



—— 食品安全家庭自助权威图解本 ——

跟国宾大厨 学买菜

李哲
著

水果卷

国内顶级大厨首次公开传授
64种常见水果的选购、清洗及食用要领

凤凰出版传媒集团 | 凤凰联动 | 凤凰决定
江苏人民出版社 | FONGHONG | DECISION

图书在版编目(CIP)数据

跟国宾大厨学买菜. 水果卷/李哲 著.—南京:
江苏人民出版社, 2011.9

ISBN 978-7-214-07129-3

I. ①跟… II. ①李… III. ①水果—菜谱
IV. ①TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第090971号

书 名	跟国宾大厨学买菜 水果卷
编 著	李 哲
责任编辑	蒋卫国
出版发行	江苏人民出版社(南京湖南路1号A楼 邮编: 210009)
网 址	http://www.book-wind.com
集团地址	凤凰出版传媒集团(南京湖南路1号A楼 邮编: 210009)
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
经 销	江苏省新华发行集团有限公司
印 刷	北京尚唐印刷包装有限公司
开 本	700毫米×1000毫米 1/16
印 张	10
字 数	128千
版 次	2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-214-07129-3
定 价	28.00 元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

前言

水果是大自然对生命的最美赐予。

春天了，当万物刚开始流露苏醒的气息，花朵便以其貌不扬的弱冠先于新绿而傲立枝头，其后，各色花冠在早春的微寒中逐一开放，露出聪慧的花蕾，然后是粉嫩的绿果，然后是成熟的、黄的、紫的、红的、丰满诱人的果实。冒着春寒生、迎着春风凋、沐着春雨长，花朵走向果实的道路就这样充满了诗意和隐忍。

花，是女人放置在自然界中的一面镜子，它所照出的不仅是女人的美丽身影，更是女人对果实的期待。所以，水果终究只属于女人。

但是，身为女人，对水果的知识你了解多少呢？

当你面对被染色或打蜡的水果时，是否正在被它们伪装的有毒的美丽外表迷惑？你知道如何挑选新鲜、安全而又更富养分的水果吗？选购时，你知道所有高品质水果的产地吗？你知道如何从色泽、形状、手感、味道等方面来辨别你最喜爱的水果的品质吗？

一般来说，品质好的水果多有自然光泽，但过于鲜艳的产品就可能是染色产品，这时你可以利用餐巾纸等小道具来识破它们的假面具。另外，水果身上的一些微小细节也可以给你帮助，比如果蒂的颜色、果洼的深浅等等，只要你能读懂水果身上的这些“密码”，你想要的“绿色”水果就不难从优劣难辨的“市场伪装”中露出身姿。

即使如此，水果在自然生长过程中，仍然难免遭受空气中的细菌污染，即使最负责任的种植者，在水果受到虫害侵袭时也难免喷洒农药。而包装、储存、运输、销售等过程，为了“保鲜”，果商也难免

会使用方法多样的防腐措施。如此等等，水果的表皮总会残留一些有害物质。所以，即使你已具备选购高品质水果的知识，你也应当再进一步，更多地了解水果食用前的清洗原则。你可能也在某种时候进入过水果清洗的误区，比如用含酒精的消毒纸擦拭，这样做，虽然也能杀菌去污，但你不一定知道，酒精会与水果中的果酸发生反应，不仅会使水果的色、香、味发生变化，更会破坏水果中营养物质的分子结构。

还有，某些必须切开食用的水果，如瓜类，最好不要使用菜刀。因为菜刀经常和鱼、肉、蔬菜等食物接触，刀上会残留或滋生一些微生物，用菜刀削、切很容易使水果受到污染。

还有，有的人为了减肥，或仅仅因为习惯，用水果取代正餐，这也是极不科学的。因为水果的营养素有限，不能满足人体正常需求，经常以水果为主食会引起营养不良。

还有，有的人习惯在餐前吃水果，却不一定知道有些水果是不适宜空腹食用的，例如柿子，它含有大量果胶和鞣酸，长期空腹食用会与胃酸发生反应形成结石。山楂、橘子等酸性水果也不适合空腹吃，其中的有机酸会刺激胃黏膜，引起胃酸、胃痛等。即使饭后食用水果也有讲究，许多人并不一定知道，水果的最健康吃法应该是在饭后半小时后。这样吃才不会给肠胃增加负担，影响正常消化。

还有，如果你想知道更多，如果你想细致品味大自然对美丽女人的四季赐予，那就请你翻开这本书，听长期接触水果的特级大厨讲水果，从各种常见水果的选购、清洗、食用到保鲜，细致、丰富的经验之谈，再辅以全彩精印图片，将让你轻松具备你最需要的水果的知识。

对女人而言，爱，就一定会用心思去了解。

对男人而言，爱，就一定会用心思去了解她爱的水果。

目录

CONTENTS

前言

Part 1 高品质仁果类选购要领

梨	2
鳄梨	4
苹果	6
山楂	8
枇杷	10
油柑	12
榲桲	14
刺梨	16
海棠果	18

Part 2 高品质浆果类选购要领

葡萄	22
醋栗	24
山莓	26
草莓	28
石榴	30
桑葚	32

柿 子	34
杨 桃	36
菠 萝	38
香 蕉	40
猕猴桃	42
火龙果	44
人心果	46
无花果	48
人参果	50
百香果	52
蓝 莓	54
圣女果	56



杨 梅	72
樱 桃	74
龙 眼	76
荔 枝	78
芒 果	80
槟 榔	82
莲 雾	84
橄 榄	86
椰 枣	88
拐 枣	90
番石榴	92
番荔枝	94
红毛丹	96
黄皮果	98
蛇皮果	100

Part 3 高品质核果类选购要领

桃	60
杏	62
枣	64
李 子	66
乌 梅	68
青 梅	70



Part 4 高品质坚果类选购要领

椰 子	104
山 竹	106
榴 莲	108
菠萝蜜	110

Part 5 高品质柑橘类选购要领

芦 柑	114
橘 子	116
橙 子	118
柚 子	120
柠 檬	122



Part 7 其他高品质水果选购要领

甘 蔗	138
雪莲果	140

Part 6 高品质瓜果类选购要领

西 瓜	126
香 瓜	128
木 瓜	130
白兰瓜	132
哈密瓜	134



Part 1

高品质仁果类 选购要领



梨



我国是梨的产地之一，早在 4000 多年前就已经有了相关记载。梨的种类繁多，常见的有鸭梨、雪花梨、酥梨、香梨、苹果梨、酸梨……其中，最出名的当属河北省魏县的鸭梨、赵县的雪花梨以及山西隰县的酥梨，其美誉广播海内外。

• 选购

夏末秋初是梨大量上市的季节，首先来认识一些常见的品种。

一、鸭梨：鸭梨呈卵圆形，顶部有一块像鸭头的凸起，故而得名。它的颜色多为黄白色、黄绿色，口感清甜。

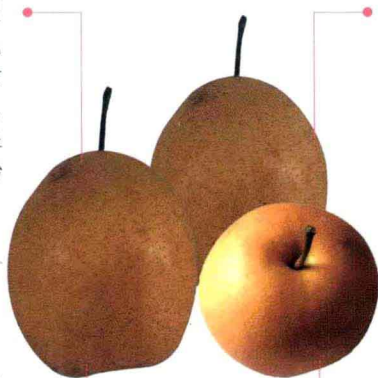
二、雪花梨：雪花梨的个头较大，颜色以黄绿色为主，外皮比较粗糙，还附有一层蜡质，果肉细腻多汁。

三、酥梨：酥梨呈圆柱形，颜色多为黄绿色、黄白色，顾名思义，口感酥脆、味道香甜，曾为皇家的宠儿，所以又被称为“贡梨”。

四、香梨：香梨个儿小，形如纺锤，颜色以黄绿色为主，受日照的一面会呈现红晕，表皮较薄，口感香脆。

五、苹果梨：苹果梨外形圆润，形似苹果，故而得名，多为深黄色和淡黄色，口感酸甜。

不管哪个品种，梨的颜色都以黄色为主色调，如黄白、黄绿、黄红等。如果颜色青绿，有可能还没成熟；如果黄中带黑，则已经开始变质，不宜选购。



好的梨通常为卵圆形、纺锤形等规则形状，没有虫眼和明显损伤，带果柄的比较新鲜；如果形状畸形，说明发育不良；如果表面有虫眼、损伤或者霉烂，则已经变质，不宜选购。

好的梨口感香甜多汁，如果口感酸涩，说明还未成熟；如果味道发苦，说明已经开始变质。

好的梨捏起来饱满坚硬。如果捏起来比较松软，说明存放过久或已经变质，不宜选购。

• 清洗和保存

梨的表面较为油腻，这是因为它的外皮上有一层蜡质，要去除它其实很简单。首先在梨的表皮上抹一些食盐，仔细揉搓片刻，然后用清水冲洗干净。这样不仅可以去除蜡质，还可以清除细菌，两全其美。

梨在存放过程中要避免沾水，如果

数量不多，可以将它装在干燥的食品袋中，不用扎口，然后放入冰箱里冷藏。如果数量较多，可以给梨穿一层“纸衣”，然后将包好的梨放到纸箱里，搁置于阴凉、通风的地方即可。需要注意的是，梨在存放之前不要清洗，以免破坏其表面的保护膜，加速衰老。

• 健康食用

梨被誉为“百果之宗”，汁多、味甜、果香，不仅可以生津止渴，还可以促进食欲。梨含有丰富的维生素C，既可以提高人体免疫力，起到预防感冒、润肺止咳的功效，还可以保护血管，有效防治心血管疾病。它的蛋白质、粗纤维含量很高，可以降血压、清除

体内垃圾，非常适合高血压、肥胖的朋友食用。此外，梨富含钙、铁等微量元素，可以强健骨骼、预防贫血。

梨属于寒凉水果，不适合胃寒、腹泻的朋友食用。同时，梨的含糖量较高，血糖偏高的朋友也要慎食。

梨营养亮点（每100克中含）

营养元素	含量（克）	营养元素	含量（克）	营养元素	含量（克）
维生素A	0.000006	维生素C	0.006	维生素E	0.00134
胡萝卜素	0.000033	钙	0.009	铁	0.0005



大厨告诉你

梨的食用方法很多，可以生食、榨汁、熬汤，或者加工成小点心。不同的吃法有不同的功效：如果要预防感冒，可以直接带皮生食；如果想减肥，可以榨成梨汁；如果要润肺止咳，最好熬成梨汤，这样可以祛除梨的寒性，达到暖胃、止咳的双重功效。



鳄梨



鳄梨果肉的味道类似奶酪，所以又被称为“酪梨”。鳄梨原产于遥远的中美洲，传入我国只有短短几十年，但它味道鲜美、风味独特，常被用来烹调西餐和日本料理，是各种沙拉、冷盘的重要原料。

4

• 选购

夏季是鳄梨上市的旺季，选购高品质鳄梨可以参考以下几点。

看颜色：好的鳄梨为青黑色，有自然光泽；如果颜色较浅、无光泽，说明成熟度不够，不宜选购。



看形状：好的鳄梨大小均匀、果形为梨形，果皮完好，没有损伤、虫害、腐烂等现象；如果果形异样，如呈圆形，说明发育不良；如果果皮上有明显瑕疵、擦伤痕迹，这样的鳄梨不易保存。

尝味道：好的鳄梨口感绵密细致，有一种类似蛋黄的味道；如果口感生硬，有一种苦味，说明还没有熟透，不宜选购。

通过手感来判断：好的鳄梨软硬适中、有弹性，掂之有重量感；如质地十分柔软、没有弹性，说明已经开始变质，不宜选购。

• 清洗和保存

清洗时,把鳄梨放入淡盐水或淘米水中浸泡5分钟左右,然后用清水冲洗干净。鳄梨的果皮较厚,不宜食用,所以要注意去皮、去核。

保存鳄梨时,可以根据不同的情况,选用不同的方法。熟透的鳄梨最好立即食用,如果想要保存,可以用报纸包好,放入冰箱里冷藏,这样能保存一两天。如果想要长时间保存,就要选择没有熟透的鳄梨,用旧报纸

包好,放在阴凉通风的地方即可。也可以把未成熟的鳄梨装入深色纸袋中,在避光、阴凉的环境下搁置2~5天,即可催熟。如果想要加快鳄梨成熟的速度,可以放入一些类似催化剂的水果,比如香蕉、苹果等,它们散发出的乙烯能加速催熟鳄梨。

注意,不要把未成熟的鳄梨放到冰箱里冷藏,因为冷藏后的鳄梨很难再变熟,口感和品质都较差。

• 健康食用

鳄梨中的维生素A,有明目的作用,适合经常用眼的朋友食用。鳄梨富含油酸,不仅能使干枯的头发重新焕发光泽,还能保护心血管,预防心血管疾病。鳄梨含有多种粗纤维,能促进肠道蠕动,帮助肠道顺利排毒。它含有的微量元素及叶酸,不仅可以调节女性荷尔蒙的分泌,还可以强健心肌。此外,用鳄梨的果肉擦拭皮肤,可以

起到护肤养颜的功效,因为它含有大量的维生素C,是女性美容的佳品。不过,鳄梨的热量较高,肥胖的朋友不要贪嘴,注意控制食量。

鳄梨切开后要立即食用,否则,鳄梨的果肉长时间和空气接触,很容易变黑,影响口感。也可以在切开的鳄梨果肉上涂一层柠檬酸,延缓果肉变黑的速度。

鳄梨营养亮点(每100克中含)

营养元素	含量(克)	营养元素	含量(克)	营养元素	含量(克)
维生素A	0.000061	维生素C	0.008	钙	0.011
铁	0.001	锌	0.00042	钾	0.599



大厨告诉你

可以用鳄梨的果肉替代黄油涂抹在面包片上,然后再烘烤。这样不仅能让鳄梨的营养更容易被人体吸收,还能让鳄梨的水果香味和面包融为一体,增加食欲。



苹果



苹果在我国种植历史长达2000多年，可以说是水果中的“元老”。苹果的“足迹”遍及世界各国，品种繁多，较为出名的有：日本红富士、美国金冠、澳洲青苹、新西兰的嘎啦苹果以及我国山东烟台的苹果。苹果酸甜可口，不仅可以直接食用，还可以用来烹调食物、制作点心、果酒等食品。

6

· 选购

秋季的苹果口感最好、种类也最齐全，购买时可以根据自己的口味来选择。

一、红富士。好的红富士颜色红艳，果皮上条纹较多，果柄处有明显的同心圆。

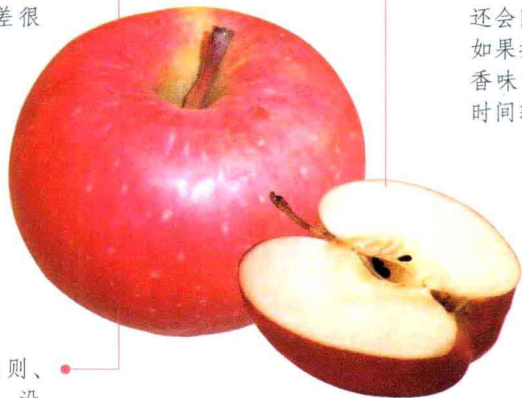
二、秦冠。好的秦冠果型较大，每个约重200-250克，外形为短圆锥形。挑选时按一按果肉，以按得动的为好。

三、黄元帅。黄元帅，顾名思义，颜色发黄，好的黄元帅麻点较多，同等大小的情况下，质量重的口感较脆，质量轻的口感较面。

当然，还有许多其他品种。无论购买哪一类型苹果，都要从颜色、外形、质地这几方面入手。

好的苹果日照充分，颜色比较鲜艳，而且有自然的光泽，吃起来非常可口；颜色浅淡的苹果成熟度不够，口感和营养都会差很多。

好的苹果软硬适中、果肉紧实，尝起来香甜可口、没有酸涩感，用鼻子嗅一下，还会闻到浓浓的果香。如果捏起来较为松软，香味浅淡，说明存放时间较长，不宜购买。



好的苹果形状规则、大小均匀、果皮完整，没有伤痕、褶皱、虫眼等现象。



• 清洗和保存

清洗时不妨参考以下方法：首先把苹果浸湿，均匀地抹上食盐，然后轻轻揉搓片刻，用清水冲洗干净。也可以在清水中添加适量面粉，然后把苹果放进去揉搓，最后用水冲洗干净。

很多朋友喜欢长时间浸泡苹果，认为这样可以将果皮上的农药溶在水里。事实上，如果浸泡时间过长，农药残留物、细菌以及其他有害物质就会慢慢渗入果肉中，让苹果“越洗越脏”。所以，清洗时应避免长时间浸泡。

新鲜的苹果存放一段时间后会变干瘪，这是因为丧失了水分。因此，

保存苹果时要避光、避高温。可以先在缸底放一杯白酒或水，然后把苹果分层放进去，装好后再喷一些白酒，盖上盖子，把缸放在阴凉、干燥的地方，随吃随取。这种方法能让苹果在半年内保持新鲜。

如果用箱子存放，首先要在箱子的底部和四周铺一些纸，以免碰伤苹果。然后把苹果分组装在干燥的食品袋里，扎好袋口，放到箱子里，越满越好。最后还要在苹果上铺几层纸，封盖后放在阴凉、干燥的地方。这样也可以让苹果保存半年。

• 健康食用

俗话说，“一日一苹果，医生远离我”，苹果的营养价值可见一斑。苹果富含维生素和矿物质，不仅能提高人体免疫力，预防感冒等流行病，还可以增强记忆力、提神醒脑，非常适合儿童、青少年或工作压力大的朋友食用。苹果中含有丰富的纤维，能净化肠道、促进新陈代谢，有助于减肥。此外，苹果还能降低胆固醇含量、降血压，胆固醇和血压偏高的朋友不妨把它列入自己的食谱。不过，苹果含有丰富的糖分和钾盐，不适合患肾炎、

糖尿病的朋友食用。

尽量不要在刚吃完饭时吃苹果，因为胃里还有其他食物要消化，苹果中的果糖滞留在胃中会发酵，容易影响吸收，引起腹胀、便秘等症状。所以，食用的最佳时间为饭后一个小时。

吃苹果时要细嚼慢咽。因为苹果中富含天然的抗氧化物质——多酚及黄酮类，能够清除人体内的垃圾，丰富的果酸还有助于净化口腔。如果放慢吃苹果的速度，那么它的营养功效将会更加显著。

苹果营养亮点（每100克中含）

营养元素	含量（克）	营养元素	含量（克）	营养元素	含量（克）
维生素A	0.000003	维生素C	0.004	维生素E	0.00212
胡萝卜素	0.00002	钙	0.004	钾	0.119

山楂



山楂原产于我国，颜色红润，又被誉为“红果”，其味道酸甜可口，既可以直接生食、晒成干品泡茶，也可以加工成罐头、山楂片、冰糖葫芦等小吃。山楂不仅是水果，还是一种药材，具有开胃解暑的功效，深受大众喜爱。

• 选购

每年9、10月，是山楂成熟的季节。选购时需要注意颜色、味道和手感。

好的山楂颜色红润、均匀。如果颜色发青，说明尚未成熟，不宜选购。

味道酸甜的属于好山楂。如果味道酸涩或者发苦，说明还没有成熟或者已经变质，不宜选购。



好的山楂圆润饱满、大小均匀，没有虫眼、霉斑，带有长长的果柄，果皮上的小点较少，摸起来比较光滑。如果大小不一，说明发育不良；如果带有虫眼、霉斑，说明已经变质；如果没有果柄或轻轻一碰就掉，果肉干瘪，说明存放过久，不新鲜；果皮上的小点密集、手感粗糙的山楂，口感较酸，不宜选购。

将山楂切开，好的山楂果肉为黄白色或者白中带红，肉质较软。如果果肉颜色发青，肉质硬而密，说明尚未成熟，选购时要注意。

• 清洗和保存

清洗时，可以把山楂放到淘米水中轻轻揉搓，去除表面的杂质后，用清水冲洗干净。也可以在清水中撒一些面粉，然后放入山楂轻轻揉搓，面粉的吸附力较强，能去除山楂表面的农药残留及细菌。最后用清水冲洗干净即可。如果山楂带有果柄，清洗时不要将果柄去掉，以免有害物质渗透到果肉中，不利于健康。

新鲜的山楂如果存放不当，很容

易发霉，因此存放时要掌握好技巧。如果数量较少，可以先将山楂装入干燥的食品袋中，然后放入冰箱里冷藏；如果数量较多，可以先将山楂切成片，然后放到太阳下暴晒，或者用烘干机烘干，最后密封在食品袋或保鲜盒中，放入冰箱里冷冻。这样做成的山楂干可以用来泡茶，也可以用来熬粥，而且干制的山楂片要比鲜山楂更容易存放，能保存半年之久。

• 健康食用

山楂富含果酸，口感酸甜，可以增进食欲，促进消化。它所含的解脂酶，能分解体内的脂肪，起到降脂的目的，是非常好的减肥食物，高血脂、肥胖的朋友可以放心食用。人们常说“山楂降血压”，这是因为它含有黄酮类、山萜类成分以及丰富的维生素C，可以扩张血管，慢慢降低血压。此外，山楂中的钙、铁等矿物质含量也非常丰富，常吃可以预防贫血、强健骨骼。

山楂具有开胃的功效，所以很多朋友喜欢在饭前吃些山楂增进食欲，殊不知，空腹吃山楂对身体伤害很大。山楂中的果酸含量很高，空腹吃会让胃酸突然增加，刺激肠胃，严重的话还会引起胃痛。因此，在吃山楂之前最好先进食，然后搭配少量山楂食用，有助于消化。另外，山楂不适合准妈妈们食用，因为果酸会刺激子宫收缩，容易导致流产。

山楂营养亮点（每100克中含）

营养元素	含量（克）	营养元素	含量（克）	营养元素	含量（克）
维生素A	0.000017	维生素C	0.053	维生素E	0.00732
胡萝卜素	0.0001	钙	0.052	铁	0.0009



大厨告诉你

山楂既可生吃，也可熟食，但最好将它煮熟。例如用山楂熬粥、煲汤等，这样既可以提升食物的鲜味，还可以让山楂的营养充分发挥出来。



枇杷



枇杷原产于我国东南部地区，是一种亚热带水果。因为长得像乐器中的琵琶，所以人们给它起了发音相似的“枇杷”一名。枇杷颜色金黄，味道酸甜可口，是众多文人墨客笔下的宠儿，我国著名画家朱宣咸先生的《黄金满树》就描绘了其秀丽的身影。

• 选购

春末夏初，枇杷开始陆续上市，想要挑选品质好的枇杷，不妨参考以下几点。

好的枇杷颜色金中带红，并且深浅均匀；如果颜色发青或者深浅不一，说明尚未成熟或发育不良，不宜选购。

新鲜的枇杷表皮上有一层细密的茸毛，果皮较薄，果肉厚实、细腻，整体没有机械损伤，捏起来比较有弹性。



好的枇杷果实多汁、口感酸甜；汁少、口感酸涩的，多是尚未成熟的枇杷，不宜选购。

如果枇杷看起来较红润，但没有茸毛，多是还没成熟就被采摘下来，经过人工催熟的，口感和营养很差；如果果肉很硬，说明还未成熟；如果带有损伤，很容易被细菌感染，不利于存放，不宜选购。

好的枇杷外形规则、类似琵琶，果实大小均匀；如果形状畸形、大小不均，说明发育不良，购买时要多加注意。