



彩图超值版

果品使用手册

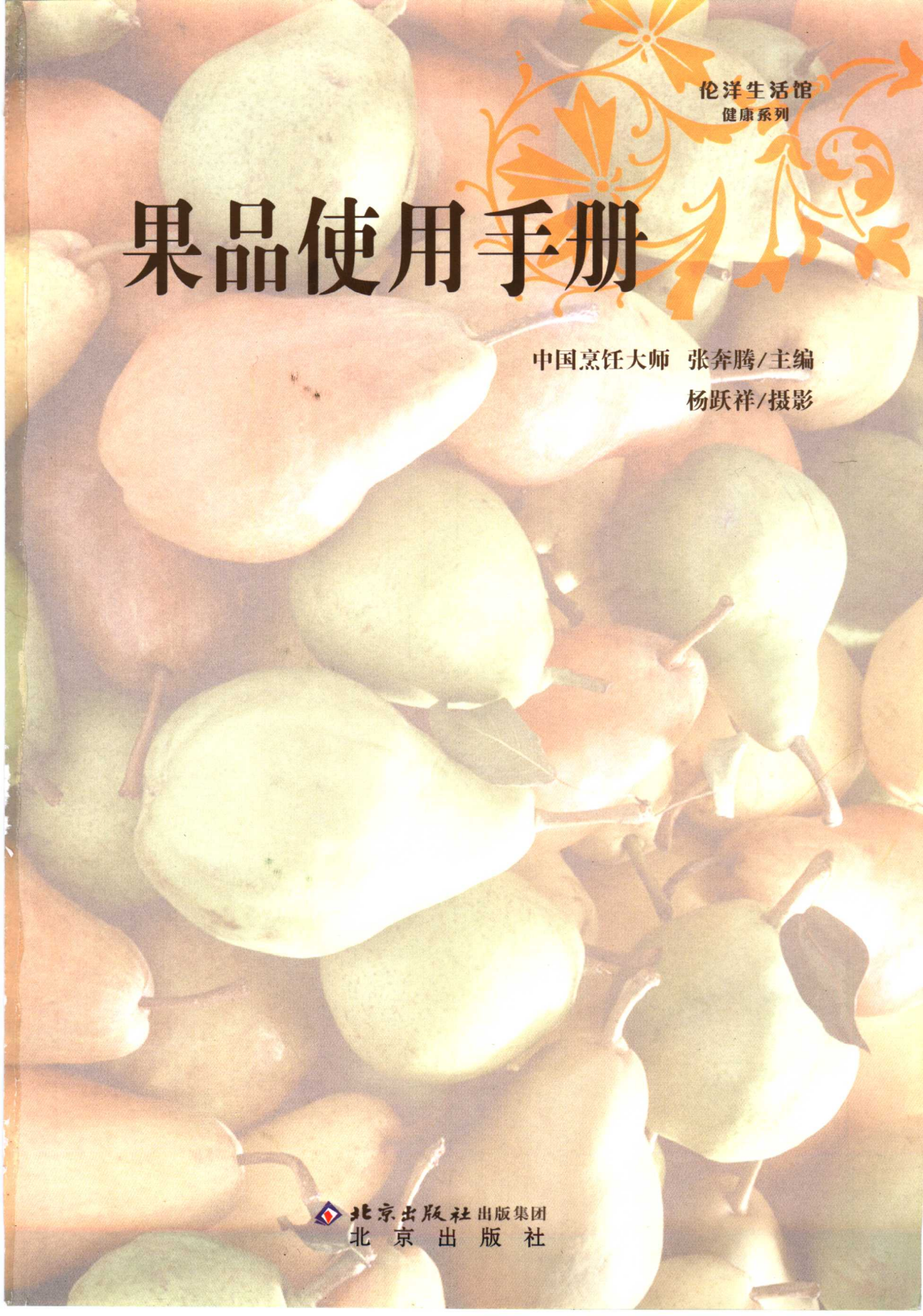


中国烹饪大师 张奔腾/主编
杨跃祥/摄影

几十种常见果品
全面的营养介绍
营养食谱、美容方、食疗方应有尽有
一本书让您感受果品带给您的精致生活

彩图超值版
19.9元

北京出版社出版集团
北京出版社



伦洋生活馆
健康系列

果品使用手册

中国烹饪大师 张奔腾/主编

杨跃祥/摄影

 北京出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

果品使用手册:彩图超值版/张奔腾主编;杨跃祥摄影. —北京:北京出版社, 2007
(伦洋生活馆)

ISBN 978-7-200-06721-7

I. 果… II. ①张… ②杨… III. 果品—手册 IV. TS255.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 146515 号

伦洋生活馆·健康系列

果品使用手册

GUOPIN SHIYONG SHOUCHE

张奔腾 主编

杨跃祥 摄影

*

北京出版社出版集团 出版

北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址 : [www . bph . com . cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

*

787×1092 16开本 10印张 100千字

2007年2月第1版 2007年2月第1次印刷

印数 1—20 000

ISBN 978-7-200-06721-7

TS·167 定价:19.90元(彩图超值版)

质量投诉电话:010-58572393

序

“民以食为天”，饮食要讲究平衡：主食与副食的平衡；酸性食物与碱性食物的平衡；杂粮与精粮的平衡；荤与素的平衡；饥与饱的平衡；寒与热的平衡；干与稀的平衡；摄入与排出的平衡；动与静的平衡；情绪与食欲的平衡。可在日常生活中，人们对每天所吃的食物却是知之甚少，指导人们进食的不是科学合理的膳食理念，而大多是自幼养成的饮食习惯。如果好习惯可以造就健康，那么诸多的饮食误区就可能给您的健康带来极大的隐患。所以，每天该吃什么，什么人该吃什么，该在什么时间吃，该怎么搭配，如何烹调等等这些看似简单的问题，其实都与您的健康息息相关。

《伦洋生活馆》丛书分为健康和美食两大系列。通过阅读本套丛书，您会从中了解到各种常见食物的营养成分、保健功效、食用方法、饮食宜忌以及一些灵活实用的生活小常识。同时，每系列丛书都配有精心搭配的营养菜谱，并详尽地介绍了菜品的烹调方法、养生功效等等，帮助您合理地搭配膳食，解除您“每天吃什么？该怎么吃？怎么吃更适合”的困扰。

如果您是紧张忙碌的上班族，您会在书中找到适合自己的简单快捷的烹调方式，找到可以缓解亚健康状态、减轻压力、舒缓心情的食物。

如果您是退休在家的老人，您不仅可从中学到各种滋补养生佳肴的做法，还可从书中了解到哪种食物具有抗癌防癌的功效，哪种食物适合糖尿病患者进食，哪种食物可以预防高血压、高血脂，哪种食物可以保护心脑血管等等。

如果您是优雅的主妇，本丛书会帮助您建构健康生活的理念，让您成为家庭的营养师。食物将会在您的手中发挥魔力，给您的家人带去健康与快乐。

如果您是事业紧张忙碌的男士，想拥有一切，就要首先拥有健康。《伦洋生活馆》丛书会带给您强健的体魄，带领您走向精致的生活。

请相信：“生活的理想，就是为了理想的生活。”

由于编写仓促，书中如出现不妥或疏漏之处，欢迎广大读者提出宝贵意见。

中国烹饪大师

张华路

2006年12月20日





CONTENTS

目录

梨/6

苹果/12

山楂/18

西瓜/22

杏/28

梅/32

桃/36

橘子/40

橙子/46

柚子/52

草莓/56

猕猴桃/62

香蕉/68

荔枝/74

柿子/78

柠檬/82

樱桃/88

葡萄/92

菠萝/96

龙眼/100

木瓜/104

火龙果/110

李子/114

蜜瓜/118

芒果/122

枸杞/126

松子/130

大枣/134

核桃/138

栗子/142

腰果/146

花生/150

莲子/154

石榴/158



梨 Pear

梨，又称快果、玉乳。古人称梨为“果宗”，即“百果之宗”。因其鲜嫩多汁，酸甜适口，所以梨又有“天然矿泉水”之称。梨为蔷薇科植物，有白梨、沙梨、秋子梨等品种，产自全国大部分地区，以皮薄、肉白、香甜、无渣者为佳。梨中含有丰富的果糖、葡萄糖和苹果酸等有机酸，另有蛋白质、脂肪、膳食纤维、钙、磷、铁以及胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、维生素B3、维生素B5、维生素C等多种维生素。



保健功效

止咳化痰：梨对热病烦渴、肺热咳嗽、小儿风热、喉痛失音、目赤肿痛、反胃、大便干燥等症有食疗功效。

润肺降火：梨有润肺、化痰、止咳、退热、降火、解毒等功效。

降血压：梨可滋阴清热，可以减轻高血压病引起的头昏目眩、心悸耳鸣等症状。

防治牙病：可防治由牙结石引起的牙龈充血、萎缩等症，以及改善口腔末梢的血液循环。

保护肝脏：梨中所含有的果糖、葡萄糖、苹果酸以及多种维生素，具有保肝、助消化、增进食欲的作用，可做肝炎、肝硬化病人的辅助食品。

利尿通便：食梨有助于排泄体内的尿酸和毒素，对预防痛风、风湿病和关节炎有一定功效。

食物相克

梨与开水 梨性寒，吃梨后喝开水，冷热刺激，易导致腹泻。

梨与蟹 梨性寒，蟹冷利，二者同食容易伤人肠胃。

饮食宜忌

脾胃虚寒者、发热的人宜食熟梨。

糖尿病人宜少食，因含糖量高，过食会引起血糖升高，加重胰腺负担。

梨不宜多吃，一次吃过量可能会引发腹泻。

食之物语

挑选

选择果实较大、无斑点 and 外伤、颜色微黄、气味清香的成熟梨；如表面有深褐色或黑色斑出现，则不宜购买。

保存

果皮青绿、果实坚硬的梨应存放几日待皮黄再吃；如想早熟，可放入密封塑料袋存放。

食用

可生食、榨汁、煮粥、熬羹。

生活小常识

梨有两种：一种是“雄梨”，肉质粗硬，水分较少，甜性也较差；另一种是“雌梨”，肉嫩、甜脆、水多。购买梨时可从外形上来区别雄雌。雄梨外形上小下大，像个高脚馒头，花脐处有二次凸凹形，外表没有锈斑。雌梨的外形近似等腰三角形，上小下大，花脐处只有一个很深且带有锈斑的凹形坑。挑选梨子，首先要选择梨子的品种，不同的品种其品味也各异；其次要挑选花脐处凹坑深的，比花脐处凹坑浅的质量要好。



雪梨肘子

原料：猪肘子1000克，雪梨500克，白糖、葱段、姜片、油、料酒、精盐、味精、胡椒粉各适量。

做法：

1. 猪肘子下沸水锅中烫透，捞出，沥干；雪梨切成橘子瓣形，放入清水中浸泡。
2. 锅入油烧热，下白糖炒成糖色，再入葱段、姜片、清水、料酒、精盐、味精、胡椒粉翻炒，然后放肘子，烧沸改小火炖2小时，再加雪梨块炖3分钟，把猪肘子和雪梨盛入盘中，锅内浓汁倒在上面即成。

啤梨炒牛肉粒

原料：啤梨1个，嫩牛肉150克，红萝卜1/2个，西红柿1个，蒜片、酱油、胡椒粉、淀粉、盐、油各适量。

做法：

1. 牛肉切粒，用酱油、盐腌好；红萝卜洗净，切片；西红柿切圆片摆碟边。
2. 啤梨洗净，去皮，去核，将肉挖成球状。
3. 起油锅，爆香蒜片，加红萝卜片炒匀，待旺火时下牛肉粒，炒至变色加入梨球炒匀，调味勾芡即可。

梨子葡萄汁

原料：梨1个，香蕉1根，葡萄1串，柠檬汁、蜂蜜各适量。

做法：将葡萄洗净，梨去皮切块后，放入果汁机中；将香蕉放入果汁机中，一起打碎，搅拌均匀后，放入柠檬汁和蜂蜜即可。

功效：清热润肺，利尿排毒。

梨子鲜藕汁

原料：梨1个，莲藕1节，甘蔗2节，荸荠4个。

做法：各种材料洗净、去皮、切块，放入果汁机内，榨汁，即可饮用。

功效：可以清除肺部燥热，清凉退火。经常坐在电脑前的白领应该多吃油梨，因为它含丰富的维生素A、维生素E和维生素B₂，对眼睛十分有益。





酸奶梨汁

原料：梨1个，酸奶200毫升，苹果1个，草莓4颗。

做法：梨子、苹果去皮切块；草莓去蒂；所有水果一起放入果汁机内，倒入酸奶，打匀榨汁。

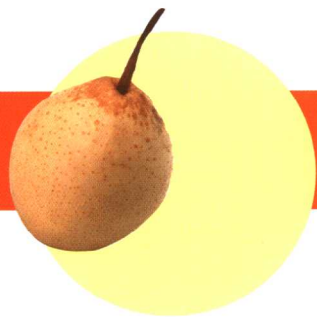
功效：预防贫血，清热去火，美白肌肤。

菠萝梨汁

原料：梨2个，菠萝1/2个。

做法：香蕉、菠萝去皮，切块，然后榨汁。

功效：排毒养颜。菠萝中含有菠萝蛋白酶，可以促进食欲，清除体内细菌。



酪梨柠檬水润面膜

<材料>

酪梨1个，蜂蜜2茶匙，柠檬1个，鸡蛋1个。

<轻松DIY>

1. 将酪梨捣成果泥状，放在碗中备用。
2. 柠檬切开榨汁待用；鸡蛋取出蛋黄。
3. 将蜂蜜、蛋黄倒入碗中，与酪梨果泥充分地混合均匀，滴入4滴柠檬汁。

<用法>

将面膜均匀涂满全脸，避开眼睛、嘴唇周围细致的部位，15分钟后用清水洗净。

<美肤功效>

收缩毛孔、美白肌肤。

<美容要素>

酪梨含有维生素B、维生素E等，是抗氧化和美肤不可或缺的营养。酪梨面膜有收敛毛孔的功效，还可以柔嫩、美白和增加肌肤的自然光泽。

<适用肤质>

适合油性皮肤使用。



【食疗方】

肺热咳嗽：将梨洗净，削皮，去核，挖洞，冰糖捣碎放入梨洞中，置入锅中蒸至冰糖完全溶化，取出食用，对肺热、镇咳、祛痰有很好的疗效。

小儿咳嗽：梨洗净，去皮，去核，加入蜂蜜60克，放入碗中用锅蒸，睡前食用。

小儿风热：将雪梨3个洗净，切片，与大米50克煮粥食用，每天2~3次。

咳嗽带血：梨洗净，去皮，去核，切碎熬成膏状后，加入蜂蜜，每次取2~3勺，用水冲服。

气管炎：梨2个，洗净，去皮，去核，挖洞，将川贝粉10克、冰糖30克放入梨中，蒸后食之，每日早晚各1次。

口腔溃疡：将梨洗净，去皮，去核，切成小块，剁成浆，加入细盐调匀，饮用梨浆，每日3次，每次2~3匙。

肺结核久咳不止：鸭梨1000克，白萝卜1000克，生姜250克，蜂蜜250克。将梨、白萝卜、生姜洗净，切成小块儿后分别榨汁，将汁放入锅中，大火烧沸，后改小火煎至浓缩成膏状时，加入蜂蜜搅匀，至沸，待冷却后装入瓶中备用。每次取1匙，以沸水冲服，每日2次。

口臭：每日睡前食鲜梨2个，即可有效防治口臭。

保护视力：将梨的顶部切成盖形，去核，将黑豆填入，加冰糖(蜂蜜更佳)适量，盖上盖，用锅蒸熟，即为黑豆瓢梨，常食可保护视力。

祛痰：梨切片，与杏仁25克，桔梗、川贝母各10克，胖大海1克同煮，可治疗因伤风感冒后引起的黏痰不愈。

滋润喉咙：榨取梨汁，与胖大海、冬瓜子、蝉蜕和少许白糖同煮，饮后对气燥、火旺液亏、易生喉炎、咽嗑干涩、声音不畅有一定的功效。

清热利咽：罗汉果、大白梨各1个，话梅10克，冰糖适量，将梨去皮，切碎，与罗汉果、话梅同入锅中，加清水适量，煮沸后去渣取汁饮服，每日数次。适用于咽痛失音、声哑咽干等症状。

燥热咳嗽：莲子20克，银耳10克，雪梨1个，冰糖适量，将莲子、银耳泡开后，与去皮、切片的雪梨加水同煮，至莲子熟透，汤浓时即可服用，适用于燥热咳嗽和秋燥的患者。

便秘：常食生梨可对便秘有一定的缓解作用。

糖尿病：将雪梨2个、青萝卜250克和绿豆200克一同煮熟后食用，每天2次，对糖尿病有一定的辅助治疗作用。

苹果 Apple

苹果为蔷薇科乔木植物，古称柰，又叫滔婆、林檎。苹果原产欧洲及中亚等地，在我国已有两千多年的栽培史。现我国东北、华北、华东等地广为栽培。我国古代栽培的“柰”，其质较绵，味甜带酸，不耐贮藏，俗称“绵苹果”。苹果的营养价值和医疗价值都很高，被称为“大夫第一药”。

保健功效

防癌抗癌：苹果中含有高效抗氧化剂——类黄酮，它具有清理血管的作用，并且有明显的抗癌效果。另外，果胶能与致癌物相结合，促使有害物质排出，对癌症有一定的预防作用。

保护心血管：苹果中的膳食纤维有较高的溶解性，能保护心血管系统正常运行。因为苹果中的纤维是以胶质形式存在的，这种果胶能减少机体对脂肪的吸收，从而使血液中的胆固醇保持正常的水平。

预防高血压：苹果中含钾元素，对高血压有预防功效。

预防感冒：苹果汁具有强大的杀灭传染性病毒的作用，可有效防治感冒。

治疗便秘、腹泻：苹果对治疗腹泻和便秘有双向调节的作用。苹果酱和带皮的苹果是治疗腹泻的良药。

补锌：常饮苹果汁能够治疗缺锌症，且比服用其他补锌剂更易被人体所吸收。

补血：苹果中含有丰富的铁，是补血的天然良药。

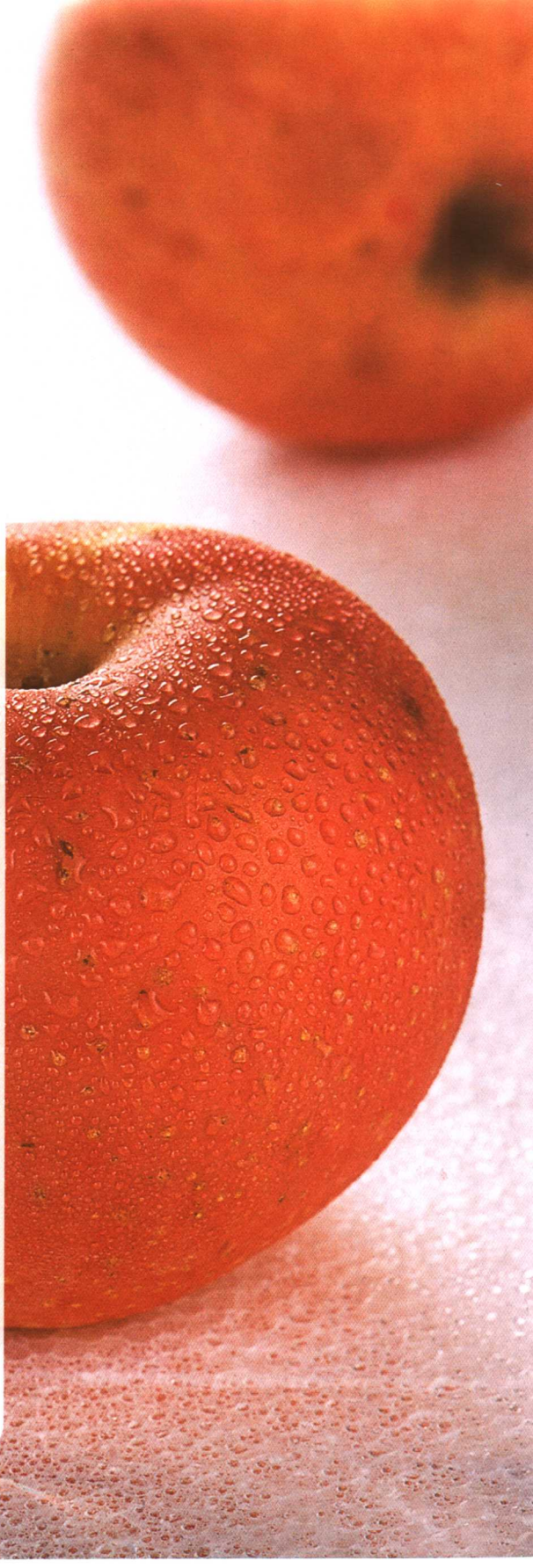
预防甲亢：苹果所含的碘是香蕉的8倍，橘子的13倍，因而，苹果也是治疗甲亢的最佳食品之一。

抗动脉硬化：现代医学证明，常吃苹果可使胆固醇浓度大大下降。

改善肺功能：苹果中含有大量名叫槲皮苷的黄酮类抗氧化物，能保护肺部免受感染。

抗辐射作用：苹果中富含的果胶，能与进入人体的放射性物质结合，使放射性元素从体内排出。

美容减肥：苹果含有微量元素铜、碘、锰、锌等，常食苹果可使皮肤润滑柔嫩，还有减肥功效。



食物相克

苹果与胡萝卜 胡萝卜中含有抗坏血酸酵酶，这种物质会破坏苹果中的维生素C。

苹果与萝卜 苹果中含有丰富的植物色素，苹果和萝卜同食，经胃和肠道消化分解，可产生抑止甲状腺作用的物质，诱发甲状腺肿大。

苹果与海鲜 苹果含有鞣酸，与海鲜同食，易引起腹痛、恶心、呕吐等症状。

饮食宜忌

水肿病人宜食苹果，既有利于补钾，又不会加重水肿。

饮酒过量者宜食苹果，可缓解恶心、头晕症状，提神解酒。

苹果富含糖类和钾盐，冠心病、心肌梗塞、肾病、糖尿病患者不宜多吃。

消化不良者忌多吃苹果，苹果中所含的水杨酸可能会导致胃溃疡。

忌饭前饭后立即吃苹果，以免影响消化。

食之物语

挑选

选购苹果时，应挑选个大适中、果皮光洁、颜色艳丽、软硬适中、果皮无虫眼和损伤、肉质细密、酸甜适度、气味芳香的为好。

保存

取一容器放适量苹果，容器内放一个装有少量白酒的敞口小瓶，用布或其他盖子盖住容器口，放置阴凉处或阳台上，即可使苹果保鲜。但存放过久，苹果所含的维生素C会大大减少。

食用

可生食、榨汁，也可熬粥、炖汤。



生活小常识

准妈妈每日进食苹果既可以保证营养元素的摄入，又可以减轻孕期反应。苹果要细嚼慢咽，因为苹果中含有多种维生素和酸类物质，细嚼慢咽不仅有利于消化，而且可有效杀死口腔内的有害菌，保持口腔卫生。脂肪多的人可选择食用酸苹果，有助于减肥。

苹果炖鱼

原料：苹果2个，草鱼100克，瘦肉150克，红枣10克，生姜、盐、味精、胡椒粉、绍酒、花生油各适量。

做法：

1. 苹果切成瓣，用清水泡上；草鱼切成块；瘦肉切成大片；生姜切片。
2. 热锅下油，放姜片、鱼块用小火煎至两面稍黄，倒入绍酒、盐、瘦肉片、红枣，注入水，用中火炖30分钟。
3. 待汤炖稍白，加入苹果瓣，调入味精、胡椒粉，再炖20分钟即可。

苹果焖牛肉

原料：牛腱子肉1500克，苹果200克，洋葱头100克，面粉、牛肉汤、豆油、黄油、精盐、胡椒粉各适量。

做法：

1. 牛腱子肉切成片、拍薄，撒上精盐、胡椒粉，再蘸匀面粉；苹果切小块；洋葱切长丝。
2. 锅入油烧热，下牛肉片炸至呈金黄色。烤盘抹匀一层黄油，放上苹果块，上面码好牛肉片，再撒上一层苹果块。
3. 锅入油加热，下洋葱炒香，加入牛肉汤、精盐烧沸，浇在放牛肉的盘中，入烤炉烤至牛肉熟软即可。



强肝蔬果汁

原料：生菜50克，芹菜50克，西红柿1个，苹果1/2个，胚芽麦粉1大匙，酸奶250毫升。

做法：将材料洗净，切块，放入果汁机，倒入酸奶和胚芽麦粉，打匀后饮用。

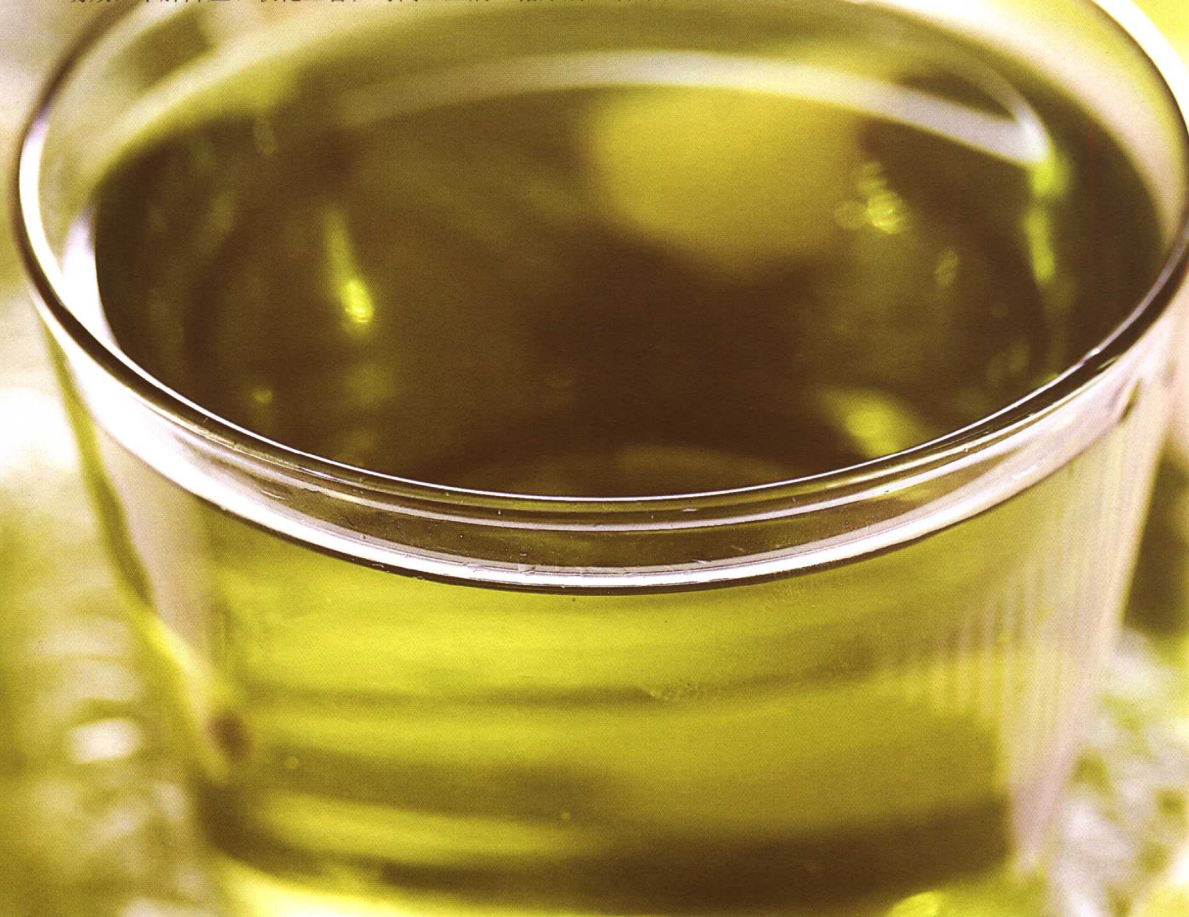
功效：富含维生素B，可以强化肝功能。

芹菜苹果饮

原料：新鲜芹菜（连根）500克，苹果300克。

做法：把芹菜洗净、切段，苹果洗净外皮，切小块，放入果汁机，加冷开水200毫升榨汁。

功效：平肝降压、软化血管；对高血压病、糖尿病、动脉硬化症有疗效。



甘笋苹果汁

原料：甘笋150克，苹果300克。

做法：将洗净的甘笋、苹果，连皮绞汁，倒入杯中即可。

功效：增智益脑、通利大便、促进发育；对便秘有疗效。



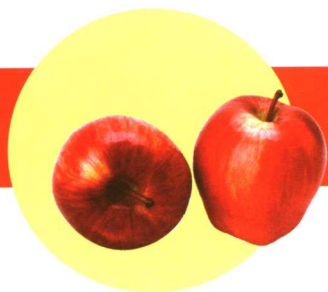
油菜苹果汁

原料：油菜120克，苹果1个，芹菜40克，柠檬1/4个。

做法：将油菜、芹菜、柠檬、苹果洗净，把苹果去皮、切块。把所有材料放入果汁机内榨汁饮用。

功效：增强机体免疫力。





苹果雪肌滋润面膜

〈材料〉

鸡蛋1个，蜂蜜2茶匙，苹果半个，橄榄油1匙，面粉5克。

〈轻松DIY〉

1. 将苹果去皮，切块，放在碗中，捣成泥状备用（或用搅拌器磨碎或用果汁机打成汁后，取剩下的残渣）。
2. 加入鸡蛋、蜂蜜、橄榄油和面粉，并搅拌均匀，直至成糊状。

〈用法〉

洗完脸后，涂于脸上，敷约10~15分钟后，用清水洗净。

〈美肤功效〉

滋润皮肤，增强肌肤抗氧化的能力，清除深层污垢。

〈美容要素〉

苹果含维生素C，有美白功效；鸡蛋和蜂蜜具有保湿作用，能使肌肤细致紧绷。

〈适用肤质〉

适合各种肤质使用。



苹果祛斑面膜

〈材料〉

苹果1个，西红柿1个，面膜纸1张。

〈轻松DIY〉

苹果、西红柿去皮切块，捣成果泥。

〈用法〉

洗净脸，将果泥敷于面部，上面敷上面膜纸，20分钟后用清水洗净。

〈美肤功效〉

能抑止黑色素的合成，祛除面部黄褐斑和雀斑，有美白皮肤的功效。

〈美容要素〉

苹果和西红柿都含有大量的维生素C，美白作用明显。

〈适用肤质〉

适用于各种肤质。