



图鉴珍藏丛书

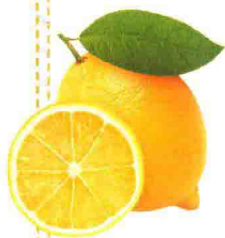
常见水果图鉴

77种水果的识别方法

于雅婷 / 主编

图鉴珍藏丛书

常见水果图鉴



于雅婷 / 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

常见水果图鉴 / 于雅婷主编. — 南京 : 江苏凤凰
科学技术出版社, 2017.4
(含章·图鉴系列)
ISBN 978-7-5537-5608-0

I. ①常… II. ①于… III. ①水果 - 食物疗法 - 图集
IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第257675号

常见水果图鉴

主 编 于雅婷
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 880mm × 1 230mm 1/32
印 张 6
字 数 230 000
版 次 2017年4月第1版
印 次 2017年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-5608-0
定 价 32.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

- 8 水果的主要营养成分
- 10 果皮的妙用
- 12 你吃的水果健康吗
- 14 常见水果的养生功效
- 16 常见水果的保鲜方法
- 18 夏季水果如何保鲜
- 19 如何去除水果表皮保鲜剂



第一章 浆果类

- 22 葡萄
- 25 蔓越莓
- 26 黑莓
- 27 草莓
- 30 蛇莓
- 31 槟榔
- 32 树莓
- 35 猕猴桃
- 38 提子
- 40 蓝莓
- 42 桑葚
- 44 黑醋栗
- 45 柿子
- 48 东北茶藨子
- 49 莲雾
- 52 杨桃
- 54 香蕉
- 56 酸浆
- 57 石榴
- 60 西番莲
- 61 木瓜
- 64 人心果
- 65 番石榴
- 68 椰枣
- 69 无花果
- 72 圣女果
- 74 菲油果
- 75 梨果仙人掌
- 76 蒲桃
- 77 胡颓子
- 78 木奶果
- 79 三叶木通
- 80 皱皮木瓜
- 81 山竹
- 82 释迦
- 84 菠萝
- 87 榴莲
- 90 火棘
- 91 沙棘

第二章 仁果类

- 94 苹果
- 98 梨
- 101 山楂
- 104 枇杷
- 107 沙果

第三章 柑橘类

- 110 柠檬
- 113 柑
- 116 橘
- 119 橙子
- 122 柚子
- 125 佛手柑

第四章 核果类

- 128 桃
- 131 黑枣
- 132 李
- 135 芒果
- 138 杏
- 141 红毛丹

- 142 樱桃
- 145 橄榄
- 148 红枣
- 151 龙眼
- 154 荔枝
- 157 酸枣
- 158 梅
- 160 杨梅
- 162 鳄梨
- 163 菠萝蜜

第五章 草藤本类

- 166 西瓜
- 169 香瓜
- 172 哈密瓜
- 175 罗汉果

第六章 其他类

- 178 甘蔗
- 180 椰子
- 182 荸荠
- 184 菱角
- 186 酸角
- 187 火龙果
- 190 蛇皮果

- 191 索引



图鉴珍藏丛书

常见水果图鉴



于雅婷 / 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

常见水果图鉴 / 于雅婷主编. — 南京 : 江苏凤凰
科学技术出版社, 2017.4
(含章·图鉴系列)
ISBN 978-7-5537-5608-0

I. ①常… II. ①于… III. ①水果-食物疗法-图集
IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第257675号

常见水果图鉴

主 编 于雅婷
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 880mm × 1 230mm 1/32
印 张 6
字 数 230 000
版 次 2017年4月第1版
印 次 2017年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-5608-0
定 价 32.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

水果在人们的膳食中占有很重要的地位，与人体的健康有着千丝万缕的联系，它的营养价值与蔬菜非常相似，是人体维生素、类胡萝卜素和矿物质的重要来源，并且对维持人体各种生理功能起着重要作用。水果与我们的关系如此密切，但是你真的了解它们吗？你知道你所食用的水果能为人体带来什么吗？

水果的种类非常丰富，大多数人对这些水果的名字也都不陌生，但是说到水果所含的营养物质及其对身体的帮助，知道的人却并不多。如今水果已经被当作生活的调剂品，人们更多的是贪恋水果所带来的酸、甜、涩等不同的味觉刺激，大家对水果的认知往往还停留在果实的味道上面，对于植株、花朵、花期和果期等信息却鲜有人知。其实水果不仅仅可以满足你的味蕾需求，仔细发现，它还能成为你生活的点缀，成为你的兴趣爱好。

《常见水果图鉴》将生活中常见的水果进行分门别类，分为浆果类、仁果类、柑橘类、核果类、草藤本类和其他类，并详细标注了水果的别名、习性、分布、图解、功效、品种鉴别等内容。图解部分采用高清彩色大图，详细描绘水果及其植株的部位特征，在营养分析部分介绍了水果的功效，及其可辅助治疗的病症，让你知道你适合吃哪种水果，你吃的水果有何种功效，进而可以更好地选择对自己有益的水果。

精美清晰的图片、详细的文字描述，使本书成为了解、鉴别常见水果最为全面、精确的工具书，让你全面了解生活中常见水果。



介绍水果的别名和科属，
增加读者对水果的认识。

别名：洋桃、三廉子

科属：酢浆草科，阳桃属

杨桃

树皮呈暗灰色，内皮淡黄色，干后茶褐色；
叶子呈奇数羽状复叶，全绿，呈卵形或椭圆形，
顶端渐尖，基部圆形；花由多朵组成聚伞花序
或圆锥花序，粉红色或白色；浆果卵形至长
椭球形，淡绿色或蜡黄色，有时带暗红色，
浆果肉质，一般有5棱，横切面呈
星芒状；种子黑褐色。

● **营养分析：**含有丰富的糖类、维生
素C及有机酸，且果汁充沛，能迅速
补充人体的水分。

● **习性：**性喜高温多湿，较耐阴，忌冷，怕旱，
怕风。

● **分布：**福建、台湾、广东、海南、广西和
云南等地。

叶片卵形或椭圆形，
顶端渐尖



多朵组成聚伞花序
或圆锥花序，粉红
色或白色

果实呈五角星形



浆果卵形至长椭球形



淡绿色或蜡黄色，
有时带暗红色

详细介绍水果所含
的营养素及其主要
功效。

介绍了各种水果的
分布地点，加深读
者对水果的了解。

果期：7~12月 **小贴士：**杨桃无论生食果或饮料，最好不要加冰食用

52 常见水果图鉴

水果的选购、采摘、食用等
一些实用方法。

品种鉴别:



马来西亚甜杨桃

果形正、果色鲜黄、果棱厚、果心小、肉质爽脆化渣，可食率高，汁多清甜，有蜜香味，品质极优。

红种甜杨桃

广东潮安县优良地方品种。果形正，果棱厚，肉淡绿黄色，清甜多汁，果心中等，品质好。



水晶蜜杨桃

又叫红杨桃。原产马来西亚，我国广东湛江栽培较多。果实较大，未成熟果皮有明显的水晶状果点，成熟果实金黄色，质地较硬，肉脆化渣，汁多，香甜可口，有蜜香，品质极优。



香蜜杨桃

原产马来西亚，当地称“沙登仔肥杨桃”。我国海南有较大面积栽培。果实充分成熟时黄色，单果重150~300克，汁多，味清甜，化渣，纤维少，果心小，种子少或无籽，可食率88%~96%。



每种水果的不同品种，并配以高清图，便于读者辨认。

目录

- 8 水果的主要营养成分
- 10 果皮的妙用
- 12 你吃的水果健康吗
- 14 常见水果的养生功效
- 16 常见水果的保鲜方法
- 18 夏季水果如何保鲜
- 19 如何去除水果表皮保鲜剂



第一章 浆果类

- 22 葡萄
- 25 蔓越莓
- 26 黑莓
- 27 草莓
- 30 蛇莓
- 31 槟榔
- 32 树莓
- 35 猕猴桃
- 38 提子
- 40 蓝莓
- 42 桑葚
- 44 黑醋栗
- 45 柿子
- 48 东北茶藨子
- 49 莲雾

- 52 杨桃
- 54 香蕉
- 56 酸浆
- 57 石榴
- 60 西番莲
- 61 木瓜
- 64 人心果
- 65 番石榴
- 68 椰枣
- 69 无花果
- 72 圣女果
- 74 菲油果
- 75 梨果仙人掌
- 76 蒲桃
- 77 胡颓子
- 78 木奶果

- 79 三叶木通
- 80 皱皮木瓜
- 81 山竹
- 82 释迦
- 84 菠萝
- 87 榴莲
- 90 火棘
- 91 沙棘

第二章 仁果类

- 94 苹果
- 98 梨
- 101 山楂
- 104 枇杷
- 107 沙果

第三章 柑橘类

- 110 柠檬
- 113 柑
- 116 橘
- 119 橙子
- 122 柚子
- 125 佛手柑

第四章 核果类

- 128 桃
- 131 黑枣
- 132 李
- 135 芒果
- 138 杏
- 141 红毛丹

- 142 樱桃
- 145 橄榄
- 148 红枣
- 151 龙眼
- 154 荔枝
- 157 酸枣
- 158 梅
- 160 杨梅
- 162 鳄梨
- 163 菠萝蜜

第五章 草藤本类

- 166 西瓜
- 169 香瓜
- 172 哈密瓜
- 175 罗汉果

第六章 其他类

- 178 甘蔗
- 180 椰子
- 182 荸荠
- 184 菱角
- 186 酸角
- 187 火龙果
- 190 蛇皮果

- 191 索引



水果的主要营养成分

水果中富含维生素，其中维生素 C 的含量尤为突出，同时还含有较多的无机盐和微量元素，如钙、铁、锌和钾等，但所含的蛋白质较少。水果中所含的多种营养物质，对人体的生理功能都起着重要的作用。

维生素A

具有增强免疫力、促进肌肤细胞再生的作用，可以保持皮肤的弹性，减少皱纹，预防和治疗青春痘，并可保护眼睛，预防近视和夜盲症。富含维生素 A 的水果：橄榄、西瓜、橘子和桃等。



橘

维生素C

可以增强身体抵抗力，预防感冒，消除疲劳，并可降低血液中胆固醇的含量，预防静脉血管中血栓的形成，还可以促进新陈代谢，保持皮肤亮白。富含维生素 C 的水果：猕猴桃、柠檬、木瓜、草莓、荔枝和柚子等。



草莓

维生素E

可以促进血液循环，降低胆固醇，防治血管硬化及血栓，预防早产及流产。富含维生素 E 的水果：草莓、李子、葡萄等。



葡萄

山楂



钙

具有滋阴补肾、壮骨强筋、抗疲劳等功效，可以强健骨骼和牙齿，强化神经系统，防治失眠和骨质疏松等病症。富含钙的水果：山楂、橄榄等。

铁

可以促进人体发育、抗疲劳，并能预防和改善缺铁性贫血，改善肤色，使皮肤变得红润有光泽。富含铁的水果：樱桃、桂圆、桑葚等。



桑葚

菠萝



锌

水果中的锌可降低胆固醇，加速创口愈合，能有效改善食欲不振、动脉硬化等症状。富含锌的水果：菠萝等。

钾

具有降低血压、促进身体新陈代谢的作用，能够提高血液输送氧气的能力，可预防失眠、高血压等症。富含钾的水果：香蕉、梅子、猕猴桃等。



猕猴桃

糖

大多为葡萄糖和果糖等单糖，易被人体吸收利用，是水果甜味的主要来源。含糖较多的水果：葡萄、山楂、苹果和梨等。



苹果

蛋白质

是形成细胞和血液的主要成分，为人体提供热量，是人体所需的重要营养成分。含蛋白质较多的水果：樱桃、香蕉、枣等。



香蕉

脂肪

具有增强体力、保持体温的作用，还可润肠通便。水果中所含的脂肪大多由不饱和脂肪酸组成，易被吸收，营养价值较高。含脂肪较多的水果：香蕉、菠萝、樱桃、李子、枣等。



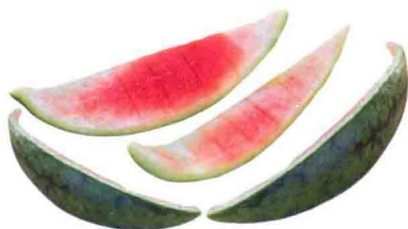
李子

果皮的妙用

一般吃水果的时候，常会削掉水果的外皮，如梨、苹果、西瓜等。其实植物的外皮最接近太阳，合成抗紫外线物质的能力高，通常也是抗氧化能力最强的部分，只要清洗干净，可以尽量利用。

西瓜皮

西瓜皮具有消暑解渴、清热解毒的功效，而且西瓜皮优于西瓜瓤。中医用西瓜皮和瓜汁入药配成“西瓜翠衣”，具有清热解暑、泻火除烦、降低血压等功效，对贫血、咽喉干燥、唇裂、膀胱炎、肝腹水和肾炎均有一定疗效。



香蕉皮

香蕉皮中含有抑制真菌和细菌的有效成分——蕉皮素，可治疗由真菌感染所引起的皮肤瘙痒等症。香蕉皮具有润肺肠、通血脉、增精髓的功效。将香蕉皮捣烂加姜汁能消炎止痛；用香蕉皮搓手足，可防治冻疮。香蕉皮晒干磨粉，还是不错的美容佳品。

苹果皮

苹果皮具有收敛的功效，取鲜苹果皮 30 克煎汤或泡茶饮用，可治胃酸过多、痰多；将苹果皮晒干研末，取 15 克空腹时调服，每日 2~3 次，可治疗慢性腹泻和神经性结肠炎、高血压等病症。



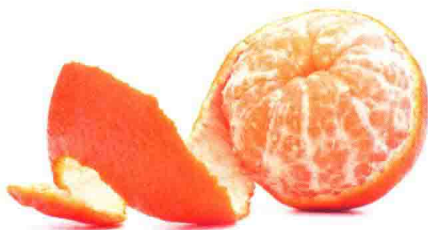
柚子皮

柚子皮能理气化痰、止咳平喘。用一块柚子皮，剥去内层的瓤，打碎，加适量蜂蜜和饴糖蒸烂，再加少量热黄酒内服，早晚各1次，每次1匙，可治老年人的咳嗽和气喘。取柚子皮9克煎汤服，能化痰消食、定喘、止疝痛。



橘皮（陈皮）

橘皮有理气化痰、健脾去湿、降血压的功效，能治疗咳嗽痰多、胸闷、腹胀、反胃和呕吐等。橘皮所含的黄酮苷物质，能扩张冠状动脉，增加冠状动脉血流量。将橘皮切丝或晒干研末，用开水冲泡代茶饮，其味清香宜人，能开胃、通气、提神。以干橘皮50克加白酒500毫升浸泡7天，制成橘皮酒，每次服5毫升，可治疗慢性腹泻。



石榴皮

《本草纲目》记载：“石榴果皮可入药，主治赤白痢疾、下血脱肛等。”石榴皮味酸、涩，性温，具有涩肠、止血、驱虫的功效，主治久泻、痢疾、便血、脱肛、崩漏、滑精、带下、虫积腹痛和疥癣等病症。



梨皮

梨皮性寒，味酸，具有凉心润肺、除火消痰的功效。用梨皮30克煎汤服，有清心润肺、止咳化痰之功效，可治疗痰多、咳嗽。将梨皮捣烂如泥，外敷患处可治疔疽肿痛。用鲜梨皮煎汤频饮，可解毒消肿。



你吃的水果健康吗

我们一般所说的水果，是指可以吃的含水量较多的植物果实的统称，如苹果、橘子、梨等。但是水果品质的好坏也直接影响到我们的健康，怎样挑选品质好的水果呢？把水果带回家后要怎样处理呢？下面就来一一解答。

辨认激素水果

凡是激素水果，其形状特大且异常，外观色泽光鲜，果实味道平淡。反季节的一些新鲜蔬菜和美味水果是用激素催成的，如外表有方棱的大猕猴桃等，大都是打了膨大剂；切开后瓜瓤通红但瓜籽儿不熟、味道不甜的西瓜，多是施用了催熟剂；还有喷了雌激素的无籽大葡萄等。

专家提醒说，这样的水果尽量让孩子少吃。虽然目前医学界还不好对激素水果是否与孩子性早熟有关下明确的定论，但可以肯定的是，其对人的身体健康是没有好处的。所以在选购水果的时候，不要光看外表，还要考虑是不是激素水果。

正确清洗水果的方法

有些水果外表粗糙，而且皮很薄，所以清洗起来比较困难，一洗就破。因此，很多人为了省事，简单地用水冲冲就吃。其实，水果易受病虫害和微生物的侵袭，种植水果的过程中，经常会使用农药。这些农药、肥料以及病菌等，很容易附着在水果的表面，如果清洗不干净，很可能引起腹泻，甚至农药中毒。

要把水果洗干净，最好用自来水不断冲洗，流动的水可避免农药渗入果实中。洗干净的水果也不要马上吃，最好在清水中再浸泡5分钟。洗水果时，注意不要把水果蒂摘掉，去蒂的水果若放在水中浸泡，残留

