

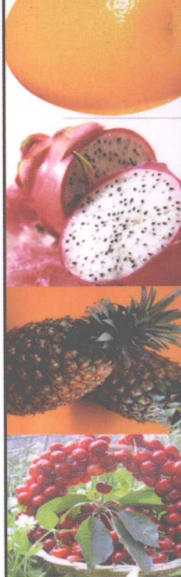
中国食文化丛书

zhongguo shiwenhua congshu



★ 为老年人提供全方位的营养配餐
★ 提高老年人的生活质量

老年人营养 瓜果

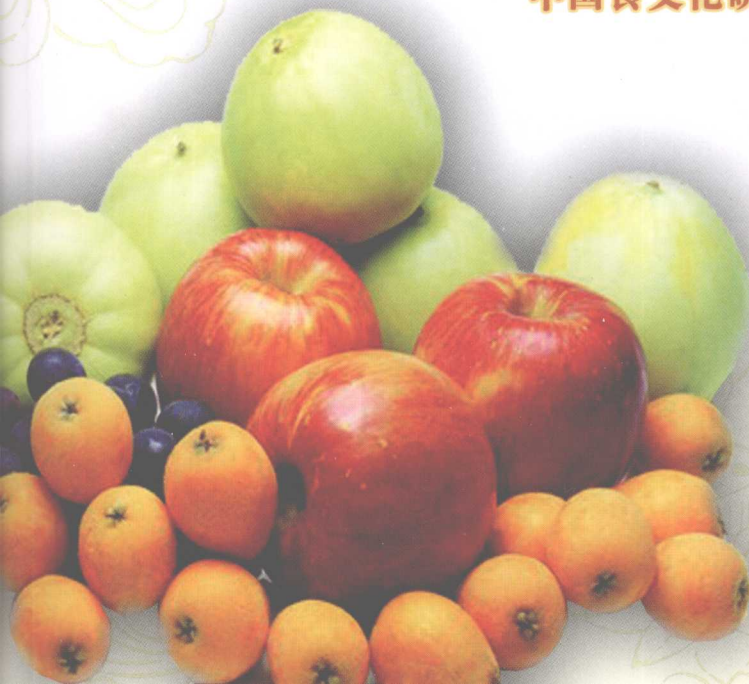


张仁庆
编著



夕阳红工程图书
XIYANGHONGGONGCHENG TUSHU

中国食文化研究会组织编写



中国社会出版社

中国食文化研究会组织编写
中国食文化丛书

老年人营养瓜果

张仁庆 编著

 中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人营养瓜果 / 张仁庆编著. —北京: 中国出版
社, 2008. 10

(中国食文化丛书)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2284 - 9

I. 老… II. 张… III. 老年人—水果—食物养生 IV.
R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 147439 号

书 名: 老年人营养瓜果

编 著 者: 张仁庆

责任编辑: 冯义龙 侯继刚

出版发行: 中国出版出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电传: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京天顺鸿彩印有限公司

开 本: 140mm × 203mm 1/32

印 张: 7.25

字 数: 89 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 16.00 元



张仁庆 摄于 江苏省徐州市彭园

中国厨圣——彭祖

彭祖，相传生于夏代，为颡顼帝之玄孙，姓钱名铿，善于养生，倡导美食、健康、中医中药、养生等观念，被誉为中国烹饪界的始祖。

内 容 简 介

水果中含有丰富的维生素、果糖、微量元素、矿物质等，对防治老年痴呆症、帕金森氏症、中风、脑萎缩、便秘、消化不良等症状有明显的功效。可是在现实生活中，许多老年人不吃水果，因为怕酸、怕涩、怕硬、怕牙口不行、怕花钱，所以对身体健康造成了很大的危害，导致了许多慢性病的发生。

为改变老年人不良的饮食生活习惯，我们特意编写了此书。此书分为水果的功效、水果的养生保健作用、水果的养颜功效等章节，能够使人们对水果有一个更新的认识和全面的了解。这是献给老年朋友的一片爱心。

本书既是老年人健康饮食的生活宝典，也是家庭及专业厨师制作水果、拼盘的必备读物，是健康饮食的良师益友。本书适合各阶层饮食爱好者的阅读和使用。

张仁庆简历

张仁庆，汉族，1955年3月出生于山东烟台。经济法学硕士。现任北京中国食文化中心主任、国家级中式烹调评委、中国食文化丛书主编。

多年致力于中国食文化的研究和烹饪教学工作。先后编辑出版了《实用科技信息汇编》《中国名菜30例续编》《家庭烹饪》《调味与拌馅》《中国迷宗菜》《调味宝典》《中国名菜荟萃》《烟台家常菜谱》《中国名师菜典》等食文化的图书100余种，并策划录制了《中国冷拼》《西点精粹》《鲁菜精选》《鸡尾酒的调制》《宫廷御膳》等20多部VCD和电视教学片。



《中国食文化丛书——老年人营养瓜果》

编委名单

(名次排列不分前后)

主 编：张仁庆

编 委：王子辉 王秀玲 王冬鸣 张仁庆
张恩来 张多武 张韶云 陈桂琴
周桂禄 梁连起 李长茂 程伟华
曹位钧 肖亚成 杨景云 姜 平
张文华 李维达 李西虹 穆 亮
赵庆华 闫修芬 陈永龙 陈如英
贺庆伟 黄 斌

《中国食文化丛书》

编撰者名单

(以姓氏笔画为序)

卜福生	于 壮	马乃臣	马凤岐	马健鹰	王 莉
王冬鸣	王书发	王友来	王荔枚	王文桥	王 丰
王耀辉	王树亭	王成珍	王子辉	王 美	王美萍
王献立	王 伟	王建斌	王景涛	王桂明	王洪海
方玉东	方松来	区成忠	牛铁柱	车延贵	叶海彦
叶再府	叶连方	印 川	白小明	白建华	史瑞彩
申能娟	孙孟全	孙汉文	孙孟德	孙宝宗	冯 军
江照富	李世清	李恩波	李世君	李志仁	李 想
李建民	李广龙	李 刚	李长茂	李河山	李悦忠
李茸玉	李志顺	李平甲	李里特	刘敬贤	刘耀辉
刘卫民	刘维山	刘 燕	刘利军	刘志明	刘 明
任原生	毕国才	朱宝鼎	朱瑞明	朱培寿	朱诚心
吕良福	许堂仁	许振克	邢振龄	初立健	吴朝珠
苏耀荣	杜 莉	邱 顺	邱庞同	何吉成	沈映洲

肖永利	张文彦	张仁庆	张帅林	张志广	张铁元
张 钧	张真超	张多武	张金涛	张旭辉	张 慧
张庆嘉	孟祥萍	邵万宽	陈功年		
陈志云	陈金山	陈苏华	陈沧海	陈光新	陈桂琴
陈 宁	陈彦明	杨科庭	杨益华	杨光顺	宋国学
邹德昌	罗时龙	周三金	周 雄	周兴志	周桂禄
林俊春	林承步	林建璋	林文杰	林立广	郑佐波
郑秀生	郑维新	庞风雷	胡建生	赵留安	赵西颖
赵惠源	赵 新	贺 林	侯玉瑞	侯根宝	郭方斌
郭恩亮	郭亚东	郭本良	俞学锋	祝阿毛	宫明杰
郝文明	郝 海	姚荣生	骆炳福	海 兰	夏德润
唐代英	唐永娥	贾富源	陶 震	高关岐	高 山
高小锋	栾宝谦	顾明钟	徐宝林	徐 权	徐建伟
钱文亮	康 辉	黄振华	黄建兵	粘书健	曹宝龙
常维臣	谢小明	韩文明	韩正泽	程伟华	彭训功
童辉星	董国龙	鲍晓峰	鲍力军	简振兴	褚立群
裴春歌	熊永丰	熊四智	蔡育发	黎永泰	樊胜武
潘宏亮	潘镇平	潘森扬	戴桂宝		

目 录

第一章 水果的养生功效

一 桃	1
二 枣	3
三 菠萝	6
四 葡萄	8
五 椰子.....	10
六 香蕉.....	12
七 栗子.....	14
八 核桃.....	17
九 苹果.....	19
十 草莓.....	21
十一 荔枝.....	23
十二 樱桃.....	24
十三 梨.....	26
十四 杨梅.....	27

十五	杏	29
十六	李子	30
十七	橘子	32
十八	桂圆	33
十九	山楂	35
二十	西瓜	37
二十一	荸荠	38
二十二	柿子	40
二十三	石榴	42
二十四	甘蔗	43
二十五	猕猴桃	45
二十六	橄榄	47
二十七	花生	48
二十八	榛子	50

第二章 水果的食疗食补作用

一	百合	52
二	巴西茄	54
三	菠萝	57
四	布朗	60

五	草莓	62
六	橙子	63
七	佛手	66
八	哈密瓜	68
九	火龙果	71
十	梨	73
十一	芦荟	76
十二	芒果	78
十三	猕猴桃	81
十四	木瓜	83
十五	柠檬	85
十六	苹果	88
十七	山楂	90
十八	柿子	93
十九	桃	96
二十	西瓜	99
二十一	香蕉	101
二十二	仙人掌	103
二十三	杨桃	106
二十四	柚子	108

第三章 水果的养颜秘方

一 橘子	112
二 苹果	114
三 梨	116
四 香蕉	117
五 橙子	118
六 枇杷	119
七 菠萝	121
八 椰子	122
九 桃子	123
十 柚子	126
十一 柑子	127
十二 金橘	128
十三 杏子	128
十四 李子	130
十五 草莓	131
十六 柿子	132
十七 梅子	134
十八 樱桃	135

十九	葡萄	137
二十	杨梅	138
二十一	桑椹子	139
二十二	荔枝	142
二十三	金樱子	144
二十四	石榴	145
二十五	罗汉果	146
二十六	甘蔗	147
二十七	芒果	147
二十八	荸荠	148
二十九	西瓜	149
三十	无花果	150
三十一	柠檬	152
三十二	刺梨	155
三十三	甜瓜	155
三十四	山楂	157
三十五	橄榄	160
三十六	猕猴桃	162
三十七	枳椇	163
三十八	巴旦杏	164

三十九	天师栗	164
四十	橡实	165
四十一	仲思枣	165
四十二	楮实	166
四十三	鹿梨	167
四十四	楮子	167
四十五	余甘子	167
四十六	君迁子	168
四十七	毗梨勒	168
四十八	都咸子	168
四十九	五敛子	169
五十	都念子	169
五十一	大枣	170
五十二	莲子	174
五十三	灵芝	175
五十四	白果	176
五十五	落花生	178
五十六	芝麻	180
五十七	桂圆	184
五十八	百合	187

五十九	栗子	188
六十	核桃	190
六十一	柏子仁	193
六十二	枸杞子	194
六十三	甜杏仁	199
六十四	冬瓜子	203
六十五	南瓜子	205
六十六	松子仁	206
六十七	向日葵子	207
六十八	榧子	208
六十九	荔枝核	209
七十	酸枣仁	209
七十一	西瓜子	211
七十二	槟榔	211
七十三	芡实	212
后 记		215

第一章 水果的养生功效

一 桃

桃，常被作为福寿祥瑞的象征，在民间素有“仙桃”“寿桃”的美称。在水果中，桃以其果形美观、肉质甜美被誉为“天下第一果”。民谚说“桃养人”，主要是因为桃子性味平和，营养价值高。桃子中含有丰富的果酸、钙、磷和多种维生素，它的铁含量是苹果和梨的4~6倍。

桃原产于我国，后经“丝绸之路”引种到全世界。我国古代尊桃树为“仙木”，认为它可以驱邪制鬼。战国时，民间就有用桃木制偶人立于门侧的习俗。后来，人们嫌麻烦，就干脆将两块桃木板悬于门房，以镇邪制鬼。这种桃板就是“桃符”，此后的“门神”和“春联”就是由它演变而来的。

（一）养生功效

中医认为，桃味甘酸、性温，有生津、润肠、活血、消