

苹果一般都生吃，因为生吃水果对于保护其水溶性维生素来说是最好的途径。把苹果与猪肉搭配吃，一般人家很少这样做，但它确实有独特的功效，而且苹果可消除猪肉的独特异味。

苹果与猪肉搭配既增加营养又可抑制胆固醇升高，因为苹果中的膳食纤维有降低胆固醇的作用。

吃熟苹果可防治嘴唇生热疮、牙龈发炎、舌裂等内热现象。其方法是：将苹果连皮切成六至八瓣，放入冷水锅内煮，待水开后，将苹果取出，连皮吃下。每天一次，每次一个，连吃7~10个可愈。此法还有润肠通便的功效。经患者多次实验，见效很快。

在民间利用熟苹果治疗腹泻非常普遍。因为苹果中富含的果胶，是一种能够溶于水的膳食纤维，不能被人体消化。果胶能在肠内吸附水分，使粪便变得柔软而容易排出。其实果胶还具有降低血浆胆固醇水平、刺激肠内益生菌群的生长、消炎和刺激免疫的机能。另外，熟苹果所含的碘是香蕉的8倍，是橘子的13倍，因此熟苹果也是防治大脖子病的最佳水果之一。

国外还有研究发现，苹果加热后，其所含的多酚类天然抗氧化物质含量会大幅增加。多酚不仅能够降血糖、血脂、抑制自由基而抗氧化、抗炎杀菌，还能抑制血浆胆固醇升高。由此可见，熟吃苹果大有益处。

下面向大家推荐几种猪肉的菜肴中加入苹果的做法：

苹果猪肉丸：苹果半个、面包一块、鸡蛋一个、猪肉一份，先将苹果切成碎块，面包撕碎与苹果和鸡蛋以及猪肉混合制成丸子下锅。味道鲜美清淡，适合老年人食用，既可吸收猪肉中丰富的蛋白质，又摄入了苹果中的果胶，能保证血浆胆固醇不至于升高，既营养又科学。

苹果猪肉汤：原料猪肉、苹果、胡萝卜和蜜枣。猪肉先用水煮5分钟取出，再和苹果一起加水用中火慢煲2~3小时，加上调料和蜜枣即可。具有刺激肠内益生菌群生长的功用。

苹果煲猪肉：苹果若干个切成块，带皮猪肉一块，花生若干，桂圆肉若干，除猪肉外，其余材料一起放，若体质怕寒，可放陈皮一块，至水开后放猪肉，煲至一个小时候左右即可。有清心润肺温胃的功效，特别是在干燥的天气喝，对皮肤有滋润的作用。

需要提醒大家的是，苹果做熟了吃会对其水溶性维生素有所破坏。另外，烹制时，应该洗净并去芯，因为皮上可能会残留农药，而苹果芯中含有毒素，如果不去芯可能会引起中毒。