

吃喝**新**概念丛书

果蔬

祛百病



主 编：余子祥

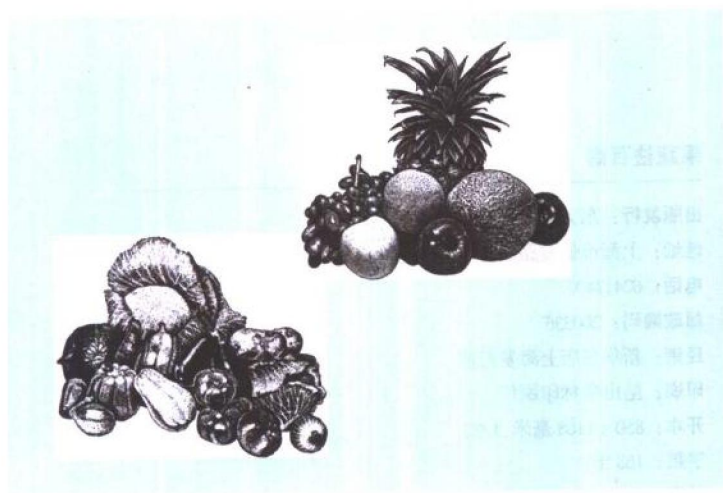
© 东方出版中心



● 《吃喝新概念》丛书

果蔬 祛百病

余子祥 主编



东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

果蔬祛百病/余子祥主编. —上海: 东方出版中心,
2002.2

(吃喝新概念丛书)

ISBN 7-80627-856-7

I. 果… II. 余… III. ①水果-食物疗法②蔬菜-食物疗法 IV. R 247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 098891 号

果蔬祛百病

出版发行: 东方出版中心

地址: 上海市仙霞路 335 号

电话: 62417400

邮政编码: 200336

经销: 新华书店上海发行所

印刷: 昆山亭林印刷厂

开本: 850×1168 毫米 1/32

字数: 168 千

印张: 8

版次: 2002 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80627-856-7/R·13

定价: 16.00 元

版权所有, 侵权必究。

前言



当今世界回归大自然热，已成为一种新的潮流。人们再一次认识到，“是药三分毒”、“药食同源”、“大自然是治疗我们疾病的医生”等说法是很有道理的。为此，我们特编写了本书敬献给读者。其目的在于帮助广大读者进一步了解大自然赐给我们的，绚丽多姿、百态诱人的诸种水果和蔬菜以及如何利用它们进行食疗，祛病强身。

本书简要介绍常见水果和蔬菜的品名由来、品种特色、营养成分等科普常识；着重介绍其食疗功效、食疗小方、须知等，供读者参阅。为使读者选用方便，还在书后附录中列出了食物功能速查表。

由于成书时间仓促，编者水平所限，疏漏难免，敬请广大读者和专家批评指正。

★ 编者



主 编 余子祥

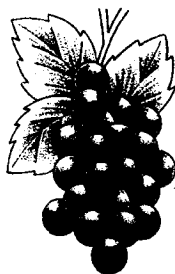
副主编 袁庭芳

编 者 孙泽涵 闫 静 孙永龄 李欣魁

杨 杨 王红艳 辛桂芝 李玉明

段玉峰 张志芳 叶 媛 王军霞

— 目 录 —



水果食用应知

- 水果的营养价值..... (1)
- 水果的保健作用..... (2)
- 吃水果的副作用..... (3)
- 不宜多吃的水果..... (4)
- 吃水果的禁忌..... (6)

水果

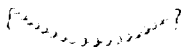
水果的食疗

- | | |
|--------------|---------------|
| 梨..... (8) | 桂圆..... (68) |
| 香蕉..... (13) | 杨梅..... (72) |
| 苹果..... (18) | 葡萄..... (76) |
| 柑橘..... (23) | 猕猴桃..... (80) |
| 菠萝..... (28) | 柚子..... (84) |
| 西瓜..... (32) | 甜瓜..... (88) |
| 荔枝..... (37) | 哈密瓜..... (92) |
| 樱桃..... (42) | 大枣..... (96) |
| 石榴..... (46) | 柿子..... (101) |
| 草莓..... (50) | 山楂..... (106) |
| 桃..... (55) | 李子..... (111) |
| 柠檬..... (60) | 杏..... (115) |
| 桑椹..... (64) | 荸荠..... (120) |

— 目 录 —



蔬菜



2

蔬菜食用应知

- 蔬菜的营养价值..... (125)
- 蔬菜中营养的保存..... (126)
- 蔬菜能防癌抗癌..... (128)
- 哪些蔬菜污染少..... (129)
- 展望未来的蔬菜..... (131)

蔬菜的食疗

- | | |
|----------------|----------------|
| 白菜..... (133) | 南瓜..... (189) |
| 油菜..... (137) | 茄子..... (193) |
| 菠菜..... (141) | 西红柿..... (198) |
| 韭菜..... (146) | 藕..... (203) |
| 芹菜..... (150) | 山药..... (207) |
| 香菜..... (155) | 香椿..... (211) |
| 卷心菜..... (159) | 扁豆..... (215) |
| 胡萝卜..... (164) | 豌豆..... (219) |
| 萝卜..... (168) | 土豆..... (223) |
| 辣椒..... (172) | 苦瓜..... (227) |
| 茭白..... (176) | 蕹菜..... (231) |
| 黄瓜..... (180) | 洋葱..... (235) |
| 冬瓜..... (185) | |
- 食物功能速查表..... (239)**



水果食用应知



——水果的营养价值——

● **维生素** 水果中维生素的含量非常丰富,新鲜水果是维生素C的重要来源,其中以鲜枣、山楂、柑橘、柠檬、柚子等含量为多。红黄色的水果如柑橘、杏、菠萝、柿子等均含有较多的胡萝卜素,经人体内酶的作用能转化为维生素A。

● **矿物质** 水果中还含有多种矿物质,对于维持人体的酸碱平衡、生长发育都有重要意义。

● **有机酸** 水果中含有多种有机酸(如柠檬酸、酒石酸和苹果酸等)、果胶及纤维素,它们不仅能增进食欲、帮助消化,而且有些果酸还可阻止糖类转化为脂肪。其中果胶还可以帮助人体排除多余的胆固醇。

● **糖** 水果的甜味,是其所含糖分的作用。水果的酸味,来源于它所含的有机酸。水果吃到嘴里以后,人所感觉到的甜、酸味道,主要与水果中的糖、酸含量比例以及糖、酸的种类有关。园艺学家把水果中的糖、酸含量比例,叫做糖酸比。





水果肉质的硬绵程度,主要和细胞壁的化学组成,以及细胞间的连结状况有关。原来,在果肉的细胞壁中,含有一种不溶于水的原果胶,它像建筑中用的水泥和石灰把砖块胶结起来一样,使细胞之间紧密连结,这样果实就显得脆硬。反之,当这种不溶性原果胶在果胶酶的作用下,水解为可溶性果胶和纤维素时,果肉细胞间连结松弛,果实就变得绵软了。

人体是一个极其复杂的有机体,是一部相互作用的、精巧结合组成的“机器”。为了保持它的正常运转,就要经常地加“润滑剂”。水果就是在人体正常生命活动中,起着重要作用的“润滑剂”之一。水果在人体生命活动中的重要作用,已经被越来越广泛的人们所认识。国内外的医学家、化学家、营养学家们都十分关注水果在人体生命活动中的作用,并且进行了和正在进行着大量的科学研究。



水果是调节人的机体吸收、消化、排泄等生理机能的重要物质。它参与保持、控制机体的平衡机制,维持与提高机体的免疫系统功能与代偿功能。

水果具有保健、养生、防病、治病的功效。存在于水果中的糖类、酶、激素、生物干扰素等物质,是人体生命活动中所不可缺少的。其中所含的低分子糖,适合各年龄阶段的人吸收,



对防病、抗癌均有一定功效。水果还是减少中风的“良药”。国外一些科学家研究证明,经常食用水果的人群中发生中风的几率较小。这是水果中“钾”的功效。

● **抗疲劳作用** 水果中含有的苹果酸、枸橼酸,可以预防和恢复疲劳。

● **助消化作用** 水果中含有的纤维素和果胶能刺激胃肠蠕动,可以帮助消化。中国人在餐后有进食水果的习惯,特别是在食用油腻的食品后,吃些水果比服用助消化的药物效果还要好。

——吃水果的副作用——

● **果肉** 果肉中有副作用的包括樱桃、桑椹、柿子、李子、杏等。樱桃形味虽美,然而由于含铁量居水果之冠,再加上含有一定的氰甙,故樱桃食用过量会引起铁中毒和氰化物中毒。这是因为樱桃中的氰甙水解后能产生氢氰酸(剧毒)的缘故。《本草纲目》中就有吃樱桃致死的记载。桑椹色青时味酸甜,含有氰酸,成熟后呈紫黑色,味甜、多汁,受人喜爱,但熟桑椹中含有溶血物质和过敏物质以及透明质酸酶等,食多易引发肠炎。柿子中含有果胶、柿胶粉,并含有一定量的碘,若食用过多,可使人患“柿石症”。这是因为食入的柿被胃酸溶解后,所含的果胶和柿胶就会在胃酸的作用下凝结为不溶解的结石,其造成的危害程度与“柿石”的大小和所占据的位置有关。李子、银杏、杏等水果中都含有一定量的氢氰酸。俗话





说“桃饱人，杏伤人，李子树下抬死人”。这是指饱食杏、李之后可引起氰化物中毒。梨食过多亦能伤脾胃，助阴湿，使胃肠功能失调，可引起溏泄。荔枝多食易得“荔枝病”，也就是现代医学所说的低血糖。香蕉人皆爱吃，但因其含钾量过高，故对肾脏疾病患者有副作用，高血压患者也需慎食。

果仁中有副作用的如桃仁、杏仁、石榴、李仁、核桃仁、槟榔仁等。桃仁、杏仁中含有氢氰酸，一般食20粒左右即可引起中毒反应；石榴中含酸度高，故食多损牙齿；核桃仁由于润滑性强，所以患有溃疡性结肠炎和慢性痢疾的人忌食；槟榔仁有剧毒，应遵医嘱食用。



不宜多吃的水果

梨味甘，性寒，有润肺凉心、消痰止咳、降火、促进食欲与消化的作用。但因其性寒，故产妇、胃寒及脾虚患者不宜多食。

枣食用过多，易损脾作泻。小儿、成人痰多而患齿病者和大便秘结者忌食。

杏苦、仁味辛，有祛痰、止咳、润肠之功效。但杏含有酸性液，易腐蚀牙齿的珐琅质。因此，牙齿发育不健全的小儿，不宜吃得过多。否则，易发生龋齿。

西瓜有解暑清热之功效，但其性寒，经常食用会对肠胃



消化不良和遗精多尿患者不利。

● **香蕉** 香蕉中有镁元素,空腹食用易使血液中的含镁量升高,对心血管产生抑制作用,有害健康。同时,因香蕉性寒,故脾胃虚、胃痛、腹泻和胃酸过多者不宜多吃。

● **柑橘** 柑橘的果肉味甘、酸,性凉,有开胃理气、止渴润肺之功效。但食量过多,对口腔、牙齿有害。

● **柿子** 空腹或过多食用柿子易发生“胃柿石病”,即柿子入胃后,凝聚成块,形成结石,大者如拳头大小。患者常表现为剧烈腹痛、恶心、呕吐、厌食,故不宜多食。

● **白果** 白果内含有毒素,多吃容易引起中毒,出现抽筋、发烧,甚至有生命危险。尤其小儿不宜多食。

● **菠萝** 菠萝味甘、微涩、性平,有消暑解渴、消食止泻的作用。对肾炎、高血压、支气管炎有一定防治功效。但也有人对菠萝过敏,食后15~60分钟出现腹痛、腹泻、呕吐、皮肤潮红、全身发痒,严重者可能出现呼吸困难、休克等急症,故不宜多食。

● **核桃** 核桃味甘、性微温,有补肾固精、益气健脾、温肺定喘、润肠等功效。但核桃性温、滋润,因而痰多积热者应少食,稀便、腹泻时须忌食。





苹果含有大量的糖类和钾元素等,过多摄食不利于心、肾之保健,患有冠心病、肾炎、糖尿病等疾病的年长者尤不可多食;葡萄性温、质滑,过量食用易引起内热、腹泻、目蒙;香蕉性寒、质滑,含钠盐多,患慢性肾炎、高血压、浮肿者不宜多食;柑橘性凉,胃、肠、肾、肺功能虚寒的年迈者不可多食,以免诱发腹痛、腰膝酸软或寒痰;菠萝含有大量的菠萝朊酶,过食可能造成菠萝过敏症,还会出现牙齿酸软、舌麻、唇裂现象;荔枝和梨含糖类多,老年糖尿病患者不宜多吃;西瓜肉质寒凉,年迈体弱者多吃,可能引起腹痛、腹泻。

含鞣酸成分多的水果,如柿子、石榴、柠檬、葡萄、酸柚、杨梅等,不宜与鱿鱼、龙虾、藻类等富含蛋白质及矿物质的海味同吃。若同吃后,水果中的鞣酸不仅会降低海味中蛋白质的营养价值,而且容易和海味中的钙、铁结合成一种不易消化的物质,这种物质能刺激胃肠,引起恶心、呕吐、腹痛等。故有关专家建议,食用这些水果与海味应间隔2~3小时。

因为肥胖者本身体内的中性脂肪就多,而水果中含有主食中所没有的果糖和葡萄糖,这些糖类摄入体内转变为中性脂肪,反而增加了肥胖者的体重。



● **胃酸较多者不宜吃山楂、李子等含有机物较多的水果** 胃酸较多者，经常“泛酸”，不宜吃山楂、李子等含有机物较多的水果；患有心脏病及水肿的病人不宜吃水分过多的水果，如西瓜、椰子汁等，以免增加心脏负担及水肿。

● **不吃发霉霉变的水果** 实验证明已发霉的水果，即使削去霉变的部分，在其7毫米深处，仍然能查出霉菌菌丝体，这种水果有损健康，千万不要贪图便宜去购买市场上把霉斑削去减价出售的水果。

● **不要认为吃水果就是服用维生素**

水果中确实含有维生素C，但有的含量大，如猕猴桃、鲜枣、草莓等。也有的水果含维生素C量很少，根本满足不了人体一天对维生素C的需要量。



● **腐烂的水果不能吃** 腐烂的水果随着气温增高，各种微生物特别是真菌，繁殖速度增快，在繁殖的过程中产生大量的毒素。这些毒素从腐烂的部分向未腐烂的部分浸透、扩散，致使未腐烂的部分同样含有微生物的代谢物，尤其是真菌毒素。因此，人们千万不要买食这种价廉食品。





梨

..... 水果的食疗



梨，古名叫甘棠、快果、玉乳、玉露、蜜父等，秦时被称作“百果之宗”，其品种上千。我国的梨可分为两大类群：一类是我国原产的梨，其中有白梨、秋子梨、沙梨、杜梨、新疆梨等；另一类是从国外引种的，称为西洋梨。

梨含有苹果酸、柠檬酸、果糖、葡萄糖、钙、磷、铁及多种维生素。食用起来，甘甜脆嫩。梨不仅营养丰富，而且医疗价值也很高，全身可作药材用。梨，味甘微酸，性凉。入肺、胃经，具生津、润燥、清热、化痰之功效。治热病津伤烦渴，热咳，痰热惊狂，噎膈、便秘。内服：生食、(去皮、核)捣汁或熬膏。外用：捣敷或挤汁点眼。梨叶可治食菌中毒、小儿疝气。内服：煎汤或捣汁。外用：捣汁涂擦患处。梨皮味甘涩，性凉。可清心润肺，降火生津。治暑热烦渴、咳嗽、吐血、发背，疔疮。内服：煎汤15~25克(鲜者50~100克)。外用：捣敷。梨木灰：可用于治气积郁胃，结气咳逆等症。梨木根：可煎汤饮服，治疗疝气及咳嗽等症。



食疗须知

●梨虽有种种好处，但因其性寒凉，不宜多吃，过量食用会伤脾胃，助阴湿，尤其脾胃虚寒、呕吐清涎、大便溏泄、腹部冷痛等患者，更应慎食。

●清热生津宜生食，滋阴清热宜熟食。古人云：“实大宜生用，虚大宜熟用”及“生可清六腑之热，熟可滋五脏之阳”。

●食梨过多，可用梨叶煎汁解之。

●老年人及病后体弱者吃些生梨，可以作为补充营养的一种方法。

●梨有滋阴清热、降压、镇神、减轻头昏目眩和心悸耳鸣等作用。

●梨还有保护肝脏、促进胃酸分泌而助消化、增食欲的作用，可作为肝炎、肝硬化患者的辅助治疗食品。





梨

食疗小方



● 治热咳（方一）

【配方】 雪梨1只，麻黄1.5克。

【制用】 雪梨挖去心，将麻黄填入，炖熟。去麻黄，吃梨并饮汁，每日2~3次。

● 治感冒咳嗽（方二）

【配方】 大雪梨1个，川贝母6克，冰糖30克。

【制用】 梨切开顶部，作为盖，去心，加入川贝母和冰糖，盖上盖，隔水蒸1~2小时。喝汤吃梨，每日1次。

● 治慢性咽炎

【配方】 梨皮15克，炙甘草10克，猪皮30克。

【制用】 将上述三味用水煎。饮汤，每日2~3次。

● 治慢性支气管炎咳嗽

【配方】 鲜梨1个，川贝母9克(研末)，冰糖30克。

【制用】 梨去皮、核，将贝母和冰糖放入，放碗内蒸熟。吃梨饮汁，每日早、晚各1次。