会比较漂亮。



时令瓜果新鲜吃

五月是一个瓜果飘香的季节,喜看林间红绿黄,玉杏樱桃挂枝头。闲暇之余,去近郊亲手采摘或与田间地头购买果农新摘的新鲜时令瓜果,回家后新鲜吃,绝对是营养时令美味!

□本版综合

百益万寿果——木瓜

木瓜在中国有“万寿果”之称,多吃延年益寿。木瓜果肉厚实细致、香气浓郁,汁水丰富、甜美可口,营养丰富,有“百益之果”、“水果之皇”、“万寿瓜”之雅称,是岭南四大名果之一。木瓜富含17种以上氨基酸及钙、铁等,还含有木瓜蛋白酶、番木瓜碱等,半个中等大小的木瓜足供成人整天所需的维生素C。

木瓜是非常不错的丰胸食品,有丰胸圣果的美誉。木瓜富含的蛋白酶还能让肌肤充满弹性,由内到外,清爽肌肤,润滑肌肤。常吃木瓜牛奶,不仅可以调经益气、滋补身体,更能让肌肤呈现纯净、细致、清新健康的外观。

■木瓜牛奶

材料:冷藏好的木瓜1000克、冰牛奶500克。

做法:木瓜对切,去掉瓜瓢和籽;用挖球勺挖出木瓜球,填满另一半,加满冰牛奶就可以了。如果脾胃虚寒,可以把牛奶木瓜煮开再吃。

■银耳木瓜羹

材料:木瓜一颗、银耳、枸杞、小枣、莲子、冰糖。

做法:莲子用凉水浸泡半小时,银耳、枸杞泡发,小枣和木瓜洗净;用水果刀在木瓜上方轻轻刻一个圈,沿圈将木瓜刻成如图的形状;将刻下的盖子去掉,掏尽木瓜籽,用挖球器在木瓜里挖出一些果肉;冰糖、莲子在锅中煮半个小时后加入银耳,约十分钟后,锅中汤盛入木瓜中,再加入小枣、枸杞;木瓜在蒸锅中蒸15分钟,一份造型漂亮的银耳木瓜羹就做好了,味道十分清甜滑爽!

民间圣果——桑葚

因桑树特殊的生长环境,使桑果具有天然生长,无任何污染的特点,所以桑椹又被称为“民间圣果”。桑椹含有丰富的营养成分,具有多种功效,被誉为“21世纪的最佳保健果品”。早在2000多年前,桑椹已是中国皇帝御用补品。具有延缓衰老、美容养颜的功效。能改善皮肤(包括头皮)血液供应,营养肌肤,使皮肤白嫩及乌发。常食桑椹可以明目,缓解眼睛疲劳干涩的症状。

桑葚可生食或加工果浆,饮料。桑椹有黑、白两种,鲜食以紫黑色为补益上品,未成熟的桑椹不能吃。桑葚的适用量每次20—30颗(30—50克),因桑椹中含有溶血性过敏物质及透明质酸,过量食用后容易发生溶血性肠炎。桑椹含糖量高,糖尿病人应忌食。

清香袭人——甜瓜

甜瓜由于清香袭人故又名香瓜。甜瓜营养价值可与西瓜媲美,而芳香物质、矿物质、糖分和维生素C含量明显高于西瓜。多食甜瓜,有利于人体心脏和肝脏以及肠道系统的活动,促进内分泌和造血机能。

甜瓜吃起来质脆水多,味甜气香,可口宜人,不同的品种不同风味。

除了生用嚼食外,也可以打成果汁、制果酱、制罐头、腌晒做脯,未熟果实可做蔬食烹调各种菜肴。

百果之王——西瓜

西瓜是一种最富有营养、最纯净、食用最安全的饮料。有生津、除烦、止渴、解暑热、清肺胃、利小便、助消化、促代谢的功能,是一种可以滋身补体的食物和饮料,适宜于中暑发热、汗多口渴之人食用。但西瓜易伤脾胃,不宜食用过量,夏至之前和立秋之后体弱者亦不宜食用。

西瓜皮又称为西瓜翠衣,性味甘寒,能解暑清热,止烦渴,化湿利尿,在气候干燥季节中,对咽喉肿痛、口舌生疮以及糖尿病有一定辅助疗效。西瓜皮切丝,开水焯后捞出,与熟鸡丝、瘦肉丝加调料食用可以壮阳;新鲜西瓜皮100克,大枣10枚,共煎汤,每日当茶饮可以健脾消暑。

酸甜适口——玉杏

玉杏又名御杏,此果酸甜适口,质优性甘,风味甜美,果实营养丰富,含有多种有机成分和人体所必需的维生素及无机盐类,是一种营养价值极高的水果。

杏肉除了供人们鲜食之外,还可以加工制成杏脯、杏罐头、杏干、杏酱、杏汁、杏酒、杏青梅、杏话梅、杏丹皮等;杏仁何以制成杏仁露、杏仁酪、杏仁酱、杏仁点心、杏仁油等;杏仁油微黄透明,味道清香,是一种优良的食用油,还是化妆品及优质香皂的重要原料。



相关链接

济南周边采摘指南

济南各区、县(市)五六月份可以采摘的地方如下:

◆樱桃采摘

长清:5月—6月,双泉乡书堂峪村、裴家园万亩桃园

樱桃采摘:

自驾路线:沿104省道至马山梁庄,右行到乡政府左行5公里;也可以走济菏高速至长清孝里路口下,东行至书堂峪村。

自驾路线:沿104国道(灵岩广场北200米)万德镇义灵官村向西三公里裴家园。

历城:5月,柳埠镇王家峪大樱桃采摘;

自驾路线:市区沿S103线至王家峪村。

◆玉杏采摘

长清:5月—6月,张夏镇玉杏采摘;

自驾路线:市区沿G104线过收费站至张夏镇。

济阳:5月底至6月份,垛石镇油田农场摘杏子。

自驾路线:沿G220线到济阳转S248线至索庙,西行到垛石镇北行10公里至油田农场。

◆鲜桃采摘

历城:6月起,彩石镇虎门村鲜桃采摘;

自驾路线:市区沿经十东路向东到彩石镇,沿彩石路向东南方向10公里即到。

历城:董家镇张而村瓜果大棚油桃采摘(全年)。

自驾路线:沿工业南路或工业北路至郭店十字路口向北沿指示标志行4公里即到。

◆草莓采摘

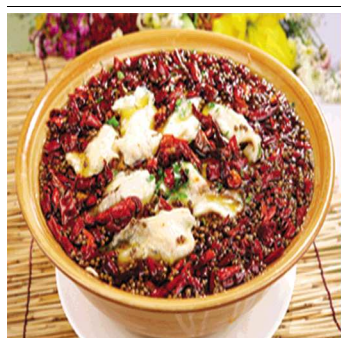
历城:5月底前,董家镇“张而草莓文化节”摘草莓。

自驾路线:沿工业南路或工业北路至郭店十字路口向北沿指示标志行4公里即到。

◆彩椒采摘

商河:5月,玉皇庙镇“彩椒采摘节”。

自驾路线:沿S248线北行至杨庄铺直行2公里至乔家彩椒基地。



店长推荐:

- 汉森潮州卤水
- 沸腾水煮鱼
- 姜葱焗蟹
- 香炸银鳕鱼
- 欧陆烤肉
- 德国自酿鲜啤酒



金汉云德啤烤肉世家 第三届海鲜月

凭此广告每位 38 元

(不与其他优惠活动共享)
有效期至2011年05月31日



地址:洪楼南路25-1号(百花公园西门对面)

订餐电话:0531-8811977