

B · X 系列丛书

白 涛 / 编著



# 吃 水果 的 学 问

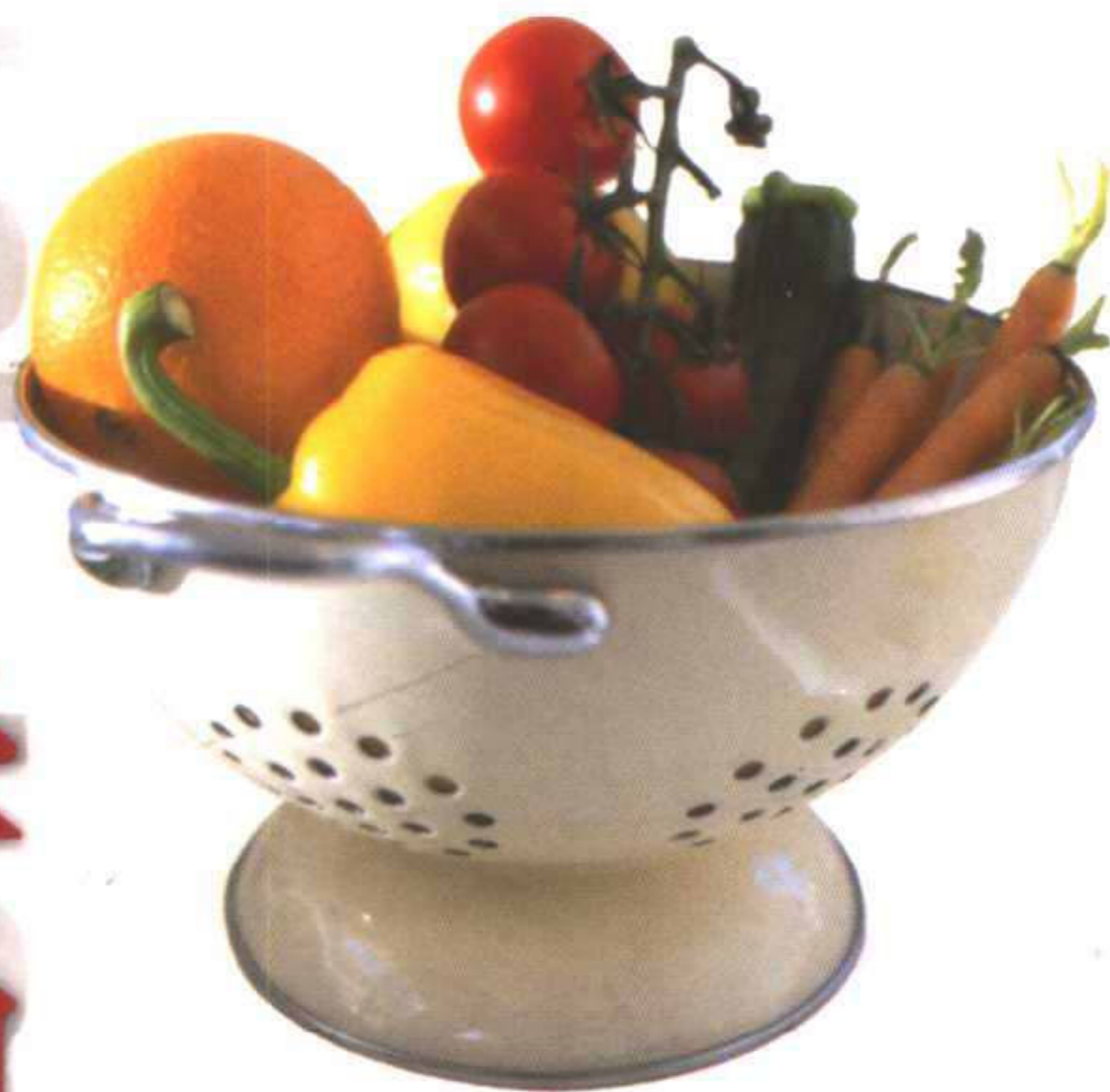


百花文艺出版社

BAIHUA LITERATURE AND  
ART PUBLISHING HOUSE



# 吃 水果 的 学问

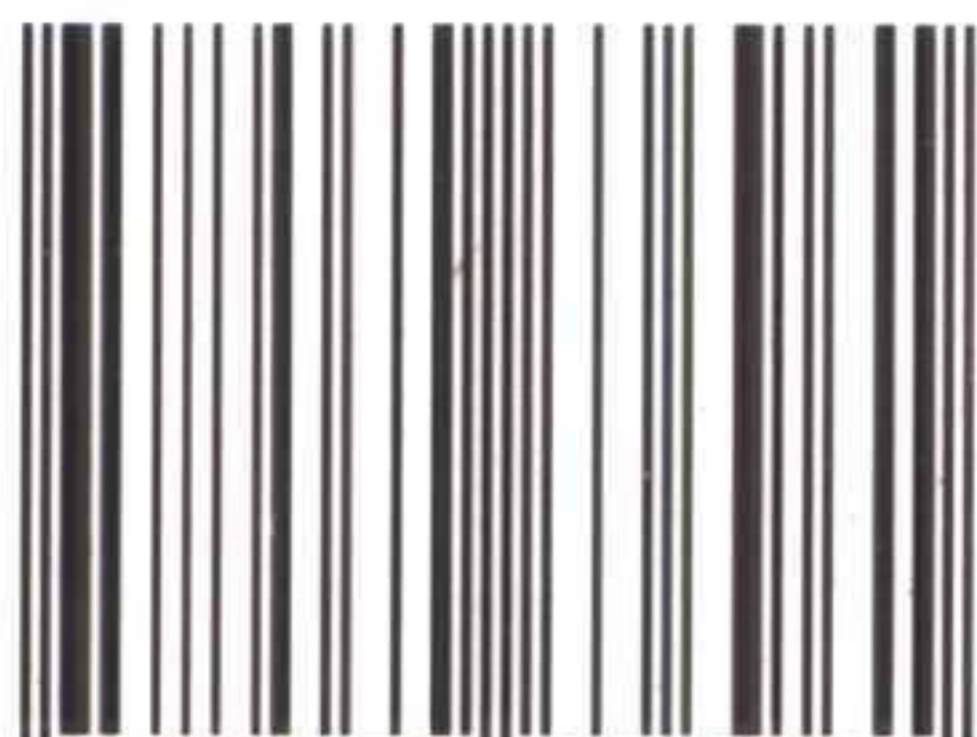


四封、图文排版

**B** 百花美术设计部  
电脑工作室制作

责任编辑：郭 瑛  
装帧设计：张振洪

ISBN 7-5306-3696-0



ISBN7-5306-3696-0

G·429 定价：17.00 元

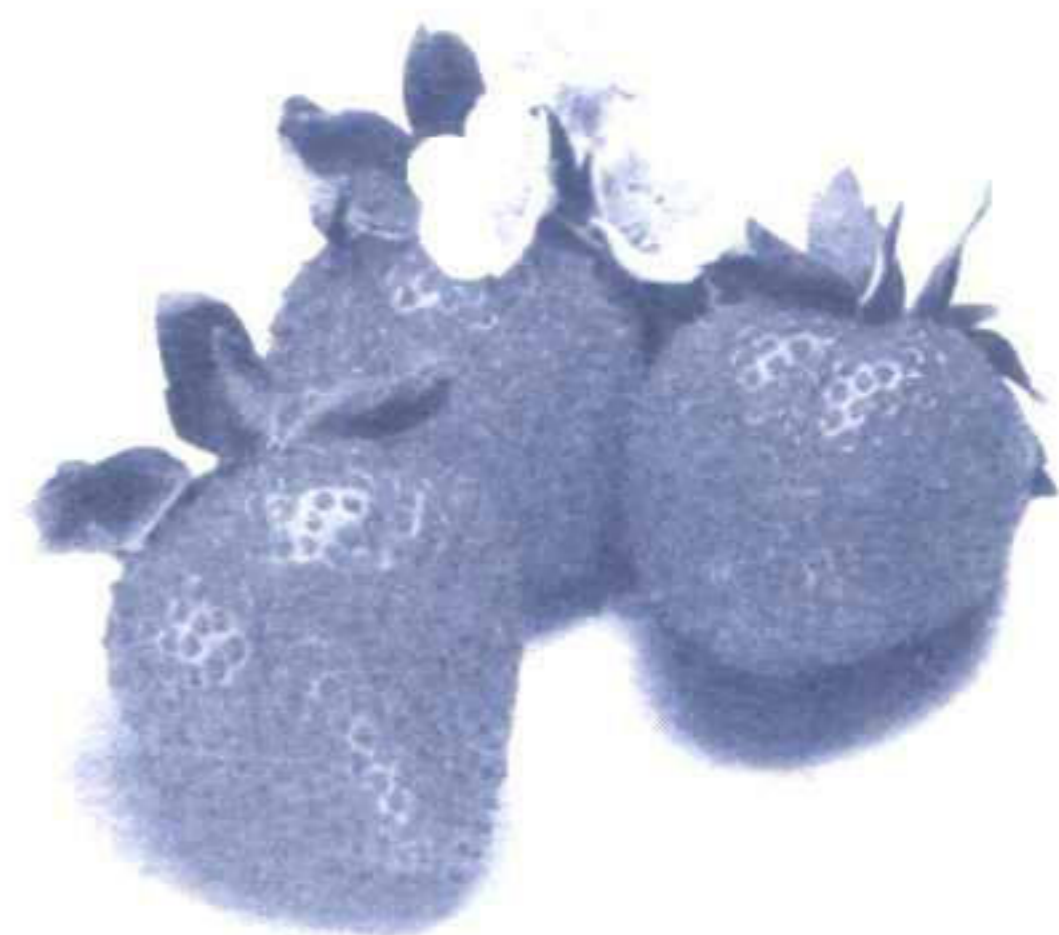
9 787530 636961 >



B · X 系列丛书

白涛 / 编著

# 吃水果的学问



百花文艺出版社

BAIHUA LITERATURE AND  
ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 ( CIP ) 数据

吃水果的学问 / 白涛编著 . — 天津 : 百花文艺出版社 ,  
2003

( B · X 系列丛书 )

ISBN 7-5306-3696-0

. 吃... . 白... . 水果 - 食品营养 水果  
- 食物疗法 . R151.3 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2003 ) 第 054275 号

百花文艺出版社出版发行

地址 : 天津市和平区张自忠路 189 号

邮编 : 300020

e-mail : bhpubl@public.tpt.tj.cn

http://www.bhpubl.com.cn

发行部电话 : (022)27312757 邮购部电话 : (022)27116746

全国新华书店经销

河北省三河市宏达印刷有限公司印刷

开本 850 × 1168 毫米 1/32 印张 9.75 插页 2 字数 219 千字

2003 年 10 月 第 1 版 2003 年 10 月 第 1 次印刷

印数 : 1—5000 册

定价 : 17.00 元





# 目 录



## 第一章 “果”真名不虚传

- 一、苹果..... (003)
  - 1、认识苹果 (003) 2、苹果的保健作用 (005)
  - 3、苹果可以减肥 (007) 4、有关苹果的小常识 (010)
- 二、梨..... (014)
  - 1、认识梨 (014) 2、果中佳品 治病良药 (016)
- 三、香蕉..... (017)
  - 1、认识香蕉 (017) 2、不可小觑的药用价值 (018)

四、龙眼..... ( 022 )

- 1、认识龙眼 ( 022 ) 2、如何挑选龙眼 ( 022 )

五、荔枝..... ( 024 )

- 1、认识荔枝 ( 024 ) 2、吃荔枝要适量 ( 025 ) 3、吃荔枝的三段味 ( 026 ) 4、怎样识别荔枝质量的优劣 ( 026 )

六、西瓜..... ( 028 )

- 1、认识西瓜 ( 028 ) 2、如何挑选西瓜 ( 029 ) 3、多吃西瓜可致口舌生疮 ( 030 )

七、菠萝..... ( 032 )

- 1、认识菠萝 ( 032 ) 2、吃菠萝谨防过敏 ( 032 )

八、葡萄..... ( 034 )

- 1、认识葡萄 ( 034 ) 2、“吃葡萄不吐葡萄皮” ( 035 )

九、草莓..... ( 037 )

- 1、认识草莓 ( 037 ) 2、很好的食疗保健作用 ( 038 )

十、枇杷.....	( 039 )
十一、桃.....	( 041 )
十二、橘子.....	( 043 )
1、认识橘子 ( 043 )	
2、吃橘子的宜与忌 ( 044 )	
3、挑选橘子的方法 ( 045 )	
4、橘子简易贮藏法 ( 045 )	
十三、甘蔗.....	( 047 )
十四、枣.....	( 048 )
十五、柚子.....	( 050 )
十六、杏.....	( 051 )
1、认识杏 ( 051 )	
2、杏的营养极为丰富 ( 052 )	
3、服食杏仁要注意安全 ( 052 )	
十七、橄榄.....	( 054 )
1、认识橄榄 ( 054 )	
2、橄榄油：“可以吃的化妆品” ( 056 )	
十八、杨桃.....	( 057 )



- 1、认识杨桃（057）
- 2、如何选杨桃（058）
- 3、杨桃的食疗作用（058）

## 十九、猕猴桃.....（059）

- 1、认识猕猴桃（059）
- 2、如何挑选猕猴桃（061）
- 3、吃猕猴桃能排体内的铅毒吗（061）
- 4、猕猴桃能将“大事化小”（062）
- 5、猕猴桃果汁能解酒（063）
- 6、猕猴桃与补钙（064）
- 7、吃猕猴桃是以钾代钠的最佳方式（065）
- 8、食用猕猴桃相当于“营养第四餐”（066）
- 9、食用猕猴桃可以缓解情绪忧郁（066）
- 10、食用猕猴桃要注意（067）

## 二十、板栗.....（068）

- 1、认识板栗（068）
- 2、板栗的食疗功效（069）

## 二十一、芒果.....（071）

- 1、认识芒果（071）
- 2、芒果好吃不宜多（072）
- 3、如何挑选芒果（073）

## 二十二、木瓜.....（074）

- 1、认识木瓜（074）
- 2、木瓜的营养保健功能（076）

二十三、橙子 ..... ( 078 )

- 1、认识橙子 ( 078 )
- 2、橙子的保健功效 ( 080 )
- 3、多吃橙子可预防胆囊炎 ( 081 )

二十四、椰子 ..... ( 082 )

- 1、认识椰子 ( 082 )
- 2、椰子清润纯误会 ( 083 )
- 3、如何挑选椰子 ( 084 )

二十五、榴莲 ..... ( 085 )

- 1、认识榴莲 ( 085 )
- 2、如何选购榴莲 ( 086 )
- 3、食用榴莲要注意 ( 087 )

## 第二章 “果”真大有学问

一、不宜多吃的水果 ..... ( 091 )

- 1、苹果 ( 091 )
- 2、香蕉 ( 091 )
- 3、柑橘 ( 091 )
- 4、西瓜 ( 091 )
- 5、荔枝 ( 092 )
- 6、柿子 ( 092 )

二、吃水果八忌 ..... ( 093 )

- 1、忌不卫生 ( 093 )
- 2、忌用酒精消毒 ( 093 )
- 3、忌不削皮 ( 093 )
- 4、忌用菜刀削水果 ( 093 )
- 5、忌饭



后立即吃水果 (094)	6、吃水果后忌不漱口 (094)
7、忌食水果过多 (094)	8、有些水果忌空腹吃 (094)
三、外皮鲜艳的果皮不宜吃.....	(095)
四、水果食用不当也会致病.....	(096)
五、水果去除腐烂部分后也不宜吃.....	(098)
六、看菜吃饭，看病吃果.....	(099)
1、冠心病、高血脂病人 (099)	2、糖尿病人 (099)
3、肝炎患者 (099)	4、呼吸道感染病人 (099)
5、高血压、动脉硬化病人 (099)	6、心肌梗塞、中风的病人 (100)
7、患肠胃病的人 (100)	
七、看颜色吃水果.....	(101)
1、橘色 (101)	2、紫色 (101)
3、红色 (101)	4、黄色 (101)
八、水果不同的特性.....	(102)
九、开车不宜多吃香蕉和荔枝.....	(104)
十、吸烟时不要喝含维生素C的果汁.....	(106)

十一、 激素水果危害健康.....	( 107 )
十二、 吃水果真的是百无禁忌吗.....	( 109 )
十三、 糖尿病什么水果都不能吃吗.....	( 110 )
十四、 喝鲜榨果汁不如吃水果.....	( 111 )
十五、 果汁的真相 ( 113 )	
1、 果汁的营养比水果少很多 ( 113 )	
2、 营养丰富的水果制成的果汁营养也较丰富 ( 113 )	
3、 容器的尺寸能影响果汁中的维生素含量 ( 113 )	
4、 所谓“果汁饮料”中找不到太多的水果 ( 114 )	
5、 一旦打开果汁就开始丧失营养 ( 114 )	
6、 未经高温消毒的果汁可能是不安全的 ( 114 )	
7、 购买未经混合的果汁 ( 114 )	
8、 不要对果汁过分依赖 ( 115 )	
十六、 当心患“果汁尿”病.....	( 116 )
十七、 果汁饮料不宜天天喝.....	( 118 )
十八、 不宜用水果代替蔬菜.....	( 120 )
十九、 老年人吃水果有讲究.....	( 122 )
二十、 饭、菜、汤、水果应按什么顺序吃.....	( 124 )



二十一、吃水果的最佳时间.....	( 126 )
二十二、慎选反季节水果.....	( 127 )
二十三、趣谈水果与性格.....	( 129 )
二十四、吃水果可清人体“垃圾”.....	( 130 )

### 第三章 “果”真营养丰富

一、水果的主要成分.....	( 133 )
二、夏季吃水果先分“寒”与“热”.....	( 138 )
三、秋冬季节吃什么水果好.....	( 140 )
四、水果能当正餐吗.....	( 142 )
五、食用果菜过少易引发慢性疾病.....	( 144 )
六、果汁不等于水果.....	( 145 )
七、吃维生素C片不等于吃水果.....	( 147 )
八、肥胖人士如何吃水果.....	( 148 )

九、餐前喝果汁有利于防肥胖.....	( 150 )
十、干果营养媲美鲜果.....	( 152 )
十一、Berry家族皆有“补”.....	( 154 )
十二、健康水果排名榜.....	( 156 )
十三、水果美容DIY.....	( 158 )
1、紫沙果酿——美肤 ( 158 )	2、青果薄荷——美白 ( 159 )
3、橘香甜汁——除斑 ( 159 )	4、西瓜果汁——减重 ( 160 )
5、柠檬水——减肥 ( 160 )	6、杨桃特别的美容功效 ( 161 )
7、木瓜美容小秘诀 ( 162 )	

#### 第四章 “果”真能治百病

一、水果为什么能抗癌.....	( 165 )
1. 抗氧化剂对抗自由基 ( 166 )	2. 减少致癌物的合成、吸收和活化 ( 167 )
3. 对细胞的分化、增殖及基因表达施加影响 ( 167 )	4. 其他因素 ( 167 )
二、生病别乱吃水果.....	( 169 )



三、巧吃水果增强性功能..... ( 172 )

四、苹果的食疗方例..... ( 174 )

- 1、治喘息性支气管炎 ( 174 )
- 2、治慢性咽炎 ( 174 )
- 3、治反胃 ( 174 )
- 4、治慢性胃炎 ( 174 )
- 5、治急慢性胃肠炎 ( 175 )
- 6、治嗝食呕吐 ( 175 )
- 7、治慢性肝硬化腹水 ( 175 )
- 8、治腹泻 ( 175 )
- 9、治大便干结 ( 175 )
- 10、治痢疾 ( 176 )
- 11、治高血压 ( 176 )
- 12、治高血压 ( 176 )
- 13、治贫血 ( 176 )
- 14、治妊娠呕吐 ( 176 )
- 15、治幼儿单纯性消化不良 ( 177 )
- 16、治小儿腹泻 ( 177 )
- 17、治疮、疖、疔 ( 177 )
- 18、治迎风流泪 ( 177 )

五、梨的食疗方例..... ( 179 )

- 1、治咳嗽 ( 179 )
- 2、治咳嗽 ( 179 )
- 3、治咳嗽 ( 180 )
- 4、治声哑咳嗽 ( 180 )
- 5、治慢性咽喉炎 ( 180 )
- 6、治慢性咽喉炎 ( 180 )
- 7、治慢性喉炎 ( 181 )
- 8、治慢性支气管炎 ( 181 )
- 9、治支气管炎 ( 181 )
- 10、治肺结核虚弱 ( 182 )
- 11、治肺结核 ( 182 )
- 12、治肺结核 ( 182 )
- 13、治慢性消化不良 ( 183 )
- 14、治病毒性肝炎 ( 183 )
- 15、治糖尿病 ( 183 )
- 16、治坏血病 ( 184 )
- 17、治妊娠呕吐 ( 184 )
- 18、治儿童咳嗽 ( 184 )
- 19、治儿童咳嗽 ( 184 )
- 20、治儿童咳嗽 ( 184 )
- 21、治麻疹咳嗽 ( 185 )
- 22、治小儿风热 ( 185 )
- 23、治百日咳 ( 185 )
- 24、治百日咳 ( 185 )

25、治百日咳（186） 26、治小儿厌食症（186） 27、  
治火眼肿痛（186）

## 六、香蕉的食疗方例.....（187）

1、治燥热咳嗽（187） 2、治肺热咳嗽（187） 3、治  
消化性溃疡（187） 4、治肝阳上扰（187） 5、治咯  
血（188） 6、治眩晕（188） 7、治流行性乙型脑炎  
（188） 8、治便秘（188） 9、治便秘（188） 10、治  
老年性便秘（188） 11、治痔疮出血（189） 12、解  
酒（189） 13、治妊娠高血压（189） 14、治烫伤  
（189） 15、治疔肿（189） 16、治急性眼膜炎（190）  
17、治风火牙痛（190） 18、治牙痛（190）

## 七、桂圆的食疗方例.....（191）

1、治胃炎（191） 2、治急性胃肠炎（191） 3、治胃  
下垂（191） 4、治脾虚泄泻（191） 5、治内痔初起  
时（192） 6、治失眠（192）

## 八、荔枝的食疗方例.....（193）

1、治感冒（193） 2、治支气管哮喘（193） 3、治胃痛  
（193） 4、治胃脘胀痛（193） 5、治胃脘胀痛（194）  
6、治胃溃疡（194） 7、治呃逆（194） 8、治慢性  
腹泻（194） 9、治脾虚腹泻（194） 10、治寒性腹痛  
（195） 11、治肾虚五更泻（195） 12、治泄泻（195）

- 13、治菌痢（195） 14、治贫血（195） 15、失血性  
贫血（195） 16、治头痛（196） 17、治心悸（196）  
18、治气血俱虚型颈淋巴结结核（196） 19、治慢性结  
肠炎（196） 20、治甲状腺机能亢进（196） 21、治功  
血（197） 22、治神经性膈肌痉挛（197） 23、治急性  
腰扭伤（197） 24、治刀伤出血（197） 25、治疝气  
（197） 26、治睾丸鞘膜积液（197）

## 九、西瓜的食疗方例.....（199）

- 1、治感冒（199） 2、治感冒（199） 3、治感冒咽干  
喉痛（199） 4、治暑热感冒（199） 5、治慢性支气  
管炎（200） 6、治发热（200） 7、治急性肝炎（200）  
8、治肝硬化（200） 9、预防传染性肝炎（200）  
10、治呕血（200） 11、治血痢（201） 12、治胆囊炎  
（201） 13、治伤寒（201） 14、治高血压（201）  
15、治高血压（201） 16、治高血压（202） 17、治高  
血压（202） 18、治心力衰竭（202） 19、治高血脂  
（202） 20、治糖尿病（202） 21、治糖尿病（203）  
22、治糖尿病（203） 23、治肾炎（203） 24、治急性  
肾小球肾炎（203）

## 十、菠萝的食疗方例.....（204）

- 1、治气管炎（204） 2、治支气管（204） 3、治消  
化不良（204） 4、治慢性肝炎（204） 5、治慢性肾  
炎（205） 6、治肠炎腹泻（205） 7、治脾肾气虚



- ( 205 ) 8、治小便不利 ( 205 ) 9、治糖尿病口渴  
( 206 ) 10、治水肿 ( 206 ) 11、治虚热烦渴 ( 206 )  
12、解热止渴消暑 ( 206 ) 13、治中暑晕厥 ( 206 )

#### 十一、葡萄的食疗方例..... ( 207 )

- 1、治感冒 ( 207 ) 2、治食欲不振 ( 207 ) 3、治呕吐  
( 207 ) 4、治呕吐 ( 207 ) 5、治呃逆 ( 208 ) 6、治  
肝炎 ( 208 ) 7、治肝炎 ( 208 ) 8、治大便干结 ( 208 )  
9、治赤痢疾 ( 208 ) 10、治慢性肾炎 ( 208 ) 11、  
治尿血 ( 209 ) 12、治尿路感染 ( 209 ) 13、治风湿  
性心脏病 ( 209 ) 14、治高血压 ( 209 ) 15、治高血  
脂 ( 209 ) 16、治神经衰弱 ( 210 ) 17、治盗汗 ( 210 )  
18、治血小板减少症 ( 210 ) 19、治声音嘶哑 ( 210 )  
20、治各种肿瘤 ( 210 )

#### 十二、草莓的食疗方例..... ( 211 )

- 1、治干咳无痰、日久不愈 ( 211 ) 2、治肺热咳嗽 ( 211 )  
3、治食欲不振 ( 211 ) 4、治消化不良 ( 211 ) 5、  
治大便秘结 ( 212 ) 6、治夏季腹泻 ( 212 ) 7、治小  
便不利 ( 212 ) 8、治糖尿病 ( 212 ) 9、治气血不足  
( 212 ) 10、治气虚贫血 ( 212 ) 11、治头昏头涨  
( 213 ) 12、治高血脂 ( 213 ) 13、治遗精、遗尿 ( 213 )  
14、治夏暑热、口渴烦躁 ( 213 ) 15、治咽喉肿痛、  
声音嘶哑 ( 213 ) 16、治口舌生疮 ( 213 )

### 十三、枇杷的食疗方例..... (215)

- 1、防治流行性感冒 (215)
- 2、治咳嗽 (215)
- 3、治咳嗽 (215)
- 4、治咳嗽 (215)
- 5、治肺热咳嗽 (216)
- 6、治肺结核咳嗽 (216)
- 7、治气管炎 (216)
- 8、治气管炎 (216)
- 9、治胃热 (216)
- 10、治呃逆呕吐 (217)
- 11、治呃逆 (217)
- 12、治急性传染性肝炎 (217)
- 13、治中风 (217)
- 14、治风湿性关节炎 (218)
- 15、治自汗 (218)
- 16、治淋巴结核 (218)
- 17、治疝气 (218)
- 18、治回乳时乳房胀痛 (218)
- 19、治小儿惊风发热 (219)
- 20、小儿麻疹后热咳不止 (219)
- 21、治声音嘶哑 (219)
- 22、治鼻出血不止 (219)

### 十四、桃的食疗方例..... (220)

- 1、治哮喘 (220)
- 2、治急性黄疸型传染性肝炎 (220)
- 3、治黄疸不退 (220)
- 4、治冠心病 (220)
- 5、治猝心痛 (221)
- 6、治高血压头痛 (221)
- 7、治浮肿腹水 (221)
- 8、治半身不遂 (221)
- 9、治血丝虫病 (221)
- 10、治虚汗、盗汗 (222)
- 11、治遗精 (222)
- 12、治膀胱炎 (222)
- 13、治糖尿病 (222)
- 14、治大便秘结 (222)
- 15、治淋巴腺炎 (222)
- 16、治皮肤瘙痒、痔疮 (223)
- 17、治产后恶露不畅 (223)
- 18、治血滞经闭 (223)
- 19、治滴虫性阴道炎 (223)
- 20、治乳糜尿 (223)
- 21、治口疮 (224)
- 22、治鼻内生疮 (224)

## 十五、橘子的食疗方例..... (225)

- 1、治感冒 (225)
- 2、治慢性支气管炎 (225)
- 3、治气管炎 (225)
- 4、治风寒咳嗽 (226)
- 5、治咳嗽痰多 (226)
- 6、清肺化痰 (226)
- 7、治肺炎 (226)
- 8、治不思饮食 (226)
- 9、治慢性胃炎 (227)
- 10、治胃寒呕吐 (227)
- 11、治胃寒呕吐 (227)
- 12、治寒胃疼 (227)
- 13、治胃脘胀痛 (227)
- 14、治急、慢性肝炎后遗症, 胸闷 (228)
- 15、治冠心病 (228)
- 16、治心脏病 (228)
- 17、治脑血管意外后遗症 (228)
- 18、治眩晕 (228)
- 19、治头痛昏晕 (229)
- 20、治大便秘结 (229)
- 21、治红白痢疾 (229)
- 22、治泄泻不止 (229)
- 23、治腰痛 (229)
- 24、治冻疮 (230)
- 25、治妊娠发热 (230)
- 26、治乳汁不畅 (230)
- 27、治乳腺炎 (230)
- 28、治乳腺炎 (230)
- 29、治乳房结核 (230)
- 30、治急性喉炎 (231)

## 十六、甘蔗的食疗方例

- 1、治虚热咳嗽 (232)
- 2、治肺燥咳嗽 (232)
- 3、治慢性支气管炎 (232)
- 4、治呕吐 (232)
- 5、治呃逆 (233)
- 6、治慢性胃炎 (233)
- 7、治急性胃炎 (233)
- 8、治酒后干呕 (233)
- 9、治酒精中毒 (233)
- 10、治尿路感染 (233)
- 11、治咯血 (234)
- 12、治小便带血 (234)
- 13、治便秘 (234)
- 14、治倒经 (234)
- 15、治妊娠呕吐 (234)
- 16、治妊娠恶阻 (235)
- 17、治口干舌燥 (235)



十七、柚子的食疗方例..... (236)

- 1、治咳嗽痰多 (236)
- 2、治咳嗽痰多 (236)
- 3、治肺热咳嗽 (236)
- 4、治慢性支气管炎 (236)
- 5、治慢性支气管炎 (237)
- 6、治支气管哮喘 (237)
- 7、预防哮喘 (237)
- 8、治食欲不振 (237)
- 9、治消化不良引起的胃痛 (237)
- 10、治腹痛 (238)
- 11、治急性胃肠炎 (238)
- 12、治病毒性肝炎 (238)
- 13、醒酒 (238)
- 14、治临时性便秘 (238)
- 15、治头痛 (238)
- 16、治疝气痛 (239)
- 17、治创伤出血 (239)
- 18、治关节痛 (239)
- 19、治急性乳腺炎初期 (239)
- 20、治妊娠呕吐 (239)
- 21、治妊娠呕吐 (239)
- 22、治妊娠恶阻 (240)
- 23、治冻疮 (240)
- 24、治头发发黄脱落 (240)
- 25、治斑秃 (240)

十八、杏的食疗方例..... (241)

- 1、治伤风咳嗽 (241)
- 2、治风热咳嗽 (241)
- 3、治肺喘咳嗽 (241)
- 4、治老年性气管炎 (242)
- 5、治慢性支气管炎 (242)
- 6、治哮喘 (242)
- 7、治新生儿脐炎 (242)
- 8、治小儿脐烂 (242)
- 9、治牙痛 (242)
- 10、治鼻息肉 (243)

十九、橄榄的食疗方例..... (244)

- 1、治干热咳嗽及百日咳 (244)
- 2、预防白喉、流感及

普通感冒 (244) 3、治酒醉 (244) 4、治疗痢疾  
(244) 5、治流感、白喉 (245) 6、治唇裂生疮 (245)

## 二十、猕猴桃的食疗方例 (246)

1、治急性肝炎 (246) 2、治消化不良 (246) 3、治  
胃癌、食道癌 (246) 4、治高热烦渴 (246)

## 二十一、芒果的食疗功效 ..... (248)

## 二十二、橙子的食疗方例 ..... (249)

1、治痔疮肿痛 (249) 2、治胃脘气滞 (249) 3、治  
间挫腰痛 (249) 4、治长期发热 (249) 5、治呕吐、  
胸闷 (249) 6、治消化不良 (249) 7、治便秘 (249)  
8、治急性乳腺炎早期 (250) 9、治疗闪腰疼痛  
(250) 10、治疗疮疥红肿 (250) 11、治疗乳腺癌  
(250) 12、治醉酒 (250) 13、治鱼骨梗喉 (250)  
14、治口臭 (250)

## 第五章 “果”真美味佳肴

### 一、水果创意养生茶谱 ..... (253)

1、蓝色忧郁 (253) 2、欧陆风情 (253) 3、黑森林  
(253) 4、出水芙蓉 (254) 5、清秀佳人 (254)

## 二、健康鲜果糖水..... (255)

- 1、热食芒果椰汁黑糯米 (255)
- 2、青苹果炖芦荟 (255)
- 3、无花果南北杏清炖苹果 (256)
- 4、川贝雪耳炖木瓜 (256)
- 5、鲜奶炖木瓜雪梨 (256)
- 6、新鲜木瓜南北杏炖雪耳 (256)
- 7、海底椰炖雪梨 (257)
- 8、鲜雪梨南北杏炖雪耳 (257)

## 三、水果汁冰..... (258)

## 四、鲜果味十足的水果布丁..... (259)

## 五、香蕉美食..... (261)

- 1、香蕉奶冻 (261)
- 2、香蕉脆片 (262)

## 六、荔枝美食..... (263)

- 1、荔枝浆 (263)
- 2、荔枝大枣羹 (263)
- 3、雪耳糯米荔枝 (263)
- 4、荔枝莲子粥 (264)

## 七、西瓜美食..... (265)

- 1、西瓜汤 (265)
- 2、西瓜酪 (265)
- 3、西瓜冻 (265)
- 4、西瓜鸡 (266)
- 5、西瓜炒蛋 (266)
- 6、西瓜水饺 (267)
- 7、爽脆西瓜皮 (267)



八、菠萝美食 ..... ( 268 )

- 1、菠萝饮 ( 268 )    2、菠萝膏 ( 268 )    3、菠萝鱼 ( 268 )

九、葡萄美食 ..... ( 270 )

- 1、葡萄汁 ( 270 )    2、酒酿葡萄羹 ( 270 )    3、鲜葡萄汁 ( 271 )    4、葡萄藕地蜜汁 ( 271 )

十、草莓美食 ..... ( 272 )

- 1、冰糖草莓 ( 272 )    2、草莓橘瓣饮 ( 272 )    3、草莓酒 ( 272 )    4、奶油草莓 ( 273 )

十一、枇杷美食 ..... ( 274 )

- 1、枇杷黄瓜汁 ( 274 )    2、枇杷滋露 ( 274 )    3、枇杷冻 ( 274 )    4、枇杷银耳羹 ( 275 )    5、海蜇枇杷 ( 275 )    6、百合枇杷藕羹 ( 276 )    7、豆茸酿枇杷 ( 276 )

十二、蜜桃美食 ..... ( 277 )

- 1、桃凉饮 ( 277 )    2、冷香桃茶 ( 277 )    3、蜜桃干片 ( 277 )    4、桃仁粳米甜粥 ( 278 )

十三、橘子美食 ..... ( 279 )

- 1、橘汁 (279)
- 2、橘饼银耳羹 (279)
- 3、橘子山楂汁 (279)
- 4、橘子粥 (280)
- 5、橘皮梨子饮 (280)

#### 十四、红枣美食 ..... (281)

- 1、红枣汤 (281)
- 2、枣泥奶热饮 (281)
- 3、红枣冰棍 (281)
- 4、红枣奶冻 (282)
- 5、大枣粳米粥 (282)

#### 十五、柚子美食 ..... (283)

- 1、柚子肉炖鸡 (283)
- 2、柚汁蜜膏 (283)
- 3、柚封童子鸡 (283)
- 4、柚子茶 (284)
- 5、柚皮炖橄榄 (284)

#### 十六、橙子美食 ..... (286)

- 1、蟹酿橙 (286)
- 2、橙煎猪肉 (286)
- 3、酒香橘子色拉 (287)
- 4、橙汁菜色拉 (法国风味) (287)
- 5、橙汁布丁 (288)



SHUIGUO

第一章

“果”真名不虚传









## 一、苹果

### 1、认识苹果

苹果古称“柰”、“频婆”，晋代郭义恭《广志》说：“西方例多柰，家家收切，曝干为脯，数十百斛，以为蓄积，谓之频婆粮。”古时人们还称苹果为“来禽”，据说是因为苹果成熟时节，其香甜的味道，引得飞鸟来偷吃，故名“来禽”。关于“蛇果”和“智慧果”的叫法，则是出自基督教的《圣经·创世纪》里的一段故事：上帝创造了人类的祖先亚当，又用亚当的肋骨造了女人夏娃，并结为夫妻，生活在伊甸园里，嘱咐他们不能吃园内果树上的果实。但天上的魔鬼变成了一条毒蛇，它引诱夏娃说，上帝不准你们吃树上的果子，是因为那果子是“智慧之果”，吃了以后会变得智慧无穷等等。结果夏娃被说得凡心大动，忍不住就摘了一枚果实吃了，又劝亚当也吃了果子。上帝得知他们偷吃了禁果，就勃然大怒，把他们赶出了伊甸园，使他们的后辈子孙世世代代吃苦受难，直至今日。亚当和夏娃所偷吃的禁

果，就是苹果。因此，苹果就被称为“蛇果”和“禁果”。被称为“智慧果”的苹果，也确实给人类带来了智慧，著名的英国物理学家牛顿发现地心吸力，就是看到苹果从树上掉下来的自然现象受到启发的。

苹果不仅营养价值高，而且具有保健功效。西方有句谚语：“一天一苹果，医生远离我。”苹果的营养价值很高，含有多种维生素。苹果中含有15%的碳水化合物及果胶，维生素A、C、E及钾和抗氧化剂等含量也很丰富。苹果所含的多酚及黄酮类天然化学抗氧化物质，可及时清除体内的代谢“垃圾”，降低血液中的中性脂肪含量，而中性脂肪是造成血管硬化的罪魁祸首，对预防心脑血管疾病尤为重要。

苹果中的鞣酸、有机酸等物质有收敛作用；果胶、纤维素有吸收细菌毒素的作用，所以能利肠止泻；有机酸和纤维素可促进肠蠕动，从而起到通便作用。因此，治疗慢性腹泻和大便干燥，只需每日早晚空腹各吃1个苹果，即可见效；治疗腹泻则用半成熟苹果适量加水煮，连汤食之。

近年来，各国的医学家研究证明，苹果能像降血脂药物一样，使血液中胆固醇降低。他们认为，苹果本身不含胆固醇，而能促进胆固醇从胆汁排出；苹果含有大量的果胶，能阻止肠道内胆固醇吸收；苹果在肠道内分解出来的乙酸有利胆固醇代谢。由此可见，苹果对于中老年人，特别是胆固醇

增高者，着实称得上是理想的水果。

荷兰医学家研究，805名65~84岁男性受试者，每天吃1~2个苹果，心脏病的危险可减少一半。美国科学家研究指出，一个中等大小的未削皮的苹果可提供3.9克纤维素，苹果中的可溶性纤维——果胶，可有效降低胆固醇。实验证明，每日吃两个苹果的人，胆固醇可降低16%。芬兰的研究工作者发表的一项研究报告说明，常吃苹果可以减少患肺癌的危险性。他们指出，苹果中所含的黄酮类化合物通过新陈代谢产生的重要的抗氧化物质，是降低肺癌发病率的主要原因。苹果中的含钙量比一般水果丰富得多，有助于代谢掉体内多余盐分。苹果酸可代谢热量，防止下半身肥胖。至于可溶性纤维果胶，可解决便秘。果胶还能促进胃肠道中的铅、汞、锰的排放，调节机体血糖水平，预防血糖的骤升骤降。

## 2、苹果的保健作用

近来，许多研究证明苹果具有独特的保健作用。

预防心脑血管疾病——英国著名的药理学家苏珊·奥尔德里奇博士研究发现，苹果中含有15%的碳水化合物及果胶，维生素A、C、E，钾和抗氧化剂等含量亦很丰富。苹果所含的多酚及黄酮类物质对预防心脑血管疾病尤为重要。美国艾尔·敏德尔博士研究指出，苹果中的可溶性纤维——果胶，

可有效地降低胆固醇。一个中等大小的未削皮的苹果可提供3.9克纤维素（削皮的提供2.7克的纤维素）。

研究人员将天竺鼠分两组，一组胆固醇正常的天竺鼠除了一日三餐外，再喂一个苹果。另一组天竺鼠故意养成胆固醇高的，也是一日三餐之外再加上苹果。结果表明，前者胆固醇下降了20%，后一组胆固醇也接近正常了。更有意义的是，这些天竺鼠的低密度脂蛋白也降低了。研究者又以人为对象进行了类似的试验，结果证明，每日吃两个苹果的人，胆固醇可降低16%。

预防癌症——苹果中的多酚有抑制癌症的功效。日本弘前大学一个科研小组通过动物试验证实，苹果多酚能够抑制癌细胞的增殖。研究者用老鼠做试验对比后发现，试验鼠被移植癌细胞后，分别食用苹果多酚水溶液和蒸馏水。结果显示，在生存率试验和癌细胞增殖实验两方面，苹果多酚都显示了比较好的抗癌功效。

改善肺功能——英国圣乔治医学院附属医院的研究人员说，每周食用5个或5个以上苹果可改善呼吸系统和肺功能。研究人员在《胸腔》杂志发表研究报告指出，苹果中含有大量的槲皮苷和黄酮类抗氧化剂，可保护肺免受污染和烟的影响。

促进体内毒素排出——俄罗斯专家经研究后指出，果胶及含果胶的食物（苹果、香蕉）能促进胃



肠道中的铅、汞、锰及铍的排放。不管是在接触铅之前还是在接触铅之中，食用苹果均能起到防止铅中毒的作用。

预防糖尿病——苹果中的可溶性纤维可调节机体血糖水平，预防血糖的骤升骤降。

脂肪过多者，需要吃一些酸苹果；心血管病患者，需要吃一些甜苹果。

熟苹果所含的碘是香蕉的8倍，是橘子的13倍。因此，苹果是防治大脖子病的最佳食品。

肥胖者，每周必须安排一次“苹果日”，即分六次吃掉1500克的新鲜苹果。这是防治初期肥胖症的有效手段。

患急性结肠炎者，可吃一些擦成丝的生苹果，有较好疗效。

苹果汁是治咳嗽和嗓子嘶哑的缓和剂。  
吃烤熟了的苹果可以治便秘。

贫血患者，多吃苹果有益。

烫伤患者，在烫伤的地方放些苹果片，可以降温。

嘴唇生疮、牙龈发炎、舌头溃烂等内热时，可将苹果连皮切成六至八瓣。放入冷水锅内煮，待水开，即将苹果取出，连皮吃下，每天一次，每次1个，连吃7~10个可愈。此法还有润肠通便的功效。

### 3、苹果可以减肥

吃苹果减肥的好处是不必挨饿，肚子饿就吃

苹果。因为它是低热量食物，无论吃多少，都不会比日常生活所摄取的热量还多，所以体重自然减轻。

吃苹果减肥的人，同时也能改善皮肤干燥，过敏性皮炎、便秘等症状。

要知道，我们的食欲是由大脑控制的。当中枢神经发出“要吃、想吃”的指令时，你就会变得很贪吃。

不过，再怎么好吃的食物，吃多了都会腻。例如，你很喜欢吃蛋糕，可是，如果是同一种蛋糕，饭后也不可能吃得下很多块吧？

同理，在苹果减肥期间，一次吃两三个苹果的话，你的大脑就会告诉你“肚子饱了”的指令，因此实际上所吃的苹果不会太多，摄取的热量也不多。

如果你没有办法实行三天苹果减肥法，可以从一天或两天开始。只要你去做，就会有效果。

举例来说，你可以从一个星期实行一天开始，等习惯以后，再增加到两天、三天。不习惯的人，最好不要超过三天，以免中枢神经功能失调，反而会在减肥后暴饮暴食，变得比减肥前还胖。

苹果减肥的方法是：

连续三天只吃苹果，不吃其他水果和食物。

你可以按照三餐的时间吃苹果，或是肚子饿就吃，吃饱为止。

不管什么种类的苹果都可以，不过，最好是

红苹果。青苹果比较酸，怕会刺激肠胃。

苹果要吃新鲜的，而且要洗净削皮，避免农药残存。

在这三天内，口渴时，你可以喝开水或没有刺激性的茶水，例如薄荷茶、麦茶、红花茶、鱼腥草茶等。

减肥期间，你的肠胃会很敏感，所以要避免喝有咖啡因的饮料，例如红茶、咖啡、绿茶、乌龙茶等，以免肠胃不适。

在苹果减肥期间，如果出现便秘问题，可以在第三天晚上喝一两汤匙的橄榄油润肠，促进体内积蓄的毒素排泄。

三天的苹果减肥结束后，因为远离了刺激性食物，所以你的肠胃会很柔嫩，味觉也很敏感，而且胃会变小。

第四天开始，你的饮食要慢慢恢复，不能一下子就吃很多食物，尤其不要吃零食。恢复饮食的头三天，最好先从吃粥、吃豆腐等开始。

总之，减肥后恢复饮食时，食物要清淡而且不要过量，这样一来，减肥的效果才会持续。

苹果减肥等于身体消化系统的大扫除。如果你真的很胖，想要做一次苹果减肥就恢复身材是不可能的。最好每一两个月就进行一次，直到减至理想体重为止。

为什么苹果能减肥呢？

因为食物摄取量减少，所以肠胃等消化器官得以休养。节食期间，借着少吃或定期减肥，可让消化系统休息，恢复本来的机能，并且正常操作。

苹果减肥提高了肾脏或肠胃功能，排出体内废气，净化血液。它能把体内的淤血（老旧残污血液）、宿便（老旧粪便）、水毒（造成水肿的原因）排出，身体也变得更健康。

苹果减肥使人体摄入的热量减少，不足部分就需要体内积蓄的热量供给。所谓体内积蓄的热量即脂肪。体内的多余脂肪消耗掉，人自然会变瘦。

肥胖者几乎都是因过食而使胃部扩张，无法控制食欲。苹果减肥法能使胃部收缩，减肥后食欲变得容易控制，而且味觉变正常，不会喜欢刺激性食物或油腻食物。

苹果减肥可以促进血液内白血球的生成，提高人体的抵抗力和免疫力，同时促进神经和内分泌功能，有助美容养颜。

#### 4、有关苹果的小常识

（1）苹果褐变非铁质——人们认为苹果可以补血，理由是苹果可以提供铁质，因为切开的苹果很容易变成褐色，颜色宛如铁器生的锈色。这种认识其实是错误的。

苹果的切口的确会变色，在食品科学上称为



“褐变”。褐变的原因是果实中酵素作用的结果，所以又称为“酵素性的褐变”。引发褐变的酵素又称为“多酚氧化酶”。酵素作用的对象是果实中一些酚类成分。当果实完整的时候，植物组织中的酚与醌之间保持着一种动态平衡；当细胞组织破坏后（如削皮、切开、压伤、虫咬等），氧大量侵入，酚与醌之间的平衡被破坏。在酵素的催化作用下，发生醌积累，醌再进一步氧化聚合便形成褐色色素。可见这与苹果的铁质没有任何关系。

苹果的营养价值高，但吃苹果要注意细嚼慢咽，如果一个苹果能够15分钟吃完，则苹果中的有机酸和果酸就可以把口腔中的细菌杀死。因此，俗语有“慢吃苹果快吃糖”的说法，慢慢地吃苹果，对于人体健康更有好处。

（2）苹果打蜡不会危害健康——为了更好地保存苹果，人们在苹果上市前通常会对其进行打蜡，这一做法已有25年左右的历史。但最近加拿大有报道指出，在苹果打蜡加工过程中，化学反应会产生可能致癌的N亚硝基吗啉。针对这一报道，加拿大卫生部食品管理部门对其进行了相关实验检测。

加拿大卫生部的声明指出，目前的科学证据显示，给苹果打蜡过程出现的N亚硝基吗啉的浓度不会危害健康。声明说，吗啉是一种乳化剂，可以使蜡成为水溶液体状态而便于涂布在苹果表面，

随后用热风干燥时，大部分液体会蒸发，只留下微量吗啉。声明同时还提到，打蜡不仅可保持水果和蔬菜新鲜，而且能防范病虫害，使水果和蔬菜能常年供应市场。

(3) 吃苹果最好连皮吃——因为使人们身体健康的化学元素大多都在皮中。皮色较深的苹果，皮中所含的抗氧化剂也较高，对防止老化、癌症、心脏病及高血压等均很有效。研究人员认为，黄红苹果或红苹果皮中养分最高，其中的抗氧化剂比果肉中的抗氧化剂高出3~5倍，因此吃苹果一定要连皮吃。

不过，苹果中虽然普遍都含有抗氧化剂，但不同种的苹果，其抗氧化剂含量也不同。例如，在北美十分普遍的帝国苹果及麦金塔红苹果抗氧化剂含量就相当低。

苹果中的抗氧化剂事实上是所有化学元素的总称。早期的研究报告曾发现，苹果中的维生素C实际上发挥抗氧化作用的功效很有限。

加拿大科学家于是对苹果中的其他化学元素进行研究并意外地发现，苹果中其他化学元素合并后发挥的抗氧化作用相当惊人。像美国康乃尔大学对人体癌细胞的研究就显示，红苹果中的抗氧化剂可有效地抑制结、直肠癌及肝癌细胞的生长，抑制率分别为三分之一和三分之二。康乃尔大学的研究也证实，苹果皮中的抗氧化剂确实比果

肉中的抗氧化剂更具功效。

(4) 苹果保鲜的简易办法——用一口直径约35cm的小缸，里面可装8~10公斤苹果，然后在缸内放一个敞口小瓶，内盛2两白酒。最后用布或其它盖子把缸口盖住，放在阴凉处或阳台上。苹果可随拿随放，此法不仅保持苹果新鲜，而且酒香芬芳。

## 二、梨

### 1、认识梨

梨的古名叫甘棠、快果、玉乳、玉露、蜜父，又称“百果之宗”，梵文中称梨为“秦地王子”。

梨因肉酥汁丰、营养丰富、味道甜美，所以自古就有“蜜父”、“玉乳”等称呼。据《清异录》载：“建业野人种梨者，诧其味，曰‘蜜父’。”丁谓《咏梨》诗则有“寻芳尚忆琼为树，蠲渴因知玉有浆”句。古往今来，人们对梨的食用价值的赞美之辞，比比皆是。“百果之宗”，即百果宗主的意思，在水果的大家族里，梨的产量仅次于苹果，居第二位。在世界果品市场上，苹果、梨和橙被称为“三大果霸”。

在水果这个大家族里，梨称得上是“名门望族”。梨不但醇香宜人、甜酸适口、汁多爽脆，而且营养丰富。它含有蛋白质、脂肪、尤其是糖类含量较高。它还含微量元素钙、磷、铁和维生素B、C、胡萝卜素以及苹果酸、柠檬酸等有机酸和果酸。这些成分，对人类非常有益。特别是梨含有天门冬素，



对人体健康和肾脏保健有特殊功效。

梨一般含水分80%，糖类含量占8%，纤维质1%，其余是蛋白质、脂肪和矿物质；至于含糖分和香味，因各地品种而异，其中以鸭嘴梨糖分比其他的品种更为丰富，而且特别清甜，具有特别的香味。鸭嘴梨比其他品种含细胞较少，咀嚼较少有渣。

我国梨有许多名贵品种，如山东莱阳梨、蜜梨、天津雪梨和鸭嘴梨。以类型区分，有绿梨和红梨两大类。我国梨的特色是味香甜，入口爽脆，可榨汁。此外，日本的水晶梨，果实比一般梨子要大，外形也不同，圆大而扁身，皮薄爽脆，果肉细密多汁，咀嚼无渣，唯一美中不足是味道较淡。由于来货不多，价钱较昂贵。

澳洲啤梨，又名“西洋梨”，外形有点像葫芦。这种梨很特别，出售时大多是未熟的，买回家最低限度约一星期后才成熟可食，也有的放置长至一个月才成熟。如果想早熟的话，也可像苹果和奇异果般一同放入密封的透明塑料袋内，借着鲜果放出的乙炔气体来促进果实早熟。购买啤梨，果皮青绿而果实坚硬的，买回家必须存放一段日子才成熟，如果皮颜色绿色之中带黄的，表示果实不太生，密封存放四五天即可食用。成熟的啤梨最明显的是香气扑鼻，非常诱人。这时，果柄变干硬而脆，果肉也变得软滑香甜。

选择梨时，应选有枝蒂，果皮青青嫩嫩，表面附着一些粉状物质为新鲜。新鲜的梨看来分外爽脆；不新鲜的梨水分较少，咀嚼起来有“韧”的感觉。假如发觉其表面有深褐色或黑色现象，不宜购买。

梨的收获期在秋季，故秋季梨子当造，是理想的食用季节。

## 2、果中佳品 治病良药

梨是水果中的佳品，也是治病的良药。孙思邈曾说过：梨能“除客热气、止心烦”。几千年来，中医一直把梨作为生津、润燥、清热和化痰的良药。李时珍说，梨能“润肺凉心、消痰降火、解疮毒、酒毒”。对热性病的烦渴、咳嗽、喉痛、失音、眼赤肿痛、大便不通等症，也有良好的疗效。梨可以生食、生榨汁液，也可炖煮或与其他中药一起熬成“雪梨膏”。

据现代医药研究，梨有清热、镇静等功效。高血压病人出现心胸烦闷，口渴便秘、头目昏晕等症，心脏病病人出现失眠多梦等症状，梨都可作为良好的辅助治疗果品。梨含有丰富的糖类及多种维生素，肝炎肝硬化患者吃梨大有益处。梨与苹果、胡萝卜、香蕉等制成的果汁是秋季良好的保健饮料。

## 三、香蕉

### 1、认识香蕉

我国古代称香蕉为“甘蕉”，宋代陆佃著《埤雅》说：“蕉不落叶，一叶舒则一叶蕉，故谓六蕉。”这是从香蕉生长的特性推敲其名称的来历。“甘”字则概括了它的性味特点。

有人誉香蕉为“智慧果”、“快乐食品”。德国科学家研究了解到，香蕉能帮助大脑制造一种化学成分——血清素，它可使大脑获得快感，更容易接受外界的美好事物，进而促使大脑产生丰富的创造灵感，故而得名。传说，印度的智者不仅在香蕉树下讨论各种哲学、医学等问题，而且也将香蕉作为他们的惟一食物，所以人们也称香蕉为“智慧的源泉”。

香蕉绝对是健康食品，因为它卡路里低，且食物纤维含量丰富。香蕉非常甜，因此会被人们认为，卡路里一定很高，其实不然，一根香蕉（净重约一百克左右）的卡路里，只87卡而已，与一餐的白

饭量（150克220卡）比起来，大约只有一半以下的低卡路里。

在繁忙的生活中，利用健康食品或补充剂，来补充饮食不均衡的人越来越多了。而香蕉几乎含有所有的维他命和矿物质，因此从香蕉可以很容易地摄取各式各样的营养素。其中香蕉含有相当多的钾和镁。钾能防止血压上升及肌肉痉挛；而镁则具有消除疲劳的效果。

由于香蕉的消化、吸收相当良好，因此从小孩到老年人，都能安心地食用，并补给均衡的营养。最近不吃早餐的人越来越多，而一天的活力来源，又是早餐，因此具有立即性、且能长时间保持能量的香蕉，便成为最适合当早餐的食品了。此外，因为香蕉是低卡路里的食品，就算是正在减肥的人，也能毫不担心的尽情食用。

## 2、不可小觑的药用价值

（1）提高免疫力、预防癌症——平日不正常的生活习惯是癌症、高血压、糖尿病等疾病形成的原因。为了防止这些疾病的发生，适度的运动和均衡摄取营养的饮食，是相当重要的。既营养均衡良好，且能预防癌症，而引起大家注意的就是“香蕉”。在去年日本癌症学会中，发表了香蕉具有提高免疫力、预防癌症效果的报告，一天吃2根香蕉，就能有效地改善体质；此外，香蕉价廉、易食、携带又方便，是维持健康的营养素，真可说是“神奇的水果”。



(2) 防治高血压——近代医学建议，用香蕉可治高血压，因它含钾量丰富，可平衡钠的不良作用，并促进细胞及组织生长。用香蕉可治疗便秘，因它能促进肠胃蠕动。最有趣的，莫过于德国研究人员表示，用香蕉可治抑郁和情绪不安，因它能促进大脑分泌内啡呋化学物质。香蕉能为人体提供降低血压的钾离子，而能升压和损伤血管的钠离子含量很低。限钠增钾，对防治原发性高血压及脑溢血有明显针对性。

最近，日本科学家又从香蕉中发现了一种能抑制升高血压的物质——血管紧张素转化酶抑制物质。因此经常食用香蕉对防治高血压有益。

(3) 可防中风——每天吃一些香蕉可降低中风的危险性，这是图兰大学研究人员对您健康的忠告。研究人员发现，从饮食中摄入低量钾的人比那些在日常饮食中多吃富含钾食物的人发生中风的可能性要高出28%，而香蕉是富含钾的水果。

在这项研究中，低摄入量被定义为每天摄入的钾低于1500毫克。而专家建议的每日摄入量大约为2300毫克，美国人每天平均摄入的钾在二千五百毫克左右。一只香蕉（最富含钾的食物之一）大约含有四百毫克的钾，这一数字相当于一杯橘子汁，或一杯甜瓜汁或一块炸薯片。尽管没有人确切地知道钾是如何防止中风的，但许多人相信，与血压的关联是其中关键。确实，研究显示，钾能够

舒缓血管，从而降低血压值。根据专家的说法，它也有助于清除血液中的钠。他们表示，钾摄入量较多的人会清除血液中更多的钠，从而降低了血压，又因为降低了的血压最终降低了中风的危险性。

这一观察性研究包含了9800名美国男女，他们最初是“国家体检调查流行病跟踪研究”的一部分。这一研究依赖于24小时的饮食回忆——研究对象被要求记录他们总的卡路里摄入量以及所吃的食物。通过使用医疗记录以及死亡证明书，研究人员获得了研究对象有关中风和心血管疾病的资料。在近二十年的跟踪研究的过程中，有927位参与者发生中风，1847位显示了某种形式的心脏病。当这些数据与研究期间提供的饮食资料进行比较时，中风和钾之间的关系显现了出来：每天摄入钾较低（低于1500毫克）者中风的危险性增加，而每天摄入钾1500毫克以上的人没有显示出这种危险性增加。

由于研究只集中于通过饮食摄入钾，因此还无法证明钾补充剂服用多少才能起到保护作用。医生们告诫说，在没有医疗监督的情况下，不要尝试补充剂疗法。因为高剂量钾对心脏是有害的，因此，如果要通过服用药丸来补充钾，有人监督很重要。在现阶段，研究人员建议人们要做的就是多吃富含钾的水果和蔬菜，以及低脂肪、低钠的饮食。这可以降低您发生中风的危险性。

(4) 可治忧郁症——香蕉含有淀粉、蛋白质、脂肪，维生素A、B、C、E和羟色胺、去钾肾上腺素以及二羟基苯乙胺等物质。多吃香蕉对人体健康有益。

据有关专家研究发现，常吃香蕉可以治疗忧郁症。德国心理学家指出，香蕉类似化学“信使”，能把人的心情变得安宁、愉悦、快活起来，甚至可减轻疼痛。据科学分析，香蕉皮中含有可抑制真菌和细菌的有效成分——蕉皮素，可以用它来治疗由于真菌和细菌感染所引起的皮肤瘙痒症或者因为皮肤干燥诱发的老年性皮肤瘙痒。

(5) 通便——从营养角度看，香蕉是淀粉质丰富的有益水果，而从中医学角度去分析，香蕉味甘性寒，可清热润肠，促进肠胃蠕动，但脾虚泄泻者却不宜。

总之，身体燥热者大可一日一香蕉，但如害怕香蕉性寒，可选吃大蕉（通便力更强）、皇帝蕉等其他品种。凡事总有合理解释，香蕉性寒，根据“热者寒之”的原理，最适合燥热人士享用。痔疮出血者、因燥热而致胎动不安者，都可生吃蕉肉。

不过，正因为香蕉性寒，体质偏于虚寒者，最好避之则吉。例如胃寒（口淡胃胀）、虚寒（泄泻、易晕）、肾炎（也属虚寒）、怀孕期脚肿者，最好不要生吃香蕉。除非蕉内经过蒸煮，寒性减退后才可进食。至于寒咳本不应吃香蕉，但将香蕉蒸熟再吃，则可接受。

## 四、龙眼

### 1、认识龙眼

龙眼，又名桂圆。是我国南亚热带名贵特产，其果实富含营养，自古受人们喜爱，更视为珍贵补品。明李时珍曾有“资益以龙眼为良”的评价。据分析，果肉含全糖12.38%~22.55%，还原糖3.85%~10.16%，全酸0.096%~0.109%，维生素C43.12~163.7毫克/100克果肉，维生素D196.5毫克/100克果肉。龙眼除鲜食外，还可加工制干、制罐、煎膏等。龙眼有壮阳益气、补益心脾、养血安神、润肤美容等多种功效，可治疗贫血、心悸、失眠、健忘、神经衰弱及病后、产后身体虚弱等症。

### 2、如何挑选龙眼

挑选龙眼不必着眼于那种大粒的。如允许试吃的话，不妨随意把龙眼剥开，新鲜上好的龙眼，果肉透明而无汁液溢出，更无一层薄膜包着，剥开时果肉干净利落。倘若有水分流出的话，即是劣货，或是不新鲜的，有变质现象。

桂圆肉质易变，不适宜贮存过久，购买后最好

尽快吃掉。

值得留意的地方是，龙眼果蒂部位不宜沾水，否则易变坏，凡用水冲洗过的龙眼，均不能久存。另外，有些商贩给桂圆加入一些防腐剂，以延长龙眼的鲜度。但过量的使用却使本来晶莹剔透的肉质变得淡红混浊，食后会有苦涩麻痹的感觉。这种桂圆不能食用。因此，买桂圆时也要闻闻有无异味。

桂圆除新鲜食用外，更有晒干成桂圆干，是上等食疗佳品。



## 五、荔枝

### 1、认识荔枝

荔枝属南亚热带精品名优水果，我国的南方更是著名产地，被誉为“岭南果王”，驰名中外。由于其色丽质优，香甜可口，营养丰富，维生素种类多、含量高，深受人们喜爱。

荔枝果实营养丰富，据分析测定，每100克可食部分含水84克、碳水化合物14克、蛋白质0.7克、脂肪0.6克、铁0.5克、硫胺素0.02毫克、核黄素0.04克、尼克酸0.7毫克、抗坏血酸36毫克、维生素C36毫克、磷32毫克、钙6毫克，产生热能64千卡。含有大量的糖，其中葡萄糖的含量高达66%，能为人体增加热量。

荔枝有健脾、养血的功效，具有一定的药效和滋补作用，治病常用。李时珍《本草纲目》记载：常食荔枝，能补脑健身，治疗瘴疔疗肿，开胃益脾，干制品能补元气，为产妇及老弱补品。

荔枝除鲜食外，可制荔枝干、果汁、罐头、酿

酒。荔枝花量多、花期长、泌蜜量大，是良好的蜜源果树。

## 2、吃荔枝要适量

荔枝属湿热之品，民间有“一颗荔枝三把火”之说。所以尽管美味可口，也不能多吃。阴虚火旺的人最好少吃（一次最好在0.25公斤以内）。如果正在长青春痘、生疮、伤风感冒或有急性炎症时，则不适宜吃荔枝，否则会加重病症。但身体虚寒、胃寒的则适宜多吃。如果连续或一次进食过多就会患上“荔枝病”（类似低血糖症）。其临床表现为：头晕心悸、疲乏无力、面色苍白、皮肤湿冷，有些患者还可出现口渴和饥饿感，或发生腹痛腹泻症状，个别严重患者可突然昏迷，阵发性抽搐，脉搏细弱而速，瞳孔缩小，呼吸不规则，呈间歇性或叹息样，面色青灰，皮肤紫绀，心律失常，血压下降等，对患者的健康造成了一定的损害。但也不必惊慌，因“荔枝病”极少可能威胁到病人生命，只要注意预防和及时治疗，都可在短时间内得到恢复。预防“荔枝病”的关键是把好进食量关，注意不要连续大量进食，特别是有肝病、肾病、糖尿病、胃肠病患者更应该慎重，老人和幼儿及体质虚弱者也要少吃为好。如发生“荔枝病”，病人应立即平卧，轻者神志清醒者可给予口服糖水、葡萄糖水，重者昏迷者应立即静脉注射50%葡萄糖溶液40~60毫升并转送医院抢救治疗。

喜欢吃荔枝但又怕燥热的人，在吃荔枝的同时，可多喝盐水，也可用20~30克生地煲瘦肉或猪骨汤喝，或与蜜枣一起煲水喝，这都可以预防荔枝病。

### 3、吃荔枝的三段味

如何吃荔枝，有雅俗两法：一般习惯把蒂向上，从蒂部撕破剥壳，整个入口，吐出内核，这是俗法。其实，一个果肉具有3段不同的味道，要用雅法才能品尝到。

首先是剥壳，果蒂要向下，把果壳由蒂到顶端的“胎合线”对正自己，再用左右各3指执着，从果顶部轻力挤破，将果皮两边反下作把。食时要注意荔枝肉中的三段味道：顶段色白其味酸，咬出吐之；中段色如玉，味香甜爽滑，环食其肉；近核蒂处其味涩，最好不食，免影响口感。能依此法就可以食出妃子笑、糯米糍、“挂绿”等的真正味。

听从其法，果然能食出3段味道。但此法少食了四分之一，能不惜乎？但孔子曰“食不厌精”，再从“日啖荔枝三百颗”思之，此法可能在苏轼时已有了。

### 4、怎样识别荔枝质量的优劣

鲜荔枝的特征：

(1) 外观：果皮新鲜、红润，果柄鲜活不萎。

(2) 果肉：肉质白润细嫩，果肉饱满、透明、多汁。

(3) 手感：用手指微按果实感觉坚硬。

(4) 味道：香甜可口。

变质荔枝的特征：

(1) 外观：果皮为黑褐或黑色，汁液外渗。

(2) 果肉：肉质松软、甚至腐烂变质。

(3) 手感：微按果实感觉松软。

(4) 味道：有酒味、涩味或酸味等异味。

## 六、西瓜

### 1、认识西瓜

西瓜又名寒瓜，原产于非洲。据《本草纲目》记载：唐五代时期，有人从西域带回瓜种，故取名西瓜。它在我国栽培已有一千五百多年的历史了。

西瓜是夏季最主要的瓜果之一，性寒、味甘甜，是瓜果中汁液最多者，营养相当丰富，每500克西瓜中，含糖11.3克，蛋白质1.2克，维生素A0.46毫克，维生素B10.05毫克，维生素B20.05毫克，维生素C8毫克，微量元素钙16毫克，铁0.2毫克，磷27毫克，以及尼克酸、多量的有机酸、氨基酸和磷、钾等无机盐。总之，在西瓜的汁液里，几乎包含着人体所需的各种营养成分。夏季吃西瓜不仅能补充水分，还有开胃、助消化、利尿、促代谢、去暑疾、滋身体的妙用，所以西瓜是夏季消暑的佳果。

西瓜还是治病的良药。明代著名药物学家李



时珍谓之性寒味甘，有消烦止渴、解暑热、疗喉痹、宽中下气、利便疗血痢、解酒毒等功效。现代医学研究认为，西瓜中所含的糖能利尿降压，少量的盐类能消除炎症。西瓜中所含的蛋白酶，可把不溶性蛋白质转变为可溶性蛋白质，因此慢性肾炎、高血压患者在夏季多吃西瓜最为适宜。“西瓜霜”具有消肿之功效，适用于咽喉肿痛、口舌生疮。

西瓜浑身都是宝，皮、籽、根及叶均可入药。西瓜子有清热、润肠、补中益气的功用，其含钾量很高，可防治心脏病、高血压。西瓜的根、叶煎汤内服可治肠炎腹泻。特别是西瓜皮，它含有葡萄糖、苹果酸、枸杞碱、磷酸、果酸、蔗糖酶、蛋白质和胡萝卜素等多种营养物质。取西瓜皮薄薄一层青皮，将其洗净，晒干后即可制成中药“西瓜翠衣”，它能清热、解毒、祛暑、利尿。

## 2、如何挑选西瓜

可用“看”、“掂”、“听”的方法来识别。

“看”，就是看外表。生长发育良好的成熟西瓜，外表上有三个特征：一是瓜背筋条隆起，呈蟹壳状，瓜肚泛老黄色，瓜蒂和瓜梗端深凹，称为饱满老结。二是瓜藤粗壮藤向下卷，瓜藤一寸左右处自然萎缩，即“瓜熟蒂落”。三是瓜皮上茸毛和白粉消失，具有光泽。

“掂”，就是用掂瓜比较法测定瓜的比重。同样大小的瓜，分量轻的成熟度高，托在手上瓜身沉重

的成熟度低。也可以水浮法来鉴别，浮在水面上的部分越大，成熟度越高。

“听”，就是把西瓜托在手中，用手指轻轻弹拍，果实坚硬，发出“嘭嘭嘭”脆声，且托瓜的手感觉有颤动者，是比较成熟的瓜；“扑扑扑”的沉闷声是过熟的瓜；“噔噔噔”响的是生瓜；瓜身较沉重而皮软，弹拍时“扑扑扑”响的是生瓜闷熟的。把“看、掂、听”三者同时应用，识别的把握就更大了。

### 3、多吃西瓜可致口舌生疮

炎炎夏日，西瓜以其清凉解暑而备受人们青睐。有些人更是酷爱吃西瓜，每天吃数次，有时一次甚至能吃半个瓜。但是有的人吃西瓜后莫名其妙地口舌生疮，连半边脸都肿了起来，不能张嘴，不能进食，说话都困难，苦不堪言。这是怎么回事呢？

中医认为，西瓜性凉润，味甘甜，具有清热解暑的功效，但过食则损伤胃腑，影响胃的消化功能，造成饮食停滞，郁而化热，胃火上延至口腔，造成口腔溃疡、牙龈炎、舌炎等。

现代医学认为，西瓜是含糖较多的瓜果，具有高渗性，过食容易损伤黏膜，造成口腔溃疡。同时，西瓜具有利尿作用，过食会泄钾，使人失尿，更容易上火。尤其是孩子，自身抵抗力较低，加之口腔黏膜娇嫩、饮水不足，更容易致病。

总之，西瓜虽好，不能贪吃、多吃，否则也会惹祸。

## 七、菠萝

### 1、认识菠萝

菠萝又名番梨、露兜子、凤梨等，在十六世纪由巴西传入我国。菠萝汁多，香甜，营养丰富，是我国著名的水果之一。它以其独特的果形，鲜丽的色泽和清芳的香味诱人食欲，更以它丰富的营养和对人体的功效益博得人们的喜爱。

菠萝中含有大量维生素C、碳水化合物、水分、无机盐及各种有机酸，它能有效地补充人体的水分及营养物质，达到清热解渴之作用。饭后吃菠萝，能开胃顺气，解油腻，助消化。

中医认为，菠萝性味甘、微酸、平。具有清热解渴、消食止泻、消肿祛湿之作用。《本草纲目》谓：菠萝能“补脾胃，固元气，制优亢阳，扶持衰土，壮精神，益气，宽痞，消痰，解酒毒，止酒后发渴，利头目，开心益志。”《陆川本草》谓：菠萝“治疝气，小便不利，糖尿病。”

### 2、吃菠萝谨防过敏

但是菠萝里有三种不好的成分，可能给人带来麻烦。

(1) 甙类。是一种有机物，对人的皮肤、口腔黏膜有一定刺激性。所以吃了未经处理的生菠萝后口腔觉得发痒，但对健康尚无直接危害。

(2) 5 - 羟色胺。是一种含氮的有机物，有强烈地使血管收缩和使血压升高的作用，每100克果汁中含2.5 ~ 3.5毫克。吃多后直接的反应就是头痛。

(3) 菠萝蛋白酶。是一种蛋白质水解酶。提炼出来以后有很强的分解纤维蛋白和血凝块的作用，在医疗上有用。菠萝中的少量菠萝蛋白酶吃到胃里后就被胃液分解破坏。但是有少数人对这种酶有过敏反应。吃后15 ~ 60分钟左右出现腹痛、恶心、呕吐、荨麻疹（俗称风疹块）、头痛、头晕等症状。严重的还会发生呼吸困难及休克。

预防方法：

(1) 菠萝去皮和果丁后，切成片或块，放在开水里煮一下再吃。菠萝蛋白酶在45 ~ 50 就开始变性失去作用，到100 ，90%都被破坏；甙类也同时可被破坏消除；5 - 羟色胺则溶于水中。经煮沸后口味也得到改善。

(2) 如果为了保持菠萝的生鲜口味，可以把切成片或块的菠萝放在盐水（一般烧菜的咸度）里浸泡三十分钟左右，再用凉开水浸洗去咸味，也同样可以达到脱敏的目的。



## 八、葡萄

### 1、认识葡萄

葡萄，又名草龙珠、山葫芦、蒲桃、李桃、蒲陶等。葡萄皮薄而多汁，酸甜味美，营养丰富，有“晶明珠”之美称。“葡萄”原是外来语的汉译音，并无语义。

在果品中，葡萄的资历最老，据古生物学家考证，在新生代第三地层内就发现了葡萄叶和种子的化石，证明距今六百五十多万年前就已经有了葡萄。有的学者认为在23000万年前至6700万年前就有类似葡萄的植物。

葡萄营养丰富，据科学分析，它含有人体所不可缺少的谷氨酸、精氨酸、色氨酸等十几种氨基酸。因此，常吃些葡萄对神经系统和心血管的正常活动是大有裨益的，能使人延年益寿。古人还说：“久食（葡萄）经身不老。”

葡萄的营养价值很高，葡萄汁被科学家誉为“植物奶”。葡萄含糖量约10%~25%，高者可达30%

左右。在葡萄所含的较多的糖分中，大部分是容易被人体直接吸收的葡萄糖，所以葡萄成为消化能力较弱者的理想果品。葡萄中含较多酒石酸，更有帮助消化的作用。适当多吃些葡萄能健脾和胃，对身体大有好处。医学研究证明，葡萄汁是肾炎病人最好的食品，可以降低血液中的蛋白质和氯化钠的含量。葡萄汁对体弱的病人、血管硬化和肾炎病人的康复有辅助疗效，在那些种植葡萄和吃葡萄多的地方，癌症发病率也明显减少。葡萄是水果中含复合铁元素最多的水果，是贫血患者的营养食品。常食葡萄对神经衰弱者和过度疲劳者均有益处。葡萄制干后，糖和铁的含量均相对增加，是儿童、妇女和体虚贫血者的滋补佳品。

新近的研究还表明，葡萄汁有助于增强肝功能，促进胆汁分泌。葡萄中还含有类似于胰腺分泌的胰岛素物质，因此医生把葡萄汁列入糖尿病人的食谱中，并用于痛风、关节炎和风湿病患者的营养食品。

## 2、“吃葡萄不吐葡萄皮”

“吃葡萄不吐葡萄皮”，是一句看似玩笑的绕口令，其实，这句话还真有一定道理。

葡萄性平，味甘酸，无毒，历代中医均把它列为补血佳品，常吃葡萄可舒缓神经衰弱和疲劳过度。

它还可滋补肝肾，强筋壮骨，对心悸盗汗、干

咳少痰、腰酸腿痛、筋骨无力、脾虚气弱、面浮肢肿以及小便不利等症均有疗效。

近来科学家们对葡萄皮的作用又有重大发现。

美国芝加哥伊利诺斯学院的科研人员证实，在许多植物中存在一种叫白藜芦醇的物质。他们通过细胞培养和皮肤癌小鼠模拟实验发现，白藜芦醇有抗癌作用，有望成为新世纪的抗癌物质，而葡萄皮中就含有大量这种物质。

巴西里约热内卢大学莫拉教授经研究发现，葡萄皮中还含有一种能够降低血压的宝贵物质，对降低血压有良效。

因此，大家在吃葡萄时，不妨来个“吃葡萄不吐葡萄皮”。

## 九、草莓

### 1、认识草莓

草莓的别名非常多，如凤梨草莓、洋莓果、红莓、蛇莓、鸡冠果、野杨梅、地莓、蚕莓、三点红、龙吐珠、狮子尾、地杨梅、蛇葡萄等。在欧美被誉为“水果皇后”，价廉而物美，深受欢迎。

草莓是世界上七大水果之一，它繁殖快，生长周期短。不仅适宜果园间作、还适宜庭院及盆栽作园艺观赏用。

草莓营养丰富，其中以维生素C含量最为可观，每百克的果肉中含50~100毫克，比苹果、葡萄高10倍以上，是柑橘的2~3倍。另外，由于营养成分又极易被人体吸收，因此使它成为儿童、老人及病人的滋补果品。

草莓中抗坏血酸（维生素C）含量相当高，抗坏血酸加热易被破坏，所以鲜食草莓可以获得大量的抗坏血酸。抗坏血酸是一种活性很强的还原性物质，参与体内重要的生理氧化还原过程，是体内

新陈代谢不可缺少的物质，能促进细胞间的形成，维护牙齿、骨骼、血管、肌肉的正常功能等。

草莓中的维生素及果胶对改善便秘和治疗痔疮、高血压、高胆固醇等均有一定效果。草莓中还含有一种胺类物质，对治疗白血病、再生障碍性贫血等血液病亦有辅助治疗作用。科学家发现，草莓是鞣花酸含量最丰富的植物，他们认为鞣花酸在人体内可阻止致癌物的作用，可以保护人体免受癌症的侵袭。

## 2、很好的食疗保健作用

草莓不但是佳果，还具有很好的食疗保健作用。草莓甘酸性凉、无毒。润肺、生津、止泻、解热、消暑、健脾、利尿，对胃肠疾病、贫血症有良好的疗效。它还能防治动脉硬化、冠心病、脑溢血等症；草莓还具有抗癌作用，意大利医学专家指出，新鲜的草莓内含有一种丰富的化学物质——波里芬诺，此种化学物质在人体内能发挥抗毒作用，故能防止癌细胞的形成。



## 十、枇杷

枇杷，古名天夏扇，又名芦橘、芦枝、金丸、腊兄、炎果、粗客、焦子等等。苏东坡诗云：“客来茶罢空无有，芦橘微黄尚带酸。”诗中的“芦橘”就是“枇杷”。枇杷为蔷薇科枇杷属，常绿小乔木，树高3~5米，叶子大而长，厚而有茸毛，呈长椭圆形，状如琵琶。司马相如在《上林赋》中就以同音命名，沿用至今，通称为枇杷。枇杷是我国江南特有的一种水果，当果实成熟时，枝头硕果累累，像是金果结满枝头，故又名金丸。

枇杷果肉含糖类、脂肪、纤维素、蛋白质、果胶、鞣质及胡萝卜素、维生素B、维生素C、矿物质等。其中胡萝卜素的含量为每100克中1.33毫克，在水果中占第3位，维生素B的含量也很丰富，对保护视力，保护皮肤滋润健康，促进胎儿发育有重要作用。

枇杷营养丰富，据科学家们分析，鲜果肉中含有苦杏仁甙，仅次于杏仁的含量，是抗癌的有效物

质。另外，还含有适量的有机酸，能够刺激消化腺的分泌，增进食欲，帮助消化，还能止渴、解暑等。

## 十一、桃

桃，又称为“仙桃”、“寿桃”、“圣桃”、“王母桃”。桃在我国被提升至象征神圣，象征理想，象征健康、长寿，象征幸福、吉祥。

关于桃，还有许多美丽的神话和传说，如王母娘娘蟠桃会等。《西游记》中的孙悟空是以桃为粮食。民间传统画上的老寿星，手里总是拿着桃，称为寿桃。过生日或做寿时也要用面做成寿桃的样子，以示吉祥长寿。

古人将桃列为五果之首，这五果是：桃、李、杏、梨、枣。人们将“桃李满天下”形容教育了很多学生的意思。

我国是桃的故乡，桃的原产地在甘肃、陕西一带。植物学的历史也有力地证明了我国在四千多年前就已栽培桃树了。在汉武帝时，沿着丝绸之路，伴着驼铃声声，桃开始传入波斯和印度，尔后逐渐传至希腊、罗马及欧美，直到遍布全世界。

世界上桃的品种多达3000种，而我国占1/4以上。可分为食用桃和观赏桃两大类。

鲜桃中含有较多的蛋白质、脂肪，均高于梨、

柿子的含量。另外，还含有一定量的胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、尼克酸、矿物质钙、磷、钾、钠。还含有人身体易于吸收的葡萄糖、果糖及苹果酸等。可见，桃子确实是延年益寿的上品。

桃子中铁的含量较其他水果多，多吃桃对缺铁性贫血有辅助治疗作用。电解质方面，钾的含量大于钠，故水肿患者多吃桃有利于利尿消肿。桃中还含有较多的有机酸和纤维素，又能促进消化液的分泌，增加胃肠蠕动，从而增进食欲，有利于消化。

## 十二、橘子

### 1、认识橘子

橘和柑自古并称。因为柑橘是一个庞大的家族，它比其他水果包括的广泛，橘子、柑子、柚子。橙子、柠檬都是这个家族的成员，它们不仅是同族的姐妹，而且还由于在外形上又十分相近，正如孪生同胞一样。尽管它们相似，可还是各有自己的特征，只要稍加留意，便可把橘、柑分开。

橘，又名黄橘、福橘、朱橘、蜜橘、大红袍等，因其产地不同、品种不同而得名。

橘子营养价值很高，在100克可食的部分中，它的蛋白质含量是梨的9倍，钙的含量是梨的5倍，磷的含量是梨的5.5倍，维生素B1的含量是梨的8倍，维生素B2的含量是梨的3倍，尼克酸的含量是梨的1.5倍，维生素C的含量是梨的10倍。

橘子果肉和果汁中含有丰富的葡萄糖、果糖、蔗糖、苹果酸、枸橼酸、柠檬酸以及胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸等。橘子中的多种有机酸和维生素对调节人体新陈代谢等生理机能大



有好处，尤其对老年人心血管病患者更为相宜。用橘子提制的新鲜果汁，营养丰富，风味别具，老幼咸宜，是世界上最主要的果汁饮料之一。

橘皮含有丰富的维生素B，能维持毛细血管的韧性，可防止血管破裂出血和渗血。它与维生素C配合，可增加维生素C对坏血病患者的治疗效果。所以患有血管硬化和维生素C缺乏的人，非常适宜用橘子皮泡水作为正常饮料。被人们认为一无所用的烂橘子，医学科学家也从中发现了一种名为“橘霉”的抗生素，对多种病菌有良好的抑制作用。

医学研究表明，经常吃橘子可以预防老年中风，这和橘中含有大量的维生素C有关。吃这种天然的维生素C和吃药片中维生素C不一样，因为天然的维生素C在体内生物利用度高，而且和其他成分有协同作用。科学家们认为，维生素C在体内的抗氧化作用，对减少吸收胆固醇及其他导致动脉粥样硬化的脂肪具有重要的作用。

据国外研究报告，橘子中有一种防癌物质叫“诺米灵”，能分解一些致癌化学物质，而且能与维生素C共同产生作用，切断病毒核酸的长碳链，使多种病毒钝化。但是这种“诺米灵”在100℃以上的温度就会分解失效。诺米灵是橘子中苦味成分，属于柠檬苦素物质。

## 2、吃橘子的宜与忌

多吃橘子会燥热生火，令人烦躁，起痰生疮，

尤其是儿童，由于口腔黏膜比较娇嫩，身体对不良条件的反应较弱；另外，橘子富含维生素C，维生素C摄入过多，会引起腹痛、腹泻，还会使儿童易生骨病，使某些妇女生育力受到影响；再有，由于橘子含有叶红素，橘吃过多，易引起皮肤上黄色素沉着。因此，橘子不宜多食，成人日食不超过3个，儿童则不宜超过2个。

吃橘子前后1小时不宜喝牛奶，因为牛奶中的蛋白质遇到橘子中的果酸，即会凝固，从而影响消化和吸收。

橘子富有汁液，是人们在冬天喜欢吃的一种水果。但一般人吃橘子时，只吃橘瓣而把缠绕在橘瓣上的橘络撕掉。其实，带有橘络的橘瓣有生津止渴的效果，还有祛痰止咳的作用，年老体弱及咳嗽有痰的人，吃橘子应带着橘络吃，是很有益处的。

### 3、挑选橘子的方法

“论大小”，应选中等个为好，因为个大则皮厚，肉实不饱满；个小则发育不好，味欠佳。

“辨色泽”，应选橙红或橙黄色，皮要光滑的。

“比弹性”，用两手指轻压，弹力好的则佳。

“看底窝”，底部凹的较好，底部平坦或外凸的则欠佳。

### 4、橘子简易贮藏法

在箱或筐的底部，垫上两张大报纸，再用裁好的报纸，逐一包好每一个橘子，然后将包好的橘子

依次排列在箱内放好。一层橘子隔一张大报纸，最多只能叠五六层，因为太多层易压坏。此法最好用报纸或其他吸湿性强的纸，这样才能使橘子保持水分，不致于干瘪。

橘子放干了，可将干橘子放于凉开水中浸泡24小时，再剥皮就好剥了。如果浸泡48小时，橘肉水分增加，使橘子恢复原状，不仅好剥皮，而且吃起来味道更加鲜美。

## 十三、甘蔗

甘蔗，又名薯蔗、竿蔗、糖梗、干蔗等。由于甘蔗状似竹竿，茎汁味甘，故有竿蔗、糖梗、干蔗、甘蔗诸名。

我国是甘蔗原产地之一，历史非常悠久，早在二千三百多年以前，我们的祖先就知道用甘蔗榨汁当饮料，以助消化。把甘蔗皮剥去放在嘴里咬嚼，吮其汁而吐其渣，既能清洁口腔，磨练牙齿，又能品味甘甜，得其养分。故有传说：魏文帝曹王，最爱吃甘蔗，他和大臣们议事时，边吃边议，下殿时把甘蔗当手杖拄，这说明当时人们吃甘蔗已很普遍了。

蔗汁中含有多种氨基酸，有天门冬素、天门冬氨酸、谷氨酸、丝氨酸、丙氨酸、亮氨酸、正亮氨酸、赖氨酸、羟丁氨酸、谷氨酰胺、脯氨酸、酪氨酸、脱氨酸、苯丙氨酸，以及氨基丁酸等。还含有甲基延胡索酸、延胡索酸、瑰由酸、乌头酸、甘醇酸、苹果酸、柠檬酸、草酸等有机酸。故甘蔗鲜食为甘寒之品。消渴除烦，能泻人热，取浆饮服尤佳。

## 十四、枣

枣，又名“红枣”、“大红枣”、“姜枣”、“良枣”。“刺枣”等。目前有三百多个品种，有红枣、南枣、圆枣、金丝枣、布袋枣、扁枣、相枣、脆枣、大糖枣、无核枣等。

我国是枣的故乡，枣是我国的特产，它原产于黄河中游，历史悠久，距现在已四千多年了，河南新郑新石器时代的遗址就发掘出了枣的遗物。远在周朝的时候，枣和稻已经是当时的主要农作物，且定时收获。枣，现在除东北严寒地区和青藏高原外，已分布全国各地。

枣营养丰富，含有多种氨基酸、糖类、有机酸、黏液质和维生素A、维生素B<sub>2</sub>。特别是维生素C的含量比柑橘高7~10倍，比梨高140倍。此外，还含有钙、磷、铁等。对治疗过敏性紫癜、贫血、高血压、急慢性肝炎和肝硬化患者的血清转氨酶增高，以及预防输血反应等均有理想的效果。

枣能防哮喘。据现代药理分析，枣还含有细胞



“第二信使”的环磷酸腺苷（CAMP）。支气管哮喘发作时，支气管平滑肌痉挛。平滑肌是受交感神经和副交感神经支配的。当交感神经兴奋时，细胞内的CAMP含量就增加，使支气管平滑肌痉挛解除，哮喘则停止。为此，哮喘病人如能常服大枣黄花汤，不仅能预防哮喘的发作，而且还有滋补作用。

枣中的维生素C最多，居鲜果之首，其他维生素A、维生素B2、维生素P和尼克酸等都高于葡萄。婴幼儿吃枣泥，老弱者吃大枣，比吃其他果品好。俗话说：“一日吃三枣，终生不显老”、“一日三枣，不黄不老”、“日吃十个枣，医生不用找”。

枣中含三萜类化合物，如山楂酸等。山楂酸对癌的抑制作用超过抗癌药物5-氟尿嘧啶。枣中含有达玛烷型皂甙，有抗疲劳作用，能增强人的耐力。枣还具有减轻毒性物质对肝脏损害的功能。枣中的黄酮类化合物，有镇静降血压作用。

## 十五、柚子

柚是柑橘之大者，别名还有“抛”、“气柑”、“文旦”等。

柚含柚皮甙、枳属甙、新橙皮甙和柚皮素-4、葡萄糖甙-7、新橙皮糖甙。100克鲜果含维生素C120毫克，超过柑橙2倍，比苹果高7倍。维生素P也很丰富，对心血管病患者有益。据科学家研究，柚的鲜果肉中还含有胰岛素样成分，具有降糖作用，特别适合于高血糖病人食用。

柚皮甙与其他黄酮类相似，有抗炎作用，与改变毛细血管通透性有关，抑制ADP转变为ATP，从而阻止毛细血管前括约肌之松弛。这种作用可以降低血小板的凝集，增进血液浮悬的稳定性及增快血流等。吃柚子对心血管病人有益。

柚子味甘酸，性寒。入胃、肺两经，具有宽中理气、化痰止咳、健胃消食、消肿止痛、止孕吐、解酒毒、降血糖之作用。常吃柚子能润肺、清肠、利便，能治疗坏血病、脚气症，促进伤口愈合，降低胆固醇，能有效地预防和治疗动脉硬化和有利于减肥。

## 十六、杏

### 1、认识杏

杏，又名杏实、甜梅等。《格物丛话》说：“杏实味香于梅，而酸不及，核与肉自相离，其仁可以入药。”

我国是杏树的故乡，公元前三千多年，就有种植。殷商时代的甲骨文中已有“杏”字。公元前685年问世的《管子》一书中记载说：“五沃之上，其木宜杏。”我国自古以来就将杏列为五果之一。我国杏的品种很多，据专家统计有1500种之多。

据说亚历山大大帝将杏带到希腊。普林尼在《创世纪》记载的杏产于罗马，后来逐渐向北扩展到欧洲。在1592年的英冈义史中提到过杏。在1792年，杏移植到美国的弗吉尼亚州，后来种植到加利福尼亚一带传教区的果园里。现在除中国外，俄罗斯、土耳其、西班牙和美国都大量种植杏树。

## 2、杏的营养极为丰富

杏的营养极为丰富，内含较多的糖、蛋白质，其含量与鲜枣相同。还含有钙、磷，其含量均超过梨。另含一定的胡萝卜素和维生素B1、维生素B2、维生素C和维生素P等。故患有受风、肺结核、痰咳、浮肿等病症者，经常食用大有裨益。杏与别的水果相比，它特别含有维生素A原，在果品中仅次于芒果。杏能防癌抗癌，经常食用具有保健作用。据国外报道，位于太平洋上的斐济，从未发现过癌患者，专家们认为，与食杏有关。这个岛盛产杏，居民除吃杏外，还常吃杏干、杏仁。杏果与杏仁中都含有苦杏仁苷这种化学物质，杏仁中含量更高。人食杏果、杏仁后，经过消化分解，所产生的氢氰酸和苯甲醛两种物质，都能起到防癌、抗癌、治癌的作用。

## 3、服食杏仁要注意安全

药理研究证明，杏仁所含的苦杏仁甙能在人体内慢慢分解，逐渐产生氢氰酸，对呼吸中枢起镇静作用，使呼吸运动趋于安静而达到镇咳、平喘作用。杏仁润肠通便，主要是所含的脂肪油在肠内起润肠通便作用。

杏的种仁，即杏仁，有甜、苦之分。其中苦杏仁有毒，需要用凉水浸泡后才能食用。成人吃40~60粒，小孩吃10~20粒，就有中毒的危险。吃苦杏仁后如引起头晕、头疼、无力、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、

神志不清等症状，应及时抢救。氢氰酸经加热煮沸后，很容易挥发掉。如将杏仁制成杏仁茶，既好吃，又安全了。

## 十七、橄榄

### 1、认识橄榄

橄榄，属橄榄科，为常绿乔木，原产海南岛，现南方诸省均有栽培，是我国特有的热带果品。橄榄通称青果，又名青子、忠果、谏果、山榄、甘榄、白榄、黄榄、黄榄果、橄榄子、青橄榄。橄榄有乌头白榄、福建檀香榄等。橄榄与众果不同，有“先涩后甜”特点。《南方草木状》一书说它“味虽苦涩，咀之芳馥，胜过鸡舌香。”民谚云：“一颗青果两头尖，皮又脆来味又鲜，开头吃起有点苦，慢慢方知回味甜。”把橄榄的滋味特点说得十分贴切。

鲜橄榄皮肉细嫩，清香适口，其味酸涩，久嚼之方回甘味，令人回味无穷。这如忠臣之谏言，初听逆耳，只有细细体味，方能品出其忠心，因之，古人称之为“谏果”、“忠果”。

橄榄有较丰富的营养成分。据分析，它含有香树脂醇、鞣质、蛋白质、脂肪、粗纤维、碳水化合物、糖类、尼克酸、胡萝卜素、多种维生素和钙、磷、钾、



铁等微量元素。其中，鲜橄榄的含钙量在水果家族中名列前茅，每100克果肉含钙204毫克，比香蕉、苹果、柿子、桃子多20倍；维生素C的含量也是苹果的10倍，是梨、桃的5倍。在我国，隆冬腊月气候异常干燥，如常食点橄榄，有生津润喉之功。橄榄除供人鲜食外，还可加工制成各种蜜饯果品，如拷扁橄榄、和顺甜榄、香草橄榄等，颇受消费者的欢迎。此外，橄榄的核壳可炼制活性炭，核仁可以榨油。

橄榄，既是佳果，又为良药。橄榄是传统的中药材，是药用食物之一。中医素来称橄榄为“肺胃之果”。据诸多的医药文献资料记载，橄榄的果实、白榄根、橄榄仁都能入药用。橄榄味甘涩酸，性平。入肺、胃经，具有清肺、利咽、生津、解毒等功效，适宜来治疗咽喉肿痛、烦渴、咳嗽吐血、菌痢等症，解河豚毒及酒毒。白榄根具有清咽、解毒之功，适宜治疗咽喉肿痛、脚气、筋骨疼痛等症。橄榄核适宜治疗胃痛、疝气、肠风下血等症。橄榄仁有润燥、解酒毒之功。橄榄露，是橄榄果实的蒸馏液，具有清肺、利咽、生津止渴等作用，适宜治疗咽喉肿痛、咳嗽痰中带血、泻痢、烦渴、解酒毒及河豚鱼中毒等。此外，橄榄核又可以疗鱼积、化鱼鲠；烧核研末服用医学家认为可以治便血、尿血及淋漓不止。中医偏方“青龙白虎汤”，即取橄榄5枚、白萝卜125克，煮汤饮服，可治流感、白喉等症。近年来研究发现，鲜橄榄汁还有解除煤气中毒的功效。

## 2、橄榄油：“可以吃的化妆品”

橄榄油是油橄榄果直接冷压后，油水自然分离的果油，没有经过任何化学处理，含有丰富的脂溶性维生素A、D、E、K，不饱和脂肪酸含量高达80%以上，营养学家誉之为“可以吃的化妆品”。

橄榄油中的维生素A能滋润干燥的皮肤，防止皮肤起皱；维生素D能促进人体代谢，保护及强化皮肤弹性，预防小皱纹发生；维生素E能促使血液循环畅通，抑制皮肤老化及弹性下降；维生素K能使皮肤有自然弹性，吸收皮下多余脂肪。

## 十八、杨桃

### 1、认识杨桃

杨桃又称洋桃、羊桃、五棱子、五敛子，土名三敛或山稔。我国是原产国之一。西晋郭义恭《广志》（三世纪）载：“三帘，似翦羽，长三四寸；皮肥细；绀色（浅黄色）。以蜜藏之，味甜酸，可以为酒啖。”品种有甜味种与酸味种之别。前者适宜鲜食，后者适用加工。

杨桃果形特殊，横切面呈五星状（也有六棱形），分红、黄种，果嫩、纤维少、果汁多、味清甜。成熟适度的果实，果皮蜡质光滑鲜艳。果肉黄亮、细致、脆嫩、多汁、爽甜，带有一股清香。在茶余酒后吃几片杨桃，会感到口爽神怡，另有一番风味。若在旅游途中或盛夏酷暑吃一只冰镇杨桃或喝一杯鲜杨桃果汁（加少许盐），备感清凉可口，解渴消暑、喉润气顺，疲劳消减，精神振奋。据民间传说，杨桃尚可疗酒醉、治喉疾、去风热、保肝脏、降血糖。

杨桃具有较高的营养价值，含糖量达10%，另

含蛋白质、脂肪，尤其是胡萝卜素、维生素B1、B2、C含量高，还含有其他营养成分，是一种营养成分较全面的水果。果实好芳香清甜。可加工成蜜饯，果汁能促进食欲，帮助消化、治疗皮肤病的功效。

杨桃的叶有利尿作用；杨桃的花可治寒热；杨桃的根善治关节痛。

## 2、如何选杨桃

选择杨桃，以果皮光亮，果肉厚，皮色黄中带绿，棱边青绿为佳。如棱边变黑，皮色接近橙黄，表示已熟透多时；反之，皮色太青恐怕会过酸。

## 3、杨桃的食疗作用

作为一种水果食疗，杨桃是治咽喉痛的能手。只要每日吃2、3个杨桃，不少病人喉痛的情况很快有改善。分析其医理，喉痛时身体多半有实热或虚热，杨桃肉既能消热，又可生津，故能舒缓症状。

杨桃的鲜果肉含水分约91%，对清热生津，利尿通淋有较好的功效。和其它药品搭配，还可以治石淋；治口疮、骨节风痛、慢性头痛、寒热往来；治跌打伤肿痛、痈疽肿毒等。

## 十九、猕猴桃

### 1、认识猕猴桃

猕猴桃，又名藤梨，杨桃藤，野生猴桃，是我国的特种水果之一。果呈卵圆形，披棕黑色毛，熟时酸甜清香。

猕猴桃属高级营养水果，近几年来，名声大振，风靡全球。我国有几十个猕猴桃品种，以洛阳豫西山区盛产的“中华猕猴桃”最佳。猕猴桃号称“果中之王”，含多种维生素及脂肪、蛋白质、解元酸和钙、磷、铁、镁、果胶等，尤其维生素C含量很高，每100克猕猴桃含维生素C400~430毫克，为其它水果的数倍或数十倍，经测定是苹果和柑橘的50~60倍，是鸭梨的70~80倍，一个成年人一天所需的维生素C量为50~60毫克，每天吃一个猕猴桃就可以满足人体需要量。猕猴桃汁具有阻断致癌性亚硝磺基化合物合成的作用，故《食物抗癌经》将奇异果列为抗癌水果。猕猴桃的根、茎、叶花、果皆可入药，有滋补强身、清热利水、生津利尿等功效。

猕猴桃营养价值和药用价值很高，果味独特鲜美而且富含蛋白质和多种矿物质，不仅营养价值高而且还具有一定的药用价值。还含有硫醇蛋白酶的水解酶和超氧化物歧化酶，可以嫩化肉类、具有养颜、提高免疫功能、增强抗癌、抗衰老、软化血管、抗肿消炎功能。因而被列入宇航员食谱。

猕猴桃本不是舶来水果，它的主要原产地在我国的长江中上游流域的山地，其它地方的山区也可以见到，比如秦岭山脉、四川、甚至台湾等地。但它在中国却没有受到普遍青睐，直到它在国外创下盛誉的八十年代才在国内引起重视。

称猕猴桃为果中珍品，可能有人不会相信。因为仅从外表上看，猕猴桃实在算不上漂亮。它的外表毛茸茸的，呈棕色，其果实形状大的如鸡蛋，小者如鸽蛋。放到水果摊中，让花花绿绿的其它水果一衬，实在是很不显眼。但剥去外皮后，清香扑鼻，且见翠绿的果实，令人食欲顿增，食之，酸甜爽口，风味奇美。就是这样，其貌不扬的猕猴桃在国际上流行开来。猕猴桃在上世纪初的第一个十年间，被相继引进到欧洲，美洲和新西兰等国家。起初猕猴桃仅仅是作为园林观赏植物来栽培，影响不大。直到三四十年代，新西兰人才开始将其作为水果进行商业化种植，并不断改良。因为新西兰温和而湿润的天气很适宜其生长，所以渐渐取得成功，成了该国主要的出口水果。在其后的二三十年间就慢



慢的流行到全世界。猕猴桃的流行，不但要归功于新西兰人对猕猴桃品种的不断改良，还得归功于他们的市场意识。猕猴桃到1980年已经取得全世界范围内的成功，离从新西兰进口第一批猕猴桃到美国，仅用了十二年的时间。到九十年代中期，已成为美国发展最快的水果。

猕猴桃可以鲜食，亦可加工成果汁、果酒、果干、果脯、果酱、果粉等。

## 2、如何挑选猕猴桃

成熟美味的猕猴桃应该看上去丰满，闻上去有香味，捏上去柔软。外表有碰伤，有破皮湿点，皱巴巴和太软的不要买。没有成熟的果子，内核坚硬，味道很酸，尽量不要吃。同香蕉一样可以将未熟的猕猴桃放于室温中，就会很快变熟。为了加快催熟，可以将其同苹果香蕉梨等水果同放到一只纸袋子里去，其他水果放出的乙烯有催熟的作用。相反，如果想长期保存，就要远离这类水果，并置入冰箱内冷藏。成熟的猕猴桃一般可在冰箱内冷藏十来天。

## 3、吃猕猴桃能排体内的铅毒吗

铅是一种在工业生产中应用很广泛的重金属，同时也是一种可在生物体内蓄积的毒物。使用含铅农药后，造成铅在粮食和果蔬上的残留；环境、大气中存在含铅尘埃的污染。1924年起在汽油中加铅作防爆剂的广泛应用，使汽车尾气含铅：蓄

电池在使用中，塑料、橡胶等在生产中，也会排出铅并污染环境；使用铅合金、搪瓷、陶瓷等器具均可导致铅污染，从而造成了世界性的铅污染。铅中毒的早期表现为一系列神经衰弱的症状，继而出现贫血、肾炎、高血压和胸部疾病等，严重的可导致休克或死亡。据研究，动脉硬化、消化道溃疡和眼底出血等疾病，也与铅中毒有关。

猕猴桃富含维生素C，维生素C能与铅结合形成溶解度很小的抗坏血酸铅，并随粪便排出体外。且猕猴桃富含丰富的果胶，果胶可使肠道中的铅沉淀，减少铅的吸收。同时猕猴桃富含有机硒，硒是人体必需的微量元素，与重金属有很强的亲和力，在体内能与金属毒物如铅、镉、汞、砷等结合成金属硒蛋白复合物并排出体外，保护肝胆、心脏和造血系统。

随着汽车越来越多，铅污染对人体的危害越来越严重。在政府强制推行无铅汽油的同时，为了健康，我们不妨主动多吃点猕猴桃。

#### 4、猕猴桃能将“大事化小”

随着食品营养学的发展，20世纪70年代以来人们认识到植物食品中的粗纤维对于肠道有很好的保健作用和促进功能，能预防若干种疾病如便秘、炎症、痔疮、结肠癌、心血管病、糖尿病等，大大有益于身体，被称之为“第六营养元素”。粗纤维能刺激肠道蠕动，加速肠内废物清除，降低肠道中硫

化物、粪臭素等致癌物质的吸收，促进排便；粗纤维不溶于水，能降低血液中脂类物如胆固醇，防止动脉粥样硬化、心血管疾病等。

猕猴桃中所含纤维量大、质佳，出乎人们的意料之外，被美国食品与药物管理局认为是最优异的食用纤维源。其粗纤维平均为1800毫克/100克，3倍于一杯切碎的芹菜。每140克猕猴桃的纤维量相当于大多数谷类食品所含纤维量的5~25倍。医学上作用更重要的食用纤维在猕猴桃中的含量远远大于一般的蔬菜和各类作物。

“一天不大便等于吸三包香烟”。大便是常人每天的大事，一天不大便，就是大问题了。因为包括一日三餐的米饭、馒头、猪肉、青菜等，几乎所有的食物在人体肠道内停留超过12小时，释放出的毒素约相当于吸三包香烟的危害。在多吃含粗纤维丰富的新鲜蔬菜、水果、五谷杂粮已成为一种营养时尚的今天，天天吃点猕猴桃，是您肠胃天天畅通的“尚方宝剑”。

#### 5、猕猴桃果汁能解酒

猕猴桃果汁含有多种有机酸、微量元素和糖类物质，可刺激唾液和胃液分泌，加速肠胃蠕动；可稀释血液中乙醇浓度，促进肾脏对代谢废物的排泄；还可增强肝脏分解毒素的能力，减少有毒代谢产物的形成。

“喝杯老爹猕猴桃，酒量四两变六两”。其实这

是喝酒高兴时的一种错觉。因为猕猴桃并不是能分解乙醇，使人千杯不醉的解酒药。但饮酒后及时适量喝些猕猴桃果汁，可生津止渴、促进消化、保护肝脏，使身体尽快恢复。喝酒时来一杯猕猴桃果汁，感觉会舒服些。

## 6、猕猴桃与补钙

钙是维持机体健康所必需的一种元素，也是人体内最多的无机元素，占体重的1.5%~2%。成人体内含钙850~1200克，其中99%的钙与磷结合集中在骨骼和牙齿，另外一小部分钙存在于肌体的软组织和血液中，在肌体各种生理学和生物学过程中起着重要作用。1992年开展的全国营养调查结果发现，无论是城市还是农村，不管是少年儿童，还是成人或老人，从膳食中获得的钙普遍不足。在城市中51%的男性和60%的妇女钙的摄入量没有达到所需要量的一半，农村少年儿童钙的摄入量更低，中国营养学会建议多吃含钙高的奶类、水果制品等，有条件的应该适当补钙，但补钙品也不能滥用。

猕猴桃中钙的含量相当高，达58毫克/100克左右，几乎高于所有水果。且猕猴桃钠的含量几乎为零，这是其他水果所无法比拟的，对于改善目前我国人民膳食中普遍存在的缺钙富钠的营养结构具有重要意义。想从吃水果中轻松补钙，最省钱、最安全的办法是多吃点高钙低钠的猕猴桃。

## 7、吃猕猴桃是以钾代钠的最佳方式

钾是一种能够降低血压的矿物质，其有益血压调节方式有以下三种：钾的利尿作用减少了体内液量，而且减少了心脏泵抽的水量，因此降低了心脏和血管的工作负荷，降低了血压。钾能抑制造成血压升高的特殊酶和激素。钾放松了血管壁的肌肉，因此造成血液流动的阻力减轻和血压降低。

此外，钾能维持细胞水分，增强其活性，有助于机体恢复生机。高温环境下作业、体育锻炼或暑天出汗多，随汗液流失的钾离子也较多，容易造成低血钾现象，引起倦怠无力、头昏头痛、食欲不振等症状。

防止缺钾最有效的方法是多吃含钾丰富的新鲜蔬菜和水果，当一个人临时需要钾时，许多医生就推荐吃1只香蕉或橙子。实际上猕猴桃的含钾量远比香蕉和橙子高。1只15厘米长的香蕉约含钾370毫克，1个200克的橙子含钾270~310毫克，而每100克猕猴桃平均含钾超过320毫克。猕猴桃在食物疗法中是最有效的天然钾源，在一些国家，猕猴桃保健饮料被用来补充高温环境下或体育锻炼所引起的钾损失。

我国有1亿多高血压患者，饮食治疗对高血压治疗是最重要的。适当限盐（钠），摄入高钾，有利于预防和降低高血压。为了达到低钠饮食，钾也是

钠的一种有效的替代品。每天吃点猕猴桃，能帮您轻松降血压。

#### 8、食用猕猴桃相当于“营养第四餐”

猕猴桃富含的维生素E，这是全世界的种子、坚果仁及其油脂之中尚未发现的。在欧美等发达国家，天然维生素E的补充被称为“营养第四餐”。

早在20世纪60年代初，美国和英国的几个研究所就发现维生素E具有可使人体细胞寿命翻一番的神奇功效。人体缺乏维生素E，血清中的胆固醇浓度速增，动脉加速老化，严重缺少时导致阻遇性血栓，甚至死亡。

近年研究还表明：维生素E具有阻止老年斑的过早出现以及明显的抗癌作用；能缓解由于睡眠不足引起的疲劳，抗衰老和提高性功能；治疗中老年人更年期综合症；有很好的保胎和预防新生儿黄疸和溶血性贫血作用。健康新营养，从猕猴桃开始。

#### 9、食用猕猴桃可以缓解情绪忧郁

国外的营养学家们在拿猕猴桃做实验时，居然发现在这种水果里存在着血清促进素，它可以帮助经常受到压力干扰或外在高压环境中的人们提高人体内血清促进素，进而帮助人们缓和情绪，减轻疲劳，保持心平气和。

最新的医学研究表明，成人忧郁症，跟一种大脑神经递质缺乏有关。猕猴桃中含有的血清促进



素具有稳定情绪、镇静心情的作用，另外猕猴桃中还有天然肌醇，这种化学物质有助于脑部活动，因此能帮助忧郁的人走出情绪低谷，具有益智益脑益心的神奇功能。

当老板发怒、小孩哭闹不休、学生期末考试无法入眠及情绪低落、压力增大时，来杯猕猴桃果汁，心情会宁静些。天天猕猴桃，日日好心情。

#### 10、食用猕猴桃要注意

猕猴桃性寒，故不宜多食，否则有冷脾胃及引起腹泻等副作用。凡脾胃虚寒者应慎食。而有月经过多、先兆性流产、尿频者，则应禁食此果。妊娠期妇女亦最好不吃此果。

## 二十、板栗

### 1、认识板栗

板栗又名“栗子”，属山毛榉科，落叶乔木。初夏开花，秋分栗熟，果肉金黄，味道甜香，素有“干果之王”的美誉，栗树是我国培育最早的果树之一，与桃、杏、李、枣并称“五果”。

板栗历史悠久。西汉司马迁在《史记》的“货殖列传”中就有“燕，秦干树栗，……此其人皆与千户侯等”的明确记载。《苏秦传》中有“秦说燕文侯曰：南有碣石雁门之饶，北有枣栗之利，民虽不细作，而足于枣栗矣，此所谓天府也”之说。西晋陆机为《诗经》作者也说：“栗，五方皆有，惟渔阳范阳生者甜美味长，地方不及也。”由此可见，我国的劳动人民早在六千多年前就已栽培板栗。

板栗营养价值很高，甘甜芳香，含淀粉51~60%，蛋白质5.7~10.7%，脂肪2~7.4%，糖、淀粉、粗纤维、胡萝卜素、维生素A、B1、B2、C及钙、磷、钾等矿物质，可供人体吸收和利用的养分高达98%。以

十粒计算，热量为204卡路里，脂肪含量则少于1克，是有壳类果实中脂肪含量最低的。普遍用于食品加工，烹调宴席和副食。板栗生食、炒食皆宜，糖炒板栗、拌烧子鸡，喷香味美，可磨粉，亦可制成多种菜肴、糕点、罐头食品等。板栗易贮藏保鲜，可延长市场供应时间。板栗多产于山坡地，国外称之为“健康食品”，属于健胃补肾、延年益寿的上等果品。

板栗全身是宝，可以加工制做栗干、栗粉、栗酱、栗浆、糕点、罐头等食品，栗子羹则是老幼皆宜，营养丰富的糖果。板栗树材质坚硬，纹理通直，防腐耐湿，是制造军工、车船、家具等良好材料；枝叶、树皮、刺苞富含单宁，可提取烤胶；花是很好的蜜源。板栗各部分均可入药，板栗能健脾益气、消除湿热，果壳治反胃称做收敛剂，树皮煎汤洗丹毒，根可治偏肾气等症。

不过板栗不宜食用太多，生吃太多不易消化，熟吃太多容易滞气，糖尿病患者应少吃或者不吃，因为板栗的含糖量是非常高的。

## 2、板栗的食疗功效

板栗性味甘寒，有养胃健脾、补肾强筋的功用。唐代孙思邈说：“栗，肾之果也，肾病宜食之。”

《本草纲目》中指出：“栗治肾虚，腰腿无力，能通肾益气，厚肠胃也。”苏东坡的弟弟苏子由曾写诗称颂栗子的食疗功效，“老去自添腰脚病，山翁服栗

旧传方。客来为说晨兴晚，三咽徐收白玉浆。”

吃食板栗可以益气血、养胃、补肾、健肝脾；生食还有治疗腰腿酸疼、舒筋活络的功效。栗子所含高淀粉质可提供高热量，而钾有助维持正常心跳规律，纤维素则能强化肠道，保持排泄系统正常运作。

中医学认为，栗性甘温，无毒，有健脾补肝，强身壮骨的医疗作用。经常生食可治腰腿无力，果壳和树皮有收敛作用；鲜叶外用可治皮肤炎症；花能治疗瘰疬和腹泻，根治疝气。民间验方多用栗子，每日早晚各生食一至二枚，可治老年肾亏，小便弱频；生栗捣烂如泥，敷于患处，可治跌打损伤，筋骨肿痛，而且有止痛止血，吸收脓毒的作用。

## 二十一、芒果

### 1、认识芒果

芒果，又称忙果、檬果、羨仔、望果，即取意“希望之果”。原产印度。果实形态有椭圆形、肾脏形及倒卵形等。成熟果之果皮有绿色、黄色、而至紫红色，果肉为黄色或橙黄色。果汁及纤维因品种而异。芒果果实椭圆滑润，果皮呈柠檬黄色，味道甘醇；形色美艳，给人一种温馨亲切之感，充满诗情画意。

芒果的营养价值很高，维生素A含量高达3.8%，比杏子还要多出1倍。维生素C的含量也超过橘子、草莓。芒果含有糖、蛋白质及钙、磷、铁等营养成分，均为人体所必需。后熟芒果中胡萝卜素含量可能是各种水果中含量最多的，它是形成维生素A的前驱物质。

芒果，是少数富蛋白质的水果，多吃易饱。传统上说它能益眼、润泽皮肤，估计是含有胡萝卜素的原因。其核亦可做药用，能解毒消滞、降压。它不

仅可生吃还可以制作蜜饯，果肉可作泻剂。芒果树的寿命长达五百年，结果年龄达百年以上，是果树中寿命较长的一种。

芒果除食用外，具有极大的药用价值，其果皮也可入药，为利尿、浚下剂。其核仁肥大，含蛋白质6%，脂肪16%，碳水化合物69%，仁与芒果树叶均可入药。患慢性咽喉炎、音哑，用芒果煎水，代茶饮用，可去炎消哑，使嗓音甜润。

据中医食疗性味分析，芒果属于性平味甘、解渴生津的果品。生食能止呕，治晕船，效用与酸话梅一样。不惯坐船者，饱受颠簸后胸口郁闷，不妨将芒果当“药”。孕妇胸闷作呕时，可吃芒果肉或以芒果煎水进食。

## 2、芒果好吃不宜多

芒果性质带湿毒，若本身患有皮肤病或肿瘤，应谨记避免进食。

“湿”是中医学上六个致病原因之一。皮肤病如湿疹、疮疡流脓，妇科病如白带，内科病如水肿、脚气等，都可谓之“湿”，体质带湿者再进食湿毒食物如芒果，可能会令情况恶化。

芒果未熟时，果蒂部位会有白色汁液渗出，估计这可能是致敏原因。无论如何，虚寒咳嗽（喉痒痰白）者应避免进食，以免令喉头痒。而哮喘患者，亦应遵照医嘱戒吃。其实，不止中医有此嘱咐，西医也有将芒果列入哮喘忌口清单。



《开宝本草》告诫人们，芒果亦有副作用：“……动风气，天行病后及饱食后俱不可食之，又不可用大蒜辛物食，令人患黄疸。”这是人们在吃芒果时应该记住的。

多食芒果对人的肾脏有害，所以，患急、慢性肾炎的病人应忌食芒果。到医院去探望肾炎病人时，切忌带芒果去。

随着饮食形式的多样化，越来越多的芒果被酿成果汁直接饮用，因为其香味浓郁，口感较好而较受人们喜好。但在生产中有的果汁含大量的添加剂，对健康有一定影响。据耶鲁大学调查表明，用食品添加剂喂养的老鼠表现出的多动症比不喂食品添加剂的老鼠多168%。由此可见，长期饮用含添加剂的果汁，对人体健康是极为不利的，因此在选择果汁时要极为注意。

### 3、如何挑选芒果

由于芒果一旦成熟便会软化，不耐运输，因此果农多半会预先采下，再加以催熟，但是这样果实就失去了天然的鲜味、香味和甜味，所以在选择时以其硬实程度作为判断的标准，即果熟度在八成或九成以上，如达不到就没有原果鲜味和香味，通常近蒂头处感觉硬实、富有弹性者为佳；过硬或过软者都不应选择。一般而言，于树上自然成熟再采摘的芒果品质最佳。

## 二十二、木瓜

### 1、认识木瓜

木瓜，又称番木瓜、蓬生瓜、万寿果，俗称木瓜、古称乳瓜，世界三大草本果树之一，是人们喜爱的肉质清香四季上市的热带鲜果。原产美洲的墨西哥南部。17世纪初我国引入栽培。《岭南杂记》（1777年）有乳瓜的记述。

木瓜果皮光滑美观，果肉厚实、肉质细致、肉色红美、香气浓郁、汁水丰多、甜美可口、营养丰富。是卫生部首批公布的药食两用的绿色食品，有“百益之果”、“水果之皇”、“万寿瓜”之雅称。是消化不良、心脏病、高血压、糖尿病人的理想食品。

木瓜味甘、性平、微寒。明代李时珍《本草纲目》中论述，木瓜性温味酸，平肝和胃，舒筋络，治腰酸背痛、降血压。现代医学证明：木瓜富含十七种以上氨基酸及钙、铁、磷、钠、钾、镁、一胡萝卜素及维生素C等多种营养元素。每100克木瓜鲜果含赖氨酸34毫克、缬氨酸28毫克、异亮氨酸34毫克、

齐墩果酸70毫克、蛋白质0.45毫克、总糖16.8毫克、果胶9.5毫克、钙24.9毫克、磷6.04毫克、铁4.53毫克、维生素C96.8毫克。其维生素C的含量是苹果的48倍。 - 胡萝卜素能防止自由基危害身体，故有防癌作用。半个中等大小的木瓜足供成人整天所需的维生素C。它特有的木瓜酵素称为木瓜蛋白，能清心润肺，还可以帮助蛋白质分解消化、治胃病，有健胃、止呕及止泻功效。将之提炼成烹饪用的“嫩精”，则可使肉类软化。它独有木瓜碱具有抗肿瘤功效，并能阻止人体致癌物质亚硝胺的合成，对淋巴性白血病细胞具有强烈抗癌活性。实验表明，将木瓜蛋白酶注射到肿瘤组织中，可使肿瘤组织缩小。

木瓜所含的齐墩果成分是一种具有护肝降酶、抗炎抑菌、降低血脂、软化血管等功效的化合物。

木瓜还可治疗各种过敏、出血、灼伤、便秘，能强壮筋骨、舒筋活络、祛风除湿等。

木瓜蛋白酶还有止痛功效，美国食品与药物管理局已批准脊柱注射木瓜蛋白酶，用来减轻因椎间盘凸出引起的疼痛。木瓜蛋白酶软膏用来涂敷伤口，除去粗糙皮肤。民间疗法则将木瓜叶敷在皮肤溃烂处，来治愈伤口。

木瓜可食率86%，并具有多种水果风味。有止渴、润肺、利尿功用。鲜食为主，未熟果可当蔬菜或

腌食；也可制成饮料、糖浆、果胶、冰淇淋、果脯、果干等。

## 2、木瓜的营养保健功能

含丰富的蛋白质、维生素、矿物质及高量酵素，能合理补充人体各种必需营养成分。

消除体内过氧化物等毒素，净化血液，对肝功能障碍及高血脂、高血压病具有防治效果。

特有的木瓜酵素可以帮助分解肠道内的动物性蛋白，所以能清理肠胃，帮助消化，防治便秘，同时可以帮助治疗胃炎、十二指肠溃疡及消化不良等疾病。

均衡、强化青少年和孕妇妊娠期的荷尔蒙的生理代谢平衡，减轻脸部黑斑、色斑、青春痘的产生，可淡化已生成的色斑、黑斑，润肤养颜，并具有明显的丰胸效果。

木瓜蕴含丰富的蛋白质，可以帮助乳房发育。此外，在产后授乳期间的妇女，多吃木瓜可以刺激乳腺分泌乳汁，增加母亲授乳的分量。

木瓜可以降低血压，能治理坏血病和强化心脏功能，所以有效预防各种心脏疾病和血压高。

木瓜含有的胡萝卜素，是一种抗氧化剂，具有分解坏死细胞的能力，有效对抗破坏细胞的游离基，可以延缓衰老，同时能对抗癌细胞，预防癌症。提取后在医药和工业上有广泛用途。

在冬天或天气干燥的日子，容易出现喉咙不

适和咳嗽，用木瓜雪耳冰糖炖成糖水，可以滋润喉咙，又能止咳和帮助治疗支气管炎等。

0 7 7

第一章  
『果』真名不虚传

## 二十三、橙子

### 1、认识橙子

橙子和橘子、柑子、柚子、柠檬都是柑橘家族的成员之一，又名黄橙、金橙、金球。鹊壳、黄果、新会橙、广橘、雪柑、印子柑、广柑等，为芸香科植物橙类的成熟果实。橙皮较厚，与瓢瓣紧密地连在一起，不易剥离，吃的时候需要用水果刀沿着果心中轴分割切瓣，撕皮取肉，或从中间切开四瓣取肉，这是与柑橘的最大区别。

橙子原产于我国东南部，栽培历史悠久，至今已有近四千年。在古代文献记载中，先秦时期就有了关于枳（酸橙）的记载，汉代以后逐步增多。目前世界各热带果区均有分布。我国的浙江、江西、四川、贵州、福建、台湾、广东、广西、云南等地均栽培橙子。

橙子分甜橙和酸橙，酸橙又称缸橙，味酸带苦，不宜食用，多用于制取果汁，很少鲜食。鲜食以甜橙为主，通常所说橙子也是指甜橙。我国甜橙品



种很多。甜橙果实为球形，上下稍扁平，表面滑泽，未成熟前色青，成熟后变成黄色果肉酸甜适度，汁多，富有香气，是人们喜欢吃的水果之一，常作鲜果食用，还能加工成橙汁，也可做成美味菜肴。橙叶、橙皮、橙根、橙核亦可供药用。

甜橙的可食部分为74%，每100克甜橙肉含热量为197千焦耳，水分87.4克，蛋白质0.8克，脂肪0.2克，膳食纤维0.6克，碳水化合物10.5克，灰分0.5克，胡萝卜素160微克，硫胺素0.05毫克，核黄素0.04毫克，尼克酸0.3毫克，抗坏血酸33毫克，维生素E0.56毫克，钾159毫克，钠1.2毫克，钙20毫克，镁14毫克，铁0.4毫克，锰0.05毫克，锌0.14毫克，铜0.03毫克，磷22毫克，硒0.7微克等，还含橙皮甙、柚皮芸香甙、柚皮甙、柠檬苦素、那可汀、柠檬酸、苹果酸。果皮含挥发油，有七十多种活性物质，主要为正癸醛、柠檬醛、柠檬烯和辛醇等。

橙子味甘、酸，性凉。具有生津止渴、开胃下气的功效。正常人饭后食橙子或饮橙汁，有解油腻、消积食、止渴、醒酒的作用。橙子营养极为丰富而全面，老幼皆宜。橙子中含量丰富的维生素C、P，能增加机体抵抗力，增加毛细血管的弹性，降低血中胆固醇。高血脂症、高血压、动脉硬化者常食橙子有益。橙子所含纤维素和果胶物质，可促进肠道蠕动，有利于清肠通便，排除体内有害物质。橙皮性味甘苦而温，止咳化痰功效胜过陈皮，是治疗感冒

咳嗽、食欲不振、胸腹胀痛的良药。

橙子除鲜食外，还可以加工成橙饼、果汁、蜜饯等。

## 2、橙子的保健功效

橙子几乎已经成为维生素C的代名词。事实上，它的维生素C含量丰富，能增强人体抵抗力，亦能将脂溶性有害物质排出体外，是名实相符的保安康抗氧化剂。

不过，在中医眼中，这种芸香科香木植物另有一番用处，就是顺气化痰，清热生津，健脾开胃。不仅是橙，它的同科植物柑、橘也有相同好处。

广东人爱用陈皮，因果皮能化气健胃。事实上，陈皮的维他命C和胡萝卜素比果肉还要多，而内含的挥发油更能促进肠胃蠕动，排出脂肪降低血中胆固醇。

感冒时作呕作闷，取陈皮老姜熬粥有治疗之效。咳嗽痰多，可将鲜橙连皮煮南北杏（调冰糖）做食疗。

既然橙子能化痰顺气，为何人们咳嗽时每被告诫不能吃它们？道理是它们会增加呼吸道分泌，促使痰涎排出，但痰涎增多时，我们会本能地多咳几声，所以才造成愈吃橙子愈咳的假象。所以：

热咳（痰浓浊带口干）者最宜吃橙柑橘，既下痰气又清热生津。

寒咳（喉咙痕）者才须避忌，以免喉咙愈吃愈

痒。

### 3、多吃橙子可预防胆囊炎

美国的最新一项调查发现，多食用橙子，可以预防和减少胆囊炎的发生。

科学家通过调查后发现，在美国的1900万名胆囊炎患者中，有2/3是女性。妇女之所以容易患胆囊炎，是因为雌激素会使得胆固醇更多地聚集在胆汁中，胆汁和胆固醇高度中和，容易形成胆结石，因而女士患胆囊炎的比例就比男士高得多。但是，如果多吃水果，特别是橙子，对于减少胆结石会起到明显的作用。橙子中的维生素C可以抑制胆固醇转化为胆汁酸，使得分解脂肪的胆汁减少与胆固醇的中和，两者聚集形成胆结石的机会也就相应减少。

## 二十四、椰子

### 1、认识椰子

椰子，又称奶桃、可可椰子，俗称越王头，古称胥邪。壳硬肉硬多汁鲜果。原产东南亚地区，我国由越南引入，已有两千多年历史。西汉司马相如《上林赋》（公元前126～前118）有“留落胥邪”的记载。主产海南省文昌，故有“海南椰子半文昌”之说。

椰子品种繁多，一般按树形高矮，果形大小，果皮颜色及肉质进行分类。按树形分高椰、矮椰。按果形分大圆果，三棱果，细果三种，其中细果种最好，品质优，含油量及单株产量高。按果色分，外果皮色叫青椰，红色叫红椰，白色叫糯椰，果蒂有红圈的叫红蒂椰（成熟后红圈消失）。按肉质分有糯米种和沙米种，前者果肉柔软，味甜可口；后者肉粗味淡。

椰汁藏于果腔中，味清淡。椰肉含碳水化合物26.6%、脂肪12.1%、蛋白质4%，以及多种维生素、

钙、磷、铁等。有益气祛风，消痞积，杀虫等功效。鲜食品加工兼用，食用时先用刀剥去椰衣，戳契芽眼，倒出椰汁饮用，再将椰壳剖开取食椰肉；椰肉用途广泛，可以椰子为主要原料加工成食品，种类有椰子糖、椰味饼干、椰汁饮料、椰子酱、椰蓉和椰肉制品等7大类，约五十多个品种。椰肉作菜肴，用于炖鸡，煲汤则为滋补品；还可榨油，出油率为60~65%。椰汁含有生长激素，可用作组织培养；生长8~9个月的嫩果汁是高级清凉饮料，有止渴、消暑解热、强心利尿作用。

## 2、椰子清润纯误会

椰子是热带地方之宝，脂肪和蛋白质含量特多。随手摘来树上熟的椰子，已能提供一餐好营养。

人们对椰子最大的误会，莫过于以为它清润。其实椰肉性温，能补阳火，且能强身健体，最适合身体虚弱、四肢乏力、容易倦怠的人享用，尤其是椰子糯米炖鸡，效力特佳，因为椰肉、糯米和鸡肉皆滋补，以炖汤方式处理，补益功效更加显著。

不过，依然是老话一句，体内热盛的人不宜常吃椰子。如果你长期夜睡，爱吃香口煎炸食物，容易发脾气、口干舌燥的话，就要切记勿多吃椰子。另外，一向被誉为清热清润的海底椰，其实一样性温带补。

要是你真爱椰香，可选清凉消暑的椰青水，或

者弄椰子甜品时，加入其他配料来平衡，例如用沙参、百合、石斛，可清热养阴；加冬瓜子可泻肺火；加性凉的雪耳或清补的黄耳又可中和椰子的温燥。

患寒咳时，不妨吃些椰肉，能止咳化痰补火。如果你不晓得分辨何谓寒咳，忽略了本身体虚、喉痒、无痰等症状，碰巧又喝了白菜汤而寒上加寒、咳个不停的话，椰肉或椰子炖鸡可以有效地舒缓这些症状。

### 3、如何挑选椰子

椰汁很容易变质，购买时要特别留意。新鲜椰汁呈乳白色，汁液浓稠，油脂丰富，香味四溢。变坏的椰汁，有强烈酸味，汁液中呈凝固状，不宜食用。

原个的椰子，皮色青绿，果肉分外软滑，水分特多；摇动时，有充水感觉。目前市售椰子大多已经去掉青色外果皮，只留部分中果皮。鲜嫩的品种，顶端的三棱稍坚实。假如按下时有软蔫感觉，表示果实太熟，食味也欠佳。



## 二十五、榴莲

### 1、认识榴莲

榴莲，又称韶子。原产东南亚，果实被称为万果之王，水果皇后。果实香味异常，爱吃的人认为越吃越香，能吃上瘾；不爱吃的人认为味同鸡屎臭。榴莲不可以采摘，否则不能继续成熟，果树也会受损伤。只有等其成熟后自己落下，通常都是在深夜或清晨掉落。

传说古时一群男女漂洋过海下南洋，遇风浪船翻，只有一对男女漂泊几天到达一个美丽的小岛；岛上居民采来一种果实给他们吃，很快恢复了体力，两人再也不愿意回家，在此结为夫妻，生儿育女。后来人们给这个水果起名叫“榴莲”，意思是让人流连忘返。

马来西亚是榴莲的原产地，当地的人们是无榴莲不欢。在他们之间流传着一句话：“榴莲出，沙笼脱”，意思是每到榴莲季节，就算卖了自身穿着的沙笼以换取榴莲也在所不惜。他们宁可倾家

荡产，也不要错过榴莲季节。

榴莲有着尖刺的外表，一副拒人以千里之外的态度，但只要经过一番披荆斩“刺”，剥开壳后，就柳暗花明又一村了——浅黄柔软的果肉正散发出“诱人的味道”等你去品尝。

榴莲营养价值极高，每百克果肉内含淀粉11.2克，糖分13.5克，蛋白质2.3克，另含维生素、铁、钙等。因此榴莲在水果中有“大补”，一个榴莲抵得上10只老母鸡之说。现在在很多东南亚国家中，产后妇女都要食用榴莲，就是为了补充营养，助调体质。用榴莲皮内肉煮鸡汤喝，可作妇女滋补汤，能去胃寒。

榴莲有许多品种，品质好的榴莲，果肉不可含过多的水分，也不能太干硬，柔软湿润必须适中，并带有淡淡的苦味。

榴莲基本已鲜食为主，但也可以制成糖果，其香味浓郁独特，仍受好吃榴莲的人们喜爱。

消除味道的办法是将榴莲肉同冰淇淋放在一起，做成榴莲冰淇淋，非常好吃。

## 2、如何选购榴莲

榴莲的特性是果实成熟后很快变坏；长途运输对榴莲极不适合。但现在的保鲜技术发展和快捷的运输，使各地的人们都能品尝到好的榴莲。

购买榴莲非常考眼光，因为好劣货品不在它的外表，往往看来很好但打开后才发现是劣品。除

了要赌“运气”之外，其实也不妨用嗅觉试验：好的品种气味浓烈，无酸味，果柄处气味最浓，以七八成熟为佳。

购买时必定要原个连果柄，因为榴莲切开后很快变坏。

此外，榴莲以外形多丘陵状的为上选，因为每个丘陵状里面会棱一颗核；有果核必有果肉，丘陵状较多的就可保证有较多的果肉。

### 3、食用榴莲要注意

买回原个榴莲后，可用螺丝刀、尖刀等物，沿着两个丘陵状之间的低凹处，从上至下慢慢撬开。撬开的时候要注意不要让果皮上的尖尖扎到手。剥开表皮后的紫色汁不要沾到衣服上，否则很难洗掉。

除了鲜吃之外，现在也有一些榴莲点心，如榴莲蛋塔、榴莲酥、榴莲蛋糕等。

在泰国，当地人还把榴莲与糯米饭拌着一起吃，是富有当地色彩的食物之一。

但要注意的是，榴莲属于温热型果品，不同身体体质的人在食用时要多加留意。虚寒体质的人基础代谢率低，体内产热量少，四肢即便在夏季也是冷的。由于他们的副交感神经兴奋性高，所以面色较常人白，他们很少口渴，也不喜欢接触凉的东西，包括进空调间。中医历来均衡、阴阳调和，所以体质偏寒的人，在吃水果时，自然要择食温热性

的，榴莲就是其一。相反实热体质的人代谢旺盛，产热多，交感神经占优势，容易发热，经常脸色红赤，口渴舌燥，喜欢吃冷饮，易烦躁，常便秘。这样的人要多吃寒凉性的食物，如香瓜、西瓜、水梨、香蕉、奇异果、芒果、莲藕、西红柿、柿子、荸荠、甜瓜、黄瓜、柚子等等。

榴莲的含糖量较高，糖尿病人宜少吃。  
有痔疮的人也不宜多吃。

若吃食过量，可能会因热补而流鼻血，最好将其壳煎淡盐水服用，可降火解滞。

榴莲打开后宜尽快食用，尤其在天热时节，不宜久放。一时吃不完的，也要放进冰箱内冷藏保鲜。但要注意榴莲特别容易串味。

榴莲因其香味奇异，被包括我国在内的很多国家民航部门列为禁止带上飞机的物品，所以喜爱食用榴莲的人们可以多吃，但不能带走，尤其是到产地旅游观光时。



SHUIGUO

第二章

“果”真大有学问









## 一、不宜多吃的水果

### 1、苹果

苹果含有大量的糖类和钾盐，摄入过多不利于心、肾保健；患有冠心病、心肌梗塞、肾病、糖尿病的人，不宜多吃。

### 2、香蕉

香蕉性寒，含钠盐多，患有慢性肾炎、高血压、水肿症者尤应慎吃；由于香蕉含糖量大，糖尿病患者应少吃。

### 3、柑橘

柑橘性凉，胃、肠、肾、肺功能虚寒的老人不可多吃，以免诱发腹痛、腰膝酸软等症状。橘子吃多了还容易上火，引起口角生疮、目赤肿毒、诱发痔疮。橘子还含有叶红素，过食引起皮肤上的黄色素沉着。

### 4、西瓜

西瓜含水量多，是盛夏消暑佳果，但肉质寒凉，年迈体虚者多吃易发生腹痛或腹泻；心力衰竭

者和水肿严重的病人也不宜多吃。

#### 5、荔枝

荔枝连续大量地食用，会使人脸色苍白，产生头晕、心慌、出冷汗、打哈欠、乏力等症状，这是由于荔枝引起外源性低血糖反应所致，医学上称之为“荔枝病”。

#### 6、柿子

柿肉含有大量的单宁、柿胶酚，单宁收敛力强，故便秘症患者不宜多吃。另外，空腹吃柿子或吃蟹后食柿子，易产生柿石。因此，胃炎、胃酸过多、脾胃虚寒等病人，及在空腹、劳累后最好不食或少食柿子。

## 二、吃水果八忌

### 1、忌不卫生

食用开始腐烂的水果，以及无防尘、防蝇设备又没彻底洗净消毒的果品，如草莓、桑椹、剖片的西瓜等，容易发生痢疾、伤寒、急性胃肠炎等消化道传染病。

### 2、忌用酒精消毒

酒精虽能杀死水果表层细菌，但会引起水果色、香、味的改变，酒精和水果中的酸作用，会降低水果的营养价值。

### 3、忌不削皮

一些人认为，果皮中维生素含量比果肉高，因而食用水果时连皮一起吃。殊不知，水果发生病虫害时，往往用农药喷杀，农药会浸透并残留在果皮蜡质中，因而果皮中的农药残留量比果肉中高得多。

### 4、忌用菜刀削水果

因菜刀常接触肉、鱼、蔬菜，会把寄生虫或寄生虫卵带到水果上，使人感染寄生虫病。尤其是菜

刀上的锈和苹果所含的鞣酸会起化学反应，使苹果的色、香、味变差。

#### 5、忌饭后立即吃水果

饭后立即吃水果，不但不会助消化，反而会造成胀气和便秘。因此，吃水果宜在饭后2小时或饭前1小时。

#### 6、吃水果后忌不漱口

有些水果含有多种发酵糖类物质，对牙齿有较强的腐蚀性，食用后若不漱口，口腔中的水果残渣易造成龋齿。

#### 7、忌食水果过多

过量食用水果，会使人体缺铜，从而导致血液中胆固醇增高，引起冠心病，因此不宜在短时间内进食水果过多。

#### 8、有些水果忌空腹吃

香蕉：由于香蕉含有较多的镁元素，空腹吃时，可导致人体中的镁元素突然增高，破坏人体血液中的钙、镁平衡，对心血管产生抑制作用，不利于身体健康。

西红柿：由于内含丰富的果胶、柿红酸及多种可溶性收敛成分，如果空腹下肚，以上这些成分容易与胃酸起化学反应，生成难以溶解的硬块状物，引起胃肠胀满，疼痛等症状。

柑橘：内含有大量糖分及有机酸。空腹吃会使胃酸增加，使脾胃不适，噯酸，使胃肠功能紊乱。

### 三、外皮鲜艳的果皮不宜吃

凡是外皮鲜艳的水果都应该削皮后食用，因为它们的果皮含有丰富的“炎黄酮”。这种化学物质进入人体，经肠道细菌分解成为二羟苯甲酸等，对甲状腺有很强的抑制功能，到一定程度会引起甲状腺浮肿。

比如荸荠生于肥沃水泽，其皮聚集有害有毒生物排泄物和化学物质，因此一定要去皮后煮熟再吃。

柿子成熟后，鞣酸便存在于柿子皮中，这种物质在胃酸作用下，与蛋白质发生作用生成沉淀物——“柿石”，将引起各种疾病。

## 四、水果食用不当也会致病

人们普遍认为，水果中含有丰富的糖分、维生素和各种营养素，既香甜可口，又有益健康和美容。然而，水果食用不当也会致病。

荔枝味极甜美，含有丰富的葡萄糖、果糖及维生素。但连日过多食用荔枝，有的人会得“荔枝病”，轻则恶心出汗，四肢无力，重则头晕，甚至昏迷抽搐，大多于清晨发生。这是由于荔枝中含有某些降血糖的物质，会使血液中的葡萄糖含量降低，引起“突发性低血糖症”。一旦出现这种情况，应立即请医生处理，轻者口服葡萄糖水，重者静脉注射葡萄糖，可使症状迅速缓解。

菠萝气味清香，含丰富的糖、粗纤维、矿物质及维生素。但有的人吃菠萝会发生过敏现象，出现恶心呕吐、腹痛腹泻、口唇发麻、皮肤发痒等。原来，菠萝中含有生物甙和菠萝蛋白酶，生物甙会刺激口腔黏膜引起口唇发麻，菠萝蛋白酶会引起恶心呕吐，有过敏体质的人容易出现这种现象。预防



方法是将削过皮的菠萝切成小块放入淡盐水中浸泡十分钟或加热，破坏菠萝蛋白酶后再吃就安全了。

柿子香甜滋润，糖类和维生素C的含量很高。但柿子性寒，产后和体弱的人不宜食用。柿子中含有较多的单宁物质，具有收敛性，进食过多会引起口涩舌麻，并使消化液分泌减少，引起大便干燥。柿子中还含有柿胶酚和鞣质。如果一次空腹食用较多，会在胃酸的作用下凝结成硬块，发生胃柿石症。得了胃柿石症，会有上腹痛、饱胀、反酸、呕吐、不思饮食等一系列症状，并可并发高位肠梗阻。所以，柿子虽好吃，却不能多吃，一次只可吃1~2个，不要空腹吃柿子，不要吃柿子皮，不要吃没有成熟的柿子。

另外，大枣肉厚味甜，有补脾健胃、润肺安神的功效，但多食会生痰助热，并会损害牙齿。香蕉，软糯清香，有润肠通便、清热解毒的功效，但其性寒，脾胃虚弱和腹泻者应少食。梨，肉酥汁丰，有润肺止咳、清热化痰和通便等功效，但因性凉，多食亦伤脾胃，腹泻和产妇血虚者慎食。还有桃子，多食生热，易生痈疮。李子，多食生痰。酸梅，多食伤齿。西瓜是盛夏佳品，有去暑除热、利尿解渴的功效，一次吃得过多也会损伤脾胃。

## 五、水果去除腐烂部分后也不宜吃

由于各种原因保存不当，买回来的水果常常会发生腐烂现象，于是有人就用刀把腐烂部分挖掉，吃剩下的没有腐烂的部分。街上有些商贩也常常便宜出售一些没有完全腐烂的水果。好多人认为已去除腐烂的部分，吃余下的部分，不会有碍健康。其实，这是一种错误的观念。

因为尽管剩下的是未腐烂的部分，但是其中绝大部分已经被微生物代谢过程中所产生的各种有害物质侵蚀，特别是真菌在水果上的繁殖加快，有相当一部分真菌在繁殖的过程中会产生有毒物质。这些有毒物质可以从腐烂部分通过果汁向未腐烂部分扩散，使未腐烂部分同腐烂部分同样含有微生物的代谢物，尤其是真菌毒素。

特别严重的是，有些真菌毒素具有致癌作用，所以，水果尽管是已经去除了腐烂部分，剩下的仍然不可以吃。

## 六、看菜吃饭，看病吃果

### 1、冠心病、高血脂病人

宜吃山楂、柑橘、柚子、桃子、草莓等水果，因果中含维生素C和尼克酸，具有降低血脂和胆固醇的作用。

### 2、糖尿病人

菠萝、梨、樱桃、杨梅、葡萄、荔枝、柠檬等富含果胶或果酸，能改变胰岛素的分泌量，使血糖下降。患糖尿病的人有很多水果都不能吃，例如橙、苹果、荔枝、龙眼、黄梨、奇异果、雪梨等，但是可以吃木瓜、人参果、香蕉、柚和番石榴。

### 3、肝炎患者

宜吃富含维生素C的水果，如橘子、枣、猕猴桃、香蕉、梨、苹果、草莓等。

### 4、呼吸道感染病人

尤其是那些伴有咽痛、咳嗽、痰多的病人，宜多吃梨、枇杷、柚子、杏等化痰、润肺、止咳的水果。

### 5、高血压、动脉硬化病人

哈密瓜钾含量较高，但又不含钠及脂肪，有助于控制血压。橙、山楂、枣、橘子含丰富维生素C，可降压、缓解血管硬化。柠檬和其他酸味水果，也可起同样作用。血压高的人只宜吃梨、西瓜、蜜瓜等降血压的水果。

#### 6、心肌梗塞、中风的病人

宜吃香蕉、橘子、桃等帮助消化的水果；不宜吃柿子、苹果等水果，因果中含鞣酸，会引起便秘，使病情加重。

#### 7、患肠胃病的人

不可吃芒果、荔枝、龙眼、榴莲和菠萝蜜。

夏天不宜多吃榴莲、芒果、荔枝这些温保性水果，除非配合寒凉的水质，否则会出现内热、发烧、生疮等。

## 七、看颜色吃水果

### 1、橘色

柑类的橘色素具有抵制癌症的效果，它的作用约为胡萝卜素的五倍多，并含丰富维生素C。代表水果有橘子、哈密瓜等。

### 2、紫色

是对消除眼睛疲劳相当有效的原花色素，这种成分还具有增强血管弹性的机能。代表水果有葡萄和李子等。

### 3、红色

红色的根源为类胡萝卜素，它能抑制促进癌细胞形成的活性氧，还能提高人体免疫力，甚至还具有防止老化的作用。代表水果有苹果、李子、无花果、桃子等。

### 4、黄色

黄色素是一种黄酮类，具有抗酸化的作用，对动脉硬化、癌症、老化有预防效果。代表水果有柠檬、木瓜、香蕉、柚等。

## 八、水果不同的特性

苹果：苹果含有大量的糖类和钾盐，摄入过多不利于心、肾保健；患有冠心病、心肌梗塞、肾病、糖尿病的人，不宜多吃。

香蕉：香蕉性寒，含钠盐多，患有慢性肾炎、高血压、水肿症者尤应慎吃；由于香蕉含糖量大，糖尿病人应少吃。

柑橘：柑橘性凉，胃、肠、肾、肺功能虚寒的老人不可多吃，以免诱发腹痛、腰膝酸软等症状。橘子吃多了还容易上火，引起口角生疮、目赤肿毒、诱发痔疮。

西瓜：西瓜含水量多，是盛夏消暑佳果，但肉质寒凉，年迈体虚者多吃易发生腹痛或腹泻；心力衰竭者和水肿严重的病人也不宜多吃。

荔枝：荔枝连续大量地食用，会使人脸色苍白，产生头晕、心慌、出冷汗、打哈欠、乏力等症状，这是由于荔枝引起外源性低血糖反应所致，医学上称之为“荔枝病”。



柿子：柿肉含有大量的单宁、柿胶酚，单宁收敛力强，故便秘症患者不宜多吃。另外，空腹吃柿子或吃蟹后食柿子，易产生柿石。因此，胃炎、胃酸过多、脾胃虚寒等病人，及在空腹、劳累后最好不食或少食柿子。

## 九、开车不宜多吃香蕉和荔枝

开车劳累，人体会消耗大量的热量，热量主要来源于食物中的糖类，香蕉的含糖量高达20%，是补充糖类的理想食物。但是，香蕉含有大量的镁，当空腹大量食用时，血镁大幅度增加，会对心血管系统产生抑制作用。人体体液中镁、钙比值改变，会出现明显的感觉麻木、肌肉麻痹、嗜睡乏力的现象。在这种情况下开车最容易发生交通事故。

国外交警部门曾对嗜吃香蕉的128名汽车司机进行调查，结果发现，他们在开车途中出现肢体麻木感的占25%，有嗜睡现象的占33%，曾发生过交通意外的占19%。因此，开车时不要空腹大量食用香蕉，更不可用香蕉充饥。

正常人的空腹血糖为80~120毫克/100毫升，当血糖浓度低于80毫克/100毫升时，会出现一些低血糖症状：饥饿、心慌、手抖、头晕、出汗、烦躁、焦虑、全身无力。有的患者还可能有恶心、呕吐、过度兴奋或反应迟钝、注意力不集中等，甚至发生抽

搐和昏迷。司机发生低血糖是很危险的。而吃荔枝会引起低血糖。荔枝所含的糖是果糖，这种果糖进入人体后，很快就会进入血液，但果糖只能通过肝脏内一系列转化酶的催化变成葡萄糖后，才能转变为糖元贮存，以供身体利用。如果过多的果糖进入血液，肝内转化酶一时难以应付，果糖就会充斥于血液内，无法转为葡萄糖。大量荔枝肉进入胃肠道，荔枝所含的大量水分会稀释消化液，引起食欲不振及消化不良，造成暂时性低血糖症。因此，司机在开车前或开车时不宜多吃荔枝。

## 十、吸烟时不要喝含维生素C的果汁

医学专家近日建议，吸烟时不要喝富含维生素C的果汁，因为这有可能导致在体内产生有害物质。

一般人认为，具有抗氧化作用的维生素C是人体增强抵抗力、防止吸烟危害的好东西。但研究人员发现，吸烟会使得唾液中的维生素C转变性能，成为对身体健康有害的物质。

因此，科学家建议，如果一时不能戒烟，那至少也应该放弃在吸烟的同时喝果汁或服用维生素C补充剂的习惯。

## 十一、激素水果危害健康

绿油油的西瓜、黄澄澄的鸭梨、紫珍珠似的葡萄、红艳艳的荔枝……冬季里各色反季节水果飘散着阵阵或浓烈或淡淡的果香，源源不断地走进千家万户。可就在人们品尝美味的同时，也不断传出一些不和谐音：济南、西安相继有三四岁男孩女孩因吃早熟的“激素水果”过多而出现男孩长胡子、女孩乳房鼓的性早熟症状。

“激素水果”易使孩子性早熟。许多医学专家普遍认为，现在孩子们周围确实存在着导致他们性早熟或性发育异常的因素。如果水果蔬菜中添加雌激素，确实会长得更鲜亮，但也会对人体产生副作用，特别是对孩子。譬如吃了一种叫做“几月肥”的催肥饲料的猪肉，体内就会含有激素，这些从理论上讲，对生长发育中的孩子是不无影响的。专家提醒：尽可能让孩子远离“激素食品”，对形状异常、外观色泽美丽、味道平淡的水果尽量少吃，多给孩子吃相对安全的海产品、“绿色食品”。

吃过经“催熟”和保鲜的水果后对人体很不利，尤其是用来“催熟”的药物中很多都含有雌激素，吃后会使女性性早熟，男性性特征不明显，因此，在吃这种水果前一定要清洗干净，最好用温水浸泡一段时间。

园艺学家说：一株果树成长中最多可用十几种激素，使用激素后可增产20%。

“国家对于植物生长调节剂类没有立法或权威机构禁止使用”，沈阳农业大学园艺系刘副教授说，“农大在指导农民栽培果树时，对使用生长调节剂的部位、时期、浓度都有要求，如在树体发育期、花期、幼果期可以使用，在果树采摘期禁用。我们认为在果品成熟期打乙希利（促衰老剂）催红的做法不合适，对人体不利。”



## 十二、吃水果真的是百无禁忌吗

人们去医院看望病人，一般都是带一些水果，以为无论什么病吃水果都没大问题，其实这种观念是非常错误的，比方说：

咳嗽（热性体质）：忌吃荔枝、桂圆、橘子。

过敏体质（如湿疹、麻疹、哮喘、过敏性鼻炎）：  
忌吃香蕉、芒果、荔枝、桂圆、菠萝。

肢体酸痛（筋络病）：忌吃香蕉、橘子、菠萝。

痔疮：忌吃芒果。

皮肤病：忌吃甘蔗、芒果、荔枝、菠萝、龙眼。

消化性溃疡：忌吃香蕉。

肾炎（尿毒症）：忌吃香蕉。

## 十三、糖尿病什么水果都不能吃吗

许多人一直以为糖尿病患者不能吃水果，其实这不是完全正确的。吃不吃水果，完全根据自己的病情而定，并不是有糖尿病就什么水果也不能吃。

水果口感好，还能补充维生素等。所以无论是谁都应该吃一些水果，以补充自身所需的维生素，其关键是应如何吃。因为水果中含糖，所以必须是血糖控制良好后才能吃水果，而含葡萄糖较多的葡萄、香蕉、荔枝、枣、红果等也不宜吃，可以吃梨、桃、草莓、柚子等，每天吃1~2个水果还可以，要吃西瓜，一天吃一斤也可以。水果可作为加餐吃或餐前吃。如果能在吃水果前及吃水果后两小时测血糖或尿糖，对了解自己能不能吃此种水果，吃的是不是过量很有帮助。

## 十四、喝鲜榨果汁不如吃水果

目前，超市里各类果汁、蔬菜汁琳琅满目，味道甜美、营养丰富，受到人们的喜爱，很多家庭也专门买来榨汁机现榨鲜果汁，认为饮用果汁非常方便省事。那么，喝鲜榨果汁和吃水果，哪种吃法更科学呢？

其实，除了某些病人或牙不好的老年人外，水果最好不要榨汁喝。喝家里现榨的果汁，获取的糖分、脂肪、微量元素等营养成分和食用新鲜的水果差不多，但最大的不足就在于，水果在现榨的过程中损失了很多人体必需的膳食纤维。

以果胶为代表的水溶性纤维有预防和减少糖尿病、心血管疾病的保健功效；而水不溶性纤维则更多地用于防止胃肠系统的病变。水不溶性纤维具有刺激肠道蠕动和促进排便的作用，膳食纤维能影响大肠细菌的活动，使大肠内胆酸生成量减少，并能稀释肠内的有毒物质，减少致癌物与肠黏膜的接触时间，因而可预防肠道癌变。

此外，膳食纤维还可影响血糖水平，减少糖尿病患者对药物的依赖性，并有防止热量过剩、控制肥胖的作用，还有预防胆结石、降低血脂的功效。

水果榨汁喝对儿童健康不利，易使儿童牙齿缺乏锻炼，面部皮肤肌肉力量变弱，眼球的调节机能减弱。另外，长期咀嚼无力，下颚会变得不发达，牙齿排列不整齐，上下牙齿咬合错位。孩子乳牙出全后应吃些富含纤维、有一定硬度的水果，以增加孩子的咀嚼力，通过咀嚼动作牵动面肌及眼肌运动，加速血液循环，促进牙床、颌骨与面骨的发育，既健康又美容。

若榨汁最好把固体残渣吃掉。

## 十五、果汁的真相

果汁可能是最接近纯水果的东西，但是，有时，果汁与我们的希望相差十万八千里。对于果汁，有些真相，你是必须要知道的。

### 1、果汁的营养比水果少很多

当水果压榨成果汁时，果肉和膜被祛除了。在这个过程中，维生素C也被大大减少了，而维生素C是你必须大量摄取的。如果这种水果本身含有的维生素就很少（如苹果），那么，在这个过程中，维生素几乎被祛除的一干二净。

### 2、营养丰富的水果制成的果汁营养也较丰富

如柑橘类的水果。但是，有时，在果汁中会被人工添加一些营养物质，如维生素C。请仔细看标签，弄清楚里边含有什么物质。可能一些牌子的苹果汁或者葡萄汁就含有你所需的维生素C，但可能其他牌子就一点也没有。

### 3、容器的尺寸能影响果汁中的维生素含量

这怎么可能？但注意，维生素C暴露于氧气中

会分解，在较小的容器内的果汁在包装期和包装后会暴露于更多的空气中。

#### 4、所谓“果汁饮料”中找不到太多的水果

里边最多的是水和高含量的玉米糖浆。

“100%果汁”是没有的。果汁中总有一些处于调味作料地位的东西，他们通常没有什么营养，事实上味道也不怎么样。

#### 5、一旦打开果汁就开始丧失营养

所以，果汁在冰箱里不要储存的太久。用柑橘、柚子、菠萝等制作的无菌果汁的营养可以保存7~10天。其他低酸性的果汁（苹果、葡萄），在打开后能保存一周。如果你买的是未经高温消毒的果汁，即使你没有打开，一周内你也一定要吃掉它。

#### 6、未经高温消毒的果汁可能是不安全的

最近，食品和药品管理局要求在这些果汁外贴上警告标签。这些果汁对于健康成年人来说，危险不大，但是，对于孩子、老人和其他免疫力低下的人群来说，最好不要喝这样的果汁，在这种果汁中一些有害菌没有被杀死。在超市内卖的果汁几乎全是高温消毒的——当然新压榨的不算。而农贸市场、小生产商则未必。所以，你要注意。

#### 7、购买未经混合的果汁

如果你想要最营养的果汁，请坚持购买未经混合的果汁比如柑橘和柚子。或者试试其他柑橘



类的果汁，它们一般都富含维生素A、C、E，或者钙。

#### 8、不要对果汁过分依赖

客观地说，果汁可能对你的饮食会有些帮助。但是，吃点水果其实很简单，而且它确实比喝果汁强多了。

## 十六、当心患“果汁尿”病

许多人图方便，用果汁来代替水果。然而，这些果汁饮料（不包括家庭现榨果汁）都含有各种添加剂，如色素剂、防腐剂等，用喝果汁来代替吃水果并不可取。

专家指出，果汁型饮料中人工色素对儿童健康的危害不容忽视。孩子如果天天喝饮料，过量色素进入体内，容易沉积在他们未发育成熟的胃肠黏膜上，引起食欲下降和消化不良，干扰体内酶的代谢，对孩子新陈代谢和体格发育造成不良影响。

美国一家科研机构对一百多名贫血儿童进行调查发现，其中80%以上有饮用果汁型饮料的嗜好。各种果汁饮料都含有较多的糖或糖精以及大量的电解质，会阻碍人体对铜的吸收，铜缺乏也会影响血红蛋白的生成，从而导致贫血。有时孩子们厌食恰恰是由于过量食入果汁及饮料中的高糖及其他天然营养成分引起的。因此，建议父母们在给儿童饮用高浓度苹果汁和梨汁时应该用水稀释，

同时应该有节制地让孩子饮用果汁。

另外，有一种称为“果汁尿”的病，发生率正呈越来越高的趋势，其原因就在于人们饮用果汁太多，水果中大量的糖不能够为人体所吸收利用，而是从肾脏排出，使尿液发生变化所致。这种情况日久天长就会引起肾脏病变。

## 十七、果汁饮料不宜天天喝

如今，果汁饮料成为许多儿童的伴侣。然而，果汁饮料中人工色素的危害却不容忽视：过量色素进入儿童体内，容易沉着在他们未发育成熟的消化道黏膜上，引起食欲下降和消化不良，干扰体内多种酶的功能，对新陈代谢和体格发育造成不良影响。

英国南安普敦大学的研究人员对100名儿童进行调查发现，其中70%有喝饮料不喝水的习惯。这些孩子常常食欲不振，多动，脾气乖张，身高体重不足。

美国阿尔特·爱因斯坦医学中心对一百多例贫血儿童进行回顾性调查发现，其中80%以上有饮用果汁的嗜好。果汁中含有大量果糖，会阻碍人体对铜的吸收，铜缺乏将会影响血红蛋白的生成，从而导致贫血。

国内调查资料表明，嗜饮果汁饮料儿童的体格发育呈现两极分化，要么过瘦，要么过胖。由于

果汁型饮料中糖分含量过高，儿童饮用后可从中获得不少热能，从而影响进食正餐。长此下去，必然造成蛋白质、某些维生素、矿物质和微量元素摄入不足，影响体格和智力发育。

而某些食欲旺盛的儿童，在正餐之外，从饮料的糖分中获得过多的能量，加重了肥胖。

现在城市孩子的父母都有双休日，若能自制少量果汁和蔬菜汁，既不加色素、香精、糖精，又能使孩子获得维生素、矿物质和微量元素，何乐而不

## 十八、不宜用水果代替蔬菜

蔬菜和水果，是人们日常生活中重要的食品，特别是蔬菜在膳食中占有更重要的位置。人体所需的各种维生素和纤维素及无机盐，主要来源于蔬菜。维生素是维持人体组织细胞正常功能的重要物质，无机盐对维持人体内酸碱平衡起重要作用，纤维素虽然不能被人体吸收，但可以促进肠蠕动，有利于粪便的排出。

水果也是人体不可缺少的食品。水果中含有人体必需的一些营养，还具有生食方便的特点。有些人，尤其是城市上班族误认为吃水果可以代替吃蔬菜，这种认识是错误的：

一方面，只有新鲜的水果才富含维生素，而我们平时吃的水果多是经过长时间贮存的，这种水果维生素损失得很多，特别是维生素C损失最多。

另一方面，任何一种食物都不能满足人体多方面的需要，只有同时吃多种食物才能摄取到各种营养素，因此既要吃水果，又要吃蔬菜。蔬菜来



源丰富、品种繁多、物美价廉，在一日三餐中选用不同的蔬菜，就能得到身体需要的各种营养素。

## 十九、老年人吃水果有讲究

老年人由于内脏器官渐渐老化，导致各生理功能减弱。如消化能力差、肠蠕动减慢、胃粘膜萎缩、胃酸过量等，也常伴有各种疾病发生。因此一次不宜进食大量的水果，可采用“少食多餐”的吃法。

经常胃酸，不宜吃李子、山楂、柠檬等含有机酸较多的水果。

经常大便干燥，可多吃些桃子、香蕉、橘子等，因这些水果有缓下作用。柿子含大量柿胶，吃多了可加重便秘。

经常腹泻，不要多吃上面提到的有缓下作用的水果。可适当吃些苹果，因为苹果有收敛和固涩的作用。

有心脏病及水肿，不宜吃含水量较多的西瓜、椰子等水果，以免增加心脏的负担以及加重水肿。

患有糖尿病，不但要少吃糖，同时也要少吃含糖量较多的梨、苹果、香蕉等水果。

肝炎患者多吃些橘子和鲜枣等含维生素C较多的水果，有利于肝炎的治疗和恢复。

不要在饭前吃水果，以免影响正常进食及消化。

肾炎、高血压等病患老人切不可多食香蕉，香蕉性寒、质滑，但含钾量高。

## 二十、饭、菜、汤、水果应按什么顺序吃

人们每日饮食离不开饭、菜、汤和水果，可这些食物应该按什么顺序吃才合理，许多人并不清楚。

众所周知，“饭前喝汤，胜似药方”。吃饭前，先喝几口汤，等于给这段消化道加点“润滑剂”，使食物能顺利下咽，防止干硬食物刺激消化道黏膜，从而有益于胃肠对食物的消化和吸收。

若饭前不喝汤，吃饭时也不进汤水，则饭后会因胃液的大量分泌使体液丧失过多而产生口渴，这时才喝水，反而会冲淡胃液，影响食物的吸收和消化。所以，有营养学家认为，养成饭前和吃饭时进点汤水的习惯，还可以减少食道炎、胃炎等的发生。但吃饭时将干饭或硬馍泡汤吃却不同了。因为汤泡饭由于饱含水分，松软易吞，人们往往懒于咀嚼，把食物快速吞咽下去，这就给胃的消化增加了负担，日子一久，就容易导致胃病的发作。

各种水果的共同特点是富含各种营养物质，

食用后对人体健康大有益处。水果的主要成分是果糖，无需通过胃来消化，而是直接进入小肠就被吸收。而米饭、面食、肉食等含淀粉及蛋白质成分的食物，则需要胃里停留一段时间。如果进餐时先吃饭、菜，再吃水果，消化慢的淀粉蛋白质会阻塞消化快的水果，所有的食物一起搅和在胃里，水果在体内三十六七摄氏度高温下，产生发酵反应甚至腐败，出现胀气、便秘等症状，给消化道带来不良影响。含鞣酸成分多的水果，如柿子、石榴、柠檬、葡萄、酸柚、杨梅等，不宜与鱿鱼、龙虾、藻类等富含蛋白质及矿物质的海味同吃。同吃后水果中的鞣酸不仅会降低海味蛋白质的营养价值，还容易和海味品中的钙、铁结合成一种不易消化的物质，这种物质能刺激胃肠，引起恶心、呕吐、腹痛等。所以营养专家建议，食用了这些海味后，应间隔2~3小时后再享用水果。

人们正确的进餐顺序应为：汤 蔬菜 饭  
肉 半小时后再食用水果。

## 二十一、吃水果的最佳时间

人们通常以为饭后吃水果最佳，台湾一教授却提出最新见解，强调饭前一小时吃水果最为有益。其理由是：水果属生食，吃生食后再进熟食，体内就不会产生白细胞增高等反应，有利于保护人体免疫系统，从而增强防病抗癌能力。饭后吃水果则无此种保护作用。此外，饭后吃水果，水果中所含果糖不能及时进入肠道而停留在胃中发酵，产生有机酸，会引起腹胀腹泻。



## 二十二、慎选反季节水果

一些市场上卖的反季节水果并不是温室里栽培的高科技产品，而是被不法小商贩特殊处理了的假冒产品。

上市销售前用乙烯催熟是常用的方法。但专家指出，此方法催熟所使用的乙烯是微量的，一般不会对人体造成危害。如果为了使水果提前上市卖好价钱，将成熟期较远的青果催熟，则需要大量乙烯，这样的水果吃了后对人体有害。如市面上部分外观黄亮，吃起来有生味的香蕉就是采用大量的乙烯或其他化学物质催熟的。

目前，植物生长调节剂在蔬菜和水果等种植业应用较多，一株果树从幼苗到成熟最多可以使用十几种激素。激素可以促进果实长大、发育、催红等，同时产量增加。水果的催熟技术已经有十几年的经验了，只要方法适当、剂量适度就不会对人体健康造成伤害。但是，一些不法商贩将非法途径得来的伪劣蜡打在水果上，以便于改变水果的色

泽和外观，这对人体是有害的。

如果可能，人们最好少买反季节水果，而购买当季水果。

第一，如果需要购买反季水果，首先要看水果的外形、颜色。尽管经过催熟的果实呈现出成熟的性状，但是作假只能对一方面有影响，果实的皮或其他方面还会有不成熟的感觉。比如自然成熟的西瓜，由于光照充足，瓜皮花色深亮，条纹清晰，瓜蒂老结；催熟的瓜皮颜色鲜嫩，条纹浅淡，瓜蒂发青。人们一般比较喜欢秀色可餐的水果。而实际上，其貌不扬的水果倒是更让人放心。

第二，通过闻水果的气味来辨别。自然成熟的水果，大多在表皮上能闻到一种果香味；催熟的水果不仅没有果香味，甚至还有异味。催熟的果子散发不出香味；催得过熟的果子往往能闻得出发酵气息；注水的西瓜能闻得出自来水的漂白粉味。

第三，催熟的水果有个明显特征，就是分量重。同一品种大小相同的水果，催熟的、注水的水果同自然成熟的水果相比要重很多，很容易识别。

## 二十三、趣谈水果与性格

爱吃桃的人与周围的人关系协调，是个善于交际的人，不过解决困难的能力有待提高。

爱吃西瓜的人脾气好，善忍耐，从不抱怨，也不争吵，关心体贴别人。缺点是缺乏自己的原则。

爱吃梨的人文静内向，善良有礼，富有幽默，易接受别人的批评，不过他们要多接触外界才能进一步充实自己。

喜食樱桃的人，温柔、心软、诚实、富有牺牲精神，不足之处是心胸较狭窄，爱在朋友面前说长道短。

爱吃葡萄的人善于保守秘密，只可惜社交能力有限，周围的人不见得对他有多大的信任。

喜食草莓的人乐观、热情、懂得与人相处，更懂得珍惜眼前美好的一切。他们易满足、不妒忌，心境平和，缺点是少些进取心。

爱吃李子的人不能接受别人的批评，跟别人相处欠融洽，还爱挑剔。

## 二十四、吃水果可清人体“垃圾”

因为人的身体内会积存毒素，所以我们需要经常除毒，而用水果来排毒，就成了目前大家经常讨论的健康议题。樱桃是目前被公认具有为人体去除毒素及不洁体液功能的水果，它对肾脏的排毒具有相当的功效，而且还有通便的功用。另外深紫色葡萄也具有排毒的效果，而且能帮助肠内黏液组成，清除肝、肠、胃、肾内的“垃圾”。苹果也是不错的选择，因为苹果内含半乳荑酸，对排毒有帮助，其果胶也能帮助食物在肠内消化。此外，草莓也是一种可以排毒的水果，且热量不高，内含丰富的维生素C，能清洁肠胃道和照顾肝脏。大家可以自由搭配，点一个排毒养颜水果大餐，美美地爽一回。

科学研究证明，水果对人们的养生保健至关重要。不同的水果的成分都不相同，所以食用要多样化，这样可以吸收更多的养分，而且水果属于碱性食物，吃水果有助于增强记忆力和增加智力。



SHUIGUO

第三章

“果”真营养丰富









## 一、水果的主要成分

**水：**水果中一般含水量在70%~90%之间，含水量高的如西瓜、草莓等可达90%以上。水果的汁液中溶解了许多物质，是营养价值最高的部分。

**糖：**水果的糖分有葡萄糖、蔗糖和果糖三种。成熟的水果含糖较多，是果品甜味的主要来源，所以吃起来很甜。仁果类的苹果、梨等含果糖较多；浆果类的葡萄等含葡萄糖和果糖较多；柑橘类果实含蔗糖较多。核果类的桃、李、杏等含蔗糖较多。各种果实含糖量一般在10%~20%之间，枣、葡萄、山楂等含糖量在20%以上。

**有机酸：**有机酸是影响果实风味的另一种重要物质，它是果实酸味的来源。水果中含多种有机酸，但以苹果酸、柠檬酸、酒石酸为主，通常称为果酸。一般的水果含酸0.1%~0.5%，吃起来酸甜适口。大多数果实含苹果酸，柑橘类果实只含有柠檬酸，葡萄中则以酒石酸为主，有的水果柠檬酸含量可达5%~6%。

**淀粉：**成熟的果实中，一般不含淀粉或仅含少量淀粉，未成熟的香蕉则含大量的淀粉，大约有18%，香蕉经过催熟，淀粉在酶的作用下转变为糖，味道才会变甜。晚熟种的苹果，在采收时尚含有淀粉，在贮藏过程中淀粉转化，含糖量也相应增加。

**纤维素：**纤维素是与淀粉很相似的多糖类，不溶于水，是构成果实细胞壁和输导组织的主要成分。在果实的表皮细胞中，纤维素又常与木质、果胶等结合成复合纤维素，对果实起保护作用。水果中含纤维素的多少，会直接影响水果的品质，如纤维素太多或较粗，食用时就感觉粗老。有些品种的梨，含有大量的石细胞，质地也比较粗。石细胞就是由含纤维素和半纤维素的细小壁细胞聚集而成的。

**果胶物质：**果胶物质是植物组织中普遍存在的多糖化合物，也是构成细胞壁的主要成分。它以原果胶、果胶和果胶酸二种不同的形态存在于水果组织中，各种形态的果胶物质具有不同特征。半成熟的果实中，存在的大多是原果胶。果实成熟，原果胶在果实中原果胶酶的作用下，水解成为果胶。果实进一步成熟时，果胶继续在果实中果胶酸酶的作用下水解成为果胶酸。果胶酸没有胶粘能力，果实便松散，呈水烂状态，有的变绵，俗称变沙。

**油脂类：**水果中的油脂多含在种子里，而蜡质含在成熟水果的表皮，起到保护水果的作用。

**单宁物质：**单宁物质是几种多酚类化合物的总称，溶于水，有涩味。许多果实都含有单宁。单宁含量低时使人感觉有清凉味，若含量高时就不堪食用。柿子含单宁很高，每100克果肉含有0.5~2克，一般果实含单宁约0.02%~0.3%。

**糖苷：**糖苷是糖与醇、醛、酚、单宁酸、含硫或含氮化合物等构成的脂态化合物。在酶或酸的作用下，可水解成糖和苷配基。水果中存在着各种种仁，大多数都具有苦味，有一部分有剧毒。值得注意的是杏仁甙，它存在于桃、杏、樱桃等核果类果肉及种仁中，苦杏仁中含量最多，约3.7%。苦杏仁甙就在酶作用下分解而生成苯甲醛，表现出桃、杏等果实特有的芬香，同时也产生出有剧毒的氢氰酸，因此多吃苦杏仁会中毒。

**含氮物质：**水果中存在的含氮物质，主要是蛋白质，其次是游离氨基酸。水果中含氮物，一般的含量在0.2%~1.2%，而核桃仁、苦杏仁中比较丰富，高达15%~20%。在贮藏新鲜水果的过程中，由于温度过高或过低，经常可以发现果实中心部位变黑的一种生理病害，这是由于果实本身存在的酪氨酸在酶的作用下，产生黑色素的结果。由于氨基酸与糖作用的结果，常见果实加工品变色（变红、变褐、变黑）。

色素：各种水果的不同颜色，都是由多种色素混合组成的。果实颜色的不同，是由于所含色素种类和数量的差异以及它们之间的相互影响所致。由于果实生长条件的改变或成熟度的变化，其色泽也随着变化。这些色素一类是水溶性色素，如花青色素、花黄色素等；另一类是非水溶性色素，如叶绿素和胡萝卜素等。

芳香油：水果中的香味，来源于本身含有各种不同的芳香物质。这些芳香物质是油状的，故又称挥发油。它们往往与许多种化学物质混合存在，其中的主要化学成分有醇、醛、酚、酸、烷和烯等。柑橘类果实含芳香油为1.2%~2.5%，其他果实含量较少。芳香油多存在于果皮的许多特殊细胞组成的贮油结构中，而在果实中含量少。如温州蜜橘果皮中含芳香油为1.2%，而在果实中仅含有0.23%。果实中所含的芳香物质，决定了果实的香味。

维生素：

维生素C。新鲜水果是供应人体维生素C的丰富来源。果实中一般含几毫克/百克到十几毫克/百克。柑橘类果实维生素C含量较高，含30~50毫克/百克。我国特产枣、山楂和猕猴桃是含维生素C较丰富的果品，每百克果实中，鲜枣含600~1600毫克，山楂含80~90毫克，猕猴桃含200毫克。

胡萝卜素。许多橙黄色果品大都含有胡萝卜素。每100克果肉中杏、香蕉约含1毫克胡萝卜素。

维生素P。维生素P又称为柠檬素，溶于水，对血管有保护作用，也能促进维生素C的活动。枣含维生素P最高，达330毫克/百克；柑橘类果实也含有这种维生素。

矿物质：果实中含有许多矿物质，其中对人体有重要作用的是钙、铁和磷。果实中以橄榄含钙最高，山楂次之。富含磷的果实有香蕉、草莓等。富含铁的果实有樱桃、山楂等。

酶：果实中主要有两类酶，一是水解酸类，一是解碳链酶类。果实不同的器官，在不同的成熟阶段，都与酶的作用和方向有关系。如苹果在成熟过程中，化学物质的合成大于分解，因此淀粉、蔗糖含量较高；随着果实成熟度的增加，淀粉又转化为糖，果实变甜。果实在贮藏过程中，酶的作用与苹果贮藏条件，如温度、湿度、空气成分都有密切的关系。例如苹果贮藏在温度高的情况下，酶的活性加强，果实的后熟作用加快，物质成分分解也快。

## 二、夏季吃水果先分“寒”与“热”

夏季，各种水果相继上市，水果不仅含有丰富的维生素、水分以及矿物质，而且果糖、果胶的含量明显优于其他食品，这些营养成分对人体健康无疑是有益的。

食物属性，即所谓“四气”，是指食物进入体内，会产生“寒、热、温、冷”的作用。介于四者之间既不温不热，又不寒不凉，则归属于“平”性。

虚寒体质的人基础代谢率低，体内产热量少，四肢即便在夏季也是冷的。由于他们的副交感神经兴奋性高，所以面色较常人白，他们很少口渴，也不喜欢接触凉的东西，包括进空调间。中医历来均衡、阴阳调和，所以体质偏寒的人，在吃水果时，自然要择食温热性的，这类水果包括荔枝、龙眼、番石榴、樱桃、椰汁、榴莲、杏、栗子、胡桃肉等。相反实热体质的人代谢旺盛，产热多，交感神经占优势，容易发热，经常脸色红赤，口渴舌燥，喜欢吃冷饮，易烦躁，常便秘。按照上面的原则，这样的人群

要多吃寒凉性的食物，如香瓜、西瓜、水梨、香蕉、奇异果、芒果、莲藕、番茄、柿子、荸荠、甜瓜、黄瓜、柚子等等。

平和类的水果，如葡萄、菠萝、木瓜、苹果、椰肉、梨、橙、西瓜皮、芒果、橄榄、白果、李子等等，不同体质的人均可食用。



### 三、秋冬季节吃什么水果好

秋季气候干燥，常常使人感到鼻、咽干燥不适。这时如果能吃些生津止渴、润喉去燥的水果，会使人顿觉清爽舒适。这个季节带有保健医疗性质的水果，要数梨和甘蔗了。中医认为，梨有生津止渴、止咳化痰、清热降火、养血生肌、润肺去燥等功能，最适宜于冬春季节发热和有内热的病人食用。尤其对肺热咳嗽、小儿风热、咽干喉痛、大便燥结症较为适宜。现代医学研究认为，梨还有降低血压、清热镇静的作用。高血压患者，如有头晕目眩、心悸耳鸣者，经常吃梨，可减轻症状。梨含有丰富的糖分和维生素，有保肝和帮助消化的作用。对于肝炎、肝硬化患者来说，作为医疗食品经常食用很有好处。但是，因为梨性寒冷，对那些脾胃虚寒、消化不良及产后血虚的人，不可多食。

甘蔗有滋补清热的作用，含有丰富的营养成分。作为清凉的补剂，对于低血糖、大便干结、小便不利、反胃呕吐、虚热咳嗽和高热烦渴等病症有一

定的疗效。劳累过度或饥饿头晕的人，只要吃上两节甘蔗就会使精神重新振作起来。但是，由于甘蔗性寒，对脾胃虚寒和胃腹疼痛的人不宜食用。此外，适于秋冬季吃的水果还有苹果、橘子、香蕉、山楂等。

## 四、水果能当正餐吗

有许多女士都爱以水果当正餐，希望能够达到减肥的目的，但要留意，有些水果的糖分、淀粉质相当高，怕肥胖的人应食用甜味较低、热量也较低的水果。

医师指出，吃水果减肥会损耗脂肪和令身体寒凉，长期吃会令体温不足、热能降低，此外又会令钙质流失。因此要按季节、个人体质来配合。

一些寒凉性与滋润性的水果不宜在上午11点前吃，如橙、橘、奇异果、柚、杨桃、梨、葡萄、草莓、西瓜、柿、木瓜、蜜瓜、苹果、香蕉、山竹等，因此类水果会降体温、耗热能。

吃水果也要择时辰，因人体的脏腑、组织有不同的元素，与吃进的东西结合而产生作用。例如，血液循环在早上11时到喉部，而在晚上11时半再循环到该处，所以要治喉部的病最好在以上时候。又如在夏天时，血液循环会在早上9时及晚上9时半到肝脏。

从营养学的观点看，大部分水果含丰富的碳水化合物、水分、少量蛋白质及脂肪、维生素A、B和矿物质，还有纤维素，但缺少维生素B12，所含的氨基酸也不齐全。且一般水果钙含量较少。长期只吃水果容易导致贫血，尤其是妇女更应注意。专家认为，人要依赖各种不同的食物（营养素），才能达到营养均衡，只吃水果或蔬菜，和只吃肉类一样都不科学。想减肥者只要少吃点肉类，增加蔬菜在饮食中的比例及吃低脂肪的五谷类食物和奶品，便可慢慢地减轻体重。

## 五、食用果菜过少易引发慢性疾病

世界卫生组织近日表示，全球每年至少有270万人的死亡与食用水果和蔬菜过少有关，世界上大多数国家都存在这一健康问题，而发展中国家尤其严重。

根据世界卫生组织提供的数字，目前世界上60%的死亡是由慢性疾病引起的。这些致命的疾病主要包括中风、糖尿病、癌症、肥胖及心血管疾病等，致病的主要原因是抽烟、饮食习惯不科学及缺乏运动等。多吃蔬菜、水果不但有助于防范慢性疾病，还可以增加营养，提高对传染病的抵抗力。

世界卫生组织建议，人们最好每天食用5种以上的蔬菜和水果。

## 六、果汁不等于水果

许多人认为果汁、蔬菜汁营养丰富，饮用又方便。其实，水果汁和蔬菜汁不能完全取代水果和蔬菜。

首先，果汁饮料一般都含有各种添加剂，如色素剂、防腐剂。果菜汁饮料比之水果蔬菜，其最大的不足，还在于纤维素、半纤维素、木质素以及其他复合糖类的严重缺乏。

食物纤维素是人体必须的营养素，有预防和减少糖尿病、心血管疾患的保健功效，更多地则用于防止胃肠系统的病变。老年人胃肠功能普遍下降，肠蠕动缓慢，所以应保持食物适量的膳食纤维，特别是粗纤维，这是预防肠道疾病必不可少的保健措施。

此外，食物纤维还可影响血糖水平，并有防止热量过剩、控制肥胖的作用，还可预防胆结石并有降低血脂的功效。

摄入纤维素的最好办法是平衡饮食，讲究粗

细粮搭配，荤素共食。蔬菜不要吃得太细嫩。而如果制成液体汁状，则其纤维就大打折扣了。

当然，食用纤维素也不宜过量，已发现高纤维食物会干扰胃肠对钙、锌的吸收，所以均衡饮食，防止偏食和过量非常重要。



## 七、吃维生素C片不等于吃水果

摄取大量水果和蔬菜后，血液中就含有很多植物性的化学物质，其中包括防癌物质和十来种氧化还原物质，维生素C只不过是其中的一种。单纯摄取维生素C，会把贮存在人体铁蛋白中的无害的高价铁转化为具有催化作用的游离的低价铁，并生成自由基，而这些自由基还有可能促进心脏病、癌症的发生。所以即使工作再忙，也不要忽略了水果蔬菜的营养价值。

## 八、肥胖人士如何吃水果

我国居民膳食指南提倡多吃蔬菜、水果和薯类，其中水果类每天应摄入100~200克。然而，对水果的摄入如何因人而异，特别是肥胖人士如何吃水果尚鲜见讨论。

水果主要含有糖、淀粉、纤维素、半纤维素和果胶等。其所含脂肪都在0.1%~0.3%之间，所含蛋白质在1.0%左右，碳水化合物占8%~20%左右，含有丰富的胡萝卜素、维生素C和钙、铁、锌、硒等人体所需的各种无机盐和微量元素，含有少量膳食纤维。其所含的总热量并不高，大都属于中等偏低的产热量。

而肥胖的发生原因大体可分为内因与外因，内因主要是指遗传生物学基础，大约40%~70%由遗传因素决定，环境因素占30%~60%；外因则主要有社会因素、饮食因素和心理行为因素，其中饮食因素主要原因是喜吃甜食、油腻食品。水果虽不是油腻食物，但水果也是一种甜食，因此，一般说

来，每天只吃一到两个水果，其中可以有一个是柑橘类，另一个为其他水果。而大量吃水果就增加了甜食，尤其老年肥胖者往往同时伴有糖尿病，水果可以快速升高血糖。如果吃了较多水果就应该减少饭量等其他碳水化合物的摄入，以保证热量平衡。

水果一般应首选菠萝、梨、樱桃、桃、杨梅等，加上适当的体育活动，可控制一般的糖尿病。现代医学认为香蕉有降压作用，苹果可防止便秘，又可降血压，山楂有扩张动脉血管、降低血压和血脂等作用。水果中以鲜枣、草莓、猕猴桃中维生素C含量较高，芒果、柑橘、杏等含胡萝卜素较多。香蕉、柑橘属水果是钾的良好来源。樱桃、黑莓、柚子、柠檬、柑橘等是生物类黄酮的上等来源。

水果由于缺少足够的蛋白质，虽然其脂肪量很低，也不含胆固醇，但不能作为减肥的主要食品。一些贫困国家以香蕉作为主食常引起蛋白质营养不良。特别是香蕉未成熟时以淀粉为主，成熟以后糖分增加，也会使胖人增加热量摄入。

水果便于贮藏，可以制成干果，营养成分变化不大，如制成桃干、李干等。但制成果脯形式则人为地加了许多糖分，对胖人和糖尿病人不宜。以水果制成的各种果汁，往往增加了糖分，减少了纤维素，也因而往往丧失了水果原有的作用，只是便于保存。胖人不宜以水果汁作为饮料。

## 九、餐前喝果汁有利于防肥胖

一般人都认为夏天是容易发胖的季节，有关专家指出，最需要减肥的季节应该是秋冬季节，因此，进入秋季之后，更应该预防肥胖，而餐前饮果汁或食用水果可控制体重。

夏天，人的体重都会有所减轻，哪怕是肥胖者也是如此。这是由于天气炎热，能量消耗较大，脂肪细胞代谢也较快，且人们普遍食欲不振，摄取清淡的食物，清淡的食物含热量低，所以造成体内热量的供给不足。

而到了秋天，天气转凉，人们的味觉增强，食欲大振，饮食会不知不觉地过量，使热量的摄入大大增加。所以，稍不留意，体重就会增加。因此，偏北方地区的肥胖者会比南方多，这是因为北方寒冷的季节比较长，南方炎热的时候比较多。

有关专家告诫，秋季控制体重，可以将传统的餐后吃水果的习惯倒转过来，即于餐前30~40分钟吃一些鲜果，或饮用1~2杯果汁，可顺利无痛苦地

减轻体重。这是因为水果或果汁内含果糖或葡萄糖，均属于“单糖”，可在体内迅速吸收利用，以补充肌体脑力或体力劳作消耗所致的低血糖态势；鲜果中的粗纤维素可给胃以“填塞”胀满之感，可缓和身体“饥不择食”，使正餐的食用量减少。因此，餐前吃些水果或饮用果汁，可显著地减少对脂肪性食物的需求。

## 十、干果营养媲美鲜果

人们一直有个错觉，认为新鲜蔬果的营养价值比干果高，但据一些研究报告指出，由于蔬果制干后只会失去水分和部分维他命C，其他营养成分均不会流失，故新鲜蔬果和干果中所含的营养几乎相等。

以葡萄干为例，它除了含有一些能降低胆固醇的成分外，其纤维和酒石酸也能使食物快速通过直肠，减少致癌物质停留在肠中的时间，改善直肠健康。而葡萄酒亦有抗心脏病的效用。

据美国洛沙托斯健康研究中心的研究报告指出，若每一天能摄取相当于四百卡路里的葡萄干，就能有效降低血中胆固醇达百分之八，也能抑制血中坏胆固醇（LDL）的氧化，减少血管栓塞出现。

除葡萄干外，无花果含有的钙是其他水果的三倍，还有丰富的磷；而桃、杏之类含有大量的胡萝卜素。

吃干果也不是百利而无一害。由于它们高度

浓缩，人们易倾向过量食用，一般干果多含有大量糖分，故此会令血糖上升，也会容易蛀牙。



## 十一、Berry家族皆有“补”

研究表明，水果之中，英语同以berry为名的几种水果都有补血固肾功效，其中包括草莓

(Strawberry)、覆盆子(Raspberry)和桑椹(Mulberry)。

草莓性平，能生津止渴除烦，兼且补血固肾利尿。按现代营养学的分析，它含丰富维生素C，因维生素C是理想的抗氧化剂，故能预防癌症；含有机酸，故有利于心血管；含纤维素和果胶，故对降血压和血脂（即胆固醇）有良好效果；含铁质，故能补血；含草莓胺，故对白血病有疗效。

根据统计数字，每100克草莓含22毫克铁质及60毫克维生素C。与其他水果比较，草莓的维生素C含量比西瓜高10倍，比苹果和梨子高8倍。但是，草莓并非是众人水果，但凡易患皮肤敏感的人或经常胃痛不适者，都应少吃为佳。

人们吃草莓吃得多，但新鲜覆盆子和桑椹则较罕有。覆盆子功效似草莓，能补血固肾止夜尿。中药名方中，有一味“五子衍宗汤”，其中就有覆盆

子一味，配伍广丝子、杞子、车前子、金樱子，对男性因精子数量不足或活动能力低下而致不育，颇有疗效。

不过，吃不到鲜覆盆子也不要紧，覆盆子汁和覆盆子醋也有同效，而醋更兼备降胆固醇、治关节痛、消除疲劳的效果。

还有桑椹，也是一宝，它不但补血养颜，更能明目、延寿，据说前苏联高原有个长寿村，正是盛产此物。多吃桑椹，能治腰膝酸软；民间以此配黑芝麻同吃，可治须发早白，我则爱以此配生熟薏仁煮粥，取其健脾补血固肾黑发之功。

## 十二、健康水果排名榜

第一名：苹果，因为苹果富含纤维物质，可补充人体足够的纤维质，降低心脏病发病率，还可以减肥。许多美国人把水果作为瘦身必备，每周节食一天，这一天只吃苹果，号称“苹果日”。中国是苹果之乡，吃苹果易如反掌；

第二名：杏，含有丰富的β-胡萝卜素，能很好地帮助人摄取维生素A；

第三名：香蕉，钾元素的含量很高，这对人的心脏和肌肉功能很有好处；

第四名：黑莓，同等重量的黑莓中纤维物质的含量是其他水果的三倍多，毫无疑问对心脏健康有帮助；

第五名：蓝莓是种特别的水果，多吃蓝莓可减少尿路感染的几率；

第六名：甜瓜，维生素A和C的含量都很高，是补充维生素的理想食品；

第七名：樱桃，能帮助人保护心脏健康；

第八名：越橘，能帮助减少尿路感染的几率；

第九名：葡萄柚，维生素C的含量很高；

第十名：紫葡萄，其类黄酮等物质能对心脏提供三重保护。

## 十三、水果美容DIY

果汁不但美味可口，还可以养颜美容，你无需皱着眉头，捏着鼻子，而是十分优雅、轻松愉快地喝美白、美肤、除斑的果汁谱。

### 1、紫沙果酿——美肤

材料：李子3个、葡萄200克、苹果1/2个、柠檬1/4个。

做法：

——材料洗净，李子去核、不必削皮，将其切成四块，柠檬削皮、果肉切块。

——材料分别放入果汁机中打成纯汁。

——四种纯汁搅拌均匀后，室温下饮用或依个人喜好冷藏后饮用。

美丽小秘密：你知道消化不良、身体机能负担过重，也会影响肌肤的健康吗？这一道酸酸甜甜、吃得到浓稠果肉的果汁，除了含有丰富的β-胡萝卜素、叶酸、维生素C及矿物质以外，更因为纤维质丰富而具有促进肠胃消化的作用。

如果你不太喜欢带一点苦涩的滋味，可以将李子、葡萄去皮后再榨汁处理，不过便流失一次摄取纤维素的好机会了！

## 2、青果薄荷——美白

材料：猕猴桃3个、苹果1个、薄荷叶2~3片。

做法：

——材料洗净，奇异果削皮、切成四块，苹果不必削皮，去核切块。

——薄荷叶放入果汁机中打碎，再加入猕猴桃、苹果一起打成汁。

——搅拌均匀后，室温下饮用或依个人喜好冷藏后饮用。

美丽小秘密：猕猴桃不但入口风味极佳，所含的营养价值更是果中之冠，不仅富含美白功效的维生素C，还有大量可减少皱纹产生的维生素A，想要美白、除皱兼顾的女性们可以多喝这道果汁，加上清凉的薄荷，略微冰冻后再饮用的滋味，更是令人难忘。

## 3、橘香甜汁——除斑

材料：橘子3个、胡萝卜1根。

做法：

——洗净材料，橘子去皮，剥成小瓣。

——胡萝卜洗净，去头尾，纵切成长条，放入榨汁机中榨纯汁。

——橘子放入果汁机中打成汁，加入胡萝卜

汁，搅拌均匀后即可饮用。

美丽小秘密：柑橘类水果含有丰富维生素C，是绝佳的美容圣品。对于皮肤容易晒黑的人来说，橘子中的矿物质“硒”更是抗氧化美肤的关键，30岁过后更应特别留意硒的摄取量是否足够。准备材料时，别把果肉瓣表皮上的纤维丝除去，这样才能摄取到可降低胆固醇的果胶。

#### 4、西瓜果汁——减重

材料：西瓜2片、菠萝1/8颗

做法：

——西瓜去皮切片榨纯汁。

——菠萝去皮，纵切长条榨纯汁。

——所有纯汁混合搅拌均匀，立即饮用。

美丽小秘密：西瓜是最天然的利尿水果，富含叶绿素的瓜皮更是民俗疗法中的清血食品。菠萝含凤梨素，能分解蛋白质，帮助消化。循环系统功能不佳，皮下脂肪组织间隙滞留过多水分，是肥胖的原因之一。素有“果中之王”的西瓜，可以有效排除体内组织过多的水分，想要瘦削的你不妨试试。

#### 5、柠檬水——减肥

材料：柠檬若干榨汁

做法：

——一公升的水里加上半粒柠檬原汁，并置于冰箱里，温度较低易有清凉爽口的感觉。

——每日至少喝下三公升的柠檬水，不需特



别节食或禁绝零食，但必须时时补充柠檬水。

——必须搭配每日15分钟运动，不必持续进行，分散时间亦可有助于排汗，目的是为了排除体内有害物质。

美丽小秘密：柠檬水可以解渴且冲淡想吃东西的欲望，因此可有效抑制不当饮食，加上一天总共15分钟的运动，效果会十分显著。这套减肥法现在在日本是最流行的，在家里自己操作就可以达到减肥的效果，所以被称为“家庭主妇”式的喝水节食法，十分有效。

## 6、杨桃特别的美容功效

黑斑是由皮肤表层下的黑色素造成的。一晒太阳，阳光中的紫外线便会令肌肤中的黑色素增多，令黑斑颜色加深，这也是夏天黑斑容易增多和颜色变得较深的原因。

从水果中萃取的果酸制成的面膜，可是对付黑斑的奇招妙手。

杨桃中就含有特别多的果酸，它内含的果酸能抑制角质细胞内聚力及黑色素沉淀，有效地去除或淡化黑斑。

果酸能进一步软化角质层，让坏死的细胞及粗糙的皮肤角质层脱落，促进新陈代谢，加速皮肤更新过程，使底层新生细胞更为活跃，能有效地减少皱纹及细纹。杨桃还有意想不到的保湿作用，能避免脸部肌肤水分流失，让肌肤变得滋润及有光

泽，恢复青春美态。另外，杨桃在改善干性或油性肌肤组织上也有显著的功效。

试一试，将杨桃捣烂敷面，每次敷用十到十五分钟，不仅有助于消除黑斑及面部的黑色素，还能起到美白的作用。

## 7、木瓜美容小秘诀

### (1) 木瓜美容霜

新鲜成熟的木瓜、鲜牛奶各适量。将木瓜切细加水适量与砂糖一同煮至木瓜烂熟，再将鲜牛奶兑入煮沸即可服用。此方有美容护肤、乌发之功效，常饮可使皮肤光洁、柔嫩、细腻、皱纹减少、面色红润。

### (2) 木瓜面膜

将木瓜切成细丝后均匀地敷于脸部即可。另一种方法是按1:1的比例将捣烂的木瓜浸泡于水中，存放7~10天后滤去渣滓然后用纱布蘸着在脸上多涂几次。这种面膜适用于松弛的油性皮肤，对老年皮肤的保养也很有效。



SHUIGUO

第四章

“果”真能治百病







## 一、水果为什么能抗癌

科学对任何真理的认识都是一个由浅及深、逐步进行的过程，有关水果的抗癌作用的认识也是如此。最初发现，吃水果较多的人群有较低的癌症死亡率。很多类似的流行病学研究都得出了相同的结论，于是研究人员开始用动物做实验，结果表明吃水果较多的动物比很少吃水果的动物更不容易患癌。接下来的研究是确定水果中的什么成分可抗癌，研究者简单分离、提取了水果中的一些成分，用这些天然物质喂养实验动物以确定它们的抗癌作用，还把这些成分与在体外的癌细胞或致癌物质相互作用，观察它们是否可以抑制癌的发展或减轻致癌物质的致癌性。当上述研究都得出了肯定的答案后，研究者进一步设计各种各样的实验来探讨这些物质是通过怎样的机制抗癌的，并且谨慎地把它们应用于人，以确定这些物质是否同样可以让人类受益。只有最后的两个问题基本明了了，科学家才认为水果及其成分可以抗

癌。

现在已经证明，胡萝卜、西红柿、萝卜、桶类水果等具有较强的抗癌作用，尤其是对口腔、食道、胃、结肠、肺等部位的肿瘤作用更强。水果中的抗癌成分有：类胡萝卜素、维生素C、维生素E、视黄醇类、微量元素硒、膳食纤维、二巯基硫酮、异硫氰酸酯、吲哚、酚类、萜类、蛋白质酶抑制剂、葱属化合物、植物固醇、植物雌激素、类黄酮、叶酸等。

癌的发生是多种因素共同作用的结果，包括启动、促进和进展等多个阶段。上述抗癌物质可作用于不同的阶段和环节，从而发挥不同的抗癌作用。

### 1、抗氧化剂对抗自由基

自由基是机体正常代谢过程中产生的副产品，可以对机体造成多种损伤，其中包括破坏DNA的合成、修复等，后者是多数癌症发生的共同基础。所幸的是体内同时存在去除自由基的一些物质，例如抗氧化剂可以对抗自由基的“胡作非为”。多数抗氧化剂都来自或间接来自食物，显然通过食物摄入更多的抗氧化剂将有助于抑制自由基的致癌作用。而水果中就富含抗氧化剂，如维生素C、维生素E、类胡萝卜素、类黄酮、硒、植物酚类等。其中近年最引人注目的是存在于西红柿中的番茄红素，它的抗癌作用强度是β-胡萝卜素（存在于胡萝卜、柑橘水果等食物中）的2倍。

## 2、减少致癌物的合成、吸收和活化

减少致癌物的合成、吸收和活化，从而间接抗癌。维生素C可以阻止亚硝酸盐的合成，后者可转化为强力致癌物亚硝胺；葱属植物如大蒜通过抑制幽门螺杆菌抑制硝酸盐转化成亚硝酸盐；多酚类、维生素E、视黄醇类等也可减少亚硝胺的形成；膳食纤维促进排便，减少致癌物的吸收；类黄酮可抑制苯并芘羟化酶的活性，后者可强化苯并芘的致癌作用；十字花科蔬菜中的二巯基化合物、异硫氰酸酯等都可增强致癌物解毒酶的活性，从而使致癌物降解。

## 3、对细胞的分化、增殖及基因表达施加影响

含硫化合物和类胡萝卜素可抑制DNA和蛋白质的合成，促进细胞正常分化；胡萝卜、萝卜可抑制癌细胞的增殖；维生素E、类黄酮、硒、大蒜也有类似作用。

## 4、其他因素

水果中的成分叶酸、维生素C、β-胡萝卜素、类黄酮还与DNA损伤的修复有关；异黄酮、膳食纤维、单萜类、维生素E还可调节细胞凋亡；视黄醇类还可提高机体对癌的免疫能力。

目前认为约30% ~ 65%的癌与膳食有关，也就是说饮食的当与不当和很多癌症有关。毫无疑问，水果是最重要的膳食保护因素。就抗癌而言，水果作为整体食用比单个的成分更有效。这一点已经



被多个权威研究所证实。因此试图食用某个成分的胶囊代替水果是不可取的。另外，因为不同的水果所含抗癌物质并不完全相同，其作用各有侧重，所以明智的做法是经常食用多种可抗癌的水果（当然，如果能和其他抗癌食物，如大豆、粗粮等组成抗癌“梯队”更好），而不是认准某一种。

## 二、生病别乱吃水果

我们吃的水果，大部分都有医疗保健作用。如果是病人，对症有选择性的吃一些水果，对配合临床治疗和身体的康复都是非常有益的；如果毫无选择地吃水果，不但无益，反而有损健康；假如是去探望身体不适的病人，更应该选择对病人康复有益的水果，否则，会事与愿违的。

腹泻：宜吃葡萄、石榴、苹果、杨梅等具有收敛作用的水果；不宜吃香蕉、梨、西瓜等偏寒、润肠通便的水果，因吃后易致大便溏泻，加重病情。

便秘、痔疮：宜吃香蕉、梨、桃、橘子，以利润肠通便；不宜吃柿子、山楂、苹果、莲子等，因为这些水果中含鞣酸较多，有涩肠止泻作用，吃后易引起便秘。

溃疡、胃酸过多：不宜吃酸梨、柠檬、杨梅、青梅、李子等含酸较高的水果，以防有损溃疡愈合，或因胃酸骤增而加重病症。

食积、哮喘：不宜吃枣子等易生痰、助热、有碍

脾胃运化的水果。

贫血：不宜吃橙子、柿子等水果，因含较多的鞣质极易与铁质结合，能阻碍肌体对铁的吸收，且还能引起便秘。

糖尿病：宜吃富含果胶、能改变胰岛素分泌量，具有降低血糖作用的菠萝、杨梅、樱桃等水果；不宜吃含糖分较高的枣子、葡萄、香蕉、苹果、梨、无花果、荔枝、柠檬等水果，以免吃后引起血糖升高，而加重胰腺负担，不利于治疗。

肝炎：宜吃香蕉、梨、枣子、橘子、苹果、西瓜等富含维生素C，有保护肝脏、促进肝细胞再生功能的水果。

急性肾炎：如有肾功能不良或浮肿而需要忌盐者不宜吃香蕉，因香蕉中含有较多的钠盐，能加重浮肿，增加心脏和肾脏的负担。

心力衰竭、水肿严重病人：不宜吃含水分多的西瓜、梨、菠萝等水果，因大量水分会使心力衰竭、水肿病情加重。

高血压、动脉硬化病人：宜吃山楂、枣子、橘子等富含维生素C、有降压、缓解血管硬化作用的水果。

心肌梗塞、中风病人：宜吃西瓜、香蕉、橘子、桃子等帮助消化的水果；不宜吃柿子、苹果、莲子等水果，因含鞣酸有收敛作用，易引起便秘，会使病情加重。

冠心病、高血脂病人：宜吃柑橘、柚子、山楂、桃、草莓等水果，因这些水果富含维生素C和尼克酸，具有降低血脂和胆固醇的作用。

呼吸道感染病人：尤其是伴有咽痛、咳嗽、痰多的病人，宜吃梨、枇杷、橙子、柚子、杏、罗汉果等能化痰、润肺、止咳的水果。

发烧病人：宜吃具有生津止渴、解热散毒功效的梨、柑橘等水果。因发烧病人出汗多，梨、橘子等含有充分的水分和钾，对发烧病人更有益。

体质燥热的人：宜吃梨、香蕉、西瓜等性偏寒的水果；不宜吃葡萄、橘子、枣子、樱桃等属温热的水果。

### 三、巧吃水果增强性功能

说到水果，我们一般的了解是它的减肥与美容的功效。其实水果还可以治疗性功能障碍及尿路感染。例如：

荔枝：用荔枝核15～20颗，打碎后加水煎服，能治睾丸肿痛。

莲子：取新鲜莲子（莲子中央的绿色小芽芯不要剥去）15克，水煎服，连同莲子一起服用，治梦遗过多，也可取新鲜莲子10克（带莲心），放在饭面上蒸熟后嚼服，每日两次，连服两日。

葡萄：取新鲜葡萄250克，去皮、核捣烂后，加适量温开水饮服，每日一至两次，连服两周，可治前列腺炎和小便短赤涩痛。

猕猴桃：新鲜猕猴桃50克，捣烂加温开水250毫升（约一茶杯），调匀后饮服，能治前列腺炎后小便涩痛。

芒果：取芒果核10克，打烂后水煎服，每日两次，连服两周，能治睾丸炎和睾丸肿痛。

白果：取银杏果10枚，带壳炒熟后取仁食用，每日两次，连服两周，可治遗精过多。

木瓜：用木瓜250克，切片后放入1000克米酒或低度白酒中，浸泡两周后启用，每次饮用15毫升，每日两次，连服两周，能治肾虚阳举不坚和早泄。

红枣：红枣有益血壮神的功能，红枣常食能起到补血的作用，对早泄和阳痿患者有很好的食疗效果。

核桃：每日吃两到四个，可起到健肾补血等作用，还能辅助治疗肾结石和尿路结石，并能延缓衰老。

## 四、苹果的食疗方例

### 1、治喘息性支气管炎

【配方】大苹果1个，巴豆1粒。

【制法】将苹果洗净，挖洞，再将巴豆去皮放入苹果中，入锅，加适量水蒸30分钟左右离火，冷后取出巴豆，吃苹果饮汁。

【服法】轻患者每日睡前吃1个。重患者每日早、晚各吃1个。

### 2、治慢性咽炎

【配方】大苹果2个。

【制法】将苹果洗净，削皮，即可。

【服法】生食，每日1~2次。

### 3、治反胃

【配方】苹果200~300克。

【制法】将苹果洗净，去皮，去核，入锅，加适量水煎汤。

【服法】服之。

### 4、治慢性胃炎



【配方】苹果1个。

【制法】将苹果洗干净，即成。

【服法】每日饭后食苹果。

【功效】用于消化不良，反胃。

#### 5、治急慢性胃肠炎

【配方】苹果2个，蜂蜜20毫升。

【制法】先将苹果洗净备用，再把蜂蜜蒸20分钟，即成。

【服法】苹果蘸蜜同吃，1次吃完。

#### 6、治嗝食呕吐

【配方】苹果2个，蜂蜜适量。

【制法】将苹果洗净，切块，再将苹果蘸蜜中，即成。

【服法】饭前吃，每日2~3次。

#### 7、治慢性肝硬化腹水

【配方】梨皮、苹果皮各15克，鲜藕100克。

【制法】将梨皮、苹果皮洗净，再将鲜藕洗净，切片，一同放入锅内，加适量水煎，饮汁。

【服法】每日2~3次。

#### 8、治腹泻

【配方】苹果360克，槟榔250克，白矾130克。

【制法】将3味碾为细末，然后装瓶备用。

【服法】每日2次，每次服4.5~6克，隔6小时服1次，温开水送服。

#### 9、治大便干结

【配方】苹果1~2个。

【制法】将苹果洗净，即成。

【服法】每日早晚空腹时吃苹果。

#### 10、治痢疾

【配方】苹果皮20克，陈皮10克，生姜6克。

【制法】先将生姜洗净，切片，再将苹果皮洗净，然后3味一同入锅，加适量水煎煮，即成。

【服法】饮汁，每日2~3次。

#### 11、治高血压

【配方】苹果若干。

【制法】将苹果洗净，去皮，去核，然后挤汁，即可。

【服法】每日3次，每次100克，10天为1个疗程。

#### 12、治高血压

【配方】苹果1个，海蜇60克。

【制法】将苹果洗净，去皮，切块，海蜇洗净，切块入锅，加适量水煎煮，即成。

【服法】1次吃完，每日2~3次。

#### 13、治贫血

【配方】苹果1个，西红柿1个，芝麻15克。

【制法】先将苹果和西红柿洗净，再将3味生食。

【服法】1次吃完，每日1~2次。

#### 14、治妊娠呕吐

【配方】新鲜苹果皮60克，大米30克。

【制法】将大米洗净，将苹果皮晾干，炒黄，入锅，加适量水煎，即成。

【服法】代茶饮用。

#### 15、治幼儿单纯性消化不良

【配方】苹果1个。

【制法】将苹果洗净，去皮，切成薄片，放入碗中，加盖，隔水蒸熟，用汤匙捣成泥状，喂幼儿。

【服法】食之。

【功效】和脾生津，涩肠止泻。

#### 16、治小儿腹泻

【配方】苹果若干个。

【制法】将苹果用开水洗净，削皮，隔水蒸熟，捣烂成泥，备用。

【服法】每日4次，每次约一百克，一岁以下婴儿每次约五十克，日服3~4次，此时不食其他食物，待症状好转后可减少吃苹果泥，而适当增加牛奶酪。

【功效】益脾健胃，厚肠止泻。还适用于经常大便溏薄。

#### 17、治疮、疖、疔

【配方】苹果树叶1把，茶油少许。

【制法】将苹果树叶烧灰存性，即可。

【服法】调茶油涂患处。

#### 18、治迎风流泪

【配方】苹果皮10克，白糖15克。

**【制法】**将苹果皮洗净，加白糖入锅，再加适量水共煎煮，即成。

**【服法】**饮用。

## 五、梨的食疗方例

### 1、治咳嗽

【配方】秋梨、白藕各500克。

【制法】将梨洗净，去皮去核切碎，白藕洗净，去节切碎，分别以纱布绞汁，再将两汁混匀即成，随时饮用。

【服法】每日1剂；分3~4次服用，连服5~7日。

### 2、治咳嗽

【配方】鸭梨、白萝卜各1000克，生姜、炼乳、蜂蜜各250克。

【制法】将鸭梨洗净，去核切碎，白萝卜、生姜分别洗净切碎，分别用纱布绞汁。再将梨汁、萝卜汁，放入锅中，以小火煎煮，浓缩至膏状时，加入姜汁，再加炼乳和蜂蜜，搅匀后继续加热至沸，停火冷却后装瓶。

【服法】每次服1匙，以开水冲化，每日服2次，连服7~10日。

【功效】润肺化痰止咳，还适用于各种急慢性

咳嗽。

### 3、治咳嗽

【配方】雪梨1个，川贝6克（不用川贝粉，小儿酌减）。

【制法】将雪梨洗净，去皮去核，川贝纳入梨中，盖好所挖的孔，用牙签插定，放锅内，加适量水炖，或放碗内隔水炖，约一小时左右梨熟烂，饮汤食梨。

【服法】每日1次，连服5日。

【功效】润肺止咳。还适用于咳嗽痰劲、口干喉痒等。

### 4、治声哑咳嗽

【配方】雪梨3个，蜂蜜50克。

【制法】将雪梨去皮去核，捣烂，加蜂蜜，然后入锅，加适量水煎，即成。

【服法】每日服2次。

### 5、治慢性咽喉炎

【配方】雪梨1个，罗汉果半个。

【制法】将雪梨洗净，连皮、核切碎，罗汉果洗净，然后放入沙锅，加适量清水共煎，煮沸30分钟，去渣饮汤。

【服法】每日2次，连服3日可见效。

【功效】润肺消痰，清热利咽。还适用于咽部微痛，或有异物感，音哑等。

### 6、治慢性咽喉炎。

【配方】梨3个，粳米100克，冰糖60克。

【制法】将梨洗净后去皮、核，切成块，粳米淘洗净，两味同冰糖一起下锅，加适量清水煮成粥，食梨肉粥。

【服法】每日1~2次，连服3日可见效。

【功效】滋阴利咽。还适用于声音嘶哑，咽痒作咳，或有异物感等病症。

#### 7、治慢性喉炎

【配方】大雪梨1个，川贝末2~3克，冰糖15克。

【制法】将雪梨去皮，挖心，装入川贝末，加入冰糖一同放入锅内，加适量水煮，即可。

【服法】食之。

#### 8、治慢性支气管炎

【配方】雪梨1个，罗汉果半个，沙参10克。

【制法】将雪梨洗净，连皮切碎，罗汉果洗净，捣碎，沙参洗净，放入锅内，加适量水煮30分钟后取汁备用。

【服法】每日1剂，分2次服用，连服7日，为1个疗程。

【功效】清热润肺止咳。还适用于咳嗽痰多，口干喉痒等。

#### 9、治支气管炎

【配方】老胡萝卜2个，白梨7个，川贝100克。

【制法】将老胡萝卜去皮，白梨洗净，去核，川贝研末，共入锅内，加适量清水煮熟，待熟烂后搅



匀，过滤去渣，继续用小火熬成膏，装瓶备用。

【服法】每次服1匙，每日3次，连服7日为1个疗程。

【功效】清热润肺止咳。还适用于咳嗽痰稠，口干喉痒，急慢性支气管炎等。

#### 10、治肺结核虚弱

【配方】鲜梨汁100毫升，人乳100毫升。

【制法】将两味放入碗中隔水蒸至沸腾后，即成。

【服法】饮服。

【功效】补虚生血，养阴润燥。还适用于脑血管意外后遗偏瘫等病症。

#### 11、治肺结核

【配方】雪梨2个，黑豆30克。

【制法】将雪梨洗净，切片，加适量水，再将黑豆冲洗后一同放入锅内，加适量水用文火炖40分钟，待烂熟后饮汤食雪梨。

【服法】每日2剂，连服15~30日为1个疗程。

【功效】清热解毒，润燥生津。还适用于干咳痰少，痰中带血，潮热盗汗，口干咽燥等病症。

#### 12、治肺结核

【配方】雪梨3个，川贝15克，猪肺1个。

【制法】将猪肺洗净，切成小块，挤压后洗去泡沫，然后放入沙锅中煮开，除去泡沫，放绍酒和姜片。雪梨洗净去皮，切成数块，放入猪肺汤中，同时

放入川贝，文火煮3小时，加调味品适量，饮汤食猪肺、雪梨。

【服法】每周2次，连服3周为1个疗程。

【功效】滋阴补肺，清热化痰。还适用于咳嗽，咳痰，咽干等病症。

### 13、治慢性消化不良

【配方】雪梨1个，丁香10~15克。

【制法】将雪梨剖开去核，放入丁香，合好，用水湿草纸4~5层包好，文火煨熟，去丁香吃雪梨。

【服法】食之。

【功效】健胃，降逆，生津。还适用于反胃，恶心呕吐等病症。

### 14、治病毒性肝炎

【配方】雪梨2个，荸荠、瘦猪肉各100克，食盐适量。

【制法】将雪梨洗净，去皮，切片，荸荠洗净，去蒂，去皮，切片；瘦肉洗净，切成小块，三味一起加适量水煮熟，加入食盐调味，饮汤食肉。

【服法】每天1剂，分两次食用，连服30日为1个疗程。

【功效】清热，利湿，退黄。还适用于尿色如茶，皮肤黄染，乏力，厌油腻，肝区胀痛等症。

### 15、治糖尿病

【配方】梨2个，青萝卜250克，绿豆200克。

【制法】将梨洗净，去皮，去核，切片，青萝卜去

皮，切片，绿豆淘净一同入锅，加适量水共煮熟。

【服法】服之。

【功效】常服用，效果最佳。

#### 16、治坏血病

【配方】刺梨60克。

【制法】将刺梨洗净，去皮，去核，然后捣烂绞汁，食肉饮汤。

【服法】每日食用2次，每次30克。

【功效】生津止咳，滋补强壮。

#### 17、治妊娠呕吐

【配方】梨1个，丁香15克。

【制法】将梨去核放入丁香，密闭，然后入锅，加适量水蒸熟，去丁香，即成。

【服法】食梨。

#### 18、治儿童咳嗽

【配方】大梨1个，贝母2克。

【制法】将梨挖心，加入贝母，再放在碗中隔水蒸一小时左右，即成。

【服法】吃梨饮汤。

#### 19、治儿童咳嗽

【配方】大梨1个，蜂蜜60克。

【制法】将梨挖洞，去核装入蜂蜜，然后隔水蒸熟，即可。

【服法】睡前食用。

#### 20、治儿童咳嗽

【配方】大梨1个，冰糖适量。

【制法】将梨洗净，连皮切碎，入锅，加适量水，放冰糖炖，即可。

【服法】服之。

#### 21、治麻疹咳嗽

【配方】梨1个，瓜蒌皮1个。

【制法】将梨挖洞，瓜蒌皮焙焦为末，然后装入瓜蒌末，用面裹住烧热，即成。

【服法】每日3次分服。两周岁以内的幼儿两次吃1个。

#### 22、治小儿风热

【配方】雪梨3个，大米适量。

【制法】将雪梨洗净，切片，再将大米淘洗干净，然后一同放入锅内，加适量水煮成粥，即成。

【服法】食之。

#### 23、治百日咳

【配方】大梨1个，麻黄1克。

【制法】将梨心挖去，装入麻黄，盖平，放入碗中蒸熟，然后去麻黄，食梨饮汁。

【服法】每日1次，分食。

#### 24、治百日咳

【配方】梨1个，川贝末3克。

【制法】将梨挖去心，装入川贝末盖严，然后放入碗中蒸熟。

【服法】食之。

## 25、治百日咳

【配方】生梨150克，核桃仁（保留皮）、冰糖各30克。

【制法】将生梨洗净，切碎，再将核桃仁切碎捣烂，两味一同加适量水煮成汁，即成。

【服法】每服1匙，每日3次，连服数日。

## 26、治小儿厌食症

【配方】鸭梨3个，粳米50克。

【制法】将鸭梨用水洗净，连皮切碎，去心，加适量水，用文火煎煮30分钟，捞出梨渣，再加淘净的粳米煮成稀粥。

【服法】1日内2~3次，每次1小碗，连服10日为1个疗程。

【功效】养胃醒脾。

## 27、治火眼肿痛

【配方】黄连、梨各适量。

【制法】先将梨洗净，去皮，去核，绞汁，然后再将黄连浸于梨汁中，以梨汁点眼。每日数次。

## 六、香蕉的食疗方例

### 1、治燥热咳嗽

【配方】香蕉1~2个，冰糖适量。

【制法】将香蕉去皮，加冰糖，隔水炖。

【服法】每日1~2次，连服数日。

### 2、治肺热咳嗽

【配方】鲜香蕉根120克，食盐少许。

【制法】将上味捣烂，绞汁，然后入锅，加适量水煮熟，加食盐调匀，即成。

【服法】每日2~3次。

### 3、治消化性溃疡

【配方】香蕉200克，贝壳30克。

【制法】将香蕉去皮晒干，与贝壳共研末备用。

【服法】每次饭前服2~3克，每日3次。

### 4、治肝阳上扰

【配方】香蕉皮30~60克。

【制法】将香蕉皮洗净，放入锅内，加水煎汤。

【服法】代茶饮。



#### 5、治咯血

【配方】香蕉皮、野菊花各30克，冰糖20克。

【制法】将上3味入锅，加适量水文火煎汤。

【服法】代茶饮。

#### 6、治眩晕

【配方】香蕉肉200克，绿茶0.5克，食盐0.3克，蜂蜜25克。

【制法】将上4味共置于大碗中，搅拌后，加开水300毫升，泡5分钟。

【服法】代茶饮，每日1次。

#### 7、治流行性乙型脑炎

【配方】鲜香蕉根1000克，蜜糖适量。

【制法】将香蕉根去皮洗净，捣烂绞汁然后加蜜糖调味，即可。

【服法】每日服500~1000毫升。

#### 8、治便秘

【配方】香蕉1~2个。

【制法】将香蕉去皮，即成。

【服法】每日早晚空腹吃。

#### 9、治便秘

【配方】香蕉若干个。

【制法】将香蕉去皮，食用。

【服法】每次成人约150~200克，空腹服，效果极佳。

#### 10、治老年性便秘

【配方】香蕉、菠菜各250克，粳米100克。

【制法】先将粳米和菠菜洗净，一同下锅煮粥，待米开花时加入香蕉，稍煮即成。

【服法】每日1剂，分2~3次食用，连服3日。

#### 11、治痔疮出血

【配方】香蕉若干个。

【制法】将香蕉剥皮食用。

【服法】每日早晨，空腹食1~2个。

#### 12、解酒

【配方】香蕉皮60克。

【制法】将香蕉皮洗净，入锅，加适量水煎汤。

【服法】饮汤。

#### 13、治妊娠高血压

【配方】香蕉根适量。

【制法】将香蕉根洗净，入锅，加适量水煎煮，即可。

【服法】代茶饮用。

#### 14、治烫伤

【配方】香蕉1个。

【制法】将香蕉去皮，捣烂即可。

【服法】挤汁涂敷患处，每日两次。

#### 15、治疔肿

【配方】香蕉1个。

【制法】将香蕉去皮，然后捣烂备用。

【用法】敷患处，每日1次。

#### 16、治急性眼膜炎

【配方】香蕉1个。

【制法】将香蕉去皮食果。

【用法】用皮贴敷患眼感凉爽，有消炎的作用。

#### 17、治风火牙痛

【配方】香蕉皮1个，冰糖适量。

【制法】将香蕉皮洗净，加冰糖入锅，加适量水煎炖。

【服法】饮汤，每日2次。

#### 18、治牙痛

【配方】香蕉若干个，食盐少许。

【制法】将香蕉去皮，再将香蕉蘸盐食用。

【服法】食之。

## 七、桂圆的食疗方例

### 1、治胃炎

【配方】大枣、桂圆、蜂蜜各300克，生姜汁10毫升。

【制法】将前两味洗净，入锅，加适量水，用旺火烧开，再用文火煎熬至七成熟，加入蜂蜜及生姜汁，一边拌均匀，一边用文火煮熟待冷后装瓶即可。

【服法】每次食用大枣、桂圆各5个，每日2次。

### 2、治急性胃肠炎

【配方】桂圆核不拘量。

【制法】将桂圆核焙干研为细末，即可。

【服法】每日2次，每次服25克，用温开水送服。

### 3、治胃下垂

【配方】鸡蛋1个，桂圆肉50克。

【制法】将鸡蛋打入碗内，不要搅散，蒸至蛋白凝固，蛋黄未熟时，放入桂圆肉，再蒸10分钟即可。

【服法】每日1剂，1次服食。

### 4、治脾虚泄泻

**【配方】** 桂圆14粒，生姜3片。

**【制法】** 将上两味入锅，加适量水，煮熟即成。

**【服法】** 每日随意饮用。

#### 5、治内痔初起时

**【配方】** 桂圆肉500克，鸭胆子仁适量。

**【制法】** 用桂圆肉包鸭胆子仁做成小粒。

**【服法】** 每天7粒，吞服，连服1个月。

#### 6、治失眠

**【配方】** 桂圆肉200克，60度白酒400毫升。

**【制法】** 将桂圆肉浸泡于白酒中，每日摇动1次，15天即可。

**【服法】** 饮酒食桂圆肉。

## 八、荔枝的食疗方例

### 1、治感冒

【配方】鲜荔枝肉30克，黄酒适量。

【制法】将荔枝肉、黄酒放入锅温煮。

【服法】趁热服，每日2~3次。

### 2、治支气管哮喘

【配方】红茶1克，荔枝干肉25克（鲜品50克）。

【制法】将上两味加开水300毫升，泡5分钟即可。

【服法】分3次服。

### 3、治胃痛

【配方】荔枝5个，白酒50毫升。

【制法】将荔枝去皮后，浸入白酒中，加水至1碗，煮沸10分钟，即成。

【服法】每日1剂，分2~3次服。

### 4、治胃脘胀痛

【配方】荔枝根、枇杷根各30克。

【制法】将上两味洗净，切碎入锅，加适量水煎

汤。

【服法】每日随意饮用。

#### 5、治胃脘胀痛

【配方】荔枝核100克，陈皮10克。

【制法】将上两味晒干，共研为细末，即可。

【服法】每次10克，每日早、中、晚饭前，用温开水送服。

#### 6、治胃溃疡

【配方】荔枝核100克，广木香50克。

【制法】将上两味焙干，研细末调匀即成。

【服法】每日早、晚各1次，每次3~6克，用温开水送服。

#### 7、治呃逆

【配方】荔枝7个。

【制法】将荔枝连壳焙干研为细末，即成。

【服法】每日1次，用温开水送服。

#### 8、治慢性腹泻

【配方】荔枝干、扁豆各30克。

【制法】将上两味加适量水煮熟即成。

【服法】每日随意饮用。

#### 9、治脾虚腹泻

【配方】荔枝（干品）7个，大枣5个。

【制法】将上两味洗净，放在锅中，加水煮熟即可。

【服法】每日1剂，分2次服用。



注：凡是内有实热或内火太甚者，不宜食用。

#### 10、治寒性腹痛

【配方】荔枝5个，酒50毫升。

【制法】荔枝去皮，将酒置入，加水至1碗，煮沸10分钟即可。

【服法】饮汁，吃荔枝，每日2~3次。

#### 11、治肾虚五更泻

【配方】干荔枝肉50克，山药、莲子、大米适量。

【制法】将前3味捣碎，加适量水，煎煮软烂时，再加淘洗大米煮成粥。

【服法】每日早、晚各服食1次。

#### 12、治泄泻

【配方】荔枝壳、乌梅、石榴各10克。

【制法】将上3味入锅，加适量水煎汤。

【服法】饮汤。

#### 13、治菌痢

【配方】红枣4个，荔枝4个，龙芽草（干品）15克。

【制法】将上3味入锅，加适量水煎汤，即成。

【服法】每日分数次服。

#### 14、治贫血

【配方】干荔枝、大米各适量。

【制法】将上两味入锅，加适量水煮粥即成。

【服法】每日早、晚各温服1次。

#### 15、失血性贫血

【配方】干荔枝、大枣各7个。

【制法】将上两味加适量水煎汤即成。

【服法】每日1剂，分两次服饮。

#### 16、治头痛

【配方】荔枝干15克，钩藤12克，冰糖9克。

【制法】将上3味入锅，加适量水煎汤。

【服法】饮汤1日2次，饭后服。

#### 17、治心悸

【配方】荔枝肉50克，莲子30克。

【制法】将上两味入锅，加适量水煎汤，即成。

【服法】每日2~3次分服。

#### 18、治气血俱虚型颈淋巴结结核

【配方】干荔枝果5~7个，海藻、海带各15克。

【制法】将上3味放入锅内，加适量水，煎汤。

【服法】每日1剂，趁热服食。

#### 19、治慢性结肠炎

【配方】荔枝干30克，炒扁豆20豆。

【制法】将上两味放入锅中，加300毫升水，先用武火煎至沸10分钟后，再用文火煎至100毫升即可。

【服法】饮汤，每日1剂，1次服完，连服15天为1个疗程。

#### 20、治甲状腺机能亢进

【配方】茶叶、干荔枝各5克，杏仁10克，冰糖通量。

【制法】将上4味入锅，加适量水，煎汤即成。

【服法】每日1剂，代茶常饮，连续10~15天。

#### 21、治功血

【配方】荔枝30克。

【制法】将荔枝洗净，捣破，入锅，加适量水，煮5分钟即成。

【服法】每日随意饮用。

#### 22、治神经性膈肌痉挛

【配方】荔枝数个。

【制法】将荔枝连皮核烧存性，研成细末，即成。

【服法】用白开水送服。

#### 23、治急性腰扭伤

【配方】荔枝核60克，炮山甲15克，黄酒少许。

【制法】将前两味共研成细末。

【服法】每日2次，每次服9克，温黄酒送下。

#### 24、治刀伤出血

【配方】荔枝核、桂圆核各等份。

【制法】将上两味共研末，即成。

【用法】用细末敷出血处。

#### 25、治疝气

【配方】荔枝枝、橘核、小茴香、延胡索各9克。

【制法】将上4味入锅，加适量水煎汤，即成。

【服法】饮汤，连服数日。

#### 26、治睾丸鞘膜积液

**【配方】**带核荔枝、小茴香各15克。

**【制法】**将干荔枝焙燥，与小茴香略炒共研细末。

**【服法】**临睡前用热黄酒调服，每次9克。

## 九、西瓜的食疗方例

### 1、治感冒

【配方】西瓜汁100毫升，芦根30克。

【制法】将芦根加适量水煎，冲西瓜汁服用。

【服法】每日1~2次。

### 2、治感冒

【配方】西瓜皮100克，白茅根30克，生姜3片。

【制法】将上3味加水煎汤，即可。

【服法】每日2次。

### 3、治感冒咽干喉痛

【配方】西瓜皮30克。

【制法】将西瓜皮入锅，加水2碗，煎为1碗，即可。

【服法】饮汁，每日2次分服。

### 4、治暑热感冒

【配方】西瓜瓢、番茄各适量。

【制法】将西瓜瓢去子用洁净纱布取汁，番茄用沸水冲烫，去皮，去子，用纱布绞挤汁液，调匀，

即成。

【服法】每日随时饮用。

#### 5、治慢性支气管炎

【配方】西瓜1个，生姜60克。

【制法】瓜开一口，姜放瓜中，隔水蒸2小时，即成。

【服法】连汁带瓜分数次吃下。

#### 6、治发热

【配方】西瓜皮60克，赤小豆20克，绿豆30克。

【制法】将上3味入锅，加适量水煎汤，即成。

【服法】每日2~3次。

#### 7、治急性肝炎

【配方】蜂蜜适量，西瓜皮200克，鲜车前草100克。

【制法】将上3味入锅，加水共煎汤。

【服法】每日2~3次，饮汤。

#### 8、治肝硬化

【配方】西瓜皮100克，猪肝30克。

【制法】将上两味入锅，加适量水煎汤，即成。

【服法】饮汤吃猪肝，每日1~2次。

#### 9、预防传染性肝炎

【配方】西瓜汁100毫升，蜂蜜10克。

【制法】将上两味混合调匀，即成。

【服法】1次服完。

#### 10、治呕血

【配方】西瓜藤100克，荷花30克。

【制法】将上两味入锅，加适量水，煎汤。

【服法】每日2次。

#### 11、治血痢

【配方】西瓜汁1杯，红糖少许。

【制法】将上两味调匀冲服。

【服法】每日3次。

#### 12、治胆囊炎

【配方】西瓜皮100克，白芥子3克，白萝卜子5克。

【制法】将上3味入锅，加适量水煎汤，即可。

【服法】每日2次。

#### 13、治伤寒

【配方】西瓜藤60克，金银花30克，甘草6克。

【制法】将上3味入锅，加适量水，煎汤。

【服法】每日2次。

#### 14、治高血压

【配方】黄瓜藤、西瓜藤各30克，竹叶10克。

【制法】将上3味入锅，加适量水，煎汤，即可。

【服法】每日2次，饮汤。

#### 15、治高血压

【配方】西瓜皮60克（鲜者200克），玉米须60克，冰糖适量。

【制法】将西瓜皮、玉米须一起加清水3碗煎至1碗半时，加冰糖调味即成。



【服法】每日1剂，分2次饮用，连服7~10天为1个疗程。

#### 16、治高血压

【配方】西瓜皮、冬瓜皮各30克，牛膝15克。

【制法】将上3味入锅，加适量水煎汤，即成。

【服法】饮汤，每日2~3次。

#### 17、治高血压

【配方】西瓜皮12克，决明子9克。

【制法】将上两味入锅，加适量水，煎汤即成。

【服法】每日1剂，代茶饮。

#### 18、治心力衰竭

【配方】葫芦壳30~60克，冬瓜皮、西瓜皮各30克。

【制法】将上3味加适量水，煎煮15分钟，去渣取汁，即成。

【服法】每日代茶饮用。

#### 19、治高血脂

【配方】西瓜叶60克，花生皮30克。

【制法】将上两味入锅，加适量水煎汤，即成。

【服法】每日2~3次。

#### 20、治糖尿病

【配方】番茄20克，大枣50克，西瓜皮、冬瓜皮各15克。

【制法】将上4味洗净，切块，同放锅中，加适量水煮熟即可。

**【服法】**每日1剂，吃菜，饮汤。

注：凡是脾胃寒者，不宜久服。

**【功效】**健脾益胃，降糖。

#### 21、治糖尿病

**【配方】**西瓜皮60克，枸杞子15克，天花粉12克，乌梅10克。

**【制法】**将上4味入锅，加适量水煎煮，即可。

**【服法】**饮汤，每日2~3次。

#### 22、治糖尿病

**【配方】**西瓜皮、冬瓜皮各15克，天花粉12克。

**【制法】**将上3味入锅，加适量水，煎汤即成。

**【服法】**每日1剂，分2次服。

#### 23、治肾炎

**【配方】**西瓜皮、白茅根各60克。

**【制法】**将上2味入锅，加适量水煎汤，即成。

**【服法】**饮汤。

#### 24、治急性肾小球肾炎

**【配方】**西瓜皮250克，大蒜两头。

**【制法】**将大蒜去皮，插在西瓜瓢上，蒸熟。

**【服法】**每日分两次服。

## 十、菠萝的食疗方例

### 1、治气管炎

【配方】菠萝肉120克，蜂蜜30克。

【制法】将上两味入锅，加适量水，文火煎汁。

【服法】吃菠萝肉，饮汁。每日2次。

### 2、治支气管炎

【配方】菠萝肉120克，蜂蜜30克，枇杷30克。

【制法】先将枇杷洗净，然后将菠萝肉和蜂蜜一起入锅，加水煎汤。

【服法】饮汤服用。

### 3、治消化不良

【配方】菠萝1个。

【制法】将菠萝去皮，切碎，捣汁，即可。

【服法】每次服1盅。

### 4、治慢性肝炎

【配方】菠萝罐头250克，白醋少许，冻粉（泡发好的）200克，白糖250克。

【制法】将菠萝切成片，分摆在10个小茶碗内，

将白糖、醋、水、盐。冻粉和罐头水上笼蒸溶化，稍凉，分倒茶碗内，然后入冰箱冷冻。

【服法】食时扣出，每次服食10~15克，每日2~3次。

#### 5、治慢性肾炎

【配方】菠萝肉60克，鲜茅根30克。

【制法】将菠萝肉，鲜茅根分别洗净，放入沙锅内，加适量水，先武火煮沸，再用文水慢熬至菠萝肉烂熟，去渣取药汁。

【服法】饮药汁，每日2次，连服15日为1个疗程。

【功效】滋阴清热，凉血止血。

#### 6、治肠炎腹泻

【配方】菠萝叶30克。

【制法】将菠萝叶入锅，加适量水煎汤。

【服法】饮汤。

#### 7、治脾肾气虚

【配方】菠萝、蜂蜜各适量。

【制法】将菠萝去皮，切碎，加蜂蜜调均匀，然后加适量水，文火熬成膏。

【服法】分早晚服食。

#### 8、治小便不利

【配方】菠萝若干。

【制法】菠萝去皮，切块，入锅，加适量水，煮熟，即成。

**【服法】**每次25克。

#### 9、治糖尿病口渴

**【配方】**菠萝1个。

**【制法】**将菠萝去皮，切碎，榨汁，即可。

**【服法】**代茶饮。

#### 10、治水肿

**【配方】**菠萝肉250克。

**【制法】**将菠萝肉切成小块吃。

**【服法】**每日2~3次。

注：皮肤有湿疹或疮疖者忌服。

#### 11、治虚热烦渴

**【配方】**菠萝肉250克，食盐少许。

**【制法】**将上味捣烂取汁，然后加冷开水1杯入盐，拌匀即可。

**【服法】**每日2次。

#### 12、解热止渴消暑

**【配方】**菠萝1个。

**【制法】**菠萝剥皮，捣烂绞汁，以凉开水冲服。

**【服法】**每次1杯，冰镇后饮用更佳。

#### 13、治中暑晕厥

**【配方】**鲜菠萝1~2个。

**【制法】**将菠萝去壳皮，切碎，捣如浆，即成。

**【服法】**随意灌服。

## 十一、葡萄的食疗方例

### 1、治感冒

【配方】鲜葡萄200克，蜂蜜少许。

【制法】将葡萄捣烂，过滤取汁，以瓦罐熬稠，加入蜂蜜调匀。

【服法】用酌量开水冲服，代茶饮。

### 2、治食欲不振

【配方】大枣10个，葡萄汁20毫升。

【制法】将大枣洗净，入锅水煎，然后用其汤液冲服葡萄汁。

【服法】每日2~3次。

### 3、治呕吐

【配方】葡萄藤、鲜芦根各10克。

【制法】将上两味入锅，加适量水，煎汤，即可。

【服法】每日1~2次。

### 4、治呕吐

【配方】葡萄汁1盅，姜汁少许。

【制法】将上两味混合，调匀，即可。

【服法】饮用。每日1~2次。

#### 5、治呃逆

【配方】葡萄汁、枇杷汁各300毫升。

【制法】将上两味混合调匀，即可。

【用法】先含混合汁于口中，用手指塞闭鼻耳，咽下，少停呼吸，放开手指。若1次无效，可行2~3次。

#### 6、治肝炎

【配方】鲜葡萄根90克。

【制法】将上味入锅，加适量水煎汤。

【服法】每日1剂。

#### 7、治肝炎

【配方】鲜橘皮30克，葡萄叶15克。

【制法】将上两味入锅，加适量水煎汤，即可。

【服法】每日2~3次。

#### 8、治大便干结

【配方】粳米、葡萄干各适量。

【制法】将上两味加适量水，共煮粥即成。

【服法】每日早、晚各服食1次。

#### 9、治赤痢疾

【配方】鲜葡萄250克，红糖适量。

【制法】将葡萄洗净，绞取汁，放入红糖调匀。

【服法】1次服下，每日2~3次。

#### 10、治慢性肾炎

【配方】桑椹子60克，薏苡仁40克，葡萄30克，大米适量。



【制法】将上3味加适量水，煮粥即成。

【服法】每日服食1~2次。

#### 11、治尿血

【配方】葡萄根、白糖各15克。

【制法】将葡萄根入锅，加适量水煎，然后加白糖，即可。

【服法】连服数日。

#### 12、治尿路感染

【配方】葡萄、生藕各500克，生地黄200克，蜂蜜50克。

【制法】将葡萄洗净去皮，生藕洗净，去节，去皮，生地黄洗净，然后分别用纱布绞汁，加蜂蜜混合后，以文火煎熟。

【服法】饭前服，每日1剂，分2次服用。

#### 13、治风湿性心脏病

【配方】葡萄藤20克，合欢花15克，冰糖20克。

【制法】将上两味入锅，加适量水煎，然后加入冰糖，即可。

【服法】每日2次。

#### 14、治高血压

【配方】葡萄汁、芹菜汁各1盅。

【制法】将上两味混匀。

【服法】以开水冲服，每日2次。

#### 15、治高血脂

【配方】葡萄叶、山楂、首乌各10克。

【制法】将上3味加适量水煎汤，即可。

【服法】饮汤，每日1~2次。

#### 16、治神经衰弱

【配方】葡萄干50克，枸杞子30克。

【制法】将上两味洗净后，加水800毫升，用武火煮沸，再以文火煎煮30分钟，待温后饮汤食葡萄干及枸杞子。

【服法】每日2次，早晨空腹和夜间临睡时各服用1次。

#### 17、治盗汗

【配方】葡萄叶15克，黑豆30克。

【制法】将上两味入锅，加适量水煎汤，即可。

【服法】每日2~3次。

#### 18、治血小板减少症

【配方】葡萄若干，酒适量。

【制法】将葡萄浸泡酒中备用。

【服法】每次饮10~15毫升，每日2~3次。

#### 19、治声音嘶哑

【配方】葡萄100克，甘蔗2节。

【制法】将上两味挤汁，然后混合，即可。

【服法】以温开水送服，每日3次。

#### 20、治各种肿瘤

【配方】葡萄500克，莲藕2节，生地200克。

【制法】将上3味分别榨汁调匀。

【服法】饮汁，每日2次。

## 十二、草莓的食疗方例

### 1、治干咳无痰、日久不愈

【配方】鲜草莓6克，冰糖30克。

【制法】将上两味入锅，一同隔水煮烂。

【服法】每天3次分服。

### 2、治肺热咳嗽

【配方】鲜草莓汁、柠檬汁、生梨汁各50克，蜂蜜15克。

【制法】将上4味混合调匀。

【服法】分两次服之。

### 3、治食欲不振

【配方】鲜草莓250克。

【制法】将草莓洗净，绞汁。

【服法】分2次饮用。

### 4、治消化不良

【配方】草莓100克，山楂30克。

【制法】将上两味洗净，入锅，加适量水煎汤。

【服法】饮汤。

5、治大便秘结

【配方】草莓50克，麻油适量。

【制法】将草莓捣烂与麻油混合调匀。

【服法】空腹口服。

6、治夏季腹泻

【配方】草莓适量。

【制法】将草莓入锅加水，煎汤。

【服法】饮汤。

7、治小便不利

【配方】草莓60克。

【制法】将草莓洗净，捣烂，用冷开水冲服。

【服法】每日3次。

8、治糖尿病

【配方】鲜草莓适量。

【制法】将草莓洗净，即可。

【服法】频频食之。

9、治气血不足

【配方】草莓250克，葡萄干100克，白糖100克。

【制法】将上3味入锅，加水800毫升，煮沸后改为文火烧5分钟，离火浸泡10小时后食用。

【服法】饮汤，吃草莓、葡萄干。

10、治气虚贫血

【配方】草莓100克，红枣50克，荔枝干30克，糯米150克。

【制法】将上4味入锅，加适量水熬粥。

【服法】食之。

#### 11、治头昏头涨

【配方】鲜草莓100克。

【制法】将草莓洗净绞汁。

【服法】炖服。

#### 12、治高血脂

【配方】草莓100克，山楂30克，荷叶15克，冬瓜皮、子各15克。

【制法】将上5味入锅，加适量水煎汤。

【服法】饮汤。

#### 13、治遗精、遗尿

【配方】草莓干品10~20克，覆盆干品10克，韭菜子（炒）5克，芡实10克，糖适量。

【制法】将上4味入锅，加适量水，煎汤，加糖即成。

【服法】每日2~3次分服。

#### 14、治夏暑热、口渴烦躁

【配方】草莓、冰糖各适量。

【制法】将草莓绞汁加入冰糖，温开水冲调匀。

【服法】频频饮服。

#### 15、治咽喉肿痛、声音嘶哑

【配方】草莓适量。

【制法】将草莓洗净，绞汁。

【服法】每日早、晚各服30克。

#### 16、治口舌生疮

**【配方】** 草莓若干。

**【制法】** 将草莓洗净，备用。

**【服法】** 每日吃草莓150克，分2~3次服食。

## 十三、枇杷的食疗方例

### 1、防治流行性感冒

【配方】枇杷叶15克。

【制法】将枇杷叶去毛，洗净，入锅，加适量水煎煮，即成。

【服法】连服3天。

### 2、治咳嗽

【配方】枇杷12个，冰糖30克。

【制法】将枇杷去皮、去核，与冰糖入锅，加适量水煎汤，即可。

【服法】每日1剂，连服5日。

### 3、治咳嗽

【配方】枇杷30克，冰糖适量。

【制法】将枇杷核去外壳，晒干，捣碎，入锅，加适量水煎煮10~15分钟，去渣，然后加冰糖，即成。

【服法】每日2次服用。

【功效】最适用于咳嗽痰多者。

### 4、治咳嗽



【配方】枇杷叶15克，川贝母5克，巴旦杏仁、广陈皮各6克。

【制法】将枇杷叶去毛，洗净然后和后3味共研为末，即成。

【服法】每日服3~6克，开水送下。

#### 5、治肺热咳嗽

【配方】枇杷若干。

【制法】将枇杷去皮，生食。

【服法】每日10~15个，分2~3次吃完。

#### 6、治肺结核咳嗽

【配方】鲜枇杷根40~60克。

【制法】将鲜枇杷根洗净，切碎，入锅，加适量水煎煮，即成。

【服法】每日2次。

#### 7、治气管炎

【配方】嫩枇杷叶30克，款冬花9克，生甘草6克。

【制法】将嫩枇杷叶弄干净，然后再将后两味一起入锅，加适量水煎，即成。

【服法】每日早、晚各1次。

#### 8、治气管炎

【配方】枇杷核9克，橘皮、甘草各6克。

【制法】将上3味入锅，加适量水，文火煎汤。

【服法】每日早、晚各1次。

#### 9、治胃热

【配方】枇杷15个。

【制法】将枇杷入锅，加适量水，以文火煎煮即可。

【服法】每日早晚分服。

#### 10、治呃逆呕吐

【配方】鲜枇杷叶50克，竹茹25克，陈皮10克，蜂蜜适量。

【制法】将前1味洗净，然后再将竹茹和陈皮，一同入锅，加适量水煎煮，即可。

【服法】加蜂蜜调服。

#### 11、治呃逆

【配方】鲜枇杷叶、鲜竹叶、鲜芦根各20克。

【制法】将上3味洗净，然后以水煎煮，即成。

【服法】代茶饮。

#### 12、治急性传染性肝炎

【配方】鲜枇杷根200～300克，童雌鸡1只。

【制法】将枇杷根切碎，与童雌鸡入锅，加适量水入锅，共煮1～2小时，浓缩1小碗，除去表面油腻，喝汤，也可吃肉。

【服法】1剂吃2次，空腹服用，隔1～2天再服1剂。

#### 13、治中风

【配方】枇杷花、辛荑、玉兰花各等份，黄酒适量。

【制法】将前3味共研细末，然后以黄酒送下。

【服法】每次10克，日服2次。

#### 14、治风湿性关节炎

【配方】鲜枇杷根120~200克，猪蹄1个，黄酒250克。

【制法】将3味入锅，加适量水文火炖熟，即成。

【服法】饮汤吃肉。

#### 15、治自汗

【配方】新鲜枇杷叶若干，糯米250克。

【制法】将前味去毛洗净，再将糯米包成粽子（清水浸泡），蒸熟后食用。

【服法】每天1次，连服3~4天。

【功效】补中益气，暖脾和胃，止汗。

#### 16、治淋巴结核

【配方】枇杷适量，酒少许。

【制法】将枇杷研末，然后调酒，即可。

【用法】外敷。

#### 17、治疝气

【配方】枇杷核10~20克。

【制法】将枇杷核杵碎，入锅，加适量水，以文火煎汤。

【服法】每日2次，服之。

#### 18、治回乳时乳房胀痛

【配方】枇杷叶5片，牛膝9克。

【制法】将枇杷叶去毛洗净，和牛膝一同放入锅内，加适量水煎汤。

【服法】代茶饮。

#### 19、治小儿惊风发热

【配方】枇杷适量，果汁少许。

【制法】将枇杷去皮、去核，取果汁加适量水煮沸即成。

【服法】温时少量频频喂服。

#### 20、小儿麻疹后热咳不止

【配方】枇杷叶、桑白皮、生石膏各15克，冰糖适量。

【制法】先将前1味去毛，洗净，再将后2味一同入锅，加适量水煎煮，然后去渣，加冰糖，即成。

【服法】每日2~3次分服。

#### 21、治声音嘶哑

【配方】枇杷叶50克，淡竹叶25克。

【制法】先将枇杷叶去毛，再将淡竹叶一同放入锅内，加适量水煎汤。

【服法】饮用，连服数日。

#### 22、治鼻出血不止

【配方】枇杷叶50克。

【制法】将枇杷叶去毛焙干，研末，即可。

【服法】用茶水送服，每次5~10克，早、晚各服1次。

## 十四、桃的食疗方例

### 1、治哮喘

【配方】桃仁、杏仁、白胡椒各6克，生糯米10粒。

【制法】将上4味共研为细末，用鸡蛋清调匀。

【用法】外敷双脚心和双手。

### 2、治急性黄疸型传染性肝炎

【配方】桃花、白花藤各10~15克。

【制法】将以上两味放入锅内，加水煎汤。

【服法】饮用。

### 3、治黄疸不退

【配方】桃根100克。

【制法】将桃根切细，然后放入锅内，加水煎汤，即可。

【服法】服之。

### 4、治冠心病

【配方】鲜桃2个，黑芝麻20克，杏仁2个，大枣5个。

【制法】将上4味洗净，即可。

【服法】1次食用，每日1~2次。

#### 5、治猝心痛

【配方】桃枝1把，黄酒适量。

【制法】将桃枝切细片，用黄酒煮沸，然后去渣，即成。

【服法】服之。

#### 6、治高血压头痛

【配方】桃仁、决明子各10~12克。

【制法】将上两味入锅，加适量水煎煮，即成。

【服法】饮用。

#### 7、治浮肿腹水

【配方】白桃花9克。

【制法】将白桃花，加水入锅煎煮，即可。

【服法】每日1~2次。

#### 8、治半身不遂

【配方】桃仁若干，黄酒、蜂蜜各适量。

【制法】将桃仁去皮去尖，放入黄酒中浸泡1周，晒干研为末，以蜜调和为丸（梧桐子大）。

【服法】每日2次，每次15丸。开水送服。

#### 9、治血丝虫病

【配方】碧桃干（未成熟的桃干果）、干石榴皮各10克，干茶树果3克，食盐少许。

【制法】将前3味入锅，加适量水煎煮汤，去渣，加入食盐调味即可。

【服法】饮汤。

#### 10、治虚汗、盗汗

【配方】碧桃干（未成熟的桃干果）10～15克。

【制法】将上味加适量水煎汤，用白糖调味。

【服法】每晚服1次，一般1～3剂即可。

#### 11、治遗精

【配方】碧桃干（未成熟的桃干果）30克，大枣30克。

【制法】将上味炒至外表裂开，如变焦，立即加水，与大枣共煎。

【服法】每晚睡前1次。

#### 12、治膀胱炎

【配方】桃仁8克，滑石25克。

【制法】将两味共研为细末，备用。

【服法】开水送服。

#### 13、治糖尿病

【配方】桃树胶15克，玉米须60克。

【制法】将上两味入锅，加适量水，煎汤。

【服法】连服数日。

#### 14、治大便秘结

【配方】桃仁9克，郁李仁、火麻仁各15克。

【制法】将3味入锅加适量水，煎汤。

【服法】每日1剂。

#### 15、治淋巴腺炎

【配方】桃叶适量，黄酒少许。



【制法】将桃叶捣烂，加黄酒炖热。

【用法】敷于患处。

#### 16、治皮肤瘙痒、痔疮

【配方】桃树叶适量。

【制法】将桃树叶洗净，加适量水入锅，煎汤。

【用法】熏洗患处，每日1~2次。

#### 17、治产后恶露不畅

【配方】桃仁10克，莲藕250克，食盐少许。

【制法】将两味洗净切成小块，加清水煮汤，然后以食盐调味。

【服法】饮汤食藕。

#### 18、治血滞经闭

【配方】桃仁9克，当归15克，红花9克。

【制法】将3味入锅，加适量水煎汤。

【服法】饮汤。

#### 19、治滴虫性阴道炎

【配方】鲜桃叶30克。

【制法】将桃叶入锅，加水1000毫升，煮沸20分钟，取汤。

【用法】冲洗阴道。

#### 20、治乳糜尿

【配方】桃树胶10克，冰糖少许。

【制法】将树胶入锅，加适量水煎煮，加冰糖即可。

【服法】服之。

## 21、治口疮

【配方】桃嫩叶适量。

【制法】将嫩叶洗净，晾干，捣烂。

【用法】敷于患处。

## 22、治鼻内生疮

【配方】嫩桃叶适量。

【制法】将嫩桃叶捣烂，即可。

【用法】塞入鼻中，每日换3次。

## 十五、橘子的食疗方例

### 1、治感冒

【配方】鲜橘皮30克（干品15克），姜片3片，白糖适量。

【制法】将两味洗净，然后放入锅内，加适量水煎后，加白糖调匀，即成。

【服法】趁热喝，每次1剂，每日3次，连服2周即愈。

### 2、治慢性支气管炎

【配方】茶叶3克，干橘皮3克。

【制法】将上两味用开水冲泡10分钟即成。

【服法】每日午饭后服饮3次。

### 3、治气管炎

【配方】橘子100克，蜂蜜少许。

【制法】将橘子连皮入锅，煎汤，对入蜂蜜，即成。

【服法】每次吃橘肉并饮汁，每次1剂，每日2次，连服10天为1个疗程。

#### 4、治风寒咳嗽

【配方】玉米须、橘皮各适量。

【制法】将两味加适量水，共煎汤。

【服法】每日2~3次。

#### 5、治咳嗽痰多

【配方】橘皮、生姜、苏叶各6克，红糖适量。

【制法】将上3味洗净，入锅内，加水煎煮后加红糖调匀。

【服法】每日2~3次。

#### 6、清肺化痰

【配方】橘皮、白酒各适量。

【制法】将橘皮置于白酒中，浸泡3~5天，即可。

【服法】适量饮用。

#### 7、治肺炎

【配方】生黄芪30克，粳米100，橘皮3克。红糖少许。

【制法】先将生黄芪浓煎取汁，再入粳米待粥成，加橘皮稍煮，加红糖调匀即成。

【服法】每日服2次。

#### 8、治不思饮食

【配方】橘皮15克，粳米100克，白糖适量。

【制法】有两种方法：将橘皮洗净，烘干，研为细末，再将粳米淘洗干净煮成粥，把橘皮细末加入粥内，稍煮片刻，加入白糖即可食。将洗净的橘皮煮约二十分钟，去渣取汁，与洗净的粳米煮

粥，服食加白糖即成。

【服法】可常服食。

#### 9、治慢性胃炎

【配方】干橘皮30克，白糖适量。

【制法】将干橘皮炒后研末，然后加白糖调匀，即可。

【服法】每日3次，每次服6克，饭前开水冲服。

#### 10、治胃寒呕吐

【配方】橘子100克，生姜15克。

【制法】将橘子连皮切块，同生姜一起入锅，加水煎煮后取汁。

【服法】每日1剂，每日2次，饭前温服，连服1周。

#### 11、治胃寒呕吐

【配方】橘皮200克，生姜50克，川椒10克。

【制法】将上3味洗净，切好水煎汤。

【服法】饮汤。

#### 12、治寒胃疼

【配方】橘络3克，生姜6克，红糖适量。

【制法】将橘络洗净，生姜洗净，切片，入锅，加适量水，煎后加红糖。

【服法】趁热喝。

#### 13、治胃脘胀痛

【配方】红茶、橘花各3克。

【制法】将上两味以沸水冲泡，即可。

【服法】每日代茶饮。

14、治急、慢性肝炎后遗症，胸闷

【配方】大麦芽、茵陈各50克，橘皮25克。

【制法】将上3味入锅，加适量水煎汤。

【服法】每日服2~3次。

15、治冠心病

【配方】佛手、橘皮各10克。

【制法】将佛手与橘皮洗净，以沸水冲泡。

【服法】代茶饮。

16、治心脏病

【配方】橘子80克，枳实、生姜各15克，丹参10克。

【制法】将橘子洗净，连皮切块，再将后3味加水煎汤。

【服法】每日1剂；分早晚2次饭前服完。

【功效】冠状动脉硬化性心脏病。

17、治脑血管意外后遗症

【配方】橘叶180克（鲜品），鲜生姜120克，鲜大葱80克。

【制法】将上3味共捣烂如泥，入锅，加水蒸熟后，取适量贴于头顶处。

【服法】每日1次，连用1~2个月。

18、治眩晕

【配方】橘皮9克，薏米30克，红糖适量。

【制法】将2味装入布包入锅，加适量水煎，去

渣。

【服法】每日1剂，连服数日。

#### 19、治头痛昏晕

【配方】干橘皮6克，茶叶少许。

【制法】将干橘皮与茶叶一同入锅，加适量水煎汤。

【服法】代茶饮。

#### 20、治大便秘结

【配方】橘皮适量。

【制法】将橘皮浸酒，然后煮至软，焙干为末以温水调。

【服法】每次6克，每日1~2次。

#### 21、治红白痢疾

【配方】橘饼30克，圆眼肉15克，冰糖15克。

【制法】将上3味入锅，加2碗水煎至1碗，过1宿，即成。

【服法】温服。

#### 22、治泄泻不止

【配方】橘饼1个。

【制法】将橘饼切薄片，放碗内，以沸汤泼，盖住，泡汁出饮汤食饼。

【服法】1饼可作数次服。

#### 23、治腰痛

【配方】橘核、杜仲各100克，盐、酒各少许。

【制法】将上两味研末，然后盐酒送下。



【服法】每日2~3次。

#### 24、治冻疮

【配方】橘皮、萝卜缨各120克。

【制法】将2味入锅，加水煎煮。

【用法】频洗。

#### 25、治妊娠发热

【配方】橘子2个，黄瓜1条。

【制法】将上两味洗净，捣烂取汁。

【服法】饮汁，每日2~3次。

#### 26、治乳汁不畅

【配方】鲜橘叶、青橘皮及鹿角霜各15克，黄酒少许。

【制法】将上3味入锅加适量水煎后去渣，对入黄酒温饮。

【服法】每日早晚各1剂，连服1周。

#### 27、治乳腺炎

【配方】鲜橘核30克，黄酒少许。

【制法】将鲜橘核入锅炒燥，加水3碗，煎至1碗，用黄酒调匀，即可。

【服法】2次分服。

#### 28、治乳腺炎

【配方】橘核、白酒各适量。

【制法】将橘核研末，以白酒调和。

【用法】敷患处1日换药3~5次。

#### 29、治乳房结核

**【配方】**青橘叶、青橘皮、橘核各15克，黄酒适量。

**【制法】**将上3味洗净，然后以黄酒加水煎汤。

**【服法】**每日1剂，分2次温服。

### 30、治急性喉炎

**【配方】**梨2个，橘子皮20克。

**【制法】**橘子皮水煎，将梨洗净，榨汁，然后与橘皮混合同饮。

**【服法】**每日2~3次。

## 十六、甘蔗的食疗方例

### 1、治虚热咳嗽

【配方】甘蔗汁、萝卜汁、野百合各60克。

【制法】先将百合入锅，加适量水，煮烂后和入前汁。

【服法】于临睡前服食，每日1次，常服甚佳。

### 2、治肺燥咳嗽

【配方】甘蔗汁、梨绞汁各50克。

【制法】将上两味汁混匀，即可。

【服法】每日2次。

### 3、治慢性支气管炎

【配方】甘蔗1000克，荸荠500克，百合15克。

【制法】将甘蔗洗净，榨汁取50克，荸荠榨汁25克，百合15克，加水500毫升，共煎煮沸30分钟后冷却备用。

【服法】每日3~4次，每次100毫升，连服7日。

### 4、治呕吐

【配方】甘蔗汁半杯，鲜姜汁1汤匙。

**【制法】** 将上两味混合均匀，即成。

**【服法】** 稍温，顿服。

#### 5、治呃逆

**【配方】** 甘蔗汁100毫升，生姜汁9毫升。

**【制法】** 将上两味混合调匀，即可。

**【服法】** 每日1剂，频频服饮。

#### 6、治慢性胃炎

**【配方】** 甘蔗汁1盅，葡萄酒1盅。

**【制法】** 将上两味混合、调匀即可。

**【服法】** 每日早、晚各服1次。

#### 7、治急性胃炎

**【配方】** 甘蔗500克，生姜40克。

**【制法】** 将甘蔗去皮，切碎榨汁，盛于杯中。生姜去皮，同样切碎榨汁，把汁液放入甘蔗汁中搅匀。

**【服法】** 频频缓饮。

#### 8、治酒后干呕

**【配方】** 甘蔗汁400毫升。

**【制法】** 将甘蔗汁加沸水调匀，即成。

**【服法】** 每日1剂，随意服饮。

#### 9、治酒精中毒

**【配方】** 甘蔗皮、芡实各30克。

**【制法】** 将上两味入锅，加适量水煎汤。

**【服法】** 每日2~3次。

#### 10、治尿路感染

【配方】鲜甘蔗、白藕各500克。

【制法】将鲜甘蔗洗净，去皮，切碎，取汁，再把白藕洗净，去节，切碎，以甘蔗汁浸半日取汁。

【服法】每日1剂，分3次服饮。

#### 11、治咯血

【配方】甘蔗皮、沙参各30克，五味子3克。

【制法】将上3味入锅，加适量水煎汤，即可。

【服法】每日服2~3次。

#### 12、治小便带血

【配方】甘蔗汁100毫升，桃仁15克。

【制法】将桃仁入锅，加适量水煎汤，然后冲甘蔗汁，即成。

【服法】每日服1~2次。

#### 13、治便秘

【配方】甘蔗汁100~150毫升，粳米50~100克。

【制法】将上两味入锅，加适量水煮粥。

【服法】随意饮用。

#### 14、治倒经

【配方】鲜藕、鲜甘蔗各500克，鲜生地100克。

【制法】将上3味榨取汁，混匀瓶装。

【服法】倒经时饮用。

#### 15、治妊娠呕吐

【配方】甘蔗汁1杯，生姜汁20克。

【制法】将生姜洗净，绞汁，然后混合后饮用。

【服法】每次1杯，连服5~7日。

16、治妊娠恶阻

【配方】甘蔗汁1杯，鲜姜汁1汤匙。

【制法】将上两味混合，调匀，入锅加热即成。

【服法】每日1剂，饮用。

17、治口干舌燥

【配方】红皮甘蔗1段，荸荠7个。

【制法】将甘蔗去皮，压成1杯蔗汁，再将荸荠洗净，亦压取汁，两汁倒在杯中调匀，即可。

【服法】代茶饮。

## 十七、柚子的食疗方例

### 1、治咳嗽痰多

【配方】柚果肉90克，米酒15克，蜜糖30克。

【制法】将上3味入锅，加适量水，炖熟。

【服法】每天1次。

### 2、治咳嗽痰多

【配方】柚果肉90克，米酒25毫升，蜜糖30克。

【制法】将上3味入锅，加适量水炖烂熟即成。

【服法】每日酌量服1~2次。

### 3、治肺热咳嗽

【配方】柚子100克，大生梨100克，冰糖适量。

【制法】将前两味同煮烂，然后入冰糖调匀，即可。

【服法】饮汤，每日2~3次。

### 4、治慢性支气管炎

【配方】柚子皮9~15克。

【制法】将柚子皮洗净，切碎，用沸水冲泡即成。



【服法】代茶饮，常用有效。

#### 5、治慢性支气管炎

【配方】柚子1个，童子鸡1只。

【制法】将柚子剥去外皮，一瓣一瓣分开，童子鸡去毛及内脏，洗净，再将柚子放入鸡肚内，然后鸡放入炖盅内，加适量水炖3小时，调味即成。

【服法】饮汤吃鸡，每两周1次，连服3次。

#### 6、治支气管哮喘

【配方】柚子皮1个，乌肉鸡1只。

【制法】将鸡去毛及内脏，以柚子皮纳鸡腹内，用沙纸密封，黄泥包裹，烧熟即成。

【服法】取鸡肉食，每隔两日吃1次。

#### 7、预防哮喘

【配方】柚子100~200克。

【制法】将柚子生食，即可。

【服法】连服1周。

#### 8、治食欲不振

【配方】柚子皮15克，鸡内金、山楂各10克，砂仁5克。

【制法】将上4味入锅，加适量水煎汤，即成。

【服法】连服数日，饮汤。

#### 9、治消化不良引起的胃痛

【配方】柚皮30克。

【制法】将柚皮加水2杯，煎至1杯，即可。

【服法】每日1剂，分两次温热服。

#### 10、治腹痛

【配方】柚子1个（经霜的更好），子鸡1个，黄酒、红糖各适量。

【制法】将柚子切碎，子鸡去内脏，同放锅中，加适量水和红糖，蒸至烂熟。

【服法】每日分两次吃完。

#### 11、治急性胃肠炎

【配方】柚皮9克，细茶叶6克，生姜2片。

【制法】将上3味入锅，加适量水煎汤，即成。

【服法】每日2~3次，饮汤。

#### 12、治病毒性肝炎

【配方】柚子皮、茵陈各适量。

【制法】将柚子皮去白，再将两味共研细末，温开水送下。

【服法】1日3次，每次服6克。

#### 13、醒酒

【配方】柚果肉60~90克。

【制法】将柚子去皮，取出果肉食。

【服法】慢慢嚼服。

#### 14、治临时性便秘

【配方】柚子1个。

【制法】将柚子剖开，去皮即成。

【服法】吃10片见效。

#### 15、治头痛

【配方】柚叶、葱白等量。

【制法】将上两味共捣烂，即可。

【用法】贴太阳穴上。

#### 16、治疝气痛

【配方】柚核、小茴香、荔枝核各15克。

【制法】将上3味入锅，加适量水煎汤，即可。

【服法】饮汤，每日2~3次。

#### 17、治创伤出血

【配方】柚皮60克。

【制法】将柚皮烧灰存性，研细末，即成。

【用法】用细末敷伤口。

#### 18、治关节痛

【配方】柚叶、生姜、桐油各适量。

【制法】将前两味共捣烂，即可。

【用法】敷患处。

#### 19、治急性乳腺炎初期

【配方】柚叶4~7片，青皮、蒲公英各30克。

【制法】将上3味入锅，加适量水，煎汤即成。

【服法】每日1剂，随意饮用。

#### 20、治妊娠呕吐

【配方】萝卜子12克，生姜、柚皮各10克。

【制法】将上3味加适量水，煎汤即成。

【服法】每日1剂，分2~3次服饮。

#### 21、治妊娠呕吐

【配方】柚子皮、灶心土各30克。

【制法】将上两味用布包包好扎紧，入锅，加适

量水煎汤，即可。

【服法】饮汤。

#### 22、治妊娠恶阻

【配方】萝卜子15克，鲜姜5克，柚皮15克。

【制法】将上3味入锅，加水1碗，煮成半碗即成。

【服法】每日1剂，温热服饮。

#### 23、治冻疮

【配方】柚皮50克。

【制用法】将柚皮入锅，加适量水煎汤，浸泡冻疮部位。每日数次。

#### 24、治头发发黄脱落

【配方】柚子核15克。

【制法】将柚子核以开水冲泡，备用。

【用法】涂患处，每日两次。

#### 25、治斑秃

【配方】柚子核15克。

【用法】将柚子核用开水浸泡1~2小时，即可。

【服法】用浸泡液涂患处。

## 十八、杏的食疗方例

### 1、治伤风咳嗽

【配方】杏仁9克，生姜3片，白萝卜100克。

【制法】将杏仁去皮，白萝卜去皮，然后3味一同入锅，加适量水煎汤。

【服法】饮汤，连服数日。

### 2、治风热咳嗽

【配方】杏仁、桑叶、菊花、橘梗、牛蒡子各9克。

【制法】将上5味放入锅内，加适量水，以文火煎汤。

【服法】饮汤，连服数日。

### 3、治肺喘咳嗽

【配方】杏仁、核桃仁各20克，生蜜、生姜汤各少许。

【制法】将杏仁去皮尖，微炒，再将核桃仁去皮，然后共捣烂如泥，加生蜜，研为膏状，共做10丸。

【服法】每晚入睡前服1丸。生姜汤送服。

#### 4、治老年性气管炎

【配方】苦杏仁、冰糖各适量。

【制法】将苦杏仁研碎，与冰糖混匀，制成杏仁糖。

【服法】每日早晚各服9克，10天为1个疗程。

#### 5、治慢性支气管炎

【配方】甜杏仁若干。

【制法】将甜杏仁炒熟，即可。

【服法】每日早、晚各嚼服10粒。

#### 6、治哮喘

【配方】杏仁、麻黄各15克，甘草6克，豆腐250克。

【制法】将上4味入锅，加适量水，共煮1小时，去药渣，吃豆腐喝汤。

【服法】分早晚两次服。

#### 7、治新生儿脐炎

【配方】杏仁5克，茶叶1克。

【制法】将上两味共捣烂即成。

【用法】涂敷患处。

#### 8、治小儿脐烂

【配方】杏仁适量。

【制法】杏仁去皮研末，即可。

【用法】敷患处。

#### 9、治牙痛

【配方】杏仁数个。

**【制法】**将杏仁烧存性，研细末备用。

**【用法】**用细末塞入龋洞中。

#### 10、治鼻息肉

**【配方】**杏仁1粒，硃砂0.06克，香油少许。

**【制法】**将杏仁、硃砂研为细末，用香油调匀。

**【用法】**点鼻内。



## 十九、橄榄的食疗方例

### 1、治干热咳嗽及百日咳

【配方】新鲜橄榄12枚，冰糖适量。

【制法】将橄榄捣碎，加入冰糖，取其汁。

【服法】每日1~2次，慢饮其汁。

### 2、预防白喉、流感及普通感冒

【配方】新鲜橄榄6~10枚。

【制法】加入适量水煎煮。

【服法】代茶饮。

### 3、治酒醉

【配方】新鲜橄榄6~10枚，白糖适量。

【制法】将橄榄捣碎，放白糖，加水煎。

【服法】饮服汤液。

### 4、治疗痢疾

【配方】化皮橄榄或甘草橄榄，等分乌梅。

【制法】将上两味一齐烧灰成末。

【服法】每次9克，米汤送服。

## 5、治流感、白喉

【配方】橄榄5枚、白萝卜125克。

【制法】将上两味入锅加适量水煎煮。

【服法】饮汤，一日两次。

## 6、治唇裂生疮

【配方】橄榄20枚，猪油或麻油少许。

【制法】将橄榄炒干研末，用猪油或麻油调和。

【用法】涂患处，每日数次。

## 二十、猕猴桃的食疗方例

### 1、治急性肝炎

【配方】鲜猕猴桃60克，白马骨60克，茵陈15克。

【制法】将上3味加水1000毫升煎煮至1小碗。

【服法】每日1剂。

### 2、治消化不良

【配方】猕猴桃干果60克。

【制法】将上1味加水1000毫升煎煮至1小碗。

【服法】每日1剂。

### 3、治胃癌、食道癌

【配方】新鲜猕猴桃60克，猕猴桃树根30克，半枝莲30克。

【制法】将上3味加水1000毫升煎煮至1小碗。

【服法】每日1剂，30天为一疗程。

### 4、治高热烦渴

可每次食用新鲜猕猴桃3~5个，每日吃3~4次。

或取鲜猕猴桃，洗净，捣烂，用凉开水浸泡，然后慢

饮。

5、用猕猴桃60克去皮生吃，能治内热心烦，并防治坏血病、高血压、心血管病、癌症等。

## 二十一、芒果的食疗功效

慢性咽喉炎、音哑，用芒果煎水，代茶饮用，可去炎消哑，使嗓音甜润。

取芒果2~3个，煎汤口服，可治疗疝气。

芒果1~2枚，分早晚两次服用，可治愈多发性疣，若取果皮涂擦患处，效果更佳。

芒果核能清热，伤暑身热恶热者，用芒果树皮或核煎水一大碗，饮之即能退热。

鲜芒果叶煎水洗患处，可治湿疹瘙痒。

芒果核、黄皮核适量，水煎服，可治睾丸肿大。

## 二十二、橙子的食疗方例

### 1、治痔疮肿痛

隔年风干橙子，放桶内烧烟熏之；或熟橙子1个，分两次食之，每日4次，可通便及止痔疮出血。

### 2、治胃脘气滞

橙皮、生姜各10克，用水煎服。

### 3、治间挫腰痛

橙子核炒干研细末，每次服10克，以白酒送下。

### 4、治长期发热

将橙子榨汁，每日饮用。

### 5、治呕吐、胸闷

取干或鲜橙皮泡茶，或煮汤饮用。

### 6、治消化不良

橙子皮0.5~1个，切碎，猪胰1~2条切块，加水共炖2~3小时后饮用。

### 7、治便秘

干橙皮煮软，加少许白酒调味食用。

#### 8、治急性乳腺炎早期

鲜甜橙数只，去皮、核，榨汁250毫升，冲入黄酒1~2汤匙饮用。

#### 9、治疗闪腰疼痛

将橙核炒干，研成细末，每次服用10克，白酒送下。

#### 10、治疗疮疥红肿

将鲜橙叶捣烂后外敷于患处。

#### 11、治疗乳腺癌

鲜橙8个，米酒20毫升。将鲜橙去皮榨汁，冲入米酒调匀后饮用，每日1次。

提示：此法对于乳腺癌伴有硬结肿块者有一定的辅助治疗作用。

#### 12、治醉酒

将橙皮加盐腌至皮身软化时，加入甘草末、檀香末，和匀后置日光下晒干，收藏备用。开水冲泡饮用。

#### 13、治鱼骨梗喉

橙皮榨汁，将汁含着慢慢地咽下。

#### 14、治口臭

把橙皮表层分泌面切下晒干，常常煮汤饮用。



SHUIGUO

## 第五章

“果”真美味佳肴



## 一、水果创意养生茶谱

相对乌龙茶等传统茶品，目前流行的喝茶风已偏向不同种类的花茶，水果茶。水果茶不仅味道独特，而且有一定的养生、养颜功效，颇受人们欢迎。以下是几种水果茶茶谱：

### 1、蓝色忧郁

【成分】紫罗兰、果肉、洛神、橘橙。

【冲泡法】果粒茶1匙、凤梨汁45毫升、蜂蜜15毫升、热开水300毫升，浸泡4分钟。

### 2、欧陆风情

【成分】洛神、果肉、葡萄干。

【冲泡法】果粒茶1匙、草莓汁15毫升、柳丁汁10毫升、蜂蜜15毫升、热开水300毫升，浸泡4分钟。

### 3、黑森林

【成分】洛神、薄荷、苹果肉、黑栗子。

【冲泡法】果粒茶1匙、柳丁汁4毫升、百香果汁15毫升、凤梨汁15毫升、苹果3~4片、凤梨片适量、柳丁和柠檬各1/8片，热开水300毫升，锅中调煮3

分钟。

#### 4、出水芙蓉

【成分】黄花、玫瑰花、洛神、果肉。

【冲泡法】果粒茶1匙、金橘汁15毫升、蜂蜜10毫升、柳橙皮适量、热开水300毫升，浸泡4分钟。

#### 5、清秀佳人

【成分】洛神、玫瑰、香橘、果肉、薄荷草。

【冲泡法】果粒茶1匙、柳丁汁10毫升、蜂蜜15毫升、可乐150毫升、热开水150毫升，锅中调煮3分钟。

## 二、健康鲜果糖水

在各式糖水中，滋味水果经常入馔，令美味糖水更见色彩斑斓，并对健康有益。不难发现，不少蔬果营养价值甚高，与其他药材如南北杏、川贝、雪耳、无花果等结合，更具滋补功效。

### 1、热食芒果椰汁黑糯米

芒果，味甘酸性凉，含维生素C、芒果酮酸等，有益胃、解渴、止呕止晕、利尿等疗效，以大小均匀、饱满、色黄白者为佳；芒果核干则能解毒、消滞、止咳。

热食尤其暖胃，益气血，芒果的清甜可口夹着浓郁椰香、能保血暖胃的黑糯米同吃，软韧有度，口感极佳。由于芒果肉较湿毒，煮此款糖水时可先用芒果核干煲水，捞起后再加入黑糯米，待煮烂后，才放芒果肉，最后加上椰汁，这样就更健康有益。

### 2、青苹果炖芦荟

青苹果，含碳水化合物、苹果酸、柠檬酸、胡萝

卜素、维生素B、C。苹果酸可以稳定血糖，维生素C可防止心肌炎。青苹果有补心益气、生津止渴、健胃及止泻功效。此外，苹果具有减肥作用，肥胖者适当多吃苹果，可减少对其他食物的摄入量，达到减肥效果。

芦荟素有美颜功效，配上青苹果炖制，滋润清甜，又具补中益气、生津健胃、养颜养生、清肝热的疗效，闲来一盅，润心又润肺。由于芦荟汁略显苦味，怕苦的朋友就放少点（2~3克）。

### 3、无花果南北杏清炖苹果

无花果的味道甘中带甜，加上苹果的甜味，甜得既天然又温和。无花果有清肠胃的作用，亦可滋润喉肺，在热气的时候喝一碗，可通便又可消热气。

### 4、川贝雪耳炖木瓜

清甜嫩滑的木瓜味道怡人，而雪耳亦非常爽口，加上具化痰止咳、润肺散结作用的川贝（药取3克），清新味美得令人停不了口。

### 5、鲜奶炖木瓜雪梨

先将鲜奶加糖煮热，再放入去籽去皮切成大粒的木瓜和雪梨，煮30分钟即成，鲜奶+木瓜=双重美白效果，配以润心的雪梨，真是由外靓到内。

### 6、新鲜木瓜南北杏炖雪耳

以新鲜木瓜、南北杏和雪耳炖成，木瓜可帮助消化、抗菌解热，南北杏止咳润肺，雪耳则能滋阴

润肺、养胃生津。此款糖水味道香甜，无论冷吃或热吃都一样有滋有味。南北杏分量不宜过多，取10~15g左右，雪耳以片大身厚，完整不碎，色黄白，有光泽为佳。

#### 7、海底椰炖雪梨

海底椰素有润喉功效，配上清甜雪梨一块吃，止咳化痰当然不用说，各位“烟民”们饮用，最好不过啦！

#### 8、鲜雪梨南北杏炖雪耳

主角同样都是炖雪耳，但配角换上了雪梨，令整盅炖品更清润，生津解渴之余，又可清热气，在心情烦躁不安的时候，用此来清心火挺不错。



### 三、水果汁冰

有人说，水果本是俗物，只不过是满足饮食男女茶余饭后的口腹之欲。如果仅仅是这样，未免小看了水果的角色。时下流行养生饮食，同时夏天是最适合吃水果的季节，芒果、龙眼、荔枝、香蕉、榴莲……又香甜又好味。水果餐能成为养生饮食的主角之一，不是没有道理的。

炎热的夏天会使人体大量排汗，营养学者建议，高温季节最好每人能补充维生素和钙质，这样可以减少随水分而消耗的体内糖类和组织蛋白，有益于人体健康。来杯解暑冷饮，鲜榨士多啤梨鲜奶、鲜榨青瓜鲜奶、鲜榨甘笋鲜奶……既可补充水分又可补充维生素，品种多样也让你眼花缭乱，吃不停口。如果嫌水果汁不够爽，可以尝试一下水果汁冰，上面是冰冷的雪球，下面是美味的新鲜水果，边吃边挖水果，像寻宝般有趣。

## 四、鲜果味十足的水果布丁

如果你觉得水果沙律没有新意，那就要尝尝水果布甸或水果龟苓膏了。把各种水果口味做成各式各样的布甸，其中一款草绿色的哈密瓜布甸，散发出独特的水果香气，放入口中，滑得如家常水蒸蛋，直落胃里，滑得如雨后的青草，甜而不腻。添加了椰汁的龟苓膏先甜后苦，一股淡淡的中草药味在体内流畅，非常舒服。中医认为，滋阴除湿是龟苓膏的主要疗效，同时具有清热毒，消除暗疮和强化筋骨等功效。如果感到消化不良、胃气胀，吃一盅龟苓膏就使人开胃，大便畅通。

吃水果布丁不要以为只有女性和年轻的朋友喜欢，还能让不喜欢吃水果的人，利用这个机会，增加水果的摄取量。除了水果布丁，店里还提供各式水果甜品，其中有几款泰式甜品很有特色，如木瓜、芒果、香蕉、榴莲等，薄薄的鸡蛋面皮裹着香滑的水果馅，既有水果的鲜味，又保持了甜品的特色。牛油窝夫、香蕉窝夫单听名字已经很特别，切

成三角形的窝夫，鲜果味十足。香脆香滑的西米露大家不可不试。尤其在炎热的夏天，来碗冰冻西米露，选择加入椰汁或牛奶，每粒西米一样大小，送进口中一咬，很有嚼劲。据了解，这种西米是泰国绿色食品，营养丰富，清热润肺。

## 五、香蕉美食

香蕉性味甘寒，能清脾肺之热，生津液止烦渴，润肺滑肠。对于温热病的口干及便秘有很好的治疗作用。同时，由于其口感绵软，很受一些牙齿不好的老年人的喜爱。香蕉除生食外，还可用于制成各种特色美味，深受不喜凉食者的欢迎。下面介绍两款香蕉新吃法。

### 1、香蕉奶冻

原料：

香蕉1000克，椰茸50克，牛奶500克，白糖200克，琼脂5克。

制法：

(1) 香蕉洗净，连皮入锅煮20分钟，捞出后剥皮，再切成薄片，放入不锈钢容器内，加入白糖、椰茸，倒入牛奶和匀。

(2) 另取碗，用5克琼脂，加500克清水，先浸泡20分钟，然后入笼蒸至琼脂溶化，出笼，倒入装有香蕉片的容器内搅匀，最后全部倒入平盘内，待其

冷却凝结后即成。

特点：甜润适口，果香浓郁。

## 2、香蕉脆片

原料：

香蕉500克，奶粉50克，色拉油500克（约耗75克）。

制法：

（1）香蕉去皮压成泥，放入盆中，加入奶粉及250克清水混合均匀，然后将香蕉泥摊入平底锅中（约0.2厘米厚），上火加热数分钟，待其凝结后取出，切成大片。

（2）另取净锅上火，下色拉油烧至四五成热，投香蕉片下锅，炸至呈浅黄色且酥脆时，即成。

特点：口感酥脆，外焦里嫩。

## 六、荔枝美食

### 1、荔枝浆

【原料】荔枝、蜂蜜若干。

【制法】荔枝初熟时摘下，榨出白浆。每500克浆加750克蜜，搅拌均匀。加火煮熟，然后置于容器中，将口封严，1个月后，浆蜜结成香膏即成。本品具有清热润肺之作用，且营养丰富，酸甜适口，深受老少欢迎。

### 2、荔枝大枣羹

【原料】新鲜荔枝100克，大枣10个，白糖少许。

【制法】将荔枝去皮、核后切成小块。另将大枣洗净，先放入锅内，加清水烧开后，放入荔枝、白糖；待糖溶化烧沸，装入汤碗。本品具有甘温养血，益入颜色，健脾养心，安神益智的功效。适用于气血不足，面色萎黄，失眠健忘等病症患者。妇女产后虚弱、贫血者亦可常食。

### 3、雪耳糯米荔枝

【原料】糖水荔枝500克，干银耳20克，糯米、冰

糖各100克，糖水慈菇50克，蜜樱桃15个，柠檬果酸少许。

【制法】将银耳用清水浸泡，回软后摘去根蒂，洗净。慈菇切成细粒。把银耳放入锅中，加入清水，用小火煮约三十分钟，再加入冰糖、柠檬果酸至冰糖溶化时，晾凉待用。糯米淘洗干净，加水上笼蒸熟，取出与慈菇拌匀，然后分别酿入各荔枝内。将荔枝放入盆中，开口向上，再上笼蒸约十分钟，取出放入冰箱冻凉后翻入盘中。将银耳舀在周围，樱桃放在荔枝的间隙中即成。本品具有养胃生津、健脾消食的功效。适用于胃燥津伤、目干口渴、大便干结、食欲不振等病症。

#### 4、荔枝莲子粥

【原料】荔枝干7个，莲子（去芯）5个，粳米60克。

【制法】先将荔枝干去外壳，莲子洗净，与粳米同入锅内，加适量水煮成稀粥。本品具有健脾止泻的作用，适用于治疗淋巴结核、疝气等疾症。常用有效。



## 七、西瓜美食

### 1、西瓜汤

【原料】西瓜1个，蜂蜜100克。

【制法】先将瓜皮冲洗干净，从瓜蒂处开口，瓜蒂别扔，留用做封口盖。把瓜瓤搅拌成汁汤，加入蜂蜜，再搅拌使汁蜜均匀，盖上封口盖。将饮品置放冰箱内，3小时后即成。本品果香浓郁，蜜香袭入，为夏令时节消暑之佳品。

### 2、西瓜酪

【原料】西瓜1500克，白糖60克，水250克，冰粉10克。

【制法】将西瓜去子，去瓤，挤成西瓜水，然后加入水。白糖，烧开后加冰粉搅匀，放入碗内放冰箱冷冻。用净勺洗净上火，加清水放白糖熬成糖水，放冰箱冷冻，食用时碗内放冰糖水，将西瓜蓉放于上面即成。本品甜、软、凉兼备，实为夏季消暑之上品。

### 3、西瓜冻

【原料】西瓜1个，冰糖250克，水6杯，柠檬3个，荔枝若干粒。

【制法】在西瓜顶大约1/3处，切开做盖，然后用刀勺把西瓜肉挖出。再把“瓜盅”内的肉一半榨汁，一半切小粒放入瓜盅。把1个柠檬榨汁倒入西瓜盅中，另2个柠檬切片，浮在西瓜汁面上。荔枝去壳作装饰物放入西瓜盅内。还可将西瓜盅放入冰箱冷冻后取出食用，这样会更凉甜味美。本品清凉适口，西瓜香、柠檬香、荔枝香汇聚，其香无比。

#### 4、西瓜鸡

【原料】乌骨鸡1只，西瓜1个（中等大小），黄酒75克，味精、葱、姜、糖、盐各少许。

【制法】先将鸡宰杀洗净，剔下精肉切成片，用酒和其他调料拌和入味。西瓜在瓜蒂处切开1个如杯大小的口，挖出内瓢，将鸡片放入瓜壳内，添水淹没，再原样封好口（可用竹签钉紧）。置瓷盆内上锅蒸1小时（高压锅蒸二十分钟左右）即成。本品有滋阴养血。清肝明目、通脉、利耳目、乌须发之作用，对于贫血、食欲不振、气血亏虚、肝阴血虚等症均有一定的疗效。

#### 5、西瓜炒蛋

【原料】西瓜瓢500克（黄色最佳），鸡蛋5个，素油100毫升。

【制法】先将鸡蛋打入碗内，西瓜瓢切成丁，用净纱布包裹西瓜瓢丁，略挤出部分水分，然后放进

盛有鸡蛋的碗内，加入精盐并调匀备用。炒锅放火上，倒入素油并烧热，放入调好的鸡蛋瓜丁糊，炒熟即成。本品具有滋阴润燥、清咽开音、养胃生津之作用。适用于阴虚内燥、肺虚久咳、胃燥白干、小便短赤及高血压病患者。阴虚燥热体质者，宜常食之。

#### 6、西瓜水饺

【原料】西瓜皮若干，瘦肉馅适量，葱末、姜末、细盐、植物油各少许。

【制法】先将西瓜皮削去翠衣，切成细丝，用纱布包起，挤去少许汁液。在瓜皮丝中拌入肉馅，加调料制成饺子馅。这种水饺香而不腻，营养丰富，还有消暑生津作用。

#### 7、爽脆西瓜皮

西瓜皮稍作加工，就是餐桌上一道美味小菜。

用小刀将西瓜皮里削至无红瓢为止，外表皮如果脆嫩可以不去掉，如果表皮硬则要削去，然后洗净并将其切成宽四毫米、长二十毫米左右的条，用少量食盐腌4~8小时左右即可晾晒。晴天晒一天即可，保留25%左右的水分为宜，不要晒得太干，收集后拌入味精、少许白糖、辣椒油即可装盘上桌，不吃辣味者可用五香粉代替，其味道香、甜、脆、辣，口感特好。如装瓶放入冰箱还可以长时间保存。

## 八、菠萝美食

### 1、菠萝饮

【原料】鲜菠萝果肉250克，食盐少许。

【制法】先将菠萝果肉洗净，切成方果丁，榨取果汁备用；取一大口杯，盛入凉开水100毫升，加入菠萝汁、食盐，搅匀后服用，每日2次。本品具有清热解渴、除烦等功效。适用于治疗虚热烦渴之症。糖尿病患者饮用大有裨益。

### 2、菠萝膏

【原料】鲜菠萝3个，鲜蜂蜜1500克。

【制法】将菠萝洗净并削去外皮，切成3厘米见方的果丁，榨取果汁备用；将果汁倒入沙锅，用文火煎，直至果汁变稠后，加入蜂蜜，拌匀成羹状即成。每日早晚约服一百克。本品具有健脾益肾的功效。适用于脾肾气虚，消渴，小便不利等病症。

### 3、菠萝鱼

【原料】菠萝1个，带皮鳊鱼肉500克，新鲜豌豆50克。

**【制法】**将菠萝洗净，削去果皮，切成块备用；鱼肉洗净，在一面剖十字花刀，然后切成方块备用；豌豆洗净，放入锅中煮烂；将鱼肉放入碗中，加入精盐、料酒拌匀，再加入湿淀粉抓匀，然后粘上干淀粉，使花刀分开；将锅置火上，加入花生油加热，下鱼块炸透，以漏勺捞出；另取锅放火上，加适量花生油并烧热，下葱、姜、蒜及菠萝块、青豌豆稍炒，再放入番茄酱、白糖、精盐、味精和水，煮沸，加湿淀粉勾芡；油锅烧热至油沸腾，在盛汁的锅内加入沸油，后加入鱼块，翻炒几下便成。本品具有补气养血、健脾益胃的功效。适用于治疗气血虚弱、胃弱食少、脾虚泄泻等病症。

## 九、葡萄美食

### 1、葡萄汁

【原料】葡萄100克，白葡萄酒5克，鲜奶50克，水100克，蜂蜜20克，冰块2克。

【制法】将葡萄洗净去皮取汁，再将汁液与白葡萄酒和蜂蜜混合，倒入鲜奶搅匀，加冰块即可饮用。本品含有多种氨基酸及维生素，对于病后体弱患者及老年人，常服有康复身体之功效。其味甘甜，营养丰富。

### 2、酒酿葡萄羹

【原料】葡萄、江米酒、白糖各500克，樱桃、桂花、芝麻各少许，湿淀粉适量，水100毫升。

【制法】将葡萄洗净，顺长切开，剔子去皮，与白糖、桂花、芝麻一起放入碗中，加少许清水，搓匀，在案板上拍实，切成小方丁风干待用；锅放火上加清水煮沸，加入白糖，用勺搅匀，待烧开后撇去浮沫，投入葡萄，用湿淀粉勾成流芡，再加入江米酒稍煮；另取锅放火上，放清水煮沸，下元宵煮

熟，然后捞出元宵，放入盛有流芡的锅内，撒上樱桃，待元宵、葡萄、樱桃均浮在面上时，出锅装入汤碗即成。本品具有补益肺脾、养血安胎的功效，适用于脾虚久泻、饮食减少、脾虚自汗、妊娠胎动不安等症。无病者食之能强身健体。

### 3、鲜葡萄汁

【配料】新鲜葡萄100克，白糖适量。

【制法】将葡萄洗净去梗，用清洁纱布包扎后挤汁；取汁，加白糖调匀即成。1日分3次服完。本品有和中健胃。增进食欲的功效。适用于婴儿食欲不振、厌食诸症。常饮此汗，能延年减肥。

### 4、葡萄藕地蜜汁

【配料】鲜葡萄、鲜藕、鲜生地各适量，白沙蜜500毫升。

【制法】将“三鲜”分别捣烂取汁，各取汁1000毫升，加入白沙蜜调匀即成。每次服200毫升，1日服两次。本品具有利尿、消肿、通淋的作用，可治疗淋症，尤宜于热淋伴尿路涩痛者饮用。



## 十、草莓美食

### 1、冰糖草莓

【原料】新鲜草莓100克，冰糖30克。

【制法】先将草莓洗净捣烂，加冷开水100毫升调和并过滤，取汁；冰糖捣碎，果汁中加入冰糖，不断搅拌，使冰糖完全溶化，分两次饮用。本品具有润肺止咳的功效。适用于咽干舌燥、干咳无痰等日久不愈的病症。痰湿内盛患者不宜食之。

### 2、草莓橘瓣饮

【原料】鲜草莓200克，鲜橘子100克。

【制法】草莓洗净，橘子剥去外皮，并分成橘瓣；上二者共同放入沙锅内加白糖100克，清水500毫升，旺火煮沸3分钟停火，待温饮用。本品具有生津和胃的功效，适用于脾胃不和、食欲不振等病症。

### 3、草莓酒

【原料】新鲜草莓500克，纯鲜米酒400毫升。

【制法】将草莓洗净并捣烂，以纱布滤取果汁；

取一瓦罐，将果汁、米酒盛入罐中，密封1天后饮用，每日3次，每次20毫升。本品具有补气养血的功效，可治疗久病体虚、营养不良、消瘦贫血等病症。

#### 4、奶油草莓

【原料】鲜草莓250克，奶油50毫升。

【制法】将草莓洗净，再用0.1%的高锰酸钾溶液浸泡10分钟，后以清水漂洗干净，加入白糖100克拌匀，装盘内；把奶油、香草放在一起搅匀，挤在草莓上即成。本品具有滋补养血、生津润燥、养心安神的功效。适用于气血亏虚、身体消瘦、口干消渴、大便燥结。神经衰弱、失眠多梦及习惯性便秘等病症。健康者食之，可滋补强壮、润泽肌肤、抗衰延年，是美容及老年保健的佳品。

## 十一、枇杷美食

### 1、枇杷黄瓜汁

【原料】枇杷3个，黄瓜（一定要选较好的嫩黄瓜）1条，柠檬汁1匙，砂糖1小匙。

【制法】将枇杷剥皮，去子，挤压出汁液，备用。把黄瓜洗净，去头、尾后，取汁。然后把两汁混合，再加入柠檬汁、砂糖，搅拌均匀即成。本品营养丰富，其味清香，具有润肺止咳之功效。

### 2、枇杷滋露

【原料】枇杷4个，桃（要选熟软的）2个，柠檬汁3小匙，砂糖1匙。

【制法】先将枇杷剥皮，去子，捣烂。桃去皮、核后，也捣碎，并与枇杷混合。再加入柠檬汁、砂糖，充分搅匀即成。本品果香浓郁、甜酸适口、营养丰富、很受人们欢迎。

### 3、枇杷冻

【原料】新鲜枇杷10个，琼脂5克，白糖100克。

【制法】用水把琼脂洗净，剪成短段。取净锅，

加入白糖、琼脂和水750克，文火熬成汁。把枇杷洗净、剥皮，对剖成两半，去核。将枇杷分装5个小碗内，鼓面向上，把琼脂汁烧开，倒入碗内，晾凉，放入冰箱内冰冻。本品酸甜可口，口感柔韧，很受欢迎。

#### 4、枇杷银耳羹

【原料】新鲜枇杷150克，银耳10克，白糖30克。

【制法】银耳用温水泡发，洗净，入碗内加水蒸熟。枇杷去皮、核，切成小片，锅内放清水烧开，下银耳，待沸放入枇杷片、白糖，糖溶化后烧沸，装入汤碗。此羹有滋补润肺、生津止咳、下气之功效。可作为热伤肺阴、咳嗽、咯痰不爽或肺燥咳嗽、肺结核病人的食疗之品。也可作为癌症患者的辅助治疗菜肴。

#### 5、海蜇枇杷

【原料】新鲜枇杷500克，净海蜇头100克，火腿末10克，蔬菜250克，猪油、麻油、味精、料酒、胡椒粉、稀芡、鸡油、盐等调味品少许。

【制法】先将枇杷去皮、核，切成两半。锅中放猪油烧至五成熟时，放入枇杷浸熟，捞出，沥干油，排在盘中。烧热锅烹入料酒，注入适量清水、味精、麻油、胡椒粉，放入海蜇，烧沸后用水淀粉勾芡，加入鸡油拌匀，盛在枇杷上，撒上火腿末。将蔬菜下于沸水锅中，焯透后捞出，用味精、盐、麻油拌匀，围在枇杷四周，即成。此菜具有清肺化痰、止咳之

功效。常食可治疗咳嗽痰多、肺热咳嗽，痰湿滞胃、呕吐等病症。

#### 6、百合枇杷藕羹

【原料】鲜枇杷、鲜百合、鲜藕各50克，糖、桂花少许。

【制法】先将百合分瓣洗净，枇杷洗净去皮核，藕洗净，刮去表皮，切片。然后将百合、枇杷、藕片放入锅内，加适量水煮熟，用湿淀粉调成羹，稍煮即成。盛入有糖、桂花的碗内。此羹有健脾润肺之功效。适用于肺结核、久咳、吐血、病后虚烦、口渴等病患者食用。

#### 7、豆茸酿枇杷

【原料】鲜枇杷200克，赤豆沙100克，松子仁50克。

【制法】先将枇杷去皮、核和内膜，口朝上放入盘中，赤豆沙分别酿入半个枇杷内，枇杷切口，周围插松子仁5粒，整齐排在盘内，上笼蒸5分钟取出，锅内盛适量清水，加入白糖、糖桂花，并烧沸，用湿淀粉勾芡，浇在枇杷上，即成。本肴具有润肺止渴之功效，适用于肺热咳嗽、咽干、皮肤干燥、营养不良及水肿等病症。

## 十二、蜜桃美食

### 1、桃凉饮

【原料】桃汁300克，桃2个，糖10克，穗醋栗果汁水30克，矿泉水300克。

【制法】先将桃剥皮去核，切碎，放入容器内，撒上糖。再将桃汁放入，封好口，放置2小时后，再放入果汁水、矿泉水，慢慢地搅拌即成。提前在杯子里放几片切好的桃片，就可食用了。本品果香浓郁，营养丰富，堪称夏季消暑之佳饮。

### 2、冷香桃茶

【原料】冷茶卤50克，糖汁50克，香桃15克，冰块少许。

【制法】先将冷茶卤、糖汁倒入大玻璃杯内，然后冲入凉白开水，放入冰块、香桃片，即成。本品茶香、桃香令人陶醉，甜度适中，深受中老年人欢迎。

### 3、蜜桃干片

【原料】新鲜桃子30克，蜂蜜80克，白糖10克。

【制法】桃子洗净，剖成两半，去核后晒干。再

将晒好的桃干放入瓷盆，拌上蜂蜜，白糖，并把瓷盆盖严放入锅内，隔水用中火蒸2小时。蒸好后冷却，装瓶备用。每次饭后食桃干片1~2片，桃蜜0.5匙，温开水冲淡服食。此桃干具有益肺养心，生津活血，助消化的作用。肺病、心血管患者食之大有裨益。

#### 4、桃仁粳米甜粥

【原料】桃仁10~15克，粳米50克，白糖适量。

【制法】将桃仁捣烂如泥，加适量清水研磨成汁后，滤去渣，与粳米同煮为稀粥，加入白糖调味。此粥具有活血祛瘀，消肿止痛之功效。适用于因瘀血停滞引起的妇女闭经、瘀血肿痛、高血压、冠心病等病症。



## 十三、橘子美食

### 1、橘汁

【原料】鲜橘子1000克（熟透的橘子）。

【制法】先将橘子去皮，分瓣，剥去橘络，再用纱布挤压，得汁，即成。橘汁中的维生素C极易损失，故不要久存，以现做现饮为好。本品含有多种维生素，其味酸甜可口，有益健康。

### 2、橘饼银耳羹

【原料】橘饼2个，银耳10~15克，冰糖少许。

【制法】先将鲜橘用白糖渍制后，压成饼状，烘干备用。取银耳用水发开，洗净。将橘饼、银耳放置锅内，加入清水，先用武火烧开后，改用文火炖煮3~5小时后，银耳烂酥汁稠，加白糖即可。此羹具有润肺止咳、补虚化痰之作用。适用于肺燥干咳、虚劳咳嗽患者经常食用。

### 3、橘子山楂汁

【原料】橘子250克，山楂100克，白糖少许。

【制法】橘子去皮，放入榨汁机中榨汁。山楂去

核，洗净。先将山楂入锅，加水200毫升熬烂，过滤取汁，再将橘汁对入其中，加入白糖即成，本品酸甜可口，老少皆宜，具有降压、降脂、扩张动脉等作用。尤其适用于老年人或高血压、高血脂及冠状动脉粥样硬化患者。

#### 4、橘子粥

【原料】橘皮（晒干）5~10克，粳米50克，水400毫升。

【制法】先将橘皮晒干，研为细末（不研，煎成浓汁亦可），与粳米及水同入锅内，煮为稀粥，待粥稠停火。每日早晚，温热服食，5天为一疗程。本品具有顺气健胃、化痰止咳之作用。适用于治疗胸满腹胀，食欲不振，恶心呕吐，咳嗽痰多等病症。

#### 5、橘皮梨子饮

【原料】橘皮50克，梨100克，冰糖少许。

【制法】先将橘皮洗净，切丝。梨洗净，去核，切块，放入碗中。加橘皮丝和冰糖，上蒸锅蒸至梨块熟软即可。本品具有祛痰止咳、润肺之作用。适用于感冒咳嗽、咳痰以及慢性支气管炎咳嗽，咯痰等病症。秋季肺燥咳嗽者，尤宜。

## 十四、红枣美食

### 1、红枣汤

【原料】红枣500克，红糖适量，水1000克。

【制法】将红枣冲洗干净，放入锅内加水，煮到面软的程度为宜。然后把枣汤倒入食具内，加红糖搅拌均匀后，冷却放入冰箱即成。本品甘甜味香，含有大量维生素C，是老幼皆宜的饮品，素有抗衰老饮品之称。

### 2、枣泥奶热饮

【原料】红枣250克，牛奶200克，基质糖浆120克，橘汁25克，苹果汁25克。

【制法】先将牛奶煮沸，再将红枣制成泥，把红枣泥放入牛奶中，最后加另外3味，混匀即成。本品营养丰富，奶香浓郁，味道奇异，是上乘滋补饮品。

### 3、红枣冰棍

【原料】红枣250克，白糖700克，淀粉50克，桂花（或玫瑰花）2.5克，水3500克。

【制法】将红枣去除霉烂果及杂质，用水洗净，

放入锅中，加水2000克煮烂。将煮好的红枣放在筛子上，擦下枣泥，除去皮核，备用。将淀粉加入少许清水，调成水淀粉，取净锅，放入淀粉、白糖和1500克水，上火加热溶解，并不断地搅动，待煮沸后即离火。将枣泥、桂花加入淀粉溶液中搅拌均匀，晾凉。注入冰棍模具内，放入冰箱冷冻室，冻结即成本品。本品营养丰富，果香浓郁，是夏令时节消暑之佳品。

#### 4、红枣奶冻

【原料】枣酱100克，脱脂淡奶粉15克，蛋清1个，白糖30克，开水30克，柠檬汁15克。

【制法】先将枣酱与白糖混合均匀，上火加热，使白糖溶解，离火冷却。用开水把奶粉调和，待冷却后加入蛋清，用筷子打起泡沫，缓慢地加入枣酱和柠檬汁，搅拌均匀后，盛入容器，置冰箱内冷冻即成。本品营养丰富，色彩艳丽，蛋白质含量较高。

#### 5、大枣粳米粥

【原料】大枣10个，粳米100克，冰糖少许。

【制法】先将枣、米洗净，放入锅内，加适量水，用武火烧沸后，转用文火炖至米烂成粥，把冰糖放入锅内，溶化后即成。本品具有健脾益气，养血安神之功效。可治疗血小板减少性紫癜，脾虚纳差，便溏，神疲倦怠诸病症。

## 十五、柚子美食

### 1、柚子肉炖鸡

【原料】柚子1个（隔年越冬者佳），雄鸡1只（约五百克左右）。

【制法】将鸡宰杀，按常法洗净；再将柚子去皮取肉，放入鸡肚内，加清水适量，隔水蒸熟，饮汤吃鸡。每周1次，连服3次。本品具有温中益气补肺、下气消痰止咳的功效，适用于肺虚咳嗽及发作性哮喘等病症。

### 2、柚汁蜜膏

【原料】柚子5~8个，蜂蜜500毫升，冰糖100克，姜汁10毫升。

【制法】将柚子去皮核绞取其汁，用文火，煎浓稠后，加入蜂蜜、冰糖和姜汁，同熬成膏状，冷却后装瓶备用。每次1汤匙，沸开水冲服，每日2次。本品具有温中理气，和胃止呕的功效，适用于妊娠恶心呕吐、胃脘疼痛不适诸病症。

### 3、柚封童子鸡

【原料】大柚子1个（800~1000克），童子鸡1只（约五百克），黄酒适量。

【制法】将柚子用刀切取顶盖后，掏出果肉，保全柚壳（连盖）备用，鸡活杀，去毛剖腹，洗净后切成小块备用。将鸡块及内脏放入柚壳内，淋上黄酒2匙，在原处加盖，用竹签支牢，再用细铁丝捆紧不使柚盖移动；将大张白纸用水打湿后糊贴在柚皮外两层，用调成厚糊状黄泥糊裹柚子外壳，使整个柚子密封（泥厚约一厘米）；一刻钟后待泥略干，将其放入已准备的柴草灰火槽中（柚盖朝上），用旺火慢慢煨熟（约4~6小时），取出泥封柚子鸡块倒入瓷盆中，柚壳切成片，晒（或烘）干，装瓶密封保存。鸡块分3~4次食完，柚片每日1次，每次10克用沸水冲泡，代茶饮。本品具有补养脾肺、顺气化痰之作用。是治疗慢性虚弱性支气管炎和支气管哮喘的食疗验方。

#### 4、柚子茶

【原料】熟柚子1个，绿茶100克。

【制法】将柚子顶部平切下一盖，取出果肉，装进绿茶，然后盖顶包扎，置阴凉处1年以上，可取茶叶开水冲服。本品具有行气消食止痛的作用，能防治腹痛、腹泻及消化不良诸症。

#### 5、柚皮炖橄榄

【原料】柚皮15克，橄榄30克。

【制法】将柚皮洗净切碎，放入锅内加水700毫

升，煮熟后去渣取汁，约五百毫升；投入洗净橄榄，置陶瓷盛器内，用旺火蒸至橄榄熟透，即可随意服用，1日服完。7日为一疗程，本品具有和中安胃、降逆止呕的作用。适用于肝胃不和型妊娠呕吐及腹胀、呃逆诸病症。

## 十六、橙子美食

### 1、蟹酿橙

【原料】甜橙250克，熟蟹肉25克，熟蟹黄50克，料酒10克，精盐1克，米醋5克。

#### 【制法】

(1) 甜橙洗净，去圆顶，取出橙肉。

(2) 将蟹肉、蟹黄填入橙中，盖上圆顶，将其固定，放入海碗中，加入料酒和米醋，入笼蒸30分钟，取出后蘸上精盐、米醋食用。

本品有滋阴生津、软坚化痰的作用。

### 2、橙煎猪肉

【原料】甜橙2个，猪里脊肉200克，米醋30克，味精1克，精盐3克，酱油5克，葱2根，姜4克，水淀粉10克，鸡蛋1只，油50克。

#### 【制法】

(1) 甜橙洗净，剥皮，将橙肉切成大方粒，橙皮榨汁。葱洗净，切段。姜洗净，去皮，拍松。

(2) 里脊肉洗净，切成片，用刀捶松，加入味



精、精盐、酱油、葱段、姜、水淀粉、蛋液拌匀，腌20分钟。

(3) 净锅置火上，放油烧至六成热时，将腌好的里脊肉片入锅，煎至两面呈金黄色，取出控净油。

(4) 原锅留少许底油，放进橙皮汁、米醋，煮沸后加入橙肉，用水淀粉勾芡，再放进里脊肉片，拌匀即成。

本品有健脾和胃的作用。

### 3、酒香橘子色拉

【原料】橙子2个，苹果2个，梨1个，西红柿100克，芹菜50克，黄瓜50克，色拉油50克，白酸葡萄酒75克，芥末3克，食糖25克，精盐少许。

#### 【制法】

(1) 将橙子切成多瓣去皮；苹果、生梨洗净去皮、核，切成薄片；西红柿、黄瓜去皮籽洗净，切成薄片；芹菜洗净，切成粗末；取少许橙皮洗净，切成细末。

(2) 将色拉油、白酸葡萄酒、芥末、食糖、精盐、橙皮末放入碗内拌匀成调味汁。

(3) 食用时，将橙子片、苹果片、生梨片、西红柿片、黄瓜片、芹菜末装入盘内，浇上调味汁，即可上菜。

本品营养丰富，健身益寿的功效。

### 4、橙汁菜色拉(法国风味)

**【原料】**甜橙2个，卷心菜250克，胡萝卜150克，洋葱1个，香葱15克，红辣椒1个，色拉油20克，精盐、味精各适量，胡椒粉少许。

**【制法】**

(1) 将卷心菜去粗茎洗净，切成细丝；胡萝卜、洋葱（去老皮）洗净，切成细丝；香葱洗净，切成细末；红辣椒去蒂籽洗净，切成细丝；甜橙洗净，榨取原汁。

(2) 将卷心菜丝、胡萝卜丝、洋葱丝一起放入碗内，撒入精盐腌至入味，沥干水分成色拉菜；辣椒丝、橙汁、色拉油、精盐、味精、胡椒粉放入碗内拌匀成调味汁。

(3) 食用时，将色拉菜装入盘内，浇上调味汁，撒上香葱末，即可食用。

本品有营养丰富，抗衰防癌的功效。

### 5、橙汁布丁

**【原料】**甜橙750克，鸡蛋600克，砂糖350克，黄油适量。

**【制法】**

(1) 将甜橙去皮挤汁；鸡蛋打开取蛋黄。

(2) 将橙汁、砂糖放入锅内，用小火煮至稠厚即可，待冷却后慢慢倒入蛋黄汁拌匀，倒入抹有黄油的布丁模具内，放入蒸锅蒸熟，待冷却后，取出，即可食用。

本品有补虚行气，通便利水的功效。