

孙国宾◎编著

3代人的
健康
指南

水果

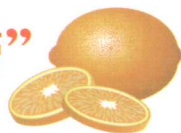
使用手册

吃对水果不生病



百种水果，百变生活！

图说**100**种水果的
“最佳营养真谛”



Shuiguo
ShiyongShouce



农村读物出版社

SHUI GUO SHI YONG SHUO CE

水果使用手册

孙国宾◎编著

农村读物出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

水果使用手册/孙国宾编著. —北京: 农村读物出版社,
2008. 8

ISBN 978-7-5048-5117-8

I. 水… II. 孙… III. 水果—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 100648 号

责任编辑	张丽四
出版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)
发行	新华书店北京发行所
印刷	北京印刷一厂
开本	787mm×1092mm 1/16
印张	16.25
字数	272 千
版次	2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月北京第 1 次印刷
印数	1~8 000 册
定价	39.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



C 出版说明

hu Ban Shuo Ming

本书本着继承发扬、整理提高的宗旨，对历代医籍文献和当今最新的有关水果的研究资料等兼收并蓄，编著了《水果使用手册》一书，以满足人们对水果知识的需求和了解。

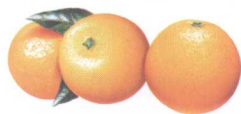
本书图文并茂，从水果的别名、来源、性味归经、功效主治、用法用量、营养价值、食物功效、食物相克、食用方法、选购等方面，详细介绍了我们日常生活中常见的各种水果。其中还收集了具有较高实用价值的逾 800 个古今经典中医验方。

需要特别提醒广大读者的是，虽然水果的保健医疗功效确凿，应用范围较广，书中介绍的中医验方毕竟只是作为一种辅助的治疗手段。因此，对于危急病症，必须遵照医嘱，应用中西药物进行治疗，而不能盲目照搬本书所列的药方自行诊治，建议您使用本书的药方前，应先向您的主治医生进行咨询。

书中对有些水果的介绍可能还不太详细、水果的种类也不尽全面，还望广大读者给予批评和谅解。

孙国宾

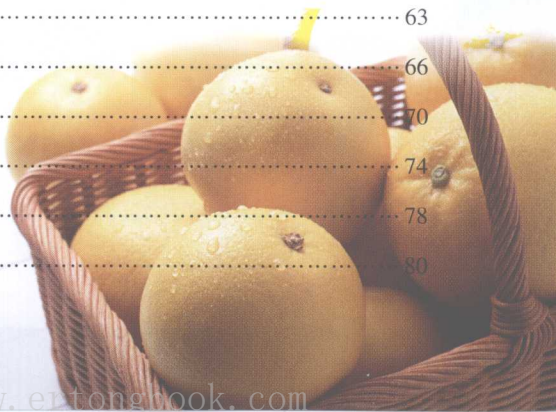
戊子年暮春于北京





目 录

第一章 鲜果类.....	1
苹 果	2
桃 子	8
杨 桃	13
樱 桃	17
杨 梅	22
青 梅	25
草 莓	29
猕猴桃	33
桑 椹	37
梨	40
柿 子	46
椰 子	50
李 子	53
杏	56
柑 (芦柑)	60
橘 子	63
橙 子	66
柚 子	70
柠 檬	74
佛 手	78
香 蕉	80





西瓜	85
山楂	89
甘蔗	94
香瓜	97
沙葛	100
荸荠	102
酸枣	105
芒果	108
木瓜	111
黄皮	114
龙眼	117
荔枝	121
枇杷	125
葡萄	128
提子	132
橄榄	134
菠萝	137
菠萝蜜	140
无花果	143
人心果	146
石榴	148
番石榴	151
哈密瓜	153
白兰瓜	156
番荔枝	158
山竹	160
榴莲	162
莲雾	165
西番莲	167
蓝莓	169





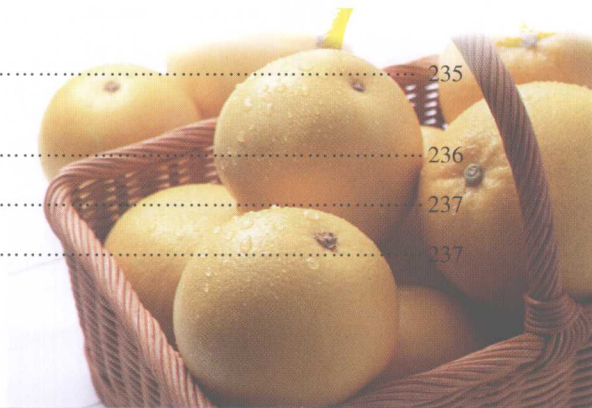
红毛丹.....	171
火龙果	173
沙 果	176
海棠果	178
薜荔果	180
沙 棘	182
雪莲果	184

第二章 坚果种子类..... 186

大 枣	187
栗 子	192
核 桃	196
向日葵	201
白瓜子	204
花 生	207
莲 子	211
菱 角	214
松 子	217
开心果	219
榛 子	221
腰 果	223
白 果	226
罗汉果	229
槟 榔	231

第三章 吃水果的学问 235

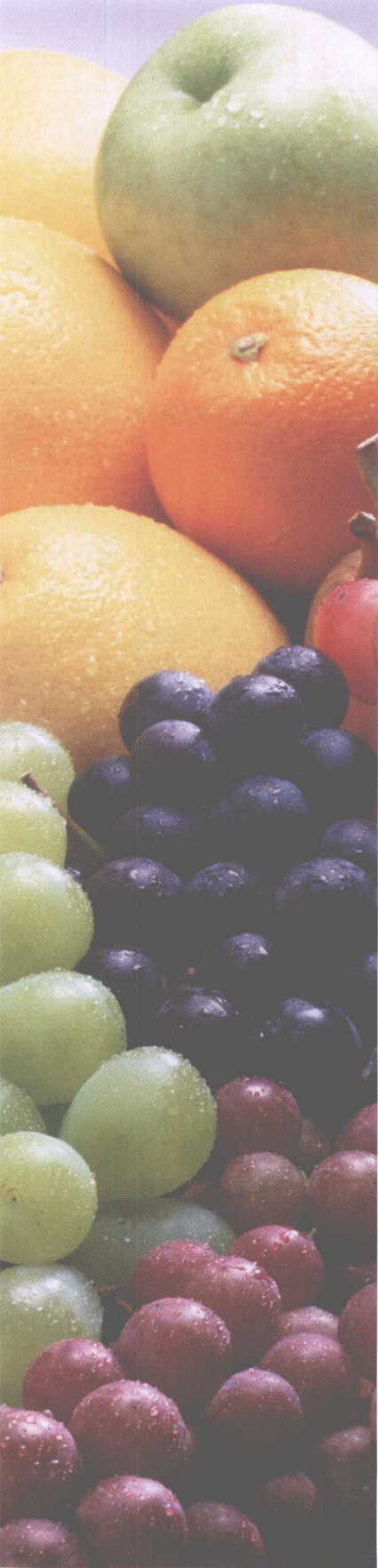
什么时间吃水果最适宜?	236
吃水果有什么好处?	237
吃水果的六大误区	237





夏季吃什么水果好?	240
春季吃什么水果好?	240
冬季吃什么水果好?	240
生病吃水果有讲究	241
水果减肥要科学	244
糖尿病人能否食用水果	245
孕妇宜吃什么水果好?	247
孕期如何科学地食用水果?	248
水果的排毒功能	248
水果的属性须知	249
水果的养生功效	249
水果吃得太多可能引起的“水果病”	250
干果营养媲美鲜果	250





DI YI ZHANG XIAN GUO LEI

第一章 鲜果类

水果是人类重要的食品之一，并以其营养丰富，味道鲜美，色彩斑斓而受到人们的青睐，不同水果的营养成分是不同的，而且每个人的营养需求也是不同的。只有了解了水果的营养价值和食物功效，才能各取所需，吃到身体最需要的水果。



苹 果

中医认为苹果可以“生津润肺，健脾开胃”。

【别名】柰(《说文》)，频婆(《广志》)，柰子(《千金·食治》)，平波(《饮膳正要》)，超凡子、天然子(《滇南本草》)。

【性味】酸甘，平、无毒。

【归经】入脾、胃。

【功效】补心益气、止渴生津、润肺化痰。

【主治】中焦诸气不足、消化不良、口干咽燥、便秘、高血压、慢性腹泻。

苹果的营养价值

苹果的营养很丰富，它含有多种维生素和酸类物质。1个苹果中含有类黄



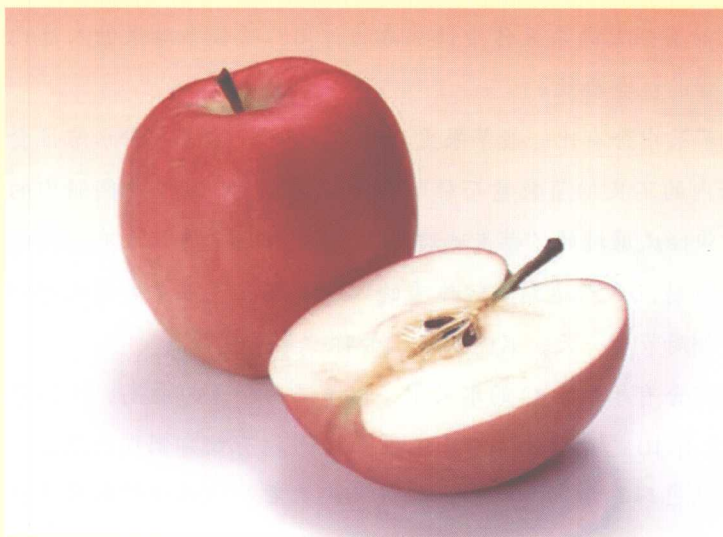


酮约 30 毫克以上，苹果中含有 15% 的碳水化合物及果胶，维生素 A、C、E，钾和抗氧化剂等含量也很丰富。1 个苹果（154 克）膳食纤维 5 克，钾 170 毫克，钙 10 毫克，碳水化合物 22 克，磷 10 毫克，维生素 C 7.8 克，维生素 B 5.2 克。苹果中的含钙量要比一般水果丰富的多，它有助于代谢掉人体内多余的盐分。苹果酸可代谢热量，防止下半身肥胖。可溶性纤维果胶可解决便秘，还能促进人体胃肠道中的铅、汞、锰的排放，调节机体血糖水平，预防血糖的骤升骤降。苹果所含的微量元素钾能扩张血管，有利高血压患者，而锌亦是人体所必需，缺乏时会引致血糖代谢紊乱与性功能下降。总之，苹果含有丰富的糖类、有机酸、纤维素、维生素、矿物质、多酚及黄酮类营养物质，被科学家们称为“全方位的健康水果”。

苹果的食物功效

降低血脂：如果每天吃两个苹果，3 周后人体血液中的甘油三酯水平可降低 21%，而甘油三酯水平高正是血管硬化的罪魁祸首。当苹果的果胶进入人体后，能与胆汁酸结合，像海绵一样吸收多余的胆固醇和甘油三酯，然后排出体外。同时，苹果分解的乙酸有利于这两种物质的分解代谢。另外，苹果中的维生素、果糖、镁等也能降低它们的含量。

减压补氧，防治心脑血管疾病：现代人在平常饮食中摄入蛋白质过多，这些蛋白质分解成氨基酸，从而造成大多数人的体液都呈“酸性”，酸性体液不断



在体内堆积，容易使人感到疲劳乏力。水果中数苹果含有的营养最为齐全，其中的多糖、钾离子、果胶、酒石酸、枸橼酸等，可以中和酸性体液中的酸根，降低体液中的酸性，从而缓解疲劳。再者，



过量的钠是引起高血压和中风的一个重要因素。苹果含有充足的钾，可与体内过剩的钠结合并排出体外，从而降低血压；同时，钾离子能有效保护血管，并降低高血压、中风的发生率。苹果中所含的多酚及黄酮类物质能有效预防心脑血管疾病。

康体防癌：苹果中的多酚能够抑制癌细胞的增殖，而苹果中含有的黄酮类物质是一种高效抗氧化剂，它不但是最好的血管清理剂，而且是癌症的克星。假如人们多吃苹果，患肺癌的几率能减少 46%，得其他癌症的几率也能减少 20%。苹果中的原花青素能预防结肠癌，每天吃一个苹果可以有效预防癌症。

抗氧化作用：美国康奈尔大学的研究小组把老鼠的脑细胞浸到含有栎精和维生素 C 的液体中，发现脑细胞的抗氧化能力明显增强。同其他蔬菜水果相比，苹果里含有的栎精是最好的，而红苹果又比黄苹果和绿苹果好。所以，对于老年痴呆症和帕金森综合征患者来说，苹果是最好的食品。

强化骨骼：苹果中含有能增强骨质的矿物元素硼与锰。硼可以大幅度增加血液中雌激素和其他化合物的浓度，这些物质能够有效预防钙质流失。医学专家认为，停经妇女如果每天能够摄取 3 克硼，那么她们的钙质流失率就可以减少 46%，绝经期妇女多吃苹果，有利于钙的吸收和利用，防治骨质疏松。

维持酸碱平衡：70%的疾病发生在酸性体质的人身上，而苹果是碱性食品，吃苹果可以迅速中和体内过多的酸性物质（包括运动产生的酸及鱼、肉、蛋等酸性食物在体内产生的酸性代谢产物），增强体力和抗病能力。科学家的研究还表明，在试管中苹果汁有强大的杀灭传染性病毒的作用，吃较多苹果的人远比不上不吃或少吃的人得感冒的机会要低。

瘦身排毒：富士苹果中含有比一般苹果更高的“果胶”，这是一种水溶性食物纤维，能够减少肠内的不良细菌数量而帮助有益细菌繁殖，从而平衡肠内的细菌菌丛状况。以前曾经风靡过的“苹果减肥餐”，就是利用它能让人有饱腹的感觉并具有整肠作用的特点从而达到减轻体重的效果。现在，很多美国人都把苹果作为瘦身必备，每周节食一天，只吃苹果，号称“苹果日”。

美容养颜：在所有含有维生素 C 的水果中，以苹果的含量为最高，大约每 100 克富士苹果中就含有 10 毫克维生素 C。维生素 C 可以有效抑制皮肤黑色素的形成，帮助消除皮肤色斑，增加血红素，延缓皮肤衰老。从新鲜的水果中直





接摄取维生素C要比口服药剂更为有效。每天吃一个红富士,就可以满足人体每日所需的大部分维生素C。

中医验方参考

1. 苹果干粉 10 克,空腹时温开水调服,一日两三次,治轻度腹泻。
2. 每日早晚空腹吃苹果一两个,治大便燥结。
3. 每日饭后食苹果 1 个,对消化不良、反胃有效。
4. 每日食苹果 3 次,每次 250 克,连续食用,治高血压。
5. 炖苹果泥:苹果 1 个(削皮切片),隔水炖熟喂幼儿服食(可用汤匙捣成泥状)。有和脾生津,涩肠止泻作用。
6. 用苹果皮加姜数片煮水喝,可止呕吐。
7. 用苹果配梨子可减梨子之寒,更有强化和润肺润胃之效。
8. 秋季时,用糖水,苹果、梨子数个,加百合 1 两(30 克),石斛 5 钱(15 克),南北杏 3 钱(9 克),可润肺止咳。

吃苹果的方法

吃苹果要细嚼慢咽,这样不仅有利于消化,更重要的是对口腔卫生、减少人体疾病大有好处。据植物学家实验证明:如果一个苹果 15 分钟才吃完,则苹果中的有机酸和果酸质就可以把口腔里的细菌杀死 99%。因此,慢慢吃苹果,对人体的健康是很有好处的。生吃苹果,除了能获得以上效益外,还能调理肠胃,因为它的纤维质丰富,有助排泄。另一方面,泄泻的人吃它也有好处,因为苹果酸具有收敛作用,但须注意,如属脾胃虚寒型的慢性泄泻,则须将苹果用锡纸包裹,先煮熟或煨熟再吃。至于吃苹果是否要削皮,那是见仁见智的看法。不削皮,有可能吃下残留的农药;削皮呢,又有可能失掉苹果最营养部分的营养和纤维。

苹果减肥法

如果你能够持续实施苹果减肥法半年,不但可以保持了苗条的身材,还能帮助预防便秘症状的发生。原因是,实施减肥法时只吃苹果一种食物,饮水量



大为减少，肠部因而得以充分休息。

每月三天进行苹果减肥法步骤如下

★采用苹果减肥法不必日日进行，只需每月定期抽出三天便可以。每天只吃二~三个苹果。

苹果尽量选酸味和涩汁较少的，削皮之后直接生吃。

★饮料则一天饮用二公升的水和四杯的杜仲叶茶。

★第三天晚上喝一大茶匙的橄榄油以帮助排便。

★再配合均衡饮食，一年多以后，体重可减起码十公斤。

苹果美容DIY

自制苹果面膜

苹果是适合所有肤质的人所使用的保养品，用含有苹果成分的面膜敷脸，可让肌肤由外而内地增添光泽。敷用苹果滋养面膜，不但可以清除脸上的深层污垢，还可以滋养肌肤，让肌肤抗氧化的功能加强。

润肤面膜：蜂蜜苹果面膜

材料：鸡蛋 1 个、蜂蜜 2 茶匙、苹果半个、橄榄油 1 匙、面粉 5 克。

1. 把苹果去皮切块，放在碗中，捣成泥状备用（也可以用搅拌器磨碎或用果汁机打成汁后，取剩下的残渣）。

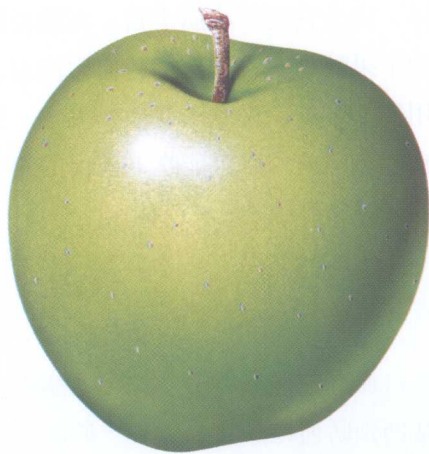
2. 慢慢地加入鸡蛋、蜂蜜、橄榄油和面粉，并均匀搅拌，直至成糊状。

3. 洗完脸后，涂于脸上，敷约 10~15 分钟。（涂抹在脸上后，以湿的热毛巾或用市售的纸面膜盖上，可以帮助吸收！）

4. 用清水洗净即可。

苹果泥敷脸之后的感觉很清爽舒服，清洁效果也不错。苹果含有丰富的有机酸，可促进皮肤的新陈代谢，活化皮肤的细胞，并且改善肤质，蜂蜜和橄榄油则都能滋润肌肤。想要有水嫩的肌肤，这款面膜真的是很不错的选择。

美白面膜：菠萝苹果面膜





材料：菠萝 100 克、苹果 40 克、燕麦片 5 克。

1. 菠萝、苹果去皮切成细粒。
2. 然后连同燕麦片一起放入搅拌机搅匀。
3. 敷面 10 分钟既可。

这款面膜可以美白皮肤，去除死皮，不过这款面膜不适合敏感皮肤的人使用。

[附]

苹果叶

【来源】为蔷薇科植物苹果的叶片。

【功用主治】

① 《滇南本草》：敷脐上治阴症。又治产后血迷，经水不调，蒸热发烧，服之效。

② 《滇南本草图说》：贴火毒疮，

烧灰调油搽之。

【用法与用量】内服：煎汤，1~3 两。

苹果皮

【来源】为蔷薇科植物苹果的果皮。

【化学成分】含矢车菊素。

【功用主治】《滇南本草图说》：治反胃吐痰。

【用法与用量】内服：煎汤，0.5~1 两；或沸汤泡服。



桃子

人们总是把桃作为福寿祥瑞的象征，在民间素有“寿桃”和“仙桃”的美称。在果品资源中，桃以其果型美观、肉质甜美被称为“天下第一果”。

【别名】 山桃、蜜桃、寿桃、寿果、仙桃等。

【性味】 甘酸、微温、微毒。

【归经】 入肠、胃。

【功效】 《大明本草》说桃为（肺之果，肺病亦食之）。中医认为桃性温，有解劳热的功效，能生津、润肠、活血。桃仁入心、肝、肺、大肠，有破血去瘀、润燥滑肠的功效，能活血行血、清散瘀血、去痰润肠，对于呼吸器官有镇静作用，可止咳、平喘。桃仁有去血管栓塞的作用，所以可用于血管栓塞引





起的半身不遂。临床上常用于经闭不通、月经痛、血压过高、慢性阑尾炎和跌打损伤引起的瘀血肿痛等症状。

桃的营养价值

夏季正是桃子上市的季节，桃子营养十分丰富，每百克桃含蛋白质 0.8 克、脂肪 0.1 克、糖类 7 克、粗纤维 4.1 克、灰分 0.5 克、钙 8 毫克、磷 20 毫克、铁 1.0 毫克、胡萝卜素 0.01 毫克、硫胺素 0.01 毫克、维生素 E 0.02 毫克、尼克酸 0.7 毫克、维生素 C 6 毫克，尚有多种挥发油和有机酸。桃中含铁量较高，每百克果肉中含铁 1 毫克以上，仅次于樱桃，位居各种水果的第二位，故吃桃能防治贫血；桃中富含果胶，经常食用可预防便秘；桃子中还含有丰富的钾元素，可以帮助体内排出多余的盐分，有辅助降低血压的作用。

桃的食物功效

中医认为，桃子性温和，能够活血、润肠、生津、养肝、通经络，常吃桃子可以强身健体，延年益寿。现代医学认为，桃有补益气血、养阴生津的作用，可用于大病之后气血亏虚、面黄肌瘦、心悸气短者；桃的含铁量较高，是缺铁性贫血病人的理想辅助食物；桃含钾多，含钠少，适合水肿病人食用；桃仁有活血化瘀、润肠通便作用，可用于闭经、跌打损伤等的辅助治疗；桃仁提取物有抗凝血作用，并能抑制咳嗽中枢而止咳，同时能使血压下降，可用于高血压病人的辅助治疗。

中医验方参考

1. 鲜桃 2 个，黑芝麻 20 克，杏仁 2 个，大枣 5 个，将以上 4 味洗净即可食用，治冠心病。
2. 碧桃干（未成熟的桃干果）、干石榴皮各 10 克，干茶树果 3 克，食盐少许，将前 3 味入锅，加适量水煎煮汤，去渣，加入食盐调味即可，饮汤服用，可治血吸虫病。
3. 碧桃干（未成熟的桃干果）30 克，大枣 30 克，将上味炒至外表裂开，如变焦，立即加水，与大枣共煎，每晚睡前服 1 次，治遗精。
4. 碧桃干（未成熟的桃干果）10~15 克，将上味加适量水煎汤，用白糖调味，每晚服 1 次，一般 1~3 剂即可，治虚汗、盗汗。

