

中国美食丛书

果蔬营养与 应用

仇志荣 编著

中国旅游出版社



果蔬营养与药用

仇志荣 编著

中国旅游出版社

责任编辑:范云兴

封面设计:徐永林

果蔬营养与药用

图书在版编目(CIP)数据

果蔬营养与药用/仇志荣编著. -2版. -北京:中国旅游出版社, 1998. 10

ISBN 7-5032-1555-0

I. 果… II. 仇… III. ①水果-食品营养②水果-食物疗法
③蔬菜-食品营养④蔬菜-食物疗法 IV. R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 23958 号

果蔬营养与药用

仇志荣 编著

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲9号)

中国纺织出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:8.125 字数:170 千字

1992 年 4 月第 1 版 1998 年 9 月第 2 版第 1 次印刷

印数:6601-11600 册 定价:10.50 元

前 言

食物是人体生长发育和维持生命的物质基础，也是人类劳动生产和一切活动的能量源泉。故有“民以食为天”的古语。目前，我们的日常膳食已从粗茶淡饭的温饱型，转化为讲究营养的保健型，这是社会物质文明发展的象征和体现。饮食的作用，不仅仅是为了维持生命，也不是为了大饱口福，还具有预防和辅助治疗疾病的作用。即俗话所说：“千补万补，不如食补”。食物补疗具有取材方便，简单易行，疗效显著，安全无毒，不花钱或少花钱，不出家门就可自疗自补等优点。尤其是日常生活中的果品蔬菜更是如此。

果品蔬菜不仅色泽艳丽、风味优美，而且营养丰富，所含的多种营养物质，对维持人体正常的生理功能有着重要的作用，对调节营养、促进新陈代谢、增强体质、延年益寿都具有明显功效。据《千金方》中记载：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔”。以后的一系列医药名著中都有食疗食补的记载与论说。利用果品蔬菜预防和治疗疾病，不但为历代医药学家所推崇，也为现代医学所验证。如芹菜、茄子、大枣等对预防和治疗高血压、动脉硬化症有较好疗效，是因这类果蔬中含有较多的维生素B和C。山楂所以能开胃消食，是由于含有较多的维生素C和柠檬酸。人体中如长期缺乏某种维生素或矿物质就会导致疾病的发生。如缺乏维生素A、D会引起软骨病、夜盲症；缺乏维生素B₁

可引起脚气病；缺乏维生素 B₂ 可引起口角炎、口腔炎；缺乏维生素 C 可引起坏血病。可见合理食用果品蔬菜，既能满足日常生活的需要，又能起到防治疾病的作用。

果品蔬菜的食疗食补，无论对医疗不便的农村，还是对不宜打针服药的儿童，或是用作中老年家庭保健，都有重要的意义。但必须对症下药，对一些急症，危重症病人，应及时请医生诊治，以免延误病情。

本书参考前人食疗食补的经验，根据日常食物的营养成分和药用性能，运用科学合理的方法对常见的 62 个果品蔬菜品种的产地与形态特征、营养与药用价值、保健与食疗食补作用分别作了介绍。本书对临床及家庭防治疾病亦有较大的参考价值。

本书在编写过程中得到了陆美英讲师的大力支持和帮助，在此致以感谢。由于本人知识有限，书中缺点和错误在所难免，敬请各位读者予以赐教。

作者

1991 年 4 月于上海

目 录

果 品 篇

一、梨.....	(1)	十四、香蕉.....	(64)
二、苹果.....	(7)	十五、核桃.....	(68)
三、山楂.....	(11)	十六、板栗.....	(73)
四、枇杷.....	(19)	十七、柿子.....	(77)
五、桃子.....	(23)	十八、石榴.....	(84)
六、杏.....	(29)	十九、桂圆.....	(87)
七、李.....	(32)	二十、白果.....	(92)
八、梅.....	(35)	二十一、杨梅.....	(97)
九、枣.....	(39)	二十二、菠萝.....	(101)
十、橄榄.....	(50)	二十三、荔枝.....	(104)
十一、樱桃.....	(54)	二十四、番石榴.....	(110)
十二、葡萄.....	(57)	二十五、柑桔.....	(112)
十三、猕猴桃.....	(61)	二十六、西瓜.....	(119)

蔬 菜 篇

一、萝卜.....	(124)	四、菠菜.....	(139)
二、胡萝卜.....	(131)	五、蕹菜.....	(141)
三、芹菜.....	(135)	六、芥菜.....	(144)

七、白菜	(146)	二十二、丝瓜	(195)
八、结球甘蓝	(150)	二十三、马铃薯	(200)
九、茺荑	(152)	二十四、生姜	(204)
十、莴苣	(154)	二十五、山药	(211)
十一、茼蒿	(156)	二十六、莲藕	(215)
十二、葱	(157)	二十七、茭白	(224)
十三、大蒜	(162)	二十八、慈菇	(226)
十四、洋葱	(168)	二十九、荸荠	(227)
十五、韭菜	(169)	三十、菜豆	(231)
十六、番茄	(174)	三十一、大豆	(233)
十七、茄子	(177)	三十二、百合	(236)
十八、辣椒	(180)	三十三、黄花菜	(238)
十九、黄瓜	(183)	三十四、竹笋	(241)
二十、冬瓜	(186)	三十五、蘑菇	(242)
二十一、南瓜	(191)	三十六、木耳	(244)

附：果品蔬菜营养成分表

果 品 篇

一、梨

梨是深受人们喜爱的美味果品之一，有“百果之宗”的美称。原产于我国，栽培历史悠久，资源丰富。古称山檇、玉露、蜜父。现今北方人称梨子，南方人称生梨。梨树属蔷薇科梨属落叶乔木，是我国果品生产中的重要果树。全国各地均有栽培。为我国四大水果之一。产量和消费面仅次于苹果。梨含有丰富的营养物质，果肉脆嫩，甜香可口，味道独特。除鲜食外，还可酿酒，制醋和制作梨脯、罐头等。

(一) 产地与形态特征

我国梨的种类有十九种，作为经济林果栽培的主要有秋子梨、白梨、沙梨和洋梨等几种。其中，洋梨由西洋传入，一部分沙梨由日本引进，其余为我国原产。

1. 秋子梨

果实呈扁球形，常带有肥厚宿存的萼片，果柄粗短。果肉中含有较多的石细胞。初熟时皮绿色，肉质硬，味酸涩。经过短期贮藏，皮黄肉软，口味转甜。主要分布在辽宁、吉林、河北、天津以及山东、山西、内蒙古，西北各省也有部分栽培。其栽培品种以北京白梨、南果梨品质最好，其次为

辽阳大香水梨、满园香、秋子梨等品种。

2. 白梨

是我国较优良的梨种。著名品种太多属于这个系统。以辽宁、河北、山东、山西等省栽培为最多。果实为卵圆形或倒卵形，初熟时皮绿色，成熟时黄色或黄白色，表面有细密的果点，果实萼片脱落，果柄较长。果肉脆嫩多汁，细致无渣，味甜，一般采收后即可食用。著名的品种有鸭梨、库尔勒香梨、长把梨、慈梨等。其中有不少耐藏品种，如夏梨、油梨、冬果梨、秋白梨等。一般产地可贮藏到翌年的4~6月，甚至9月。

3. 沙梨

梨近球形，但也有部分椭圆或倒卵形。皮淡黄或褐色，有浅色果点，萼片脱落，果柄较长。肉脆嫩多汁，甜酸适中，石细胞较少，采收后即可食用。不耐贮藏。以浙江、上海、江苏、广西、江西、云南、四川、贵州、广东、福建等地栽培为最多。著名品种有早三花梨、白棒梨、黄棒梨、雪梨、麻酥梨、早大梨、大黄梨、香水梨、水蜜梨等。早熟品种7月底、8月初即可上市，迟熟品种约在10月上、中旬上市。

4. 洋梨

果实倒圆锥形，葫芦形或圆形，皮黄绿或黄色，果柄长而粗壮。肉质甘甜，细软多汁，香味浓，石细胞少。多数品种需经后熟变软方可食用，品种优良，入口酥软浓香。不耐贮运，易腐烂。以山东和辽宁栽培较多，河北、陕西、河南、甘肃、新疆等地也有少量种植，著名品种有巴梨、茄梨、三季梨。

另外，还有河北、山东、辽宁的鸭（雅）梨；安徽、河

南的碣山梨；山西的秋白梨、油梨、黄梨；山东的香水梨、大白梨；河北的雪花梨等优良品种。

（二）营养与药用价值

梨自古以来就是生津解渴的水果。梨含有果糖、葡萄糖、蔗糖、苹果酸、柠檬酸、维生素 B₁、B₂、C、烟酸、胡萝卜素及矿物质等丰富的营养物质。梨的果、花、叶、根、皮均可入药。梨性味甘微酸，凉。《本草再新》记载：“味甘，性微寒，无毒”。功用主治为，生津、润燥、清热、化痰。治热病津伤烦渴，消渴，热咳痰热惊狂，噎膈，便秘。《本草纲目》记载：梨有润肺凉心，消痰降火，解疮毒、酒毒的作用。梨叶主治：食菌中毒，小儿疝气。《日用本草》记载：“捣汁服，解中菌毒。”功用主治，清心润肺，降火生津。治暑热烦渴，咳嗽，吐血，发背、疔疮。《本草再新》记载：“清心降火，滋肾益阴生津止渴，除烦去湿”。临床上一般用于治疗咳嗽痰喘，口渴失音，小儿风热，眼赤肿痛、喉痛、反胃等症。饭后吃梨能促进胃酸分泌，帮助消化和增强食欲。经常食用熟梨，对增加津液、滋养咽喉大有补益。

梨虽有种种益处，但不宜吃的过多，否则伤及脾胃、助阴湿，尤其是平时脾胃虚寒、口吐清涎、大便溏泄，腹部冷痛者，更应谨慎食用。

（三）保健与食疗食补

1. 百日咳：取大梨 1 个，麻黄 1 克。挖去梨心，装入麻黄盖严，放入碗中蒸熟。去麻黄食梨饮汁，每日 2 次分食；或梨 1 个，挖去心，装入川贝末 3 克，蒸熟食之；还可生梨 150 克，核桃仁（保留紫衣）、冰糖各 30 克，捣烂加

适量水煮成汁。每服1匙，每日3次，连服数日。

2. 儿童咳嗽：大梨1个，蜂蜜60克，将梨挖洞，去梨核装入蜂蜜，放入碗中隔水煮熟，睡前食用；或大梨1个，洗净连皮切碎，加冰糖炖服；也可将大梨1个，挖去心，加入贝母2克，放在碗中隔水蒸1小时，吃梨饮汤。

3. 麻疹咳嗽：用梨1个，瓜蒌皮1个（焙焦为末）。将梨挖洞，装入瓜蒌末，用面裹住烧熟。每日3次分服。2周岁以内的幼儿两天吃1个。

4. 慢性咽炎：用大雪梨1个，去皮挖心，装入川贝末2~3克，冰糖15克，同煮后食用。

5. 声哑咳嗽：用雪梨3个捣烂，加蜂蜜50克，水煎服用，每日2次分服。

6. 支气管炎：用大梨1个，贝母9克（研末），冰糖30克（白糖亦可）。梨去皮去核，将贝母和糖纳入，放入碗中隔水煮熟食用，每日早晚各1次；或梨1个，胡椒10粒，水煎服用；也可将梨1个（200克左右）切成小块，放入适量冰糖炖服，每日1剂。本法以治感受燥邪咳嗽为宜。如因虚火咳嗽，宜加蜂蜜60毫升蒸熟，睡前服用。

7. 小儿风热：雪梨3个，洗净切片，与大米煮成粥食用。

8. 火眼肿痛：黄连浸于梨汁中，以梨汁点眼，每日数次。

9. 妊娠呕吐：梨1个，丁香15枚。梨去核放入丁香，密闭蒸熟，去丁香食梨。

10. 糖尿病：用梨2个，青萝卜250克，绿豆200克，共煮熟服用，有一定辅助作用。

11. 漆过敏和皮肤瘙痒症：用鲜梨树叶80~100克，洗

净水煎，加食盐少许熏洗患处。

12. 肺结核之咽干、咳嗽、咯血等症：取雪梨2个，川贝母10克，猪肺250克左右。先将雪梨削去皮，切成数块，猪肺切成片状，用手挤去泡沫，与川贝母一起放入锅内，加少量冰糖和适量清水，文火熬煮3小时后服食。此方有除痰、润肺、补肺之功效。也可用于老人干咳无痰及一般人的燥热咳嗽、口干、痰黄。

13. 慢性消化不良：用雪梨1个（剖开去核），放入丁香10~15粒，合好，用水湿草纸4~5层包好，文火爆熟，去丁香吃雪梨。此法有健胃、降逆、生津的功效。也可用于反胃、恶心呕吐等疾患。

14. 肺结核虚弱：鲜梨洗净榨汁100毫升，加入人乳100毫升，放入碗中隔水蒸至沸腾后饮服。此法有补虚生血，养阴润燥之功效。也可用于脑血管意外后遗偏瘫等症。

15. 慢性支气管炎：雪梨1个，北杏10克，白沙糖30~40克，加清水250毫升，放入碗中隔水蒸1小时，食梨饮汤。此法有化痰止咳、清热生津、润肺平喘之功效。也可用于治疗秋冬燥咳、干咳、口干咽痛、肠燥便秘等症。

16. 肺结核：取雪梨6个，川贝母12克，糯米100克，冬瓜条100克，冰糖180克。先将雪梨去皮后，由蒂处切下一块为盖。挖去梨核，浸在白矾液中，以防变色。少顷取出用沸水烫一下，再以凉水冲凉，置碗中，将糯米饭、冬瓜条（切成黄豆般大小）、冰糖屑拌匀装入梨内，川贝母打碎分成6等份，分别装入梨中，盖好梨把，放在碗中隔水蒸50~60分钟，待梨熟后即可。将锅内加清水300克。置大火上烧沸后，放入剩余冰糖，溶化浓缩，待梨出锅时逐个浇在梨上。每次食梨1个，早晚各1次。此法有润肺消痰、降火除热之

功效。

17. 肺热型咳嗽：痰黄、咽干、口燥：秋梨洗净去皮、核，白藕去节各等量切碎榨汁，不拘量，频饮代茶；或鸭梨 1500 克洗净，去核切碎、榨汁，再以鲜生姜 250 克洗净，切丝榨汁备用。取梨汁放在锅中，先以大火，后以文火煎熬浓缩，至稠粘如膏时，加入一倍的蜂蜜、姜汁，继续加热至沸停火，待冷却装瓶备用。每次 1 汤匙，以沸水冲化，代茶饮用，每日数次。

18. 肺结核低热、久咳不止：鸭梨 1000 克（去核），白萝卜 1000 克，生姜 250 克，分别洗净、切碎、榨汁。先取梨汁、萝卜汁放入锅中，以大火烧沸，后改文火煎熬浓缩如膏状时，加入姜汁、炼乳和蜂蜜各 250 克搅匀，继续加热至沸停火，待冷却装瓶备用。每次 1 汤匙，以沸水冲化，或加黄酒少许冲饮，每日 2 次。

19. 小儿发热、咳嗽：鸭梨 3 个洗净切碎，加适量水煎煮半小时，捞去梨渣，再加入淘净大米适量，煮成稀粥，趁热食用。此法也可用于小儿食欲不振等症。

20. 热病、消渴症：雪梨或鸭梨 500 克洗净，去柄、核、切片，放在锅中加适量水，煎煮至七成熟（水将干）时，加入蜂蜜 100 克，再以文火煎煮收汁即可，待冷后装入瓶中备用。此法有润燥、生津、清热、止渴的功效。可随量食用，或调水饮用。

21. 久咳、燥咳少痰：大鸭梨或雪花梨 1 个洗净，靠柄部横切两半，挖去核，内装川贝母 10 克，将梨上部拼对好，用牙签插紧，放入碗中加冰糖 30 克和少量水，隔水蒸 40 分钟即可，服时吃梨喝汤。此法有润肺止咳之功效，尤其是儿童咳嗽食用更为适宜。

22. 咳嗽多痰，食欲不振：用生梨 100 克，苹果 100 克，糖水桔子 50 克，荸荠 50 克，胡萝卜 50 克，鸡蛋 1 个，沙拉油 50 克，精盐、白糖、白醋适量。将水果去皮切丁，胡萝卜蒸熟去皮切丁。鸡蛋分清黄、白，蛋白蒸熟切丁。蛋黄打匀，边徐徐滴入沙拉油，边用筷子快速搅拌（必须顺向），至油滴完，遂成充分溶混的奶油浆，调入各丁块中，加调味品即成。此法有多种维生素和无机盐，有清热解毒、安五脏、润肺化痰、开胃、护目的功效。

二、苹 果

苹果古称频婆、奈。是我国最重要的栽培果树，属蔷薇科落叶乔木。种植面积广，北起黑龙江，南迄滇、粤等省。以品种多、耐贮运，可长年供应而居四大水果之首，为我国市场销量最大的水果。果实清香甜脆，色泽鲜艳，富含糖类、各种维生素和矿物质，还含有有机酸。有促进食欲，帮助消化的作用。除鲜食外，也可进行加工苹果酱、酒、罐头等食品。

（一）产地与形态特征

苹果品种很多，我国现有 400 多种。市场常见的有几十种，分为伏果和秋果。伏果即为早熟种，7~8 月上市，肉质松绵，不耐贮藏。秋果包括中熟种和晚熟种。中熟种 8~9 月上市，较耐贮运；晚熟种 9~10 月上市，品质好，耐贮藏，产量高。常见的主要品种为：

1. 青蕉

青蕉又称白龙。10月初至10月底成熟。主要产地在山东烟台以及青岛、威海。河北、陕西、辽宁等地也有生产。果实长圆锥形或圆锥形，底部隐有五脚。果柄短，果体硕大，重150克左右。果面底色青绿，全熟时绿色转淡，略现黄白色，有疏散小果点，少数阳面有红褐色。果肉黄白色，质细密，脆而多汁。初采时微酸，有香蕉芳香，经几旬贮藏，不仅味臻甜美，且清香味郁，是名闻中外的优良品种。

2. 红蕉

红蕉又称红香蕉、元帅、红元帅、红花皮。主要生产在山东、辽宁、河北等地。9月上旬至9月底成熟。果实长圆锥形或圆锥形，底部有五处凸面。一般重约150~200克。果梗粗短，果面黄色或黄绿色，成熟后全面红色，并有暗红条纹和灰白色果点，多果粉。肉黄白色，质细密，清脆多汁，有香蕉香味，品质极上，耐贮性因产地不同，差异较大。

3. 金帅

金帅又称金冠、黄元帅、黄香蕉。9月上旬至9月底成熟。主要产区在山东和辽宁的沿海。果梗细长，果体硕大，平均重150~200克。果体长圆形、圆锥形或卵圆形，整齐匀称，果顶微有隆起。摘下时表面青绿色，过旬转黄，阳面微红，有细小果点。肉白、略带淡黄色，质细密而多汁，味甜香浓，品质特佳。采后贮藏一月风味最美。能贮藏至翌年的3~4月间，风味不减当初。

4. 青元帅

青元帅又称甜香蕉、印度香。产于山东、辽宁等地。10月上旬至10月下旬采收。果实长圆或扁圆形，斜肩、梗肥

短，果顶有五个不明显的棱。重量为 130~150 克。果面底色黄绿、阳面暗红褐色，有光泽，果顶密生明显白色小果点。果肉黄白色，质硬而细密，汁液少，味甘甜，略有芳香。经一月贮藏，风味渐佳，品质上等。可贮藏至翌年的 5~6 月份，但以 2~3 月最好。

5. 国光

国光又称小国光。10 月中旬至 11 月上旬采收。主要产区在山东、辽宁、河北、山西省的某些地区。果实圆形或扁圆形，重约 100 克。果面底色黄绿，有断续暗红色条纹，向阳面微红，也有淡紫红色，有很多明显的黄绿色果点，果粉多。肉白，略带淡黄。质脆多汁，爽口。初熟时酸味较明显，经贮藏后转甜，品质上等。可贮藏到翌年 5~6 月，与新苹果衔接。

6. 祝光

祝光又称伏祝、伏香蕉等。主要产于辽宁、山东及黄河故道等地。8 月上、中旬成熟。果实重 100~130 克。长圆形或近圆形。果皮底色黄绿，阳面有红霞和深红色条纹，皮较光洁。果肉黄白色，肉质脆而致密，汁液多，甜酸适口，品质上等。

另外，还有辽宁、山西、河北、山东、陕西和甘肃的甜黄魁、富士、赤阳和红魁；辽宁的红玉、秋花皮、长红；山东的红星、柳玉、鸡冠；河北的胜利、葵花和锦红等优良品种。

(二) 营养与药用价值

苹果中含有多种维生素 (A、B、C 等)、糖类、果胶、脂肪、矿物质、苹果酸、枸橼酸、鞣酸和细纤维等。

苹果性味甘，凉。据《千金·食治》记载：“味酸苦，寒、涩、无毒”。功用主治生津，润肺、除烦、解暑，开胃，醒酒。据《随息居饮食谱》记载：“润肺悦心，生津开胃，醒酒”。具有补心养气、生津止渴，健脾和胃之功能，适用于中焦诸气不足。对消化不良，气壅不通者，绞汁服之可消食顺气。苹果还有治疗轻度腹泻和便秘的作用。治腹泻时，只吃苹果泥，不吃其它部分，1~2天内即可恢复正常。但只适用于单纯的轻度腹泻，如有发热或是痢疾，则不能解决问题了。苹果所以能止泻，又能通大便，与所含营养成分有关。因为鞣酸和有机酸有收敛作用，果胶、细纤维有吸收细菌和毒素的作用，所以能止泻。而苹果中的细纤维又能使大便松软，排泄便利；有机酸也有刺激肠道的作用，因而又能通大便。苹果又有预防和恢复疲劳的作用。苹果中的钾，能与体内过剩的钠结合，使之排出体外，若食入过多盐分时，可吃苹果以解除。因此，常吃苹果或饮苹果汁，对高血压的防治也有一定益处。

因苹果性凉，凡脾胃虚寒者不宜多吃。

(三) 保健与食疗食补

1. 轻度腹泻：用苹果1000克（成熟度较好者），洗净、去皮、去核、捣烂如泥食用，每日4次，每次100克。一周岁以下婴儿，可服苹果汁，每次半汤匙，每日3次。

2. 大便干结：每日早晚空腹时吃苹果1~2个。

3. 慢性胃炎：每日饭后食苹果1个，对消化不良、反胃者效果较好。

4. 反胃吐痰：每次用苹果20~30克，煎汤内服，或沸水泡汤饮用。