

食苑健康
系列丛书

2

水果



助靓丽

遍 尝 百 果 能 成 仙

王云 孙立新 编著



现代出版社
MODERN PRESS

水果 助靓丽



现代出版社
MODERN PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

水果助靓丽/王云编著.——北京:现代出版社,2009.5

(食苑健康系列丛书)

ISBN 978-7-80244-329-7

I.水… II.王… III.水果——食物养生 IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 056714 号

编 著: 王 云 孙立新

责任编辑: 张红红

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 010-64245264 (兼传真)

网 址: www.xiandaibook.com

电子信箱: xiandai@cnnite.com.cn

印 刷: 北京早立印刷厂

开 本: 700×1000 1/16

印 张: 12.5

版 次: 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80244-329-7

定 价: 28.00 元

序

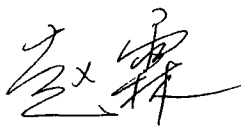
著名医药学巨匠李时珍指出：“饮食者，人之命脉也！”。科学的饮食是实践养生保健、提高全民健康素质的重要手段。《食苑健康》丛书立足于“养生当论食补”的原则，落实于家庭烹饪的实践，将现代营养学建立的平衡膳食的理论与传统饮食文化相结合，介绍了大量日常食物原料的特点、营养和养生功能。是一套不可多得的大众食疗养生读物。

古人云：“食以善人，食亦杀人！”在西方发达国家，膳食不平衡是疾病的主要根源。而对健康危害最大的是美式“洋快餐”及其他失去自然属性的食品。2002年2月15日埃菲社发自北京的报道《中国传统深受西方风尚冲击》指出：“从战国时代以来的数千年中，中国的古老传统一直得以保存，但现在却仿佛屈服于不可抗拒的西方生活方式……从美国那里，中国模仿到的是最糟糕的东西‘洋快餐’！”由于“洋快餐”具有三高（高热量、高脂肪、高蛋白质）、三低（低矿物质、低维生素和低膳食纤维）的特点，被国际营养学界称为“能量炸弹”和“垃圾食品”。

中华民族传统营养学具有丰富的哲学内涵，包括：“天人合一，身土不二”的生态观；调理阴阳、“阴平阳秘”的健康观；药食同源、寓医于食的食疗观；“审因施食、辩证用膳”

的平衡膳食观。以植物性食物为主的中华民族传统膳食结构提倡食物来源多样化，具有广杂性、主从性和匹配性。适合了人类消化道的生理结构和人体全面营养的需要。

尽管受到“洋快餐”为代表的西方商业文化的激烈冲击，但是在最广大的普通中国人民的日常饮食中，主食和传统食品仍旧占据着绝对主导地位。这一膳食结构既符合中国以农业文明为特征的食物结构特点，又由我国经济生活水平、人口、农业和自然环境资源条件的平衡所决定；更是中国人民数千年生活经验积淀的结晶。食疗养生保健是亿万中国人民几千年亲身实践的总结，是中华民族宝贵的文化财富。它并非仅仅是动物实验的结果；在它形成发展的几千年中，浸透着历代先贤的血汗，凝聚着我们民族的智慧，集中、升华了亿万民众的实践，包括经验、教训和成功；反映了中华民族对人类健康与疾病这一对矛盾、对人与自然之间关系与规律的深刻认识和总体把握。因此要站在东西方两个文明结合的高度认识传统营养学的深刻内涵。“同国际接轨”绝不是全盘西化！伟大的民主革命先驱者孙中山先生指出：“我中国近代文明事事皆落人之后，唯饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及！”。



2009年2月5日

古籍《黄帝内经》中有“五果为助”的记载，说明我国古代人民已对水果的食用价值有了相当程度的了解。古时所说的“五果”具体指的是桃、李、杏、枣、梨，当然也可泛指一切水果。古语有云“遍尝百果能成仙”，这里所说的“仙”，指的就是健康平安、延年益寿的意思，因此水果在人体生命中起到的重要作用，早已被人们广泛认识。

就以“五果”中的梨、枣为例，水果中含有丰富的维生素 C，维生素 C 对组成皮肤的结构物质胶原蛋白的形成具有重要意义，因此它能使人们保持健美柔嫩的肌肤。特别是吃梨可使肌肤保持弹性，不起皱纹。鳄梨、刺梨都具有美容的功效。民谚有：“一日吃五枣，终生不显老”。中医认为食用红枣能够补气，可改善怕冷、手脚冰凉，并可减少烦躁和抑郁。

现代营养学也认为，水果具有保健养生、防病治病的功效。水果自身含有的糖类、酶、生物干扰素等物质，都是人体生命运转中不可或缺的组成部分；水果中所含的低分子糖，适合各种年龄段的人体吸收；大多数水果中都含有维生素 C，可起到刺激人体产生防癌、抗病物质干扰素；而苹果酸、枸橼酸可以恢复身体和预防疲劳；果胶和纤维素具有刺激胃肠蠕动，增强消化功能的作用。

新鲜水果具有广泛的保健功能，已越来越被人们所认识，但不是说可以无度食用。例如草莓、杏、李等水果中含有草酸，在人体内不易被分解，经代谢作用后形成的产物，仍然是酸性物质，倘若进食过多，可导致体内酸碱度失衡引发疾病。又如柿子含有鞣质，遇酸会凝固

成块，有可能导致“结石”症，还会妨碍铁的吸收，所以贫血者不宜吃柿子；梨性寒凉，吃多了伤脾胃。这些都值得人们注意，为了保健和安康，请大家要科学合理地食用水果。

本书是一本集水果的起源传说、营养知识、药用价值、养生食疗以及食用禁忌于一体的科普读物，对各种水果进行了详细的介绍，尤其运用了大量篇幅将一些有关水果食疗的民间单方介绍给读者。编写此书的目的，就是要将一些不为人知的水果知识和保健功效告诉读者，使读者能从每天都接触到的普通水果中得到防病治病、保健强身的知识，从而为广大读者的健康献出绵薄之力。

本书在编写过程中得到了朋友们的大力支持和帮助，尤其得到了卫生部首席营养专家赵霖教授，国家蔬菜工程技术研究中心李武主任、何洪巨博士、宋曙辉研究员、郑淑芳研究员，金丰餐饮集团宋子刚董事长，以及北京市饮食行业协会何之斌秘书长，中国中医科学院副主任医师魏立新等多位老师的帮助指点，谨此致以衷心的感谢。因为我们水平有限，不妥之处在所难免，敬请广大读者赐教指正。

作 者

2009年3月

水果助靓丽

1. 记忆之果——苹果	1
2. 清热润燥——梨	6
3. 佳果良药——柑橘	11
4. 润肺开胃——柚子	16
5. 润肠平喘祛痰——桃	21
6. 抗癌之果——杏	26
7. 消食健胃——山楂	31
8. 清热利便——香蕉	36
9. 补气血强筋骨——葡萄	41
10. 去胃中恶气——柚子	46
11. 理气滋肝脾——荔枝	51
12. 清热泻火——甘蔗	56
13. 利肺润五脏——枇杷	61
14. 开胃祛暑——杨梅	67
15. 益气祛风湿——樱桃	72
16. 开胃止泻——菠萝	78
17. 清热凉血——草莓	83
18. 益胃止呕——芒果	88
19. 生津调脾胃——石榴	93
20. 杀虫又破积——槟榔	99
21. 清肺利咽——橄榄	104

22. 清热通淋——猕猴桃	110
23. 祛暑安胎——柠檬	117
24. 滋补清热——椰子	123
25. 温胃舒肝气——佛手	129
26. 健胃润肠——无花果	134
27. 滋补佳品——罗汉果	139
28. 利水解毒——杨桃	144
29. 驱湿下乳——木瓜	149
30. 除烦安神——梅子	153
31. 清热益气——菠萝蜜	160
32. 行气宽胸——橙子	165
33. 健美生津——李子	170
34. 益寿补肝肾——桑葚	175
35. 安神补气血——龙眼	181
36. 清热消暑——西瓜	187

记忆之果——苹果

兴和西路献时新，
猩血平波颗颗匀。
捧入内庭分品第，
一时宣赐与功臣。

——引自明·朱有燬《元宫词百章》

记忆之果 —— 苹果

苹果对于人们来说可谓太熟悉了，无论男女老少可以说人见人爱。在我国古代，根本没有“苹果”一词。苹果，古谓之“柰(nài)”、“(櫟)”、“林檎(qín)”、“来檎”、“联珠果”、“频婆”、“严波”、“超凡子”、“天然子”、“苹婆”等。它原产于高加索南部及波斯的滨海一带。我国西北部地区也是苹果的重要发源地，栽培历史已达2000多年，世界园艺学上称其为“中国苹果”，属于苹果家族中的一支，另一支被称作“西洋苹果”。因此说苹果是一种古老的水果并不过分。

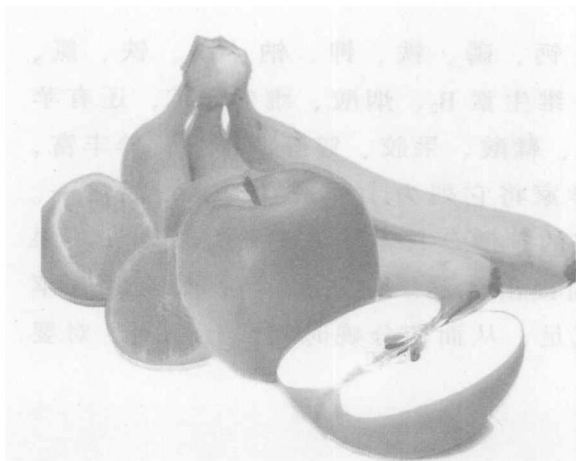
这种被古人称为“柰”与“林檎”的水果，在古代涵盖的范围十分广泛，既包括今天我们所说的“海棠果(海红)”、“楸子”、“柰子”，又包括“沙果”、“花红”、“槟子”、“山

顶子”、“山荆子”等。柰，据李时珍《本草纲目·果部》集解：“柰与林檎，一类二种也。树实皆似林檎而大。”古人视柰为上等水果，为高档的馈赠食物，所以《千字文》中才有“果珍李柰”之句。由于柰之珍贵，还受到佛门寺院的偏爱，佛经中简称柰氏树园为“柰园”。

在水果王国里，最庞大的家族莫过于苹果了。苹果与葡萄、柑橘、香蕉一起被列为世界“四大水果”。其中，苹果又是栽培地区最广、产量最多、销售期最长的果品。我国苹果产量在亚洲居首位，居世界第五位。因其果色艳丽、芳香馥郁、口味甘甜，且营养丰富，是人们最喜爱的一种水果。

苹果的种植几乎遍布全世界。有专业人员调查显示，全世界约有上万个不同的苹果品种，其中我国种植的约有四百余种。苹果的地区适应性很强，植株和果实变异很大，在千百年来的演化进程中，彼此容易杂交变异，因而它的后代极其复杂多样。按成熟季节，可分为伏果和秋果两大类。前者生长期短，“大暑”前后即可下树上市，后者则要到“白露”时节才告成熟。

欧洲民谚有“日食一苹果，医生远离我”。在我国广大的苹果产区，也有“饭后一苹果，老头赛小伙”的俗语，说明经常食用苹果具有良好的保健作用。在国外，还有一些医学家将苹果称为“记忆之果”或“儿童记忆之果”，说明孩子多吃苹果可以促进大脑发育，增强记忆力。还有人将苹果称为“智慧



果”，著名的大物理学家牛顿就是从树上掉下苹果得到启示，从而发现了万有引力定律，不过这是另外的话题了。

苹果既是人见人爱的佳果，也是一味良药。苹果性味甘酸而平，无毒，入脾、

胃经。具有补心益气、生津止渴、益脾止泻、和胃降逆、除烦醒酒等功效。可用于治疗中气不足、精神疲倦、不思饮食、心胸烦闷、肺燥咳嗽等。以苹果入药古已有之，《饮膳正要》说苹果能“止渴生津”，李时珍《本草纲目》中说苹果能“下气消痰，治霍乱肚痛，消渴者益食之……”《滇南本草》认为苹果能“治脾虚火旺，补中益气，同酒食治筋骨痛，搽疮口，红荤可散”；《备急千金药方》认为苹果能“益气”；《食疗本草》说“主补中焦诸不足气，和脾治卒食饱气壅不通者，捣汁服用”；《医林纂要》记载，苹果核“治咳，除烦，解暑，去淤”；《随息居饮食谱》认为，苹果能“润肺悦心，生津开胃，醒酒”。

苹果的营养十分丰富，含有丰富的水分、蛋白质、脂肪、

糖类、粗纤维、热量、钙、磷、铁、钾、钠、镁、铁、氯、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、维生素 C，还有苹果酸、枸橼酸、酒石酸、鞣酸、果胶、锌等。苹果营养丰富，味道香甜。美国营养学家将它列为十种最有营养食品之一。苹果酸可以抑制癌细胞的扩散。日本学者经研究发现，苹果汁含有丰富的锌，因而提出“苹果疗法”。孕产妇经常吃苹果，可使体内锌含量充足，从而使分娩时间快且顺利，对婴儿健康也有裨益。

【苹果食疗方十例】

1. 高血压：苹果 1 个、草决明 30 克、荠菜 30 克，加水煎汤代茶饮，每日 1 剂。
2. 妊娠呕吐：新鲜苹果皮 60 克、大米 30 克炒黄，加水煎代茶饮。
3. 大便干结：每日早晚空腹时吃苹果 1~2 个。
4. 脾胃虚弱：苹果干粉 15 克，空腹时以温水调服，每日 2~3 次。
5. 喘息性支气管炎：大苹果 1 个，挖洞放入 1 粒巴豆，隔水蒸半小时，冷却后取出巴豆，吃苹果，早晚 1 个，15 天 1 疗程。
6. 慢性结肠炎：苹果 1 个切片，放入冷水中煮沸，即可取出食用，10 日为 1 疗程，可连食 5~6 个疗程。
7. 解暑止渴：苹果汁 50 毫升，凉开水冲服，冰镇后食用。

更佳。

8. 浮肿：苹果皮 60 克、玉米须 30 克、白茅根，加水煎取汁，每次 1 剂，每日 2 次，连服 1 周。

9. 解酒毒：酒醉不能进食者，将苹果去皮、籽后捣汁，灌服醒酒。

10. 老年习惯性便秘：苹果 2 个，去皮切块，加水煮汁，去掉苹果，再兑入 30 克蜂蜜调匀温服，每次 60 毫升，每日 4 次，连服 2 日。

小贴士

苹果是寒热虚实病症都不需禁忌的果品，是预防各种疾病、促进恢复健康的益果良药，但是食用苹果时须削皮，目的是防止农药的污染危害

清热润燥——梨

尚想飞花映绮疏，离离秋实点尘芜。
丹腮晓露香犹薄，玉齿寒冰啮欲无。
旧有佳名传大谷，谁分灵种下仙都。
蔗浆不用传金碗，犹得相如病少苏。

——引自南宋·刘子翥《梨》

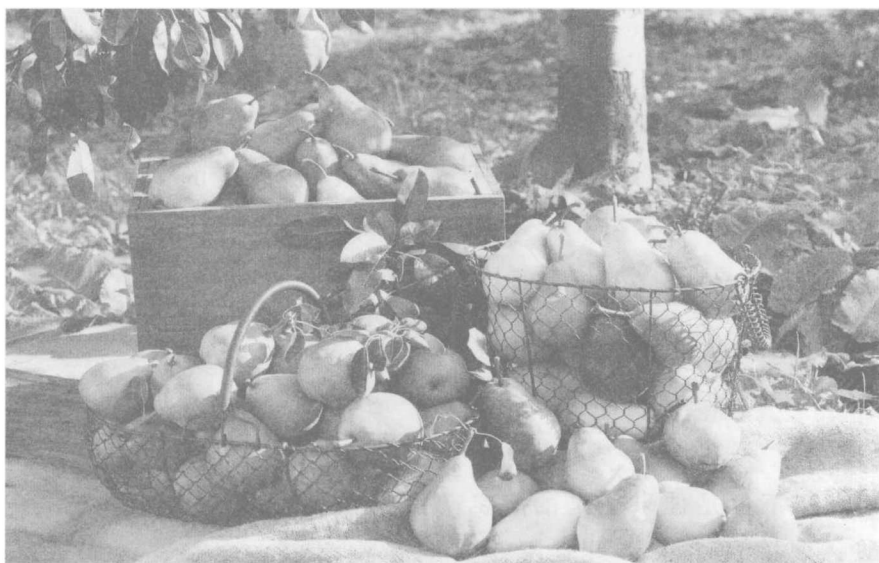
清热润燥——梨

梨素有“百果之宗”的美誉。在世界果品市场上，苹果、梨和橙被称为“三大果霸”。我国是梨属植物的起源地之一，在梨属大家族的25个品种当中，我国就有14种，占了半数以上，是世界上梨树品种最多的国家。随着我国梨产量的逐年增加以及人们生活水平的大幅提高，梨已成了百姓家庭中的日常水果。

梨，原产于我国，又有“果宗”、“蜜父”、“玉乳”、“快果”、“甘棠”、“树（榘）”等称谓。汉代《尔雅》谓之“山（檇）”。世上种梨谁最早？海内外公认数中华！据史料记载，我国最古老的梨树之一名叫“甘棠”，“倚树有人问名字，为言南国老甘棠。”梨又有“蜜父”之称，是源于“蜜父腊兄”

一典，形容梨与枇杷的味、色一样。“快果”是梨的另一别名，语出自南朝梁国陶弘景《名医别录》：“梨种复殊多，并皆冷利，俗人以为快果。”

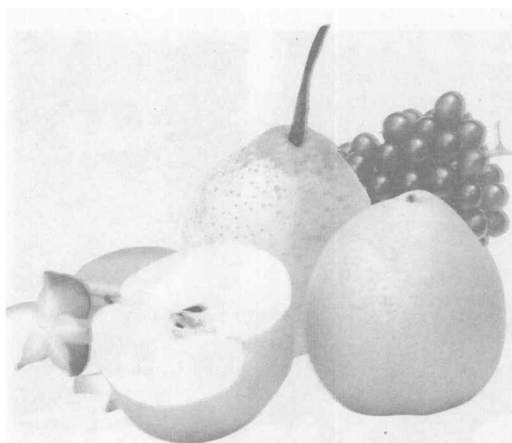
《旧唐书·中宗纪》载，唐代有很多梨园，已不是一般意义上的梨树园，而是用于教授乐曲的场地，称为“教坊”。公元前712年，唐玄宗将梨园用作教练宫廷歌舞艺人的地方。从此“梨园”一词不再仅仅代表果园，而还成为专指教授乐曲的场所的名词，或谓“教坊”。到了汉代，梨已成为最主要的大宗种植水果，约占果品总产量的三分之一。《三字经》中有“融



四岁，能让梨”，说的就是流传于后世的“孔融让梨”的故事。

值得一提的是，我国古代有许多个头巨大的豪梨，不知何故，今已绝迹。如《广志》中说“广都梨，又云钜鹿棠梨，一个重六斤，数人分食之。”《三秦记》记载：“汉武东园，一名御宿，有大梨如斗，落地即碎。取者，以布囊盛之，名曰含消梨。”《永嘉记》曰：“青田村，民家，有一梨树，名为官梨。子之大，一围尺五，以常人贡，故曰御梨，其实落地，即性融释。”现在已经看不到这样巨大的梨了。

在世界范围内，梨属“三大果霸”之一，而我国又被称为



“梨果之乡”，有梨的“名门望族”之誉，生长遍布华夏的东西南北。如今，梨已占我国水果年总产量的六分之一。梨的品种有上千种，大体可分为四类，其中属于中国梨系的有秋子梨、白梨、沙梨等；另一类由外国传入，俗称为

“洋梨”。

梨不仅是佳果还是治病良药。中医认为梨性寒，味甘，微酸，属凉性水果，具有生津、润肺、清热、凉心、消痰、降