

万象文画



ZHU NI JIAN KANG
助你健康

水果是天然的维生素，水果是美味的药物，水果是人人爱吃的食物，水果是养身健体的佳肴……

水果养生

数十种美味水果的吃法、做法、保健方法、治病方法、美容方法、生活妙用……一一为您呈现。为您揭开一个个隐藏在水果里的养生奥秘……

万象文画编写组 编



内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

水果养生 / 《万象文画》编写组编. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009.12

(万象文画. 助你健康)

ISBN 978-7-204-10274-7

I. ①水… II. ①万… III. ①水果—食物养生—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第235627号



助 / 你 / 健 / 康

水果养生 (万象文画编写组 编)

-
- 责任编辑 王继雄
封面设计 范秋霞
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
网 址 <http://www.nmgrmcbs.com>
印 刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司
开 本 787×1092 1/24
印 张 3
版 次 2010年1月第1版
印 次 2010年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-204-10274-7/Z·784
定 价 10.00元
-

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471)4971562 4971659



助·你·健·康



水果养生



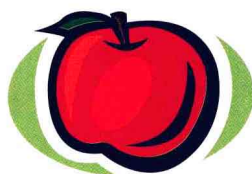
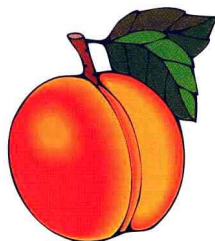
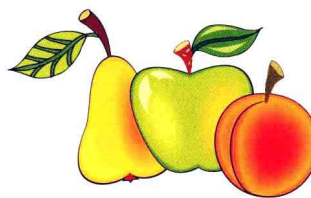
目录



Contents

水果养生

● 芒果	4
● 梨	5
● 苹果	8
● 橘子	11
● 葡萄	13
● 枇杷	16
● 石榴	18
● 菠萝	20
● 甜橙	23
● 桃子	26
● 杏	29
● 柿子	31
● 香蕉	34



● 草莓·····	37
● 金橘·····	40
● 柚子·····	42
● 刺梨·····	44
● 橄榄·····	46
● 杨桃·····	48
● 柑·····	50
● 西瓜·····	52
● 柠檬·····	55
● 甘蔗·····	57
● 李子·····	59
● 菱·····	60
● 荸荠·····	63
● 番石榴·····	65
● 菠萝蜜·····	66
● 杨梅·····	68
● 猕猴桃·····	70



Fruit

水果养生



芒果

芒果，又名望果、檬果、庵罗果、蜜望子、沙果梨，果实椭圆滑润，有圆形、肾形、心形；皮色初时也有浅绿色、黄色、深红色之分，成熟后却呈柠檬黄色。它味道甘醇，形色美艳，令人赏心悦目，充满温馨和亲切之感。

◎ 性味归经

性凉，味甘酸。归肺、脾、胃经。

◎ 食用方法

鲜果生食，或做成蜜饯、果干、罐头及饮料。

◎ 营养成分

每100克芒果食部含水分85.2克，蛋白质0.6克，脂肪0.3克，碳水化合物13.1克，钙11毫克，磷14毫克，铁0.8毫克，胡萝卜素5.7毫克，维生素A原3.81毫克，维生素B₁ 0.06毫



克，维生素B₂ 0.06毫克，尼克酸1.6毫克，维生素C 76.8毫克，钾304毫克，能产热能297千焦。另外，芒果还含有芒果酮酸、没食子酸、芒果甙、芒果醇酸、异芒果醇酸、阿波酮酸、阿波醇酸、槲皮素等酚类化合物。

◎ 保健功效

化痰止咳：芒果含芒果甙成分，具有祛痰止咳作用。

抗菌杀毒：据研究，青芒果、芒果树叶及皮的提取物对葡萄球菌、大肠杆菌、绿脓杆菌等细菌均有抑制作用。此外，它对流感病毒也有抑制效果。

降脂养心：由于芒果肉和芒果叶中均含有大量的维生素C成分，并且加热不容易破坏，因此，常食芒果可为机体补充大量的天然维生素C成分，有利于降低血清胆固醇和甘油三酯，防治心血管病。

◎ 食用宜忌

选购芒果时，长形的较甜，圆形的较香，果皮油润的味道最为鲜美。

芒果性带湿毒，皮肤病或肿瘤患者忌食；芒果含糖分高，糖尿病患者忌食；肾炎患者应该少食。

芒果不宜与大蒜、胡椒、辣椒等辛辣食物同食，饱餐后不宜食用，皮肤过敏体质者亦应慎食。



梨

梨，又称雪梨、鸭梨、白梨、黄梨、快果、果宗、玉乳、蜜父等，树开白花，果实多汁，既可食用，又可入药。梨的品种很多，我国原产名优品种有鸭梨、雪花梨、砀山酥梨、苹果梨、南果梨、库尔勒香梨等，国外引进的优良品种有巴梨、茄梨、红茄梨、伏茄梨、幸水等。



◎ 性味归经

性凉，味甘，微酸。入肺、胃经。

◎ 食用方法

果肉脆嫩多汁、香甜可口，生食最佳，也常采用煮、蒸、烤、冻、冰糖炖等方法来吃，这可削减梨之冷利，对人体更为有益。此外，还可加工制成罐头、梨汁、梨干、梨酒、梨醋等。

◎ 营养成分

每100克梨食部含水分83.6克，蛋白质0.1克，脂肪0.1克，碳水化合物9.0克，粗纤维1.3克，灰分0.2克，钙5.0毫克，磷6毫克，铁0.2毫克，维生素A 0.01毫克，维生素B₁ 0.02毫克，维生素B₂ 0.01毫克，尼克酸0.2毫克，胡萝卜素0.01毫克，维生素C 4毫克，钾135毫克，钠0.7毫克，镁10.2毫克，能产热能155千焦。另外，梨还含苹果酸、柠檬酸等成分。

◎ 保健功效

祛痰止咳：梨中含有配糖体、鞣酸等成分，具有祛痰止咳的作用，尤其对肺结核咳嗽有效。此外，它还有润喉清爽功能。

清热降压：据研究，梨可软化血管壁，降低血压。中医认为，梨乃凉性果，尤其对于肝阳上亢或肝火上炎型高血压者能清热镇静，改善头晕目眩，有助于降低血压。

养肝护肝：梨中含有大量的糖类（以果糖为主）和多种维生素等成分，易被人体吸收，促进食欲，并且能利尿退黄，有利于保护肝脏，促进黄疸消退和肝功能恢复。

降压强心：梨中维生素尤其维生素B₁、B₂、B₃以及叶酸等成分含量丰富，能





保护心脏，减轻疲劳，增强心肌活力，降低血压。

防治癌症：据研究，梨能防止动脉粥样硬化，抑制致癌物质亚硝胺的形成，防治癌症。

助谢通便：梨中含果胶丰富，有助于胃肠的消化，促进大便的排泄。

◎ 功能主治

清热解酒，润肺生津，止咳化痰。可治疗热病伤津烦渴，肺热咳嗽，急、慢性支气管炎，肺结核，糖尿病，高血压，习惯性便秘，传染性肝炎，酒精中毒等病症。

◎ 药用验方

慢性咽炎：雪梨干30克，罗汉果半个，乌梅13克，水煎20分钟后，候温饮汁。功能利咽润喉。

慢性胃炎，习惯性便秘：将鸭梨300克削皮去核切成丝，嫩黄瓜250克削去皮切成丝，撒入白糖30克拌匀。佐餐食之。功能清热润燥，除烦止渴。

高血压病，眩晕症：梨300克去皮去核切薄片，芹菜100克下沸水稍焯切末，二味加精盐、醋拌匀，撒上香菜末，淋麻油。佐餐随意食。功能平肝降压，益气宁神。

◎ 食用宜忌

饭后吃梨能促进胃酸分泌，帮助消化，增进食欲。

梨的热量和脂肪低，适于喜甜又想减肥者食用。

美容果肴



凉拌鸡梨丝

原料：雪花梨300克，鸡脯肉100克，香菜20克，色拉油25克，芝麻油、盐、味精、米醋、大蒜、酱油各适量。

做法：☆将鸡脯肉洗净，先切成薄片，再改刀切成细丝；大蒜拍碎成末；香菜切成3厘米长的段。☆锅置火上，放入色拉油，烧热，放入鸡丝煸炒，加入酱油，炒出味时，倒出晾凉。☆雪花梨洗净，去皮，切成细丝，码放在盘中，把鸡丝码放在梨丝上面。☆把香菜段放在鸡丝的一边，大蒜末放在鸡丝的另一边。☆把米醋、味精、芝麻油、盐放在碗内，调好汁，浇入盘内即成。

美容功效：清热润燥，润肤瘦身。

苹果

苹果，又名柰、频婆、平波、天然子、超凡子等，原产于西伯利亚西南部及土耳其，在欧洲经长期种植后，于19世纪末传入我国山东，称为西洋苹果。不过，早在从西方引进苹果的1000多年前，我国的文献资料中就有“柰”，又名“频婆”，此后又有“林檎”，或名“来禽”、“文林郎果”，这些都是与西洋苹果同类不同名的记载。苹果是著名的营养水果，素有水果之王的美誉。西方传统膳食观念认为，一天一个苹果不用看医师，许多美国人还把苹果作为减肥瘦身的必备品，每周节食一天，这一天只吃苹果，号称“苹果日”。



◎ 性味归经

性凉，味甘。归脾、肺、胃、心经。

◎ 食用方法

苹果可以生吃、捣汁或熬膏，外用可捣汁涂患处；苹果还可以加工成罐头、果干、果脯及苹果酱、苹果酒等。



◎ 营养成分

每100克苹果食部含蛋白质0.4克，脂肪0.5克，碳水化合物13.0克，粗纤维1.2克，钙11毫克，磷9毫克，铁0.3毫克，维生素A 0.08毫克，维生素B₁ 0.01毫克，维生素B₂ 0.01毫克，尼克酸0.1毫克，钾110毫克，钠1.4毫克，镁8.1毫克，氯0.8毫克，能产热能242.44千焦；尚含有苹果酸、柠檬酸、酒石酸、鞣酸、芳香醇、果胶、维生素C、胡萝卜素、烟酸、有机酸、纤维素等。

◎ 保健功效

消除疲劳：因苹果含钾丰富，可影响机体的钾及钠代谢，因此，具有消除和预防疲劳的作用。

降低血压：苹果中的钾还可与体内过量的钠离子交换而促使其排出体外，使血管壁的张力降低，血压下降。

养颜美容：苹果中含有镁，可使皮肤红润有光泽；再加上丰富的胡萝卜素及多种维生素和铁质，常食苹果可营养皮肤，并可遏制黄褐斑、蝴蝶斑的生成。

◎ 功能主治

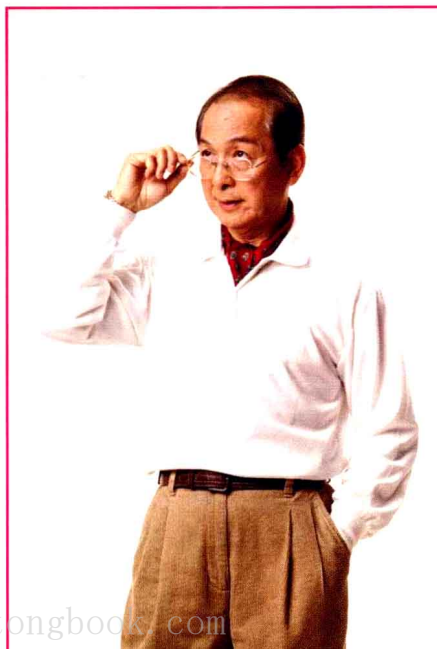
润肺生津，解暑除烦，开胃醒酒，可治疗暑热烦渴、口腔糜烂、大便秘结、面色无华等病症。

◎ 药用验方

高血压，便秘：苹果1000克洗净绞汁，50~100毫升/次，2~3次/日，饮服。功能润肠通便，降脂降压。

大便秘结，面枯无华：柠檬1个捣烂绞汁，苹果500克加冷开水绞汁，再加柠檬汁和蜂蜜适量混匀。30~50毫升/次，2~3次/日。功能养颜护肤，润肠通便。

贫血眩晕，失眠健忘，疲劳综合征：鸡蛋黄1个打散与牛奶200毫升混匀煮沸，苹果1个、橘子1个、胡萝卜1根洗净去皮核榨汁，取汁加入蛋黄牛奶中搅匀。每日分早、晚2次





饮服。功能补脑益智，壮神强心。

高血压，高血脂：鲜小枣30克，苹果30克，鲜芹菜根3个，冰糖10克。将小枣洗净，苹果连皮切碎，鲜芹菜洗净切碎，一起入锅加水，清蒸30分钟后取出，加冰糖即成。渣、汤同服，每日睡前服1次，以后隔日1次，3个月为1个疗程。功能降压减脂。

贫血：苹果1个，西红柿1个，芝麻15克。先将苹果和西红柿洗净，再将3味生食。1次吃完，1~2次/日。

◎ 食用宜忌

食用苹果过量有损心、肾，患有心肌梗塞、肾炎、糖尿病的人以及痛经者忌食。

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

平时有胃寒觉堵者忌食生冷苹果。

★ 美容果肴 ★



苹果除斑饮

原料：苹果半个，柠檬3片，菠萝50克，芹菜30克，高丽菜20克。

做法：将上述水果蔬菜一起绞汁，过滤后调蜂蜜或冰糖服用。

美容功效：祛斑润肤。

四喜苹果

原料：红富士苹果4个，蒸熟的糯米120克，山楂糕120克，龙眼肉40克，白糖150克，玫瑰酱10克，淀粉6克。

做法：(1) 苹果洗净，削去皮，从上部用圆口刻刀刻下1厘米厚的顶盖，挖出果核；山楂糕切成0.6厘米的方丁，与龙眼肉、糯米、白糖（50克）一起拌匀，填入苹果中，盖上盖，入蒸笼蒸熟取出。(2) 勺中放清水100克，白糖100克烧沸，撇去浮沫，用淀粉勾芡，浇在苹果上即成。

美容功效：健脾开胃，润肺补血。

小常识

苹果或梨削皮后，由于接触空气会发生氧化反应而变成褐色，若用醋水洗一下，即可保持原色。

植物学家认为，如果一个苹果能吃15分钟，苹果的有机酸和果胶质就可以把口腔里的细菌杀死90%。

医学家们发现，苹果中含有10%的发酵糖类，吃完苹果应马上漱口，防止龋齿发生。

经常感到忧郁和压抑的人，若多闻些苹果香味，可使情绪得以舒缓。



橘子

橘子，又名黄橘、红橘、大红蜜橘、大红袍橘、朱砂橘、福橘。它外表灿烂鲜艳，果肉酸甜可口，广受人们的喜爱。子营养丰富，几乎全身是宝。它的外皮阴干之后，就是常用的中药——陈皮；核有行气、散结的作用；瓢表面的白色筋络叫络，可通络、行气、化痰。此外，在我国南方一些地区称为“大”，谐音“大吉”，以图吉祥。誉为宝，可见并不过分。

◎ 性味归经

性凉，味甘酸。入肺、胃经。

◎ 食用方法

鲜果除生食外，还可制成果汁、果酱、果酒等；将鲜橘子用蜜糖渍制而成的“橘饼”不仅好吃，而且还有宽中下气，化痰止咳的功效。

◎ 营养成分

每100克橘子食部含水分85.4克，蛋白质0.9克，脂肪0.3克，碳水化合物12.8克，粗纤维0.4克，灰分0.4克，钙56毫克，磷20毫克，铁2.0毫克，维生素A原0.55毫克，维生素B₁ 0.08毫克，维生素B₂ 0.03毫克，尼克酸0.3毫





克，胡萝卜素0.55毫克，维生素C 34毫克，钾199毫克，钠1.4毫克，镁13.9毫克，能产热能234千焦；还含柠檬酸、苹果酸、叶酸等。

◎ 保健功效

健胃厚肠：橘子含橘皮甙等多种物质，既能抑制肠道平滑肌过分蠕动，起止痛、止呕、止泻作用，又能兴奋减弱了功能的肠道平滑肌，从而促进消化，减轻腹胀等。

◎ 功能主治

润肺止咳，化痰镇咳，理气开胃，降逆止痢。可治疗胸膈结气，呕逆，消渴，肺热咳嗽，食欲不振，赤白痢等病症。

◎ 药用验方

泄泻呕吐：橘子1个去皮核，马铃薯100克，生姜10克，同装于纱布袋中捣烂绞汁。20毫升/次，2次/日，饭前饮。功能止泄降逆。

慢性气管炎，胃肠炎，月经不调，更年期综合征，前列腺炎：锅上火放入鸡汤煮开，用淀粉25克勾芡，加精盐、橘子肉250克，淋上橘子酒成酱；烤鸡1只用刀将脯肉切下，浇上橘子酱。佐餐食。功能温中益气。

慢性胃炎：干橘皮30克，白糖适量。将干橘皮炒后研末，然后加白糖调匀即可。3次/日，每次服6克，饭前开水冲服。

冻疮：橘皮、萝卜缨各120克。将2味入锅，加水煎煮。频洗患处。

◎ 食用宜忌

橘子不宜多食，成人日食不超过3个，儿童则不宜超过2个。

橘子味酸，容易聚痰，故风寒咳嗽及有痰饮者不宜食用。

橘子忌与萝卜、动物肝脏等同食。

在服用西药维生素K、磺胺类药物、女体舒通、氨苯喋啶和补钾药物时，均应忌食橘子。



小常识

挑选橘子的方法：一论大小。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。二辨色泽。应选橙红或橙黄色，皮要光滑的。三比弹性。用两手指轻压，弹力好的则佳。四看底窝。底部凹的较好，底部平坦或外凸的则欠佳。

橘子的简易贮藏：在箱或筐的底部，垫上两张大报纸，再用裁好的32开报纸，逐一包好每一个橘子，然后将包好的橘子依次排列在箱内。排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。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，不至于干瘪。



葡萄

葡萄，又名蒲桃、山葫芦、草龙珠、菩提子等，果实汁多味美。原产于西域，是2000多年前张骞出使西域时，发现并带回我国的。全世界如今有葡萄品种8000余种。我国有1000多个品种，新疆的吐鲁番葡萄分去半壁江山，高达600多种，其中最著名的是以制葡萄干为主的无核白，以鲜食为主的马奶子、红葡萄，以及药用的索索葡萄，据《大明会典》记载，索索葡萄的价值比骆驼皮和水獭皮还高。欧洲优良的葡萄品种有玫瑰香、牛奶、意大利红宝石、龙眼、无核白鸡心、红地球、秋黑、巨峰等。

◎ 性味归经

性平，味甘。归肺、脾、肾、肝、胃经。

◎ 食用方法

可鲜食，也可煎汤、捣汁或浸酒服食；葡萄还可提炼果汁、晒制干品以及酿酒等。

◎ 营养成分

每100克葡萄食部含蛋白质0.2克，脂肪0.6克，碳水化合物8.2克，





钙4毫克，磷15毫克，铁0.6毫克，胡萝卜素0.04毫克，维生素A原0.4毫克，维生素B₁ 0.05毫克，维生素B₂ 0.01毫克，尼克酸0.1毫克，维生素C 4毫克，钾252毫克，钠2.0毫克，镁6.6毫克，氯2.0毫克，能产热能167千焦；还含有酒石酸、草酸、柠檬酸、苹果酸等。

◎ 保健功效

增强活力：由于葡萄中含有大量的葡萄糖、有机酸、氨基酸、维生素等营养物质，具有营养机体、补益气血和兴奋大脑神经等作用，对神经衰弱和过度疲劳等均有一定疗效。

利肝护胃：葡萄含有维生素P物质，能降低胃酸对胃黏膜的损伤；葡萄富含铁质、果酸、有机酸，易被人体吸收，以促进肠胃消化，并排除尿酸，保护肝脏不受病毒侵袭。

养护肾脏：葡萄富含钾元素，它能帮助人体积累钙质，以促进肾脏功能，调节心搏次数。

健身滋补：葡萄具有滋补肝肾、养血益气、强壮筋骨、生津除烦、健脑养神之功效，是气血两虚、肺虚咳嗽、冠心病、脂肪肝、贫血等患者的康复营养佳果，也是儿童、老人、孕妇、体弱多病者的健身滋补品。

◎ 功能主治

补气血，强筋骨，利小便。治气血虚弱，肺虚咳嗽，心悸盗汗，风湿痹痛，小便不畅等。

葡萄对于心性、肾性及营养不良性水肿及胃炎、肠炎、痢疾、慢性病毒性肝炎、疹、痘、疮有效。

葡萄能补诸虚不足，延长寿命；葡萄干为营养食品，有滋养、健胃、益气功能，适合于体质虚弱者食用，并有补虚、止呕、镇痛功效；葡萄制酒富含维生素

B₁₂，对恶性贫血有益，有营养滋补功能，并能提高人体机能水平。

葡萄可治疗脾胃虚弱、食欲不振，暑热伤津、心烦口渴，咳嗽、盗汗、醉酒口渴等症。

◎ 药用验方

眩晕症，疲劳综合征，慢性胃炎：先用沸水冲泡绿茶5克，加入葡萄汁、生姜汁各50毫升和蜂蜜适量。2次/日，随意饮服。功能补益气血，健脾和胃。

骨质疏松症，风湿性关节炎，腰腿痛：葡萄250克，加水煮沸，调入白糖适量晾凉后，再加入煮沸的牛奶500毫升搅匀。每日早、晚随意饮汁食葡萄。功能强筋健体。

呕吐：葡萄汁1盅，姜汁少许。将2味混合，调匀即可。每日饮用1~2次。

声音嘶哑：葡萄100克，甘蔗2节。将2味挤汁，然后混合即可。以温开水送服，3次/日。

◎ 食用宜忌

每日饮少量葡萄酒，对慢性胃炎患者有治疗作用。

葡萄糖多性温，多食会引起内热、便秘或腹泻、烦闷不安等副作用，故应节食；糖尿病患者忌食。

葡萄醋

原料：葡萄2千克，砂糖500克。

做法：☆葡萄洗净晾干，并将酒曲捣碎。☆葡萄连梗带皮捏碎，与砂糖混合放入罐中。☆把罐子盖好。天热只需一星期天冷两星期即可变成葡萄香醋。☆加冷开水至罐中，约八到九分满，每天打开搅拌，约两星期就可成为葡萄醋。

注：①葡萄醋可以做“醋母”，酿其他醋时可当作醋引子使用。
②滤出来的葡萄香醋最好放在冰箱冷藏，放在户外会产生气体，容易爆炸。

美容功效：美容瘦身。

美容果肴

