



餐桌上的中药

# 桂圆

陈惠中 刘琦 编著



桂圆故有“果中神品”之称，入药能益气养血、健脾补心、安神定志、润肤美容，加工成菜营养丰富、味道鲜美，是不可多得的物美价廉的补虚佳品，备受世人推崇。

A10

餐桌上的中药

# 桂圆



陈惠中 刘琦 编著



 金盾出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

餐桌上的中药——桂圆 / 陈惠中, 刘琦编著. —北京: 金盾出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5082-9869-6

I . ①餐… II . ①陈… ②刘… III . ①龙眼—基本知识 IV . ① R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2014 ) 第 280257 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 ( 地铁万寿路站往南 )

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: [www.jdcbs.cn](http://www.jdcbs.cn)

封面印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京铭传印刷有限公司

装订: 北京铭传印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 12

2015年2月第1版第1次印刷

定价: 22.00元

---

( 凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、  
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换 )



## 前言

桂圆故有“果中神品”之称，是最受欢迎的健康食材之一，历史上有“南桂圆，北人参”之说。桂圆原产于我国南部及西南部，在我国主要分布于广东、广西、福建等地，此外，海南、四川、云南和贵州等地也有小规模栽培。它是岭南四大佳果之一，具有甚高的药用价值，因其种圆黑光泽，果肉呈白色透明，看似传说中“龙”的眼睛，所以又称为“龙眼”。新鲜的桂圆肉质极嫩，汁多甜蜜，美味可口，实为其他果品所不及。鲜桂圆烘成干果后即成为中药里的桂圆肉。

桂圆被誉为中医的滋补良药，具有很高的营养价值和药用价值，备受古人很推崇。有许多本草书都介绍了它的滋养和保健作用。早在汉朝时期，桂圆就已作为药用。《名医别录》称之为“益智”，言其功能“养心益智”，有滋补强体、补心安神、养血壮阳、益脾开胃、润肤美容的功效。桂圆的糖分含量很高，且含有能被人体直接吸收的葡萄糖，体弱贫血、年老体衰、久病体虚者经常吃些桂圆很有补益；妇女产后可将桂圆作为重要的调补食品。《神农本草经》记载：桂圆肉有“治五脏邪气，安志厌食”的功效，称“久服强魂聪明，轻身不老，通神明”。

药食同源，桂圆兼具药材与食材双重角色，入药能滋补强身、补心安神、养血壮阳、益脾开胃、润肤美容，是滋润身体的佳品。桂圆与众多药材、食材搭配食用，味道鲜美，营养丰富，无论是泡茶、炖汤，还是煮粥、做菜，都有很好的滋补身体、治病强身作用，如八宝饭、八宝粥等大家熟知的甜点。专家建议煲汤来吃，这样在营养搭配上会更全面一些，如桂圆莲子汤、桂圆红枣汤、桂圆赤豆汤等。

本书本着食补优于药补的宗旨，告诉读者如何运用桂圆来调养身体，在日常饮食中防病治病。全书共分为三章，第一章详细介绍了桂圆的相关知识，不仅介绍了桂圆的形态特征、分类、分级，还介绍了其成分与营养功效、食用原则与食

用禁忌，以及选购、储存、加工等内容。第二章收录了大量的桂圆养生佳肴，共分为四个部分，分别是滋补汤煲、养生粥品、美味小菜、健康饮品。每一道佳肴都详细介绍了所用的材料及做法，还附有营养功效和重点提示，让读者在学习如何烹饪桂圆的同时，加深对桂圆的认识，从中学习更多关于桂圆的养生知识，达到促进身体健康的目的。第三章主要介绍调理身体的桂圆药膳，可用于头晕、失眠健忘、贫血、脾胃虚弱、神经衰弱、高脂血症、妇科杂病、男科杂病、儿科杂病、其他疑难杂症等，在一定意义上可有效缓解和改善病症，起到辅助治疗的作用。掌握了桂圆的知识和使用方法，在日常生活中就能灵活运用它来调理身体，达到养生保健的目的。

编者衷心希望本书能为广大读者提供一定的帮助，同时，本书在编撰的过程中难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵意见。





# 目录

## 第一章 认识桂圆



### 桂圆的介绍

名称由来 .....	2
分布范围 .....	3
形态特征 .....	3
主要品种 .....	3

### 桂圆的选购与保存

新鲜桂圆的选购技巧 .....	7
桂圆肉的挑选技巧 .....	7
桂圆肉的真伪鉴别 .....	8
桂圆发黑还能否食用 .....	10
新鲜桂圆如何保存 .....	10
桂圆肉如何保存 .....	11

### 桂圆的采收与加工

桂圆的采收 .....	12
桂圆的加工 .....	12

### 桂圆的营养分析与功效

桂圆的医学典籍论述 .....	16
桂圆的成分 .....	17
桂圆的营养功效 .....	17

### 桂圆应该怎样吃

桂圆的食用方法 .....	21
桂圆的食用量 .....	22
贪吃桂圆易上火 .....	23
哪些人不能多吃桂圆 .....	23
怎样吃桂圆不上火 .....	24
桂圆的配伍 .....	25

### 桂圆的宜忌人群

学生适宜吃桂圆 .....	29
女性生理期可吃桂圆肉 .....	29
女性平时也适宜吃桂圆 .....	30
新产妇可吃桂圆肉 .....	31
失眠健忘患者宜吃桂圆 .....	32
慢性咽炎患者不宜吃桂圆 .....	32



## 第二章 养生桂圆佳肴



### 滋补汤煲

桂圆枸杞黄精炖鸽蛋.....	34
麦枣桂圆甜汤.....	35
党参枸杞桂圆汤.....	36
桂圆白果甜汤.....	37
灵芝桂圆红枣汤.....	38
双耳桂圆蘑菇汤.....	38
桂圆百合肉片汤.....	39
海参桂圆猪肉汤.....	39
百合桂圆瘦肉汤.....	40
桂圆甲鱼猪骨汤.....	40
板栗桂圆炖猪蹄.....	41
红枣桂圆猪皮汤.....	41
桂圆红枣淮山汤.....	42
桂圆芡实汤.....	42
桂圆火龙果甜汤.....	43
桂圆红枣莲杞糖水.....	43
红枣桂圆猪肘汤.....	44
黄芪桂圆猪心汤.....	44
桂圆煲猪心.....	45
桂圆红枣猪腰汤.....	45
桂圆枸杞猪尾汤.....	46
百合桂圆猪脑汤.....	46
人参桂圆猪脑汤.....	46
枸杞桂圆牛肉汤.....	47
红枣桂圆牛肉汤.....	47
杜仲桂圆炖牛脊骨.....	47
桂圆兔腿红枣汤.....	48
桂圆二参鸡汤.....	48
桂圆枸杞煲鸡腿.....	49

当归桂圆鸡肉汤.....	49
桂圆炖鸡.....	50
桂圆肉鸡汤.....	50
黄芪桂圆老鸡汤.....	50
桂圆童子鸡.....	51
红枣桂圆煲鸡心.....	51
桂圆鸡心汤.....	51
桂圆枸杞鸽子汤.....	52
桂圆芡实老鸽汤.....	52
百合桂圆炖乳鸽.....	52
桂圆老鸽汤.....	53
桂圆肉蒸蛋.....	53
桂圆鸡蛋汤.....	53
桂圆蛋花汤.....	54
红枣桂圆鹌蛋汤.....	54
天冬桂圆参鲍汤.....	55
桂圆沙参煲鱼尾汤.....	55
桂圆枸杞沙虫汤.....	56
桂圆鹿茸阿胶水鱼汤.....	56
桂圆红参淮杞甲鱼汤.....	57
桂圆海马炖寿龟.....	57
桂圆枸杞炖甲鱼.....	58
桂圆芡实枸杞龟苓汤.....	58
桂圆猪骨乌龟汤.....	58
花旗参桂圆生鱼汤.....	59
桂圆海参汤.....	59
芡实桂圆沙虫汤.....	59

### 养生粥品

红枣桂圆小米粥.....	60
红枣桂圆二麦粥.....	61

桂圆鸽蛋粥.....	62
桂圆麦片粥.....	63
五味子桂圆粥.....	64
桂圆莲子粥.....	64
荞麦桂圆红枣粥.....	65
桂圆小米粥.....	65
红枣桂圆鸡肉粥.....	66
桂圆羊肉粥.....	66
银耳桂圆鹌蛋粥.....	67
桂圆红枣鹌蛋糯米粥.....	67
莲子桂圆糯米粥.....	68
桂圆枸杞红枣粥.....	68
桂圆枸杞糯米粥.....	69
桂圆核桃青菜粥.....	69
桂圆莲芡粥.....	70
桂圆莲子红枣糯米粥.....	70
桂圆萝卜米粥.....	71
桂圆糯米粥.....	71
桂圆银耳粥.....	72
桂圆米粥.....	72
桂圆荔枣糯米粥.....	73
麦仁桂圆糯米粥.....	73
椰肉桂圆粥.....	74
西红柿桂圆粥.....	74
桂圆栗子粥.....	74
柠檬桂圆粥.....	75
桂圆山茶萸鹌蛋粥.....	75
桂圆丹参远志猪心粥.....	75
鸽子桂圆粥.....	76
当归桂圆墨鱼粥.....	76
玄参桂圆粥.....	76

桂圆红豆芪枣粥.....	77
玉竹桂圆养心粥.....	77
桂圆补益粥.....	77

## 美味小菜

桂圆蜜汁红薯.....	78
青椒桂圆炒鸡丝.....	78
桂圆泡鲜藕.....	79
桂圆水果沙拉.....	79
桂圆鸡片.....	80
白果桂圆炒虾仁.....	81
桂圆炒蟹块.....	82
桂圆炒海参.....	83
桂圆炒鸡蛋.....	84
桂圆炒虾球.....	84
桂圆炒田螺.....	85
核桃桂圆炒鸡丁.....	85

## 健康饮品

桂圆红枣奶茶.....	86
西洋参桂圆茶.....	87
玫瑰桂圆姜茶.....	88
罗汉果桂圆茶.....	89
桂圆莲芡参补茶.....	90
桂圆冰糖茶.....	90
桂圆白兰地茶.....	91
莲子枸杞桂圆饮.....	91
桂圆生姜茶.....	92
桂圆莲子饮.....	92
桂圆冰糖茶.....	93
桂圆绿茶.....	93
桂圆枣仁茶.....	94
西洋参桂圆茶.....	94



桂圆甜枣汁.....	95	小米桂圆红糖汁.....	98
桂圆杏仁茶.....	95	桂圆养心米浆.....	98
桂圆花生红豆浆.....	96	桂圆腰果米浆.....	99
红枣桂圆豆浆.....	96	桂圆柏子仁饮.....	99
桂圆糯米豆浆.....	97	桂圆鸡蛋甜酒.....	100
桂圆淮山豆浆.....	97	桂圆三棱散结酒.....	100

### 第三章 妙用桂圆调理身体



#### 头晕

石斛桂圆猪脑汤.....	102
鲜百合桂圆猪脑汤.....	103
杏杞桂圆炖乳鸽.....	103
红豆桂圆乳鸽汤.....	104
黑枣桂圆鹌鹑蛋汤.....	104
淮山桂圆肉生鱼汤.....	105
桂圆木耳糖水.....	105
桂圆马蹄糖水.....	106
桂圆红枣木瓜盅.....	107
牛奶桂圆燕麦西米露.....	108
桂圆淮山羹.....	109
桂圆养心安神粥.....	110
桂圆黑豆姜丝粥.....	110
西瓜桂圆糯米粥.....	111
红枣桂圆萝卜粥.....	111

荔枝桂圆鸡心汤.....	115
银耳枸杞桂圆汤.....	115
桂圆糙米舒眠粥.....	116
紫薯桂圆小米粥.....	117
桂圆猪骨黄豆粥.....	118
淮山桂圆炖猪尾.....	118
玉米桂圆煲猪胰.....	118
酸枣桂圆粥.....	119
桂圆生地麦冬粥.....	119
桂圆蜜枣甘草粥.....	119

#### 贫血

红豆桂圆养血茶.....	120
红枣桂圆枸杞茶.....	121
红枣桂圆姜茶.....	121
乌梅桂圆鹌鹑蛋汤.....	122

#### 失眠健忘

桂圆芦荟露.....	112
桂圆安眠豆浆.....	113
桂圆红豆浆.....	113
莲子桂圆炖猪脑.....	114
桂圆栗子炖猪蹄.....	114



桂圆枸杞牛肉汤	122
桂圆杜仲炖虾汤	122
桂圆莲藕糯米粥	123
桂圆枸杞墨鱼粥	123
黑米燕麦红枣桂圆粥	123
糯米桂圆红糖粥	124
桂圆阿胶红枣粥	125

## 脾胃虚弱

香橙桂圆茶	126
山楂桂圆红枣茶	127
桂圆菊花茶	127
火龙果芦荟桂圆糖水	128
桂圆海底椰炖雪梨	128
桂圆淮山红枣汤	129
健脾桂圆汤	129
桂圆百合沙参汤	130
桂圆芡实乌龟汤	130
西红柿桂圆粥	130
百合桂圆薏米粥	131
桂圆红枣柠檬粥	131
蜜枣桂圆羹	131

## 神经衰弱

桂圆降压安神汤	132
桂圆猴头菇螺片汤	133
桂圆夜交藤炖猪脑	133
枸杞桂圆炖老鸽	134
桂圆百合炖鹌鹑	134
桂圆银耳鹌蛋粥	134
桂圆椰枣糯米粥	135
红枣桂圆粥	135
红枣玉竹桂圆粥	135

## 高脂血症

雪梨红枣桂圆茶	136
百合红枣桂圆茶	137
金橘桂圆茶	137
桂圆红枣炖乌鸡	138
沙参玉竹桂圆肉汤	138
银耳马蹄桂圆糖水	139
党参灵芝桂圆汤	139
桂圆黄芪龙骨汤	140
参芪桂圆排骨汤	140
桂圆香蕉西米露	140
桂圆藕片粥	141
桂圆红枣柿饼粥	141
荔枝桂圆鸡肉粥	141

## 妇科杂病

桂圆核桃茶	142
党参桂圆黄芪茶	143
当归桂圆茶	143
桂圆二枣汤	144
黄芪红枣桂圆甜汤	145
生姜红薯桂圆糖水	146
桂圆红枣银耳羹	147
桂圆沙参玉竹糖水	148
桂圆清补养颜汤	148
桂圆灵芝美容汤	149
桂圆丰胸虾汤	149
红枣桂圆炖鸡	150
灵芝桂圆淮山鸡汤	150
黄芪桂圆淮山鸡肉汤	151
桂圆灵芝老鸭煲	151
桂圆腰豆粥	152

板栗桂圆粥	152
桂圆红枣双米粥	152
阿胶桂圆人参粥	153
板栗玉竹桂圆粥	153
桂圆参须粥	153

## 男科杂病

桂圆补精益髓汤	154
桂圆五宝甜汤	155
芦荟桂圆糖水	155
桂圆当归猪腰汤	156
太子参桂圆猪心汤	157
桂圆红枣鸡汤	158
首乌黑豆桂圆煲鸡	158
花旗参竹荪桂圆煲鸡	159
鹤鹑桂圆煲	159
桂圆莲子羹	160
玉米桂圆红糖羹	160
桂圆糙米羹	161
桂圆玄参粥	161

## 儿科杂病

百合桂圆蜜汤	162
桂圆板栗蜜枣汤	163
桂圆补血甜汤	163
桂圆冰糖莲子	164
桂圆果冻	164
桂圆红豆紫米糕	165
桂圆养生粽	165
莲子核桃桂圆粥	166
桂圆花生黑米糊	167
红枣桂圆红豆薏米饮	168
桂圆红枣芡实饮	169

## 其他疑难杂症

威灵仙桂圆薏米汤	170
桂圆淮山炖水鸭	171
桂圆花生糖水	171
花生桂圆鸡心汤	172
当归桂圆猪心汤	172
桂圆川贝炖猪骨	172
当归桂圆羊肉汤	173
党参黄芪桂圆炖羊肉	173
桂圆淮山百合汤	173
桂圆核桃煲牛腩	174
人参桂圆猪心汤	174
桂圆枸杞牛肉汤	174
桂圆灵芝鸡汤	175
桂圆猴头菇猪大骨汤	175
桂圆红枣羊肾汤	175
桂圆瘦肉猪心汤	176
桂圆三红汤	176
桂圆菠萝汤	176
桂圆甘蔗马蹄甜汤	177
桂圆浓香肉骨汤	177
桂圆乌鸡红枣参汤	177
桂圆紫米补血粥	178
桂圆黑豆粥	178
燕麦桂圆包	178





# 认识桂圆



桂圆是我国南亚热带名贵特产，历史上有“北有人参，南有桂圆”之说。它果实富含营养，自古受人们喜爱，更被视为珍贵补品，其滋补功能显著。

本章详细介绍了桂圆的相关知识，不仅介绍了桂圆的形态特征、分类、分级，还介绍了其成分与营养功效、食用原则与食用禁忌，以及选购、储存、加工等内容，最后介绍了与桂圆果实相关的其他部位，如桂圆壳、桂圆核、桂圆叶等的常识内容。下面，就带你全面认识药食两用的保健佳品——桂圆。



## 桂圆的介绍

桂圆，无患子科桂圆属植物，又称荔枝奴、亚荔枝、燕卵。新鲜果实常叫桂圆、龙眼，烘干后称为桂圆肉、龙眼肉。桂圆主产于广西、广东、福建、四川、湖南、江西等地。

### 名称由来

桂圆树木高7~10米，与荔枝相比其叶子大些。冬季不谢，春末夏初，开细白花，七月果子成熟。

桂圆有龙眼、益智、骊珠等别称，因其种子圆黑光泽，种脐突起呈白色，看似传说中“龙”的眼睛，所以又得名“龙眼”。新鲜的桂圆肉质极嫩，汁多甜蜜，美味可口，实为其他果品所不及。本书涉及的桂圆，一般指鲜品烘干后的桂圆肉。

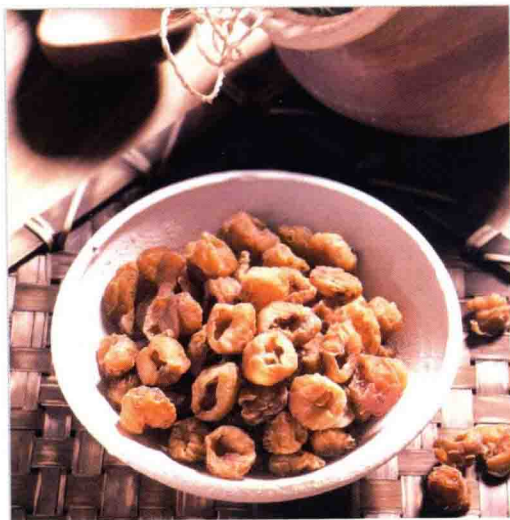
关于桂圆名称的由来，除了因其果实成熟于桂花盛开的时节，还有另外一个传说。据说，很早以前，在福建一带，有条

恶龙，每逢八月海水大潮，就兴风作浪，毁坏庄稼，糟蹋房屋，人畜被害不计其数。周围的百姓只好逃离家园，在石洞里躲起来。

当地有一个武艺高强的少年，名叫桂圆。他看到恶龙兴风作浪，决心为民除害，杀了恶龙。到了八月，大潮来了，他就准备好酒、猪羊肉，把它们放在一起。恶龙上岸以后，看到猪羊肉馋得口水直往下淌，几口就把猪羊肉吃光了。因为猪羊肉是用大量的酒泡过的，所以没等恶龙走多远，就醉倒躺在地上不动了。这时桂圆举起钢刀，朝龙的左眼刺去。龙的眼睛被刺瞎，恶龙痛得来回翻滚，正要逃跑时，桂圆揪住龙角，骑在龙身上。当恶龙极力想摆脱桂圆时，桂圆用钢刀刺向恶龙的右眼，恶龙双目尽失，痛得嗷嗷大叫。经过一阵搏斗，恶龙流血过多死去，桂圆由于在搏斗中伤痕累累，倒下后就再也没有站起来。

不久，在这个地方长出了一种果品，人们为了纪念桂圆，故称之为“桂圆”，也叫“龙眼”。

另有一说，古人把桂圆圆溜溜的球状果实比喻成各种各样的眼睛，大个儿的桂圆叫龙眼，中等大的叫虎眼，最小的叫鬼眼，但现代人都统一叫做桂圆或龙眼。



● 鲜龙眼烘干成干果后即成为中药里的桂圆。

## 分布范围

桂圆原产于我国南部及西南部，现我国桂圆主要分布于广东、广西、福建等地，此外，海南、四川、云南、江西、贵州等地也有小规模栽培。

世界上栽培桂圆的国家和地区还有泰国、越南、老挝、缅甸、斯里兰卡、印度、菲律宾、马来西亚、印度尼西亚、马达加斯加、澳大利亚的昆士兰州、美国的夏威夷州和佛罗里达州等。其品种主要有石硖桂圆、储良桂圆、容县大乌圆桂圆、福眼桂圆、乌龙岭桂圆等。

## 形态特征

桂圆植株为绿乔木，通常高10米左右，胸径1米，板状根较明显；树皮黄褐色，粗糙，薄片状脱落。偶数羽状复叶，互生。叶连柄长15~30厘米，或更长。叶片薄革质，长圆状椭圆形至长圆状披针形，两侧常不对称，先端渐尖，有时稍钝头。上

面深绿色，有光泽，下面粉绿色，两面无毛。花较大，多分枝，密被星状毛。

果近球形，核果状，不开裂，直径1.2~2.5厘米，通常黄褐色或偶有灰黄色，外面稍粗糙，或少有微凸的小瘤体；种子茶褐色，光亮，全部被肉质的假种皮包裹。花期3~4月，果期7~9月。

## 主要品种

桂圆栽培历史悠久，已经培植出了很多的品种。主要品种如下：

### (1) 储良桂圆

储良桂圆的主要产地为广东高州市分界镇储良村。树势中等，树冠半圆形，开张，枝干、树皮较粗糙，枝条节间较短，分枝多。叶片呈深绿色，有光泽，小叶6~8片，呈披针状或长椭圆形，叶背、叶脉明显。花穗较大，花枝较硬直。果穗中等大，果实大小均匀。果大，扁圆球形，单果重12~14克。果皮呈黄褐色，表面光滑；果肉厚0.65~0.76厘米，白蜡色，不透



● 桂圆树叶长而略小，小叶对生，开白花，果实成熟于初秋。



● 储良桂圆果实外形圆滚，皮青褐色。去皮则剔透晶莹偏浆白，隐约可见内里红黑色果核。

明，易离核，肉质爽脆，汁少，清甜。可食率69%~74%。果汁含可溶性固形物为20%~22%，含全糖18.6%，酸0.1%，每100克果肉含维生素C为44.52毫克。广东茂名市7月底到8月上旬成熟，珠江三角洲8月中下旬成熟。果实制干率高。

### (2) 石硖桂圆

石硖桂圆别名十叶、脆肉、石圆。主要产地在广东、广西两省。石硖桂圆适应性较强，在粤中、粤东、粤西均适合种植，但以珠江三角洲最宜。植株生长茁壮，树冠自然圆头形，开张，枝梢粗壮，树冠外围枝梢下垂。每复叶有小叶8~10片，叶呈阔卵形，色泽浓绿，有光泽，叶缘略有波浪形。花穗较大，呈圆锥状，着花密。果实圆球形或扁圆球形略歪，单果重7.5~10.6克，最大果实可重达14克。果皮呈黄褐色，果肉呈乳白色或浅黄白色，不透明，肉厚0.5厘米左右。果肉易离核，肉质爽脆，浓甜带蜜味，果汁较少。可食率65%~70%。果肉可溶性固形物为23%~26%，含全糖21%~23%，蔗糖12.6%，还原糖7.23%，酸0.052%，每100克果肉含维生素C为65.85~74.47毫克。广东珠江三角洲8月中上旬成熟。广东其他地区8月中下旬成熟。加工产品有带壳桂圆和桂圆肉。

### (3) 大乌圆桂圆

大乌圆桂圆别名大桂圆、砂眼、荔枝桂圆。主要产于广西容县、广东等地。树势茁壮，树形高大，枝梢粗，着生较疏。叶片浓绿色，长椭圆形，先端渐尖，叶基楔形，不对称。叶缘呈波浪状，肥水充足时，叶面明显凸出，使侧脉凹陷于叶肉中

间，这也是本品的特征之一。果穗着果较密，果实扁圆球形，果顶浑圆，果肩微耸，果大，平均单果重15~20克，属我国桂圆良种。果皮呈黄褐色，果肉蜡白色，半透明，易离核，肉厚，肉质较爽脆，甜味稍淡，品质中等。可食率为74.3%。果汁可溶性固形物占18.5%，含全糖13.5%，酸0.075%，每100克果肉含维生素C为61.7毫克。珠江三角洲果实8月下旬成熟。

### (4) 福眼桂圆

福眼桂圆别名福圆、虎眼，产地为福建泉州。树高大，树冠圆头形或半圆形。小叶长椭圆形，深绿色。果实呈扁圆形，果顶圆，果基微凹，果肩微凸。单果平均重16.8克。果皮呈黄褐色，龟纹不明显，皮韧。果肉淡白色，味清甜、较淡，肉厚汁多，品质中等。可食率为64.1%~73.5%。果实可溶性固形物为13.5%~16%，含全糖14.3%~15.5%，酸0.11%~0.12%，每100克果肉含维生素C为64.2~66.0毫克。福建泉州8月中下旬成熟。加工桂圆干成品率高。



● 福眼桂圆果粒大小均匀，果皮褐黄色，果肉乳白色，半透明，肉质细腻，汁多肉厚，味清甜，核可入药。

### (5) 乌龙岭桂圆

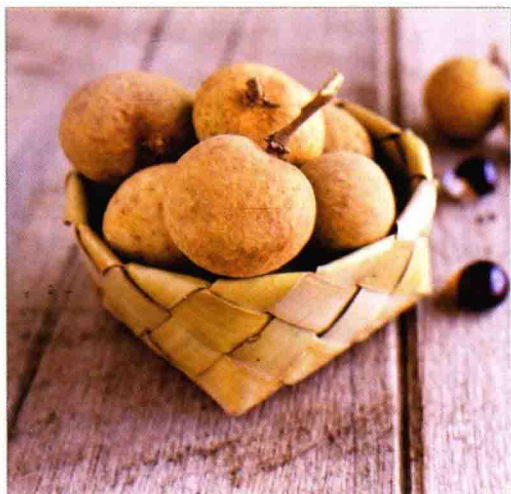
乌龙岭桂圆别名黑龙岭、霞露岭。原产于福建省仙游县郊尾镇潭区乌石岭村，是莆田、仙游县的主栽品种。树势高大，树形半张开。小叶大而长，侧脉疏，主脉浮起明显。果穗粗短松散。果实圆形，单果平均重10.9克，果皮红褐色，基部纵纹多而明显。果肉乳白，较脆，味甜带蜜。果核大，棕黑色。果实可溶性固形物21.4%~23.09%，含全糖18%，酸0.07%，每100克果肉含维生素C为114.4毫克。莆田于9月上旬成熟。制成桂圆肉外形美观，焙干率高。

### (6) 水涨桂圆

水涨桂圆原产福建省同安县。树冠半圆形，叶浓绿，小叶长椭圆形，叶尖端较尖，叶基不对称阔楔形，叶缘无波浪状。果实扁圆形，大小均匀，果顶浑圆，果肩微凸。单果重约14.17克。果皮深锈褐色或棕色，龟裂纹较明显。果肉呈淡白色，透明，肉表面稍流汁，易离核，肉质稍脆，汁较多，味淡甜，品质中等。可食率为70.86%，果实可溶性固形物14.7%，总糖量12.16%，酸0.107%，每100克果肉含维生素C为62.9毫克。福建同安成熟期为8月下旬到9月上旬。由于该产品不耐储藏，一般适合鲜食或罐藏（桂圆糖水罐头）。

### (7) 双籽木桂圆

双籽木桂圆原产广东高州曹江镇荷垌村。树势强壮，树冠圆头至半圆头形，枝条较长，节间疏。叶片浓绿，小叶长椭圆形，稍披垂。花穗较长。果实圆形或略呈圆形，单果重11~13克。果皮黄褐稍带绿色，表面粗糙，近果蒂部有放射



● 双籽木桂圆果实果粒大而均匀，美观，果肉质脆，可食率高，风味品质好，也适于加工用。

线纹。果肉呈淡黄白色，半透明，易离核，肉质脆，味浓甜有香气。可食率为70.3%~73.9%。果实含有可溶性固形物为20.5%~22.5%。果肉含全糖、酸、维生素C。广东茂名成熟期为7月下旬到8月上旬。

### (8) 油潭本桂圆

油潭本桂圆产地为福建莆田华亭镇油潭村，是莆田、仙游的主栽品种。树姿较直立，树冠圆头形。叶色浓绿，叶面有光泽，阔披针形，叶缘呈波浪状。果穗着果较密，果梗细韧。果实扁圆形，果顶浑圆，果肩明显，单果重12.4~13克。果皮呈黄褐色或灰褐色，龟状纹、放射纹明显。果肉质乳白色，半透明，肉厚0.53厘米，果肉表面易流汁，易离核，肉脆，汁多，味浓甜，品质中上。果实可溶性固形物22%~24%，含全糖16.9%，酸0.078%，每100克果肉含维生素C为86.06毫克，是制桂圆干的良种。福建莆田果实成熟时间为9月中旬。焙干率为40%，焙后壳不破裂、不



凹陷。

### (9) 普明庵桂圆

普明庵桂圆产地福建莆田。树姿较直立，树冠半圆形至圆形。叶绿色狭长，先端尖，叶缘有明显的波浪形。果穗较长，果扁圆形，果基微凹，果肩不明显，单果重约10克。果皮呈黄褐色。果肉呈乳白色，半透明，较脆，味清甜，品质上等。可食率为72.7%。果实含可溶性固形物19.8%，含全糖16.4%，酸0.06%，每100克果肉含维生素C为44.9毫克。福建莆田成熟期为9月上旬。由于皮薄不宜焙干，是鲜食的主要品种。

### (10) 红核子桂圆

红核子桂圆产于福建福州地区。树冠圆头形，高大壮旺。叶长披针形，先端尖，基部楔形，叶片光滑。果圆形，单果重6克左右，壳薄，黄褐色，肉乳白色，半透明，质脆，味浓甜。可食率为58.59%。果实含可溶性固形物21.57%~22.72%，含全糖量17.14%，酸0.1%，每100克果肉含维生素C约为100毫克。福州的成熟期在9月上中旬。

### (11) 东壁桂圆

东壁桂圆别名“糖瓜蜜”，产于福建泉州开元寺。植株长势中等，树冠圆头形，树姿半开张，树皮裂纹明显，枝条生长粗壮。叶长椭圆形，先端渐尖，叶基楔形，叶缘无波浪状，叶面浓绿，叶背淡绿。果穗着果较密，果梗粗硬，果实近圆形，大小均匀，果顶浑圆，果肩平，果基平。单果重11~13.5克。果皮呈黄褐色带灰，具有明显的黄白色皮斑纹，较规则地从果基向顶纵射，为本品种的主要特征。



● 东壁桂圆果皮呈黄褐色带灰色，具有明显的黄白色皮斑纹，较规则地从果基向顶纵射。

果肉呈淡白色，透明，肉厚约0.4厘米，易离核，肉脆，汁较多。味浓甜芳香，品质极上。可食率为62.5%~65.2%。果实含全糖19.81%~22.16%，酸0.12%~0.18%，每100克果肉含维生素C为86~115.3毫克。福建泉州8月中下旬成熟。为鲜食优良品种，果实较耐储藏，亦可制作罐头或桂圆干。

### (12) 赤壳桂圆

赤壳桂圆别名“硬种”“店仔种”。产地为福建同安县主栽品种。树冠圆头形至半圆形，树姿半张开，树干多有明显的螺旋形。叶浓绿，长椭圆形。果实扁圆形，果顶浑圆，果肩微凸，单果重14~16.5克。果皮呈赤褐色，龟状纹稍明显。果肉呈淡白色，透明，易离核，肉质脆。可食率为71.8%。果实含可溶性固形物15%~17%，味淡甜，品质中。果肉含糖、酸及维生素C。8月下旬至9月上旬成熟。果大肉厚，焙干性能好，适宜焙干或鲜食。