



近年流行以水果入饌，大家可以輕輕鬆鬆吃正餐之餘又可進食水果。水果入饌，營養等同吃原個水果嗎？怎樣烹煮、如何配搭，才能盡得水果的好處呢？今日由營養師為大家講解。

撰文：陳旭英 設計：楊存孝



養和醫院高級營養師
陳勁芝

水果較低卡又高纖

大家都知道水果有益，如果將它用來煮饌，是否同樣有益？

養和醫院高級營養師陳勁芝說：「在日常正餐中融入水果當然是好事，首先，水果熱量相比肉類、根莖類蔬菜或澱粉質都較低，而且大部分纖維量較高，所以水果入饌，可以得到較多纖維，而從中亦會攝取較少熱量。」

她以豬扒菜式為例子，若平日會用三件豬扒為主要材料，可以嘗試只用兩件，取而代之加上同等份量的菠蘿、蜜桃等，除了增加風味外，亦令這碟菜的熱量減低，亦可增加纖維量。不過她強調，這個做法的前提是以水果「交換」肉類或澱粉質食物，而不是在原有饌菜分量再「添加」水果。

她亦特別提醒，水果本身含糖分，是碳水化合物，需要控制血糖或控制體重人士就要留意，亦可考慮在煮食時將水果與碳水化合物材料作交換，例如以蘋果交換番薯，或以士多啤梨交換薯仔，因兩者都是碳水化合物。但如果是以水果交換肉類，並非代替碳水化合物量，那一頓飯就要減少飯量。



加入水果的菜式，可增加纖維及減少熱量。

智煮水果 保留營養素

水果入饌的第二個益處，是含有豐富的維他命及礦物質。大部分水果都含維他命C及鉀質，有些水果含豐富維他命A。但由於維他命C遇熱會流失，故以水果煮菜，與未經烹煮前的營養成分會有所不同。

陳勁芝說，以多款廣東菜為例，菠蘿生炒骨、咕嚕肉、士多啤梨骨、木瓜雪耳糖水，或者將木瓜、蘋果或雪梨煮湯等，當中的水果以快炒或長時間煲滾等形式加熱過程中，一定會影響當中的維他命及礦物質。

「水溶性維他命會溶在水中，而太多不能受熱，例如維他命C受熱後大部分會流失；水果結構亦會改變，會變得霉及爛，例如在西式烹調中以西梅、杏脯來煮汁，經過



水果應最後才加入，以保留較多維他命。

加熱，內裏的蛋白質會被分解，故可煮爛成蓉。」陳勁芝說。

「長時間烹煮水果，水果中糖分會在熱力下溶在水或汁中，故經烹煮的水果味道會變酸，但汁醬或湯水便會帶甜，例如蘋果瘦肉湯的甜味盡溶入湯內，但甜味蘋果卻變酸。」陳勁芝說。

烹煮水果時水分會被熱力蒸發，故水果渣及水會分離，水溶性及不能受熱的維他命就大大流失或減少。「像西梅醬汁一類，雖然大部分維他命C在加熱過程中消失，但水果醬汁可以保留纖維。」

不過也不是所有營養經烹煮都會消失，有些經加熱後反而會被釋放出來，例如屬溶性的維他命A（胡蘿蔔素）、茄紅素，有利人體吸收。因此如想保留水果營養，陳勁芝不建議長時間烹煮水果，應最後才添加，盡量保留營養。

▼ 蘋果糖分會溶於湯水中。





水果入饌 有幾「營」?



最有「營」的搭配建議

水果與其他食物配搭得宜，進食後能得到更大好處。例如水果的維他命C有助吸收鐵質、鋅質、鎂質，故吃牛扒後吃橙就有幫助吸收；又例如炒牛肉，在臨近上碟時加入士多啤梨炒數秒，進食時便能吸收大部分維他命C，同時有助吸收鐵、鋅、鎂等。

而加入水果煮老火湯，雖然水果當中的維他命消失，但大部分礦物質溶在湯水中，湯中亦有水溶性纖維質，加上水果的糖分，其營養媲美電解水或健康飲品。

而以水果醃肉，例如奇異果、木瓜、菠蘿等，當中的酵素可以拆解肉類結構，故能令肉類軟稔之餘，一同烹調時又可得其纖維。

◀▶ 以配搭及適當方式烹煮，以水果入饌絕對有「營」！



可取代每日水果進食量？

既然水果入饌能保留一定程度的維他命及纖維，那麼我們每天都進食水果菜式，例如吃一份菠蘿炒牛肉、一碗蘋果湯、一件杞果撻，是否可以取代每日進食二至三個水果的份量呢？

陳勁芝說，每日直接進食二至三個水果，可以吸收當中的維他命、礦物質、抗氧化元素等，但始終水果菜式中的水果經烹調，營養不等於原個水果，所以只建議每天只有一份水果從餸菜或甜品（圖）而來，就算將菠蘿生炒骨中的菠蘿吃光，因為大部維他命流失，它只保留纖維，只吸收到菠蘿大約六至七成營養。

水果粒的體積亦會影響營養的流失，如屬細體積，經加熱後營養會快流失，相反將材料切為大件，其營養就流失較慢。



水果烹煮後礦物質保留量(%)

	鈉	鉀	鈣	鎂	磷	鐵
水煮	60-100	60-100	90-100	80-100	80-100	90-100
炸	100	100	100	100	100	100
焗	100	100	100	100	100	100



◀ 以焗的烹調方式，較能保留水果中的礦物質。

維他命流失 礦物質保留

水果經水煮或加熱後，到底會流失多少營養？

陳勁芝說，根據研究，維他命C如只是加熱或烹煮一段時間，流失大約百分之二十五至七十五；如以炸及焗的方式，大約百分之三十流失。

至於維他命B，如經短時間烹煮就會流失百分之二十至四十，炸或焗就會流失大約百分之三十五。

而水果的各種礦物質，雖然受熱力影響亦有若干程度的流失，但相對維他命的比例較為輕微，例如鈉質和鉀質在水煮過程後可保留百分之六十至一百；如炸或是焗製，則百分百保留。

水果烹煮後維他命保留量(%)

	A	E	C	B1	B2	B3
水煮	70-95	80-100	25-75	65-80	65-90	65-90
炸	90	100	50-100	70-100	65-100	65-100
焗	90	100	50-100	70-100	65-100	65-100
	B6	B12	B5	D	胡蘿蔔素	
水煮	60-90	90-100	75-90	90	75-100	
炸	60-100	100	100	—	90	
焗	60-100	100	100	—	90	