

水果 养生

58 水果营养便利贴
种水果药食解密，防病助健康

让我们安心吃，
开心吃，越吃越健康



张天柱◎主编

无花果

降压润肠



无花果含有苹果酸、柠檬酸和多种酶类等，有助于人体对食物的消化，又因其含有脂类，故具有润肠通便的作用。并且，无花果中的脂肪酶、水解酶等具有降低和分解血脂的功能，进而起到降血压、预防冠心病的作用。

蓝莓

强心防癌



现代医学认为，蓝莓能有效降低胆固醇，可预防癌症，增强心脏功能；可防止脑神经衰老，增强脑力；可以强化视力，减轻眼球疲劳。此外，蓝莓还可以预防一般的伤风感冒、咽喉疼痛以及腹泻等症。

杨梅

驻颜防衰



杨梅富含花青素、维生素C，具有良好的抗氧化功能，可提高免疫力、抗自由基、延缓衰老。同时，杨梅果肉中的纤维素可刺激肠管蠕动，利于体内有害物质的排出，起到排毒养颜的作用。

牛油果

美肤抗氧化



牛油果素有“森林奶油”的美称，含有丰富的油酸、蛋白质及维生素，润而不腻，是天然的抗氧化剂。它不但能软化和滋润皮肤，还能收缩毛孔，使皮肤表面形成乳状隔离层，有效抵御阳光照射，防止皮肤晒黑晒伤。

山竹

健脾滋补



山竹果肉含柠檬酸、维生素B₁、维生素B₂、维生素C和矿物质，具有降燥去火、清凉解热的作用。同时，山竹含有丰富的蛋白质和脂类，可补养机体，对体质虚弱、营养不良及病后恢复均有良好的调养作用。

柠檬

抗炎生津



柠檬富含维生素C、柠檬酸、苹果酸、高量钾元素和少量钠元素，现代医学认为柠檬是预防心血管疾病的药食。此外，柠檬还可以减肥、去痘，并对支气管炎、鼻炎、咽炎、泌尿感染、结膜炎等均有一定的辅助治疗作用。



Shuiguo Yangsheng Jindian

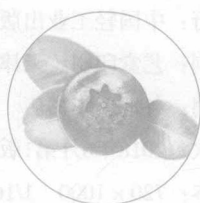
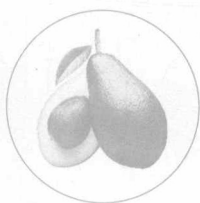
水果 养生

58 水果营养便利贴
种水果药食解密，防病助健康

让我们安心吃，
开心吃，越吃越健康



张天柱◎主编



图书在版编目 (CIP) 数据

水果养生金典 / 张天柱主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5184-1967-8

I . ①水… II . ①张… III . ①水果 - 食物养生
IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 101564 号

责任编辑: 伊双双 罗晓航 责任终审: 劳国强 整体设计: 锋尚设计
策划编辑: 伊双双 责任校对: 李 靖 责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 艺堂印刷 (天津) 有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2018年6月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 7.75

字 数: 150千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1967-8 定价: 38.00元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

171585S1X101ZBW

本书编委会

主 编：张天柱
编 委：郝天民 陈小文 刘彩霞 侯 倩
张雪松 刘艳芝 罗茂珍 梁 芳

前言

随着人民生活水平的不断提高，水果已经成为人们日常生活中必需的食品之一。

水果营养丰富，含有人体所必需的碳水化合物、氨基酸、微量元素、维生素等，是人体所需维生素和矿物质的主要来源。维生素是维持生命必不可少的一类有机化合物，它参与人体中许多重要的生理过程，调节物质代谢，促进生长发育，维持生理功能，与人体健康密切相关；而矿物质是维持机体代谢的重要物质，缺少任何一种都会使人体代谢出现失调。

关于水果的药用功效、食疗作用等，我国古代《本草纲目》《饮膳正要》《医林纂要探源》等医书对其有着比较详细的记载和论述。在此基础上，现代医学对水果的功效和食疗价值又有了新的研究和发现。

为了进一步了解各种水果的营养价值、药用功效、食疗作用、食用方法、食用禁忌，以便更科学地食用水果，本书汇集历代相关医书对水果药用功效的基础理论论述，并以现代医学为指导，提出了各种水果的养生保健作用，特别提出了某些水果的食用禁忌，供读者在日常生活中参考。

关于本书的几点补充说明：

1. 关于水果的营养成分，有的水果尚无完整的研究资料，有的品种引用了专业文献的资料。

2. 本书介绍了58种水果的营养成分、药用功效、养生价值、食用方法和食用禁忌，而对干果、坚果类的果品则未进行介绍。

由于编者水平有限，书中难免不足之处，诚望有关专家和读者不吝斧正。

编者

2018年6月

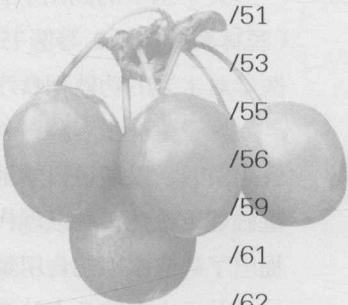
目 录

1/ 第一部分
浆果类

草莓	/2
蓝莓	/4
桑葚	/6
黑莓	/8
覆盆子	/10
葡萄	/11
石榴	/14
猕猴桃	/15
番木瓜	/17
越橘	/19
无花果	/21
阳桃	/22
柿	/24
香蕉	/26
番石榴	/28
蔓越莓	/29
黑加仑	/31
人心果	/33
灯笼果	/34
蛋黄果	/36
神秘果	/37
鸡蛋果	/39
火龙果	/40
洋蒲桃	/42

45/ 第二部分
核果类

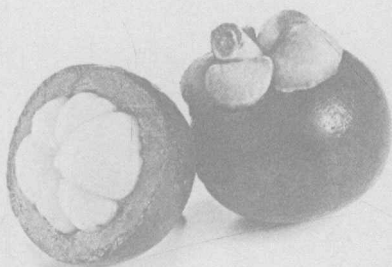
桃	/46
杏	/48
李	/49
樱桃	/51
梅子	/53
杨梅	/55
大枣	/56
橄榄	/59
槟榔	/61
芒果	/62
榴梿	/64
牛油果	/66
北枳椇	/68



71/ 第三部分
仁果类

苹果	/72
海棠果	/74
梨	/75
沙果	/78
蛇果	/79

山竹	/81
山楂	/82
枇杷	/84



87/ 第四部分 柑橘类

柑橘	/88
橙子	/90
柚子	/92
柠檬	/94
莱檬	/96

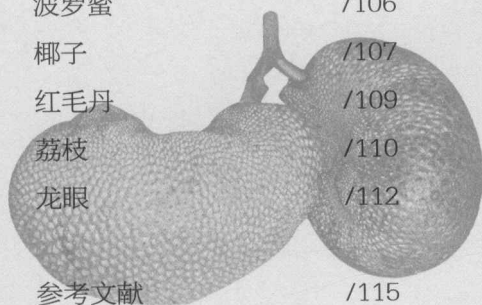


97/ 第五部分 瓜类

西瓜	/98
甜瓜	/100

103/ 第六部分 其他

菠萝	/104
波罗蜜	/106
椰子	/107
红毛丹	/109
荔枝	/110
龙眼	/112
参考文献	/115





浆果类

第一部分





草莓



一、简介 | 🔍

草莓 (*Fragaria × ananassa* Duch), 别称凤梨草莓, 蔷薇科草莓属多年生草本植物。原产南美, 中国各地及欧洲等地广为栽培。

二、营养成分 | 🍷

草莓营养价值丰富, 含有多种营养物质, 且有保健功效, 被誉为“水果皇后”。

每100克新鲜草莓含热量125.6千焦, 碳水化合物7.1克, 蛋白质1克, 脂肪0.2克, 膳食纤维1.1克, 钾131毫克, 磷27毫克, 钙18毫克, 镁12毫克, 钠4.2毫克, 铁1.8毫克, 硒0.7微克, 锰0.49毫克, 锌0.14毫克, 铜0.04毫克, 维生素A 5微克, 维生素B₂ 0.03毫克, 维生素B₁ 0.02毫克, 维生素C 47毫克, 维生素E 0.71毫克, 胡萝卜素30微克, 烟酸0.3毫克。

草莓中的维生素C, 含量比苹果、葡萄高7~10倍; 所含的苹果酸、柠檬酸、维生素B₁、维生素B₂, 以及胡萝卜素、钙、磷、铁的含量也比苹果、梨、葡萄高3~4倍。

三、药用功效 | ✓

性味: 性凉, 味酸甘。

归经: 归肺、脾经。

功效: 清暑解热, 生津止渴, 利尿止泻, 利咽止咳。用于风热咳嗽、口舌糜烂、咽喉肿毒、便秘、高血压等症。

《本草纲目》中记载草莓可以润肺、健脾、补血、益气, 对老人、孩子和体虚者而言, 是滋补的佳品。

中医认为, 草莓有润肺生津、健脾和胃、利尿消肿、解热祛暑之功, 适用于肺热咳嗽、食欲不振、小便短少、暑热烦渴等。

四、养生价值 | ⚡

(1) 草莓中所含的胡萝卜素是合成维生素A的重要物质, 具有明目养肝的作用。

(2) 草莓对胃肠道和贫血均有一定的滋补调理的作用。

(3) 草莓除可以预防坏血病之外, 对动脉硬化、冠心病也有预防的作用。

(4) 草莓是鞣酸含量丰富的植物。鞣酸具有防癌的作用, 在体内可吸附致癌化学物质, 阻止其吸收。

(5) 草莓中含有的天冬氨酸, 可以

自然平和地清除体内的重金属离子。

五、食用方法 | ★★★

● 糖水草莓

原料：草莓、糖。

做法：

(1) 草莓先冲洗两遍，再用淡盐水浸泡10分钟，冲洗干净。

(2) 将洗净的草莓沥干水分，去掉蒂部，放入小锅内。

(3) 锅内放入适量糖。

(4) 中火煮沸后转小火煮至草莓变软（约10分钟）即可关火。

(5) 放凉后即可食用。

● 草莓黄瓜

原料：黄瓜两根，草莓10粒，白醋1毫升，白糖10克，白醋、味精适量。

做法：

(1) 黄瓜用水洗干净，切去两头，再切成菱形块，放入小碗里加盐腌制15分钟。

(2) 腌制后的黄瓜用水冲洗干净，挤干水分，装入盘中。把草莓蒂去掉洗干净，装入盘中。

(3) 10克白糖用水溶化，倒1毫升白醋，稍微加点味精拌匀。

(4) 将(3)淋到黄瓜草莓上即可。

● 巧克力草莓伯爵

原料：草莓10粒，黑巧克力150克。

做法：

(1) 将黑巧克力放在碗中，加水搅动融化。

(2) 草莓蒂上插进一根牙签，在热巧克力里翻滚一圈。

(3) 有3/4的草莓沾满巧克力即可。

● 草莓水果塔

原料：

泡芙皮：水500克，色拉油250克，黄油250克，鸡蛋15个，低筋面粉250克，高筋面粉250克，盐5克。

内馅：鲜奶油50克，牛奶40克，吉士粉10克，草莓20个，糖适量。

做法：

(1) 锅烧热将黄油化开，倒进色拉油、水煮沸。

(2) 加进低筋面粉、高筋面粉、盐，顺同一方向小火慢慢搅至面糊能挂勺。

(3) 分次加入蛋液，面糊打至有光泽，用勺拎起不断为止。

(4) 将面糊放进长条形烤盘，放进已经200℃预热10分钟的烤箱，烘烤25分钟，取出晾凉。

(5) 再将鲜奶油、牛奶、吉士粉同一方向快速搅拌30分钟打发。

(6) 待(4)凉透，将其横劈为二，取一张泡芙将(5)涂抹在上面，再摆放一层草莓，盖上另一张泡芙，上面摆放整颗草莓即可。

● 草莓山楂茶

原料：山楂干1把，草莓5个，冰糖适量。

做法：

(1) 草莓洗净，用淡盐水浸泡10分钟。

(2) 锅中加水两碗，入山楂干煮开。

(3) 下冰糖，煮到冰糖溶化即关火。

(4) 把草莓对半切开放入杯子里，将煮好的山楂糖水倒入杯中，将草莓泡2~3分钟即可。

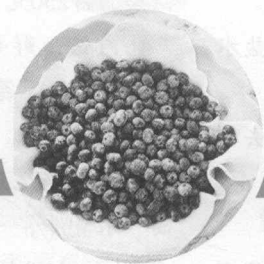


六、食用禁忌 | ㊞

痰湿内盛、肠滑便泻者，尿路结石

患者不宜多食草莓。

蓝莓



一、简介 | ㊟

蓝莓 (*Vaccinium* spp.), 别名蓝莓、笃斯、笃柿、嘟嗜、都柿、甸果、笃斯越橘, 号称“浆果之王”, 属杜鹃花科越橘属植物, 多年生灌木小浆果果树, 因果实呈蓝色, 故称为蓝莓。起源于北美。我国野生蓝莓主要产在长白山、大兴安岭和小兴安岭林区, 且大部分在大兴安岭地区。我国对蓝莓的研究始于20世纪80年代初, 近几年来才成功进行人工驯化培植。

二、营养成分 | ㊟

每100克新鲜蓝莓含花青素255毫克, 热量238.6千焦, 碳水化合物14.49克, 蛋白质0.74克, 脂肪0.33克, 膳食纤维2.4克, 钾77毫克, 磷12毫克, 钙6毫克, 镁6毫克, 铁0.28毫克, 锌0.16毫克, 铜0.057毫克, 锰0.336毫克, 维生

素B₆ 0.052毫克, 维生素E 0.57毫克, 维生素K 19.3毫克, 叶酸6毫克, 饱和脂肪酸0.028克, 单不饱和脂肪酸0.047克, 多不饱和脂肪酸0.146克, β -胡萝卜素32毫克, 叶黄素+玉米黄质80毫克, 烟酸0.418毫克 (根据日本工业技术综合中心检测报告)。

蓝莓含有特殊营养成分——花青素。花青素是一种非常重要的植物水溶性色素, 属于纯天然的抗衰老营养补充剂, 是目前人类发现的最有效的抗氧化生物活性剂。蓝莓中花青素含量非常高, 同时花青素种类也十分丰富, 研究发现高丛蓝莓果中花青素成分竟高达15种之多, 虽然不同品种蓝莓中花青素的含量并不相同, 但普遍含量都相对较高。

三、药用功效 | ㊟

性味: 凉, 甘, 酸。

归经：归心、大肠经。

功效：降低胆固醇，增强心脏功能，防癌。用于心脏功能不佳、心脏病。

现代医学认为，蓝莓能有效降低胆固醇，防止动脉粥样硬化，促进心血管健康；可增强心脏功能，预防癌症；可防止脑神经衰老，增强脑力；可强化视力，减轻眼球疲劳。此外，蓝莓还可以预防一般的伤风感冒、咽喉疼痛以及腹泻等症。

四、养生价值 | 4

(1) 保护视力 研究发现，吃蓝莓可使老年性黄斑变性危险降低38%。

(2) 防治便秘 蓝莓中水溶性膳食纤维可以促进肠道蠕动，防治便秘。

(3) 增强免疫力 蓝莓中含有的抗氧化剂远远多于其他新鲜蔬菜水果。抗氧化剂可中和体内自由基，增强免疫系统。

(4) 提高脑力 蓝莓干当零食可提高大脑活力。一项新研究发现，蓝莓中富含的类黄酮可缓解老年性记忆衰退。

(5) 有益心脏健康 蓝莓中含有可帮助血管扩张的成分，进而降低血栓及心脏病危险。研究发现，每周吃5份以上蓝莓能降低心脏病危险。

(6) 降低血糖 糖尿病患者吃蓝莓有助于调节血糖水平。每周吃2千克蓝莓等低升糖指数水果，坚持两个月可显著改善机体的血糖调节能力。

(7) 预防癌症 蓝莓中的花青素可遏制肿瘤细胞生长，每天吃半杯可减少癌症的发病率。

五、食用方法 | ★★★

● 鲜食

蓝莓可以直接食用，亦可加入凉开水打成浆液食用，适合糖尿病患者。

● 糖拌蓝莓

将蓝莓加适量白糖，捻碎，拌匀食用。

● 蓝莓酸奶

调入酸奶（或蜂蜜、白糖、橙汁）直接食用。

取蓝莓果粒约20粒，加酸奶1杯（或蜂蜜、白糖、橙汁适量），浸泡10分钟，即可食用。

● 蓝莓饮料

取一份蓝莓，用清洁的纱布包好将汁挤出，在汁中加10倍的水，白糖适量，将其加热、烧开，放入冰箱中镇凉后饮用。

● 蓝莓冰淇淋

将蓝莓放在大口玻璃杯中，取冰淇淋一盒，自然化成糊状后，倒入杯中，用冰淇淋勺与蓝莓充分混合后，即可食用。蓝莓冰淇淋甜酸适口，清爽宜人，可解暑、美容，还能护眼。

● 自制蓝莓酱

准备1.5杯蓝莓、1杯水混合半杯糖和1茶勺新鲜柠檬汁。把糖水倒入一个小的长柄锅中煮，直至煮成糊状，加入蓝莓和柠檬汁，低火加热至蓝莓崩裂变软。随后倒入搅拌机搅拌，直至成泥状，冷却后储存。食用时可把蓝莓酱抹在面包或馒头上食用，也可调奶油食用。



六、食用禁忌 | ㊞

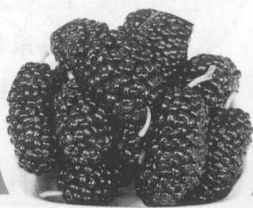
(1) 蓝莓吃太多, 会增加胃部的负担, 使胃动力下降, 容易导致消化不良。

(2) 蓝莓属于凉性水果, 且具有轻泻的功效, 吃多了容易加重体内寒气, 尤其是胃酸过多的人更应该慎食, 不然

容易导致腹泻、腹痛等症状。

(3) 蓝莓中含有的花青素具有很强的抗氧化性, 但是如果摄入过多, 过量的抗氧化剂会清除体内原本健康的自由基, 大大增加患病的概率, 所以要控制好食用量。

桑葚



一、简介 | ①

桑葚 (*Fructus Mori*), 又名桑椹、桑蔗、桑枣、桑果、桑泡儿、乌椹等, 桑树的成熟果实, 为桑科植物桑的果穗。成熟的鲜果可直接食用, 味甜汁多, 是人们常食的水果之一。

二、营养成分 | ②

成熟的桑葚果 (紫、红) 营养丰富, 每100克鲜桑葚含热量201千焦, 碳水化合物10~12.9克, 蛋白质1.6~1.8克, 脂肪0.3~0.4克, 膳食纤维3.3~4.9克, 钾33毫克, 磷33毫克, 钙30毫克, 镁32毫克, 钠1.9毫克, 铁0.3毫克, 硒4.8~6.5微克, 锰0.29毫克, 锌0.25~0.27毫克, 铜0.06~0.08毫克, 维生素A 3微克,

维生素E 6.95~12.78毫克, 胡萝卜素20~30微克, 硫胺素0.02毫克, 核黄素0.05~0.06毫克。

三、药用功效 | ㊟

性味: 寒, 甘, 酸。

归经: 归心、肝、肾经。

功效: 补血滋阴, 生津润燥。用于眩晕耳鸣、心悸失眠、须发早白、便秘、津伤口渴、内热消渴、血虚便秘, 可补肝、益肾、熄风、滋液、治肝肾阴亏。

《本草衍义》: 桑根白皮条中言: 桑之用稍备; 然独遗乌椹, 桑之精英尽在于此。

《本草蒙筌》: 葚收曝干, 蜜和丸

服。开关利窍，安魂镇神。久服不饥，聪耳明目。黑葚绞汁，系桑精英。入锅熬稀膏，加蜜搅稠浊。退火毒，储磁瓶。夜卧将临，沸汤调下。解金石燥热止渴，染须发皓白成乌。

《本经逢原》：《本经》所主，皆言桑葚之功，而宗奭云《本经》言桑葚详，独遗其葚，即濒湖之博识尚不加察，但以其功误列根皮之下，所以世鲜采用，惟万寿酒用之。

《本草新编》：葚与叶功用实同，因葚艰于四季之采用，且治之不得法，功不及叶矣，余备传方法使人尽知可也。中时采葚数斗，饭锅蒸熟晒干，即可为末。桑葚不蒸熟，断不肯干，即干而味已尽散无用，且最恶铁器，然在饭锅内蒸熟，虽铁锅而无碍也。与熟地、山萸、五味子、人参同用，实益若仙丹，试恐世人不知制法，所以单言桑叶之奇者，盖葚与叶功实相同耳。桑叶采叶如茶钟大者第一，再大者次之，再小者次之，与其小无宁大也。

《本草纲目》等多种医药典籍中对桑葚的药用价值和用法有详尽的阐述，桑葚性味甘寒，具有补肝益肾、生津润燥、乌发明目等功效。桑果自古以来就是百姓常采用的一种利尿、保健、消暑的鲜果。

四、养生价值 | 分

(1) 预防血管硬化 桑葚中含有脂肪酸，主要由亚油酸、硬脂酸及油酸组成，具有分解脂肪、降低血脂、防止血管硬化等作用。

(2) 健脾胃、助消化 桑葚中含有鞣酸、脂肪酸、苹果酸等营养物质，能帮助脂肪、蛋白质及淀粉的消化，故有健脾胃、助消化之功，可用于治疗因消化不良而导致的腹泻。

(3) 补充营养 桑葚中含有大量多种维生素、胡萝卜素及微量元素等，能有效扩充人体血容量，适宜高血压、妇女病患者。

(4) 乌发美容 桑葚中除含有大量人体所需要的营养物质外，还含有乌发素，能使头发变得黑而亮泽，亦有美容功效。

(5) 预防癌症 桑葚有预防肿瘤细胞扩散避免癌症发生功效。

五、食用方法 | ★★★

● 桑葚汁

新鲜桑葚200克，洗净，捣烂如泥，用纱布绞汁，以温开水送服即可。

● 桑葚酒

新鲜桑葚150克，低度烧酒150毫升。新鲜桑葚洗净，捣烂后绞汁，将果汁倒入烧酒，搅匀服用。

● 桑葚膏

新鲜桑葚1000克，蜂蜜300克，桑葚搅汁，煎熬成稀膏，加蜂蜜一同熬至稠厚，待冷服用。

● 桑葚醋

新鲜桑葚800克，糙米醋或陈年醋1000毫升。将桑葚、醋放进去，将罐口密封，静置在阴凉处3~4个月后即可。用凉开水稀释8~10倍以上，饭后饮用。



六、食用禁忌 | ㊞

桑葚虽好，但是在食用时要注意以下方面。

(1) 因为桑葚是偏凉性的，所以尽量不要和苦瓜、番茄、茭白、荸荠、菱肉、百合一起吃，否则寒性太过。

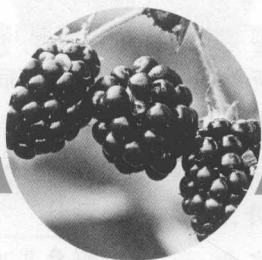
(2) 熬桑葚时忌用铁器。因为桑葚会分解酸性物质，会和铁发生化学反应而导致中毒，重者可死亡。

(3) 桑葚中含有溶血性过敏物质及透明质酸，过量食用后容易发生溶血性肠炎。

(4) 少年儿童不宜多吃桑葚。因为桑葚内含有较多的胰蛋白酶抑制物——鞣酸，会影响人体对铁、钙、锌等物质的吸收。

(5) 桑葚吃多会导致鼻子出血，孕妇不宜食用。

黑莓



一、简介 | ④

黑莓 (*Rubus* spp.)，也称露莓，原产地北美洲，属蔷薇科悬钩子多年生藤本植物。从一千多年前的古希腊开始，当地人已形成采食野生有刺黑莓的习俗。黑莓是近年风靡全球的第三代水果的代表品种，被联合国粮食及农业组织认定为第三代新型特种果，被欧美国家赞誉为“生命之果”“黑钻石”。1986年，江苏省植物研究所历经数年栽培研究，终于在南京溧水镇引种种植成功。

二、营养成分 | ⑤

每100克鲜黑莓含花青素26~27毫克，原花青素0.4克，总黄酮83毫克，氨基酸1000毫克，超氧化物歧化酶(SOD) 37.5单位/毫升，硒157~270微克，锌340微克，镁2.08毫克，铁570毫克，维生素C 9毫克，维生素E 2.57毫克。

黑莓富含原花青素、SOD、硒、鞣花酸和类黄酮等高效抗氧化活性物质及二十种氨基酸和微量元素，目前发现含营养成分超过四十种以上，其中原花青素、SOD、氨基酸、钙、铁、锌、硒、

维生素等是蓝莓的几倍甚至几百倍。

三、药用功效 | ✓

性味：味甘、酸，性温。

归经：归肝、肾、膀胱经。

功效：延缓衰老，提高人体免疫力，促进脑代谢。用于降压、降血脂、抗心律失常。

由于黑莓在我国引种种植成功时间较短，目前国内尚无更多的药用功效报道。

四、养生价值 | ⚡

(1) 护眼 黑莓中所含的叶黄素可预防视网膜斑点形成，同时可预防紫外线对眼睛损伤。

(2) 壮骨 黑莓是微量元素锰的极佳食物来源。国外有营养研究者表示，锰有助于人体形成结缔组织，对强壮骨骼至关重要。

(3) 增强免疫力 黑莓中的维生素C含量是蓝莓的两倍。维生素C在人体中可发挥多种重要功能，有助于增强免疫系统、保持心血管健康、降低高血压，同时改善人体对饮食中铁的吸收，降低贫血危险。

(4) 助消化 黑莓中的纤维素含量高于大多数其他水果。纤维素对消化道健康极其重要，有助于保持健康体重和降低高胆固醇。

五、食用方法 | ★★★

黑莓可直接食用，也可以做成果

酱、果汁、果酒、沙拉、酸奶、蛋糕等。

● 黑莓脆皮饼

原料：面粉1杯，黑莓4杯，泡打粉1茶勺，玉米淀粉2大勺，肉桂粉1/4茶勺（可不放）。

调料：食盐1/2茶勺，白糖1杯半，黄油6大勺，水1/4杯，食用香精1茶勺，柠檬汁1大勺，橙皮屑1茶勺。

做法：

(1) 烤箱预热200℃。

(2) 将面粉、1/2杯白糖、泡打粉、盐、肉桂粉（可选）倒入食物料理机中，加入冷冻的黄油块，用启动—暂停—启动的方式稍微混合。

(3) 在一口小锅里（如果有铸铁锅更好，可以直接进烤箱）用冷水将玉米淀粉混合，加入剩下的1杯白糖（可酌情减少用量）、橙皮屑、柠檬汁、肉桂粉（可选），混合后加入洗净的黑莓，煮开，其间一定要搅拌。

(4) 等混合液体煮得快开了，将开水、柠檬汁或香草香精加入之前混合好的面粉中，搅拌成糊状。

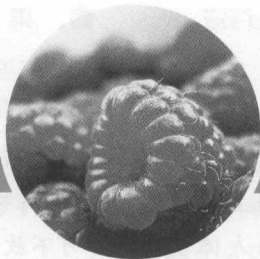
(5) 将煮开的黑莓浆倒入一个8厘米×8厘米的烤盘，将面糊直接舀在黑莓浆上，在面糊上面洒上少许白糖，入烤箱烤25分钟左右至表面金黄，稍冷即可食用。

六、食用禁忌 | ⊗

婴幼儿尽量少食。



覆盆子



一、简介 | +

覆盆子 (*Rubus chingii* Hu), 别称覆盆、乌蘺子、小托盘, 为蔷薇科悬钩子属植物华东覆盆子的干燥果实。在我国, 覆盆子分布于江苏、浙江、安徽、福建、江西、广西等地, 生于低海拔至中海拔地区, 在山坡、路边阳处或阴处的灌木丛中常见。

二、营养成分 | ●

覆盆子浆果富含氨基酸、维生素、糖、有机酸、矿物质元素等营养成分, 又含有黄酮、鞣花酸、花青素、水杨酸、SOD等各种易被人体吸收的成分, 有促进对其他营养物质的吸收和消化、改善新陈代谢、增强抗病力的作用。据检测, 每100克覆盆子鲜果含碳水化合物13.6克, 蛋白质0.2克, 脂肪0.5克, 膳食纤维3克, 钾168毫克, 磷22毫克, 钙22毫克, 镁20毫克, 钠1毫克, 维生素A 78微克, 维生素B₁ 0.03毫克, 维生素B₂ 0.09毫克, 维生素B₉ 0.2~0.23毫克, 维生素C 25毫克, 维生素P 24毫克, 烟酸0.9毫克。

三、药用功效 | ✓

性味: 味甘、酸, 性温。

归经: 归肝、肾、膀胱经。

功效: 益肾固精缩尿, 养肝明目。用于遗精滑精、遗尿尿频、阳痿早泄、目暗昏花。

《本草通玄》: 覆盆子, 甘平入肾, 起阳治痿, 固精摄溺, 强肾而无燥热之偏, 固精而无疑涩之害, 金玉之品也。

《本草正义》: 覆盆子为滋养真阴之药, 味带微酸, 能收摄耗散之阴气而生精液, 故寇宗奭谓益肾缩小便, 服之当覆其溺器, 语虽附会, 尚为有理。

《神农本草经》: 主安五脏, 脏者阴也。凡子皆坚实, 多能补中, 况有酸收之力, 自能补五脏之阴而益精气。凡子皆重, 多能益肾, 而此又专入肾阴, 能坚肾气, 强志倍力有子, 皆补益肾阴之效也。

《别录》: 益气轻身, 令发不白, 仍即《本经》之意。

四、养生价值 | ↗

(1) 益肾、固精、缩尿 用于肾虚