

| 挑得新鲜 | 存得合理 | 洗得科学 | 吃得健康 |

食口叩健康

家庭自助图解一本通

【水果卷】

张方锋 / 编著

北京大学营养学副教授、北京市食品安全标准专家
权威的作者助你成为家庭食物安全与健康的掌舵人

会挑、会存、会洗、会吃、
搜罗近60种常见水果，
从选购到食用，
给你最安全、
最健康的饮食“吃”道！

 中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

食口叩健康

家庭自助图解一本通

【水果卷】

张召锋 / 编著

北京大学营养学副教授、北京市食品安全标准专家
权威的作者助你成为家庭食物安全与健康的掌舵人



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

食品健康家庭自助图解一本通. 水果卷 / 张召锋编著. —北京：电子工业出版社，
2015.3

ISBN 978-7-121-25278-5

I. ①食… II. ①张… III. ①水果—食品安全—图解 ②水果—食品营养—图解
IV. ①TS201.6-64 ②R151.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第303501号

策划编辑：张 轶

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/24 印张：12 字数：220千字

版 次：2015年3月第1版

印 次：2015年3月第1次印刷

定 价：48.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。





总序

随着生活水平的不断提高，人们的饮食也日渐丰富起来，不过正所谓“万变不离其宗”，无论食物的样式有多少变化，它们总是由蔬菜、水果、五谷杂粮、肉、蛋、奶等最基本的食材构成的。因此，可以说我们每天吃的食物就是这些十分常见且简单的东西。对于普通大众而言，“吃”看似一件非常简单的事情，然而要想吃得安全、健康就另当别论了。为什么这么说呢？任何一种食物，从挑选食材、制作到端上人们的餐桌往往会受到许多天然或人为因素的影响，这些因素的好坏直接关系到食物品质的高低，人们吃得好与不好是受这些因素影响的。

近些年来，食品安全与健康问题逐渐成为人们颇为关注的焦点，人们对于“吃”也不仅仅停留在追求口感上了，而是会更加注重其来源及营养功效。蔬菜、水果有没有喷洒农药，鸡鸭鱼肉是否暗藏有害的激素，米面粮油会不会掺假、掺毒，怎样保持食物的新鲜度，如何降低食物的有害成分，什么样的食物搭配在一起食用更有益健康……这些都是与选购、保存、清洗、烹饪、食用等息息相关的内容，只有弄清这些问题，我们才能最大限度地保证自己吃得安全、吃得健康。对于许多人来说，我们毕竟不是食物的生产者，因此无法从源头上把控食物的安全性，所以在与

食物接触的时候，我们需要多留一点心眼，多花一点心思。

我看过不少关于食品安全与健康的书，但是这些书大部分只是侧重食物的某一个方面，例如专门讲解选购方法、只解读食物的营养功效等，完全将食品安全与健康割裂开来，很容易让读者忽略某些重要的方面。如果能有一本书可以从食物选购一直讲到把食物端上餐桌，逐一、细致地将每个环节完整道来，那么这该是一件多么造福于民的事情啊！

于是在这个思路指导下，我精心打造了这套《食品健康家庭自助图解一本通》，分别以素食、水果、干货、肉蛋奶为主题，让读者朋友全面了解生活中常见的4大类食物，从而真正实现吃得安全、吃得健康。

在素食卷中，从叶菜、果菜、茎菜与花菜、地下蔬菜、菌类与藻类蔬菜5个方面，详细解析了常见素菜的选购、保存、清洗、健康吃法和科学烹饪等，为大家的健康和安全保驾护航；在水果卷中，从仁果类、浆果类、核果类、坚果类、柑橘类、瓜果类以及其他类7个方面，详细阐释了水果挑新鲜吃安全的健康学，让大家在食用水果的时候无后顾之忧；在干货卷中，为了让干货在食用时真正达到健康和安全的目的，从五谷杂粮、干蔬、干果、海鲜干货以及调味品干货5个方面对此做了详细解析；在肉食卷中，我们分别从肉类、水产类和蛋奶类3个方面对饮食健康和安全的做了事无巨细的讲解。

为了使广大读者能够轻松、有效地掌握食物的安全与健康，书中在选购方面采取了对比与图解的方式，教大家轻松辨别食物的好坏。本套书还为大家提供了适用于现代家庭的食物保存和保鲜技巧，方法简单明了，操作起来更加便捷。另外，本套书从清洗、烹饪、健康吃法以及营养分析等方面为大家详解了食物的健康和安全知识。不仅如此，书中还结合具体内容搭配了不同的小贴士，不但可以保证内容更加完整，还能全方位为大家提供饮食健康安全知识。

与其说这是一套关于食品安全与健康的书，倒不如说它是专属于您的生活管家、安全卫士和营养顾问。我所希望的是，这套书能让大家吃的每一口食物都安全、营养、美味，能为大家创造安全、健康的饮食生活，愿大家能从阅读中收获一生受益的珍宝。



分序

在开始看这本书前，请大家先思考一个问题：你吃的食物如何？俗话说“民以食为天”，食物是我们的生命之源，然而这一源泉为我们提供的并不只是延续生命的物质，还有危害生命的毒物！这些毒物来自许多方面，既有大自然的尘埃、细菌，食物腐坏，疾病，也有农药、化肥、生长激素、添加剂等化学品。有些毒物是可以通过清洗、加热等方式清除的，但有些毒物却深入到了食物内部，为人们的健康埋下了巨大安全隐患。

要想减少这些饮食安全隐患，那就要从日常最容易接触食物的方面做起，而在日常生活中，我们与食物距离最近的时候当属选购、保存、清洗、烹饪和食用了，只要在这些方面中时刻不忘安全和健康，那饮食安全隐患自然会随之减少。本套书专门从上述这些方面入手，为大家详细讲解了如何挑选、保存新鲜又安全的食材，



同时告诉大家如何用科学、健康的方法料理食材，帮助大家达到买得放心，吃得安心的目的。

本书主讲水果，共分为7个部分，内容涵盖仁果类、浆果类、核果类、坚果类、柑橘类、瓜果类以及其他类，每一种都是生活中经常见到、在果盘中经常现身的水果。书中采用好坏对比以及图片解析的方式，让大家轻松掌握辨别水果质量优劣的本领，为大家提供最适合家庭使用的保存方法，并从清洗、烹饪、营养元素分析等方面对水果进行全面而详细的解析。不仅如此，本书中还针对水果的一些细微之处搭配了温馨的小贴士，从而保证大家吃得更加安全，食用得更加健康。本书语言严谨而不失活泼，内容全面而讲解详细，方法实用而操作简便，插图精美而配有解析，皆在为大家带来全新的阅读感受，营造轻松的阅读氛围，让每一位读者都能从书中获益，让它成为您家庭里的饮食健康与安全指南。

只有吃得对身体才健康。每一种水果都有它的饮食密码，只有解开并读懂它们，才能获得安全和健康。真心希望本书能成为您家庭里的饮食安全管家和营养健康顾问，让您每一次吃水果，吃每一种水果都无后顾之忧。

最后，我要感谢以下朋友，他们有的为本书提供了资料，有的参与了部分小节的编写，有的为我审核了相关数据，感谢他们的辛勤工作，他们是：陈计华、严莉、沈莹、陈逸昕、陈磊、张雨、王红霞、张波、李会玲、刘桃、刘建萍、张春燕、潘飞、王晓冬、张红。



目录

PART 1 仁果类——既要吃得新鲜，又要吃得营养

本章为大家介绍了仁果类水果，其中包括一些比较常见的水果，例如苹果、梨等，这些水果几乎一年四季都会出现在大家的水果盘中。虽然常见，但是大家并不一定了解怎么才能吃得新鲜营养。

常见的仁果类水果

- 梨：选用食盐巧清洗 2
- 苹果：品种多样要选好 7
- 山楂：颜色发青未成熟 12

其他的仁果类水果

- 枇杷：要保存，莫清洗 17



- 油柑：看颜色，辨品质 21
- 椴栲：营养丰富，味道清香 24
- 刺梨：当季购买口感最佳 28
- 海棠果：把握健康食用时间 32

PART 2 浆果类——品种繁多，无一不是佳品

浆果类水果的品种繁多，为我们的生活带来了丰富多样的色彩，而且，浆果还有一个深得人们喜爱的原因，那就是有舒缓压力、缓解疲乏的功效。此外，食用方式不同，浆果的营养成分也会有所损益。因此，我们在选用浆果类时要掌握各种方法，这样会吃得更安全。

常见的浆果类水果

- 葡萄：品种不同差异大 38
- 草莓：数量种类皆领先 43
- 石榴：巧食用，易保存 48
- 桑葚：强身补气价值高 53
- 柿子：选购色彩、形状、手感有一套 58
- 菠萝：养颜、美肤真“贴心” 63
- 香蕉：营养虽好莫乱吃 68
- 猕猴桃：外陋内秀口感好 73



种类繁多的“果”类

- 火龙果：先洗再切要小心 78
- 人心果：全身是宝最无私 82

- 无花果：预防癌症好助手 86
- 人参果：营养价值极高的“生命火种” 90
- 百香果：榨果汁首选，名气大 93

其他的浆果类水果

- 杨桃：精挑细选巧保存 97
- 醋栗：鲜红喜庆的“灯笼果” 101
- 山莓：营养可口能入药 105



PART 3 核果类——果肉香甜，营养价值高

核果类的水果，有着薄薄的外果皮，肉质化的中果皮，坚硬的内果皮，我们的食用部分则为中果皮，如桃、李、枣等。本章为大家介绍一些常见的核果类水果。这些水果的品质好坏往往关系到人们的饮食安全，所以在选购时要选择品质好、营养价值高的水果。

常见的核果类水果



- 桃：富含营养的“长寿果” 110
- 杏：高级护肤品的原料 115
- 枣：“活跃”时期在秋季 120
- 李子：促进消化，改善食欲 125
- 荔枝：爱美女士的“好助手” 130
- 芒果：巧辨催熟的“赝品” 136
- 樱桃：碱水浸泡去农药 141

龙眼：即买即食，新鲜又营养 146

杨梅：大小均匀宜选购 151

其他的核果类水果

青梅：软硬适中为绝佳 156

槟榔：把握数量，不可贪嘴 160

莲雾：“开口大笑”是佳品 163

橄榄：绿中透黄才健康 166

椰枣：易洗易存及时清理 170

拐枣：洗净晾干来保存 174

鳄梨：农药残留要小心 178

番石榴：无公害、易清洗 182

番荔枝：品质多样精挑选 186

红毛丹：有胃病，需慎食 190

黄皮果：仔细清洗防农药 194



PART 4 坚果类——精挑细选，把最好的带回家

有些人认为，水果都含有丰富的营养，所以食用毫无忌讳，其实这样是不对的。我们在食用时，要了解水果的营养特征，有的不适宜空腹吃，有的不适宜加热吃，这就要求我们对水果有全面的了解。此外，我们在选购时也要精挑细选，懂得什么样的才是好品质的。要想吃得营养，我们还要在精挑细选之后，选择恰当的食用方式。



椰子：解渴的天然饮料 200

山竹：保存时间不宜长 205

榴莲：富含维生素和矿物质 210

PART 5 柑橘类——酸甜可口，富含维生素

本章介绍我们平时常见的柑橘类的水果，由于这些水果的外形比较相似，很容易被人混淆。所以，我们要了解它们的不同，这样在选购时才能够仔细辨别，不会选错。柑橘类的水果营养丰富，色香味兼优，既可随时食用，又可加工成以果汁为主的各种加工制品，但是食用时仍有宜忌，所以我们要全面了解它们的正确食用方法，这样才能吃得安全！

橘子：补充维生素C的“专家” 218

橙子：保健食疗功效好 223

柑：营养虽好，不可贪多 228

柚子：止咳化痰，清热去火 232

柠檬：爱美女士的佳选 236



PART 6 瓜果类——选得精心，吃得放心

瓜果类的水果深受人们的喜爱，它们不仅形象可爱，而且“秀外慧中”，更是有极高的营养价值。可是，我们在选购时应该怎样选才能买到品质又好，营养价值又高，又有安全性的好瓜果呢？

西瓜：看、敲、掂、摸来选购 242

哈密瓜：精挑选，巧辨别 248

香瓜：形象可爱，“秀外慧中” 253

木瓜：价值极高的“百益果王” 257

白兰瓜：清神醒脑，消除疲劳 261



PART 7 其他类——全面了解，走出食用误区

本章为大家介绍了两种水果——甘蔗和雪莲果。甘蔗是我们比较常见的水果，但是雪莲果是南美安第斯山上的印第安人最具传统性的水果之一，随着社会的进步，目前雪莲果已在我国引进栽培，使得曾经“身价”极高的它也可以来到超市，成为普通百姓常见的水果。

甘蔗：颜色、形态巧辨别 266

雪莲果：富含营养降血糖 271



Part 1

仁果类

——既要吃得新鲜，又要
吃得营养

本章为大家介绍了仁果类水果，其中包括一些比较常见的水果，例如苹果、梨等，这些水果几乎一年四季都会出现在大家的水果盘中。虽然常见，但是大家并不一定了解怎么才能吃得新鲜营养。

常见的仁果类水果

梨

选用食盐巧清洗

学名	梨
常用名	快果、玉乳、果宗、蜜父、雪梨、香水梨、青梨
外貌特征	卵形或球形，上部窄，下部宽圆，中间向内凹
口感	肉质鲜嫩，果汁充盈，酸甜适度

梨可以说是除苹果之外最受人们欢迎的水果之一了，不过最受欢迎不代表食用它会很安全，很多果农为了保证梨不受害虫侵害，同时也为了确保它的外形美观，会喷洒大量的农药，这些农药或多或少会影响人们的身体健康。所以大家在选购梨时，除了保证新鲜之外，还要注意安全和健康哦！

市面上常见的梨有三种颜色：黄色、黄绿色和褐色。一般黄色或者褐色的梨在套袋后会变成淡黄色或者黄色，比如苹果梨就如此。黄绿色或者绿色的梨口感较酸，而黄色、淡黄色或者褐色的梨口感较甜、果汁较为丰富。

好梨？坏梨？这样来分辨

NG挑选法

- ✘ 表皮厚、粗糙——可能果实较为粗糙、果汁不足。
- ✘ 带有虫眼或者有稍微腐烂——切开后可能有虫子，或者心已经腐烂不能吃。