

瓜果世界

大自然的丰收果实

黄勇【主编】



广西美术出版社

了解大自然
LIAOJIE DAZIRAN

瓜果世界

大自然的丰收果实

黄勇【主编】



广西美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

瓜果世界：大自然的丰收果实/黄勇主编. —
南宁：广西美术出版社，2013.7(2013.11重印)
ISBN 978-7-5494-0883-2

I. ①瓜… II. ①黄… III. ①瓜类蔬菜—青年读物②
瓜类蔬菜—少年读物③水果—青年读物④水果—少年读物
· IV. ①S642-49②S66-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第151602号

了解大自然

瓜果世界：大自然的丰收果实
Guaguo Shijie: Daziran De Fengshou Guoshi

策划编辑：何庆军 梁 毅 陈先卓

责任编辑：陈先卓

排版制作：姚维青

责任校对：王 新

审 读：刘 湟

出 版 人：蓝小星

终 审：黄宗湖

出版发行：广西美术出版社

地 址：南宁市望园路9号

邮 编：530022

网 址：www.gxlinearts.com

印 刷：北京潮河印刷有限公司

版 次：2013年11月第1版

印 次：2013年11月第2次印刷

开 本：1/16

印 张：10

书 号：ISBN 978-7-5494-0883-2/S·7

定 价：27.80元

目录

CONTENTS



第一章 瓜类

西瓜 —— 2

哈密瓜 —— 4

西葫芦 —— 7

甜瓜 —— 9

木瓜 —— 11

黄瓜 —— 13

冬瓜 —— 15

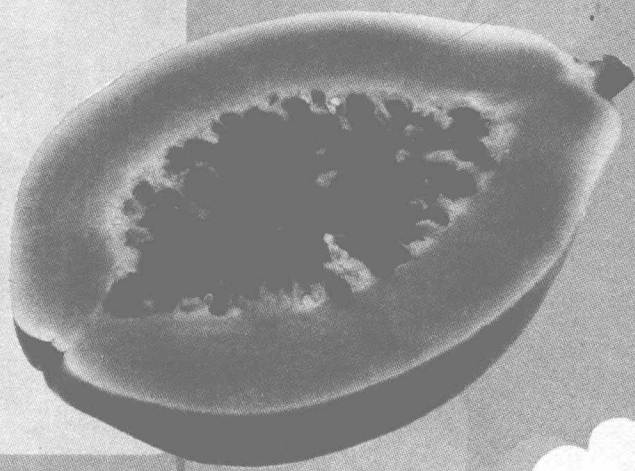
南瓜 —— 16

栝楼 —— 18

变色瓜 —— 19

野木瓜 —— 20

丝瓜 —— 21





第二章 仁果类

莲雾 —— 24

鸭梨 —— 27

云和雪梨 —— 28

苹果 —— 30

蛇果 —— 32

山里红 —— 34

尖蜜拉 —— 36

枇杷 —— 38

无花果 —— 40

人心果 —— 42

面包果 —— 44

柿子 —— 46

火龙果 —— 48

第三章

核果类

桃 —— 51

大枣 —— 53

樱桃 —— 55

荔枝 —— 57

杏 —— 59

李子 —— 61

橄榄 —— 62

梅子 —— 64

松子 —— 65

可可豆 —— 66

红毛丹 —— 67

核桃 —— 68

榛子 —— 70

扁桃 —— 71





栗子 —— 72

芒果 —— 74

番石榴 —— 76

龙眼 —— 78

榴莲 —— 79

开心果 —— 81

罗汉果 —— 83

银杏 —— 85

第四章 浆果类

葡萄 —— 88

杨桃 —— 91

桑葚 —— 92

草莓 —— 94

蓝莓 —— 96



山莓 —— 98

圣女果 —— 100

蓝靛果忍冬 —— 102

灯笼果 —— 103

黑加仑 —— 105

猕猴桃 —— 106

芭蕉 —— 108

香蕉 —— 110

番荔枝 —— 112

蔓越莓 —— 114

椰枣 —— 116

西番莲 —— 118

嘉宝果 —— 120

神秘果 —— 122

沙枣 —— 124

石榴 —— 126





菠萝 —— 128

海棠果 —— 130

金樱子 —— 132

余甘果 —— 134

椰子 —— 136

第五章 柑橘类

橘子 —— 139

金橘 —— 141

橙子 —— 143

葡萄柚 —— 145

华盛顿脐橙 —— 146

柠檬 —— 147

柚子 —— 149

山竹 —— 151

第一章
瓜 类

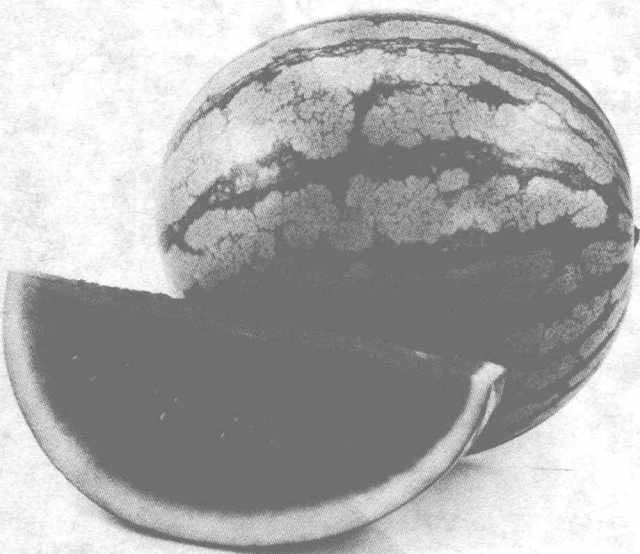
GUA LEI

西瓜



在 炽热的夏日或气候闷热的热带夜晚，吃上一块又甜又沙、水分十足的西瓜，那是一件非常惬意的事情。西瓜因在汉代时从西域引入，故称西瓜。人们又叫它为夏瓜、寒瓜、青门绿玉房、水瓜、青登瓜。现在已经是我们生活中十分常见的水果了。

西瓜是一年生蔓性草本植物，它的主根深度在一米以上，根群主要分布在20~30厘米的土壤层内，



西瓜的根纤细易断，再生力弱，不耐移植。西瓜在幼苗时苗茎是直立的，只有长到4~5节后才慢慢伸长，等到叶子长出5~6片后瓜苗开始匍匐生长。西瓜的分枝性很强，可形成很多侧枝。西瓜花是黄色的，雌雄花均具蜜腺，靠飞虫来传播花粉，西瓜花在清晨开放，到下午时闭合。

西瓜的形状一般有圆球、卵形、椭圆球、圆筒形等。果面平滑或具棱沟，表皮绿白、绿、深绿、墨绿等颜色不一，有的西瓜则呈细网纹或条带状。西瓜瓤有乳白色、淡黄色、深黄色、淡红色、大红色等；

西瓜肉质分紧肉和沙瓤。西瓜种子一般呈扁平、卵圆或长卵圆等形状，平滑或具裂纹。

西瓜果瓤脆嫩，味甜多汁，含有丰富的矿物盐和多种维生素，是夏季主要的消暑水果之一。现在吃西瓜已经成为了我们生活中不可缺少的一件事了，更是百姓家中常备的水果之一。

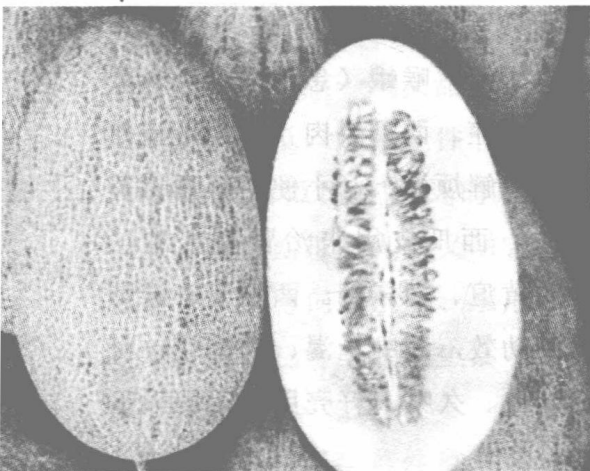
西瓜具有清凉解热的作用，西瓜瓤除了含有大量水分，西瓜的瓤肉含糖量一般为5%~12%，包括葡萄糖、果糖和蔗糖。所以西瓜的甜度随成熟后期蔗糖的增加而增加，这就是为什么我们吃到的西瓜有的十分甜，而有的不甜的主要原因。

因。西瓜是不含淀粉的，因而采后贮藏期间甜度会因双糖水解为单糖而降低。

西瓜果皮、果肉、种子都可食用、药用。籽壳及西瓜皮制成“西瓜霜”专供药用，可治口疮、口疳、牙疳、喉蛾（急性咽喉炎）及其他喉症。西瓜果肉（瓤）有清热解暑、解烦渴、利小便、解酒毒等功效。西瓜皮用来治肾炎水肿、肝病黄疸、糖尿病。西瓜子有清肺润肺功效，和中止渴、助消化，可治吐血、久嗽。籽壳用于治肠风下血、血痢。



哈密瓜



提到新疆我们就不得不想到一种水果，它就是哈密瓜，哈密瓜是甜瓜的一个变种。源于突厥语“卡波”，意思即“甜瓜”。我国只有新疆和甘肃敦煌以及内蒙古阿拉善盟一带出产哈密瓜。

如今哈密瓜的品种达到100多个，它的形状分别有椭圆形、卵圆形、编锤形、长棒形，等等；哈密瓜的大小不一，有的1千克左右，有的重量达到15~20千克；哈密瓜的外表果皮主要有网纹状和光皮状两种；颜色大致有绿色、黄白色等，

哈密瓜的果肉有白色、绿色、橘红色，吃起来肉质脆、酥、软，在味道上有醇香、清香和果香等。

有些哈密瓜的品种是人们比较喜爱的，如东湖瓜网纹美观，味如香梨，鲜甜脆嫩，发散着诱人的奶香、果香和酒香；黑眉毛瓜外形椭圆，皮上有十几道墨绿色的纵条花纹，宛若美女秀眉，瓜肉翠绿、质细多汁、含糖分高、黏口黏手，入冬后食之，更是香气袭人、甘甜爽口；红心瓜吃起来则十分的脆，色泽橙红、酥脆多汁、含奶油味、浓香四溢，食后余香绕口，经久不散；黄蛋子瓜皮色金黄，形圆个小，肉如羊脂，松软味甜，室内置放一瓜，满屋生香；而雪里红品种的哈密瓜具有厚皮甜瓜的特点，属早中熟品种，果实发育期约40天，果实椭圆形，果皮白色，偶有稀疏网纹，成熟时白里透红、果肉浅红、肉质细嫩、松脆爽口、入口即化，口感似香梨。

哈密瓜有“瓜中之王”的美称，含糖量在15%左右，形态各异，风味独特，有的带奶油味，有的含柠檬香，但都味甘如蜜，奇香袭人，享



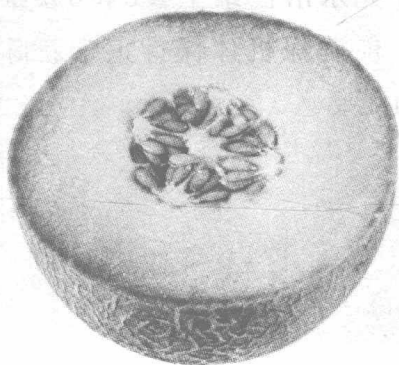
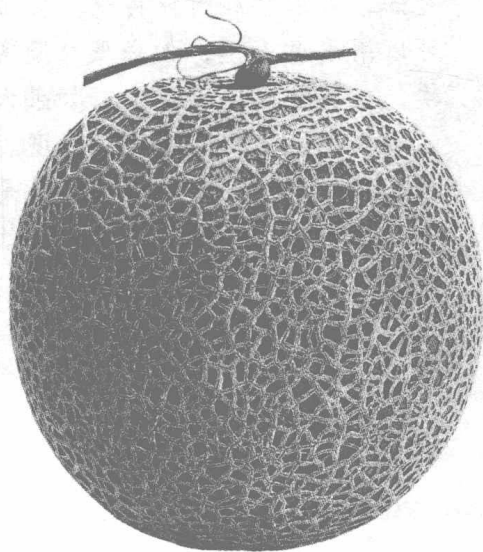
誉国内外。

哈密瓜不仅好吃，而且营养丰富，药用价值高。哈密瓜，性寒味甘，含蛋白质、膳食纤维、胡萝卜素、果胶、糖类、维生素A、维生素B、维生素C、磷、钠、钾等。哈

密瓜果肉有利小便、止渴、除烦热、防暑气等作用，可治发烧、中暑、口渴、尿路感染、口鼻生疮等症状，并且有清凉消暑、除烦热、生津止渴的作用，是夏季解暑的佳品。食用哈密瓜对人体造血机能有显著的促进作用，可以用来作为贫血的食疗之品。如果常感到身心疲倦、心神焦躁不安或是口臭，食用哈密瓜都能有所改善。

哈密瓜香甜可口，果肉细腻，而且果肉愈靠近种子处，甜度越高，愈靠近果皮越硬，因此皮最好多削去一点，吃起来更美味。

哈密瓜不仅是夏天消暑的水果，而且还能够有效防止人被晒出





知识趣闻

斑来。夏日紫外线能透过表皮袭击真皮层，令皮肤中的骨胶原和弹性蛋白受到重创，这样长期下去皮肤就会出现松弛、皱纹、微血管浮现等问题。同时导致黑色素沉积和新的黑色素形成，使皮肤变黑、缺乏光泽，造成难以消除的太阳斑。而哈密瓜中含有丰富的抗氧化剂，而这种抗氧化剂能够有效增强细胞抗防晒的能力，减少皮肤黑色素的形成。另外，每天吃半个哈密瓜可以补充水溶性维生素C和B族维生素，能确保机体保持正常新陈代谢的需要。

哈密瓜多为椭圆形或橄榄形。它的颜色为果绿色带网纹的，金黄色的，花青色的，等等。用鼻子去闻瓜，一般有香味的成熟度适中。没有香味或香味淡薄的是成熟度较差的，可以放些时候再吃。挑瓜时可以用手摸一摸，如果瓜身坚实微软，成熟度就比较适中。如果太硬则不太熟，太软就是成熟过度。瓜瓤为浅绿色的，吃时发脆；如是金黄色的，吃上去发粘；白色柔软多汁。总之，哈密瓜的种类很多，挑选时要注意以上这几点。

西葫芦



西葫芦在河南很多地方，例如平顶山等地叫做松瓜，在东北常被称为角瓜。它还有许多名字：茭瓜、白瓜、番瓜、美洲南瓜、云南小瓜、菜瓜、蓊瓜、三月瓜等。

西葫芦是一年生草质藤本（蔓生）植物，有矮生、半蔓生、蔓生三大品种。而我们常见的主要还是蔓生的品种。西葫芦各品种的区别主要表现在苗的生长长度上，矮生品种节间短，蔓长通常在50厘米以下，而生长期过长的则会达到1米左右；半蔓生品种一般约80厘米；蔓生品种一般长达数米。

西葫芦的叶子呈卷须状，常匍匐生长（矮生品种有的直立），单株的面积非常大，叶子的表面粗糙多刺，叶柄长，中间是空的。有的品种叶片绿色深浅

不一，近叶脉处有银白色花斑。西葫芦是单性花，雌雄同株。花单生于叶腋，鲜黄或橙黄色。雄花花冠钟形，花萼基部形成花被筒，花粉粒大而重，具黏性，风不能吹走，只能靠昆虫授粉。雌花子房下位，具雄蕊但退化，有一环状蜜腺。单性结实率低，冬季和早春昆虫少时需人工授粉。雌雄花最初均从叶腋的花原基开始分化，按照萼片、花瓣、雄蕊、心皮的顺序从外向内依次出现。但雄花形成花蕾时心皮停





止发育，雄蕊发达；雌花则在形成花蕾时雄蕊停止发育，而心皮发达，进而形成雌蕊和子房。瓠果，形状有圆筒形、椭圆形和长圆柱形等多种。嫩瓜与老熟瓜的皮色有的相同，有的不同。嫩瓜皮色有白色、白绿、金黄、深绿、墨绿或白绿相间；老熟瓜的皮色有白色、乳白色、黄色、橘红或黄绿相间。

新鲜的西葫芦呈淡绿色，味道跟它的颜色一样清香鲜美。西葫芦看着并不苗条，但是它却有瘦身的功效呢。除此之外，西葫芦含有维生素C、葡萄糖等营养物质，尤其是钙的含量极高。

中医认为西葫芦具有清热利尿、除烦止渴、润肺止咳、消肿散结的功能。可用于辅助治疗水肿腹胀、烦渴、疮毒以及肾炎、肝硬化、腹水等症。西葫芦含有一种干扰素的诱生剂可以刺激机体产生干扰素，提高免疫力，可发挥抗病毒和肿瘤的作用，但脾胃虚寒的人应少吃。

