

吃與健康



水果篇



馬文飛著

吃與健康

水果篇

編序

中國是個以美食聞名於世的國家；但在現代社會，「吃」不再只是解決民生問題的工具，更重要的是——如何吸取飲食中的精華，以促進健康同時又能兼顧營養呢？深信聰明的您，必會在衆多類似書籍中選擇唯一能帶給您滿意答案的本書，作為您健康飲食的最佳指南！

鑒於國人在飲食方面多有「能吃就是福」的錯誤觀念，常因飲食不當而引起的各種疾病，甚為遺憾！世茂關心您的身體健康，經美食專家引薦，曾在大陸上獲得全國優秀科技圖書獎，及讀者熱烈迴響的暢銷好書「健康與食物」。今商得科普出版社及作者馬文飛先生授權在台重編出版，讓國內人民能更深入了解日常食用之各類食物，並以科學的觀念來促進健康，以及擁有強健的體魄。

除了書中資料來源極為珍貴外，為了增加趣味性，每篇均配合生動有趣的標題和栩栩如生的插圖；以科學小品方式為每種食物作簡述。當然，有關它們的典故，趣談，各種吃法，營養成分，治病療效，均可在書中獲得。可以說閱讀本書，您已在不知不覺中走進了健康飲食的殿堂，吸取並咀嚼了有關飲食方面的寶貴知識。

為了使您對本書有更深入的了解，所以編者將一般家庭中常見的食物，以深入淺出且通俗易懂的方式，將之分為(一)蔬菜調味篇；(二)海產肉類與雜糧篇；(三)水果篇等三冊，遂冊出版：

(一)蔬菜、調味篇——近年來社會上吃素人口已有逐漸增多的趨勢；雖然它不像葷菜類能帶給人們熱量，但卻是人體成長不可缺的元素。您可知道冬瓜能夠減肥，香菇也有抗癌的功能？美味佳餚亦需調味料的陪襯，才能收「牡丹綠葉」之效。共有三十九種蔬菜及十種可口的調味料涵蓋在本冊中。

(二)海產、肉類與雜糧篇——中國人是個重視進補的民族，尤以寒冷的冬天為最。您曾嚐過燕窩、熊掌的美味嗎？是否凡人皆有進補的必要呢？「晚來天欲雪，能飲一杯無」的閒情您可曾有過？炎夏之際讓人生津止渴的綠豆湯還有解毒消腫的功效呢！共有二十一種肉類及十五種雜糧包含在本冊篇篇精彩的傑作中。

(三)水果篇——水果中的營養價值極高，更能促進食物的消化吸收。寶島盛產的香蕉，除了可作糧食充飢外，還可作成各式的點心呢！神奇的椰子樹竟和人類有著同樣長的壽命，您可知道？三十五種常見水果的醫療功效，甚且勝於一般藥物。閱讀本冊，相信會使您受益非淺。

總之，這是一個集飲食健康於大成的知識寶庫，等待您的發掘與開啓，讓本書為您帶來
滿載而歸的豐收喜悅。祝福您！



編者謹識

目錄

1	瓜兒甜蜜蜜	11
2	熟得最早的櫻桃	15
3	桃李滿天下	18
4	從“豔如桃李”說起	26
5	香蕉清香飄天外	28
6	瓜果之王——西瓜	31
7	活維生素丸——大棗	35
8	火紅的石榴	39
9	麥收時節紅杏來	42
10	桑樹的貢獻	48
11	金秋蘋果香	53
12	秋末話梨	56
13	金桔的頌歌	63

27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
五月枇杷正滿林	嶺南佳果番木瓜	興來愿得木瓜香	水果大王菠蘿蜜	奇特的菠蘿	苦盡甜來的橄欖	與人結緣的椰子	芒果傳奇	最甜的金果	美麗的金果	葡萄——世界水果的明珠	荔枝的故事	誘人的龍眼	糖的母親——甘蔗
136	130	126	123	119	113	106	100	95	90	85	80	77	71

38 37 36 35 34 33 32 31 30 29 28

檳榔待客勝好茶	公孫樹下話銀杏	核桃——良好的補藥	悠悠百合情	甘香栗子治腎衰	水產佳果數荸薺	菱角爲一秀	時興的珍果獼猴桃	后起之秀的草莓	玉盤楊梅爲君設	“望梅止渴”及其它
185	182	179	174	166	162	158	152	149	145	141



1 瓜兒甜蜜蜜

甜瓜，又名香瓜、甘瓜、果瓜、小瓜等。湖南馬王堆西漢古墓中女屍經解剖，即發現有甜瓜籽，可見我國很早即有甜瓜的種植。據《本草綱目》載：『其類甚繁：有團有長，有尖有扁。大或徑尺，小或一捻。其棱或有或無，其色或青或綠，或黃斑、糝斑、或白路、黃路。其瓢或白或紅，其籽或黃或赤，或白或黑。

按王禎農書云：瓜品甚多，不可枚舉。以狀得名，則有龍肝、虎掌、兔頭、狸首、羊髓、蜜筒之稱；以色得名，則有烏瓜、白團、黃瓢、白瓢、小青、大斑之別。然其味，不出乎甘香而已。廣志惟以遼東、敦煌、廬江之瓜爲勝。然瓜州之大瓜，陽城之御瓜，西蜀之溫瓜，永嘉之寒瓜，未可以優劣論也。甘肅甜瓜，皮、瓢皆甘，勝糖蜜，其皮暴乾，猶美。

今天，中國各地的甜瓜仍有不少名冠中外的品種。如新疆的哈密瓜，包括有很多品種，如炮台紅、紅心脆、香梨黃、黑眉毛密極乾、老鐵皮、小青皮、網紋香梨等。實際上，哈密瓜的真正老產區並不在哈密，而是在吐魯番盆地的鄯善東湖一帶。現在，哈密瓜集中分布在

新疆全區。甘肅有幾種甜瓜很有名，如產於蘭州附近和河西一帶的白蘭瓜，原名蜜露瓜，一九四四年美國副總統華萊士來華訪問時引入。以上兩種瓜均受地理、氣候條件的限制，只適宜種植在日照強、晝夜溫差大、降雨少、空氣乾燥等特點的地區。蘭州還產有一種『醉瓜』，不僅味甜，而且有一股醉人的芳香。山東益都的銀瓜，皮呈銀白色，味極甜，被譽爲『一箇蜜』。河南產有一種王海瓜，皮墨綠，肉雪白，味勝糖蜜。其他還有江西的梨瓜，江浙一帶的黃金瓜，湖南的華南一〇八，陝西的白兔娃，黑龍江的鐵把青等，都是優良品種。

甜瓜除食用外，各個部分如瓜瓢、瓜子仁、瓜蒂、瓜萼、瓜莖及花等都可供藥用；

甜瓜 味甘，性寒，無毒，有止口渴、利小便、除煩熱、通三焦、防暑氣等功效。炎夏之際，如遇出汗多、口乾舌燥、小便黃少、大便乾燥、發燒口渴、中暑煩熱等情況時，可隨意吃些甜瓜，上述症狀均可緩解或消除。

甜瓜蒂 中醫處方稱爲『苦丁香』或『瓜丁』，是取未成熟的瓜蒂，陰乾後供藥用。已熟瓜蒂無效，以新而味苦者爲好，陳久者次之，一般認爲青皮瓜之蒂爲佳。瓜蒂味苦，性寒，有毒，內含『甜瓜蒂苦毒素』，爲中醫主用之催吐藥，能催吐胸膈痰涎、宿食停聚及致毒食物等。因此，內服適量能急救食物中毒；瓜蒂研末吹鼻，可促使鼻粘膜分泌，可治鼻不聞香臭。據現代醫學研究，瓜蒂的催吐作用，主要因『甜瓜蒂苦毒素』可刺激胃粘膜而引起。

內服適量，可引起嘔吐，但並不被身體吸收，故無虛脫及中毒等弊病。據葉桔泉編《食物中藥與便方》載，用甜瓜蒂可治療黃疸或無黃疸型傳染性肝炎和肝硬化症。方法是：『取甜瓜蒂置於烘箱內烘乾，研成細末，取〇．一克，分成六份，先以二份從兩鼻孔深吸，約四〇分鐘後，清潔鼻腔再吸二份，再隔四〇分鐘又吸二份，前後共吸三次，將〇．一克吸完，間隔七日後再用同樣方法吸〇．一克，吸完〇．四克爲一療程。一般慢性肝炎，兩個療程即可。肝硬化則需三～五個療程。吸藥後鼻腔流出大量黃水，每次可達一〇〇毫升以上。吸藥時，患者頭部須向前俯，使黃水滴入碗內，切勿吞咽，以免引起腹瀉，有時會出現頭疼，畏寒發熱，類似感冒症狀，或肝脾疼痛增加，此一天左右即可自然消失，但對重症肝硬化體弱者，亦可給予相應治療。據稱，一般反應良好。據查古醫籍記載：用瓜蒂散搐鼻，有退黃疸的功效，可能上方來源於此。

瓜瓢 氣味甘寒，止渴，除煩熱，利小便，治口鼻瘡。

瓜子仁 性寒，清熱、解毒、利尿。用甜瓜子一兩，搗爛研細，加白糖適量，溫開水沖服，可治肺癆、腸痛。將甜瓜子搗爛研細，蜜和爲丸，每天早晨刷牙漱口後含一丸，可治口臭。甜瓜子三兩，酒浸十日，曬乾研末，每服九克，空心以酒送服，一日三次，可治腰腿疼痛。平時，常食炒瓜子，有補中益氣作用。

瓜莖 即瓜藤、瓜秧，陰乾備用。乾瓜莖十五克，使君子十五克，甘草十五克，共爲末，每服六克，黃酒送服，可治婦女閉經。

瓜葉 治頭癰，可將鮮瓜葉搗爛敷患處。治脫髮，可將瓜葉搗爛取汁，一日數次塗患處，有生發作用。跌打損傷，可將乾瓜葉，研末，每服九克，黃酒送服，可去瘀消腫。

因甜瓜性寒，多食消損陽氣。凡脾胃虛寒、腹瀉患者忌食，有吐血、咳血者亦不宜食。





2 熟得最早的櫻桃

當桃花爛漫的時候，紅艷一時的杏花便被陣陣春風吹落了。桃花開花雖早，果實却等到夏天才能成熟。而那一簇簇繁花似雲的櫻花，在春天不但供人欣賞，也很快就「先百果而熟」。當其它水果還在開花時節，櫻桃便上市了！

櫻桃成熟時，果實累累，紅艷異常，個個像珍珠，顆顆像寶石，色澤光潔，悅人心目！難怪古今中外，人們喜愛櫻桃，詩人爲它作詩，畫家拿它作畫，攝影家更喜歡把它攝入鏡頭……。在法國，櫻桃熟了的時候，活潑的姑娘們結伴採擷櫻桃作耳墜，並深情地唱著：「待到櫻桃紅艷時，夜鶯、畫眉竟囁啼……」這首『櫻桃時節』的法國歌曲從一八七一年，一直唱到今天。

我國古時稱櫻桃爲含桃、荊桃，它雖非桃類，但其形似桃，故名。又因黃鶯喜歡啄食這種果子，又叫鶯桃。李時珍在『本草綱目』中說它圓如嬰珠，櫻和櫻同音，後人就叫櫻桃了。由於櫻桃顏色紅艷，體態嬌小，古人常形容美女的嘴爲「櫻桃小口」。

宋代『本草圖經』上說：「櫻桃處處有之，而洛中者最勝。其木多陰，先百果而熟，故古人多貴之」。我國櫻桃的品種不多，熟時深紅色的叫朱櫻；顏色發紫，皮裡有細黃點的，叫紫櫻；其色黃而發亮的，叫蠟櫻；小而紅的叫櫻珠；大如彈丸，核小肉厚，其甜如蜜的，叫崖蜜。其中以紫櫻爲好，個大肉甜，色鮮漿多。

櫻桃所含的養分也不錯，和其它水果差不多。值得一提的是，櫻桃的含鐵量爲百果之冠，每市兩中含鐵質三毫克，比同量的蘋果、桔子、梨等要高二十倍以上，而鐵質是人體血液不可缺少的成分。櫻桃另一個可貴之處是除作鮮果食用外，亦可加工製成罐頭、果醬、果酒等。

櫻桃也作藥用。『名醫別錄』說櫻桃「調中，令人好顏色，美志」。『滇南本草』說：「治一切虛症，能大補元氣，滋潤皮膚。」中醫認爲櫻桃於三月末、四月初成熟，得正陽之氣，故性熱，食之過多，可作熱上火，熱性病人忌食。李時珍在他的『本草綱目』中還引了『儒門事親』一個事例說：舞水有一富翁，家有二子，喜食櫻桃，每日都吃一、二斤。連食半個月後，大兒子得了肺癆，二兒子得了肺癰，不久相繼而死。李時珍爲此評語說：「百果之生，所以養人，非欲害人。富貴之家，縱其嗜欲，取死是何？」這是言之中的的，因爲再好的食物，吃得過多，都會適得其反。古人有詩云：「爽口物多終作疾」，這是一點也不假