

水果

营养方案



要想身健体康，必先注重调养
您在选择吃什么水果之前，都能充
分清楚地考虑到营养的组合。

策划·编写 廖文圖書



家庭健康调养
JIATING JIANKANG TIAOYANG
SHIPU CONGSHU 食谱丛书

SHUIGUO YINGYANG FANGAN

水果

营养方案

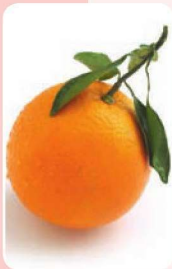
策划·编写 厚文圖書

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



前言

PREFACE



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《家庭健康调养食谱丛书》家庭健康调养的需要，科学系统地介绍了家庭健康调养食谱的烹饪方法和营养功效、定量搭配等知识。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。通过习读，读者不仅能掌握菜肴的烹饪方法和技巧，了解相关的营养知识，还能懂得如何搭配食物。



目录

CONTENTS

常食的水果，你会不会注意这些 3

红苹果	4
山楂	7
火龙果	10
西瓜	13
草莓	16
杨梅	19
柿子	21
樱桃	24
石榴	27
番石榴	29
青梅	31
橄榄	33
猕猴桃	35
桑葚	38
李子	41
布朗	44



山竹	46
葡萄	49
圣女果	52
梨	55
荔枝	58
椰子	60
柠檬	63
芒果	66
哈密瓜	69
木瓜	72
菠萝	75
枇杷	78
杏	81
香蕉	83
柚子	86
橙子	89
杨桃	92



常食的水果，你会不会注意这些

不同体质选择水果

水果一般可以分为寒凉、温热、甘平三类，寒凉类水果有柑、橘、菱、荸荠、香蕉、雪梨、柿子、西瓜等，体质虚寒的人慎食。温热类水果有枣、栗、桃、杏、龙眼、荔枝、葡萄、樱桃、石榴、菠萝等，体质燥热的人食用要适量。甘平类水果有梅、李、椰、枇杷、山楂、苹果等，这类水果适宜于各种体质的人。

一些水果不宜空腹吃

西红柿、柿子、橘子、山楂、香蕉、杏仁等，不能空腹吃；西红柿含果胶、可溶性收敛剂，空腹吃，会与胃酸相结合而使胃内压力升高，引起胀痛；柿子所含鞣质与胃酸凝结则形成“柿石”，同时患有胆结石、肾结石的病人吃柿子也要慎重，以免导致病情恶化；橘子含大量糖分和有机酸，空腹食之则易产生胃胀、呃酸；山楂味酸，空腹食之则产生胃中嘈杂如饥甚至疼痛；香蕉中的钾、镁含量较高，空腹吃香蕉，使血中镁量升高而对心血管产生抑制作用；杏子不能空腹吃，也不能在吃了肉类和淀粉食物后吃，可能引起胃肠功能紊乱。

一些水果不宜多吃

酸性的水果不宜多吃，如杨梅、梅子、李子等，所含的酸性物质不易被氧化分解，容易导致体内偏酸，一般不宜多吃；酸性水果中含单宁酸，与海味同食会与蛋白质凝固，沉淀于肠道内，引起呕吐、腹痛腹泻和消化不良；而且水果中的酸味会同胃酸一起刺激胃黏膜，溃疡病患者也不宜吃酸性水果；维生素C含量特别高的水果如猕猴桃、酸枣等也不能经常大量食用，维生素C会提高尿的酸度、加速肾和膀胱结石的形成（由草酸盐和尿酸盐形成）的结石，对于糖尿病患者，大量的维生素C会抑制胰岛素分泌并提高尿和血中的糖含量。

柑橘性凉，胃、肠、肾、肺虚寒的老人不可多吃，以免诱发腹痛，腰膝酸软等症状；橘子吃多了还容易上火，引起口舌、目赤肿毒，诱发痔疮。

龙眼、荔枝要适量，龙眼、荔枝性温，食之过多则生热上火，因此身体热盛者、阴虚火旺者切勿多吃，多吃会导致牙龈肿痛出血、鼻衄。严重的会患上人们常见的产生头晕、心慌、出冷汗、打哈欠、乏力等症状的所谓“荔枝病”。

梨子、柚子不是人人能吃，其性寒，食之过多则伤阳气，身体阳虚者不宜多吃。

红苹果



浅识水果

苹果，古称柰，又叫滔婆，酸甜可口，营养丰富，是老幼皆宜的水果之一。它的营养价值和医疗价值都很高，被越来越多的人称为“大夫第一药”。苹果具有外形美观、果面光滑、香气浓郁、肉质细腻、酸甜适度、脆嫩可口、耐储耐运等特点。

• 营养结构 •

据营养测定，每100克红苹果含：

成分名称	含量	成分名称	含量	成分名称	含量	成分名称	含量
水分(克)	86.9	膳食纤维(克)	2.1	维生素C(毫克)	2	镁(毫克)	5
热量(千卡)	45	灰分(克)	0.3	维生素E(T)(毫克)	1.46	铁(毫克)	0.7
能量(千焦)	188	维生素A(毫克)	10	钙(毫克)	3	硒(微克)	0.98
蛋白质(克)	0.7	胡萝卜素(毫克)	60	磷(毫克)	11	铜(毫克)	0.06
脂肪(克)	0.4	硫胺素(微克)	0.01	钾(毫克)	115	锰(毫克)	0.05
碳水化合物(克)	11.7	核黄素(毫克)	0.03	钠(毫克)	0.7		

营养功效

● 苹果具有生津止渴、润肺除烦、健脾益胃、养心益气、润肠、止泻、解暑、醒酒等功效。

● 苹果可以抗癌、减肥、降压，预防铅中毒，对慢性腹泻、结肠炎、妊娠呕吐、胃炎、高血压等病有显著疗效。

● 甜苹果可以防治心脏病和肥胖症；酸苹果可以治疗糖尿病；生苹果可治疗结肠炎腹泻，喝生苹果汁可治疗咳嗽和嗓子嘶哑；烤熟的苹果可治疗贫血。

贮存方法

● 选购苹果时，应挑选个大适中，果皮薄细，光泽鲜艳，果肉脆嫩，汁多味香甜，无虫眼及损伤者。

● 苹果放在阴凉处可以保持7~10天的新鲜，如果装入塑料袋放进冰箱里，能够保存更长时间。



最佳食法

● 每天吃1~2个苹果。

● 男性吃苹果的数量应多于女性，因为苹果有降胆固醇作用。

● 苹果的营养很丰富。吃苹果时要细嚼慢咽，这样不仅有利于消化，更重要的是对减少人体疾病大有好处。

● 不要在饭前吃水果，以免影响正常的进食及消化。

宜忌

● 经常感到忧郁和压抑的人，可以不时闻一闻苹果，这样可以使情绪得以舒缓。

● 苹果富含糖类和钾盐，肾炎及糖尿病患者不宜多食。

● 痛经者应该忌食苹果。

● 苹果皮含有丰富的维生素C等营养素，可治疗反胃呕吐等症，但是，由于现在许多苹果外皮有石蜡及农药残留，因此不宜连皮一起吃。

美味特制



胡萝卜苹果汁

原料:

胡萝卜4根，苹果2个，糖水适量。

制作过程:

- 1.胡萝卜洗净，去皮，切丁捣碎成泥；苹果削皮，去核，切丁，敷上保鲜膜，放入冰箱待用。
- 2.取搅拌机，依次放入胡萝卜泥、糖水，搅拌均匀，成胡萝卜汁，倒出，洗净搅拌机；取苹果丁、糖水重新投入搅拌机，搅拌均匀，成苹果汁，倒出。
- 3.胡萝卜汁、苹果汁混合，搅拌均匀，入冰箱冷藏，即成。

营养功效:

苹果含有果胶，有机酸，钙、磷、镁等矿物质等，有提神醒脑之功，与胡萝卜同饮，可养颜除斑，使肌肤润泽有弹性。

山楂



浅识水果

山楂，又名山里红、红果、胭脂果，有很高的营养和医疗价值。老年人常吃山楂制品能增强食欲，改善睡眠，保持骨和血中钙的恒定，预防动脉粥样硬化，使人延年益寿，故山楂被人们视为“长寿食品”。

• 营养结构 •

据营养测定，每100克山楂含：

成分名称	含量	成分名称	含量	成分名称	含量	成分名称	含量
水分(克)	73	灰分(克)	0.8	尼克酸(毫克)	0.4	钠(毫克)	5.4
热量(千卡)	95	维生素A(毫克)	17	维生素C(毫克)	53	镁(毫克)	19
能量(千焦)	397	脂肪(克)	0.6	维生素E(T)(毫克)	7.32	铁(毫克)	0.9
蛋白质(克)	0.5	胡萝卜素(毫克)	100	钙(毫克)	52	锌(毫克)	0.28
碳水化合物(克)	25.1	硫胺素(微克)	0.02	磷(毫克)	24	锰(毫克)	0.24
膳食纤维(克)	3.1	核黄素(毫克)	0.02	钾(毫克)	299	铜(毫克)	0.11



营养功效

●山楂能防治心血管疾病，具有扩张血管、增加冠脉血流量、改善心脏活力、兴奋中枢神经系统、降低血压和胆固醇、软化血管及利尿和镇静作用。还有强心作用，对老年性心脏病也有益处。能开胃消食，特别对消食积滞作用更好。

●山楂有活血化瘀的功效，有助于解除局部瘀血状态，对跌打损伤有辅助疗效。另外，山楂对子宫有收缩作用，在孕妇临产时有催生之效，并能促进产后子宫复原。

●山楂能增强机体的免疫力，有防衰老、抗癌、平喘化痰、抑制细菌、治疗腹痛腹泻的作用。

贮存方法

●山楂可放于冰箱中冷冻储藏。山楂用水洗后容易腐烂，也不易保存。

最佳食法

- 每次3~4个。
- 山楂味酸，加热后会变得更酸。
- 市场上的山楂小食品含糖很多，应少吃；尽量食用鲜果。
- 牙齿怕酸的人可以食用山楂糕等山楂制品。

？ 宜忌

- 山楂不适合孕妇吃，因为山楂可以刺激子宫收缩，有可能诱发流产。
- 平素脾胃虚弱者不宜食用。
- 儿童正处于牙齿更替时期，长时间贪食山楂或山楂片、山楂糕，对牙齿生长不利。食用山楂不可贪多，食用后还要注意及时漱口，以防对牙齿有害。
- 山楂具有降血脂的作用，血脂过低的人多食山楂会影响健康。



山楂橘子汁

原料：

橘子250克，山楂100克，糖20克。

营养功效：

橘子富含维生素C，有降低毛细血管的脆性，减少微血管出血的功效。

制作过程：

- 1. 橘子去皮，切小块，取榨汁机，投入橘子块榨汁。
- 2. 山楂洗净入锅，加水煮烂，取汁。
- 3. 山楂汁混入橘汁，加入白糖，即可。

火龙果



浅识水果

火龙果，又称红龙果。原产于中美洲热带地区。火龙果营养丰富、功能独特，含有一般植物少有的植物性白蛋白及花青素，丰富的维生素和水溶性膳食纤维。

• 营养结构 •

据营养测定，每100克火龙果含：

成分名称	含量	成分名称	含量	成分名称	含量
水分(克)	83.75	碳水化合物(克)	91	维生素C(毫克)	5.22
热量(千卡)	59.65	膳食纤维(克)	1.62	维生素E(T)(毫克)	1.46
能量(千焦)	188	灰分(克)	0.34	钙(毫克)	8.8
蛋白质(克)	0.62	维生素A(毫克)	10	磷(毫克)	36.1
脂肪(克)	0.17	胡萝卜素(毫克)	60	铁(毫克)	0.65

营养功效

● 火龙果中的白蛋白是具黏性、胶质性的物质，对重金属中毒有解毒的功效，对胃壁还有保护作用。

● 火龙果含有维生素E和一种更为特殊的成分——花青素。花青素在葡萄皮、红甜菜等果蔬中都含有，但以火龙果果实中的花青素含量最高。它们都具有抗氧化、抗自由基、抗衰老的作用，还能提高对脑细胞变性的预防，抑制痴呆症的发生。

● 火龙果还含有美白皮肤的维生素C及丰富的具有减肥、降低血糖、润肠、预防大肠癌的水溶性膳食纤维。

宜忌

● 女性体质虚冷者，不宜吃太多火龙果，建议在餐后饮用火龙果汁。



贮存方法

● 选购时以外观光滑亮丽、果身饱满、颜色鲜紫红、均匀者为佳。

● 火龙果为了克服长途运输保鲜问题，在果皮稍红时就采收了，所以越红越难以保存，买来后要立即食用。如需保存，则应放在阴凉通风处，而不要放在冰箱中，以免冻伤反而很快变质。

最佳食法

● 每次1/2个（约60克）。

● 火龙果果实汁多味清甜，除鲜食外，还可酿酒、制罐头、果酱等。

美味特制



沙拉果汁火龙果

原料:

橙汁50克，沙拉酱25克，火龙果180克。

制作过程:

1. 火龙果去皮，取肉，切丁，盛入容器待用。
2. 把橙子去皮、白皮、核，入榨汁机榨成橙汁，取出淋在火龙果丁四周。
3. 浇上沙拉酱，即可食用。

营养功效:

火龙果中含铁元素量比一般水果要高，铁元素是制造血红蛋白及其他含铁物质不可缺少的元素，对人体健康有着重要作用，芝麻状的种子有促进胃肠消化的功能，消暑解燥，滋润脾胃。



西瓜

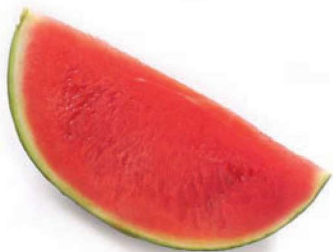
浅识水果

西瓜，又叫水瓜、寒瓜、夏瓜，堪称“瓜中之王”，因是在汉代从西域引入，故称“西瓜”。西瓜味道甘甜多汁，清爽解渴，是盛夏佳果。

营养结构

据营养测定，每100克西瓜含：

成分名称	含量	成分名称	含量	成分名称	含量	成分名称	含量
水分(克)	93.3	灰分(克)	0.2	维生素C(毫克)	6	镁(毫克)	8
热量(千卡)	25	维生素A(毫克)	75	维生素E(T)(毫克)	0.1	铁(毫克)	0.3
能量(千焦)	105	胡萝卜素(毫克)	450	钙(毫克)	8	锌(毫克)	0.1
蛋白质(克)	0.6	硫胺素(微克)	0.02	磷(毫克)	9	硒(微克)	0.17
碳水化合物(克)	5.8	核黄素(毫克)	0.03	钾(毫克)	87	锰(毫克)	0.05
膳食纤维(克)	0.3	尼克酸(毫克)	0.2	钠(毫克)	3.2	铜(毫克)	0.05



营养功效

- 西瓜可清热解暑，除烦止渴。主疗肾炎和降低血压。
- 吃西瓜后尿量会明显增加，可以减少胆色素的含量，并可使大便通畅，对治疗黄疸有一定作用。
- 新鲜的西瓜汁和鲜嫩的瓜皮可增加皮肤弹性，减少皱纹，增添光泽。

贮存方法

- 熟西瓜的瓜皮光滑，花纹黑绿透亮，无白毛；瓜体形周正，瓜脐小而向里凹；瓜柄呈褐色，柄上无茸毛，弯曲发脆，较易折断的是熟瓜。瓜柄呈青绿色、看上去鲜脆的是生瓜。
- 瓜柄枯干的是死藤瓜。将西瓜捧于耳边，两手轻轻挤压，瓜里发出裂声是熟瓜，没有裂声是生瓜。
- 用食指或中指弹西瓜，声音混浊、沉重、发出“嘭嘭”声是熟瓜；发出“当当”脆响的是生瓜；发出“噗噗”声的是熟过了的瓜。

最佳食法

- 每天200克。
- 西瓜瓜子可作茶食，瓜皮可制成西瓜酱。西瓜是夏令瓜果，冬季不宜多吃，应遵循季节规律；不要吃刚从冰箱里拿出来的西瓜。

宜忌

- 适用于有肾炎、发热的人和美容爱好者。西瓜含糖量高，糖尿病患者要慎食。
- 脾胃虚寒、消化不良及有胃肠道疾患的人一次不宜吃得太多。心衰或肾炎患者也不宜多吃西瓜。
- 夏至之前和立秋之后体弱者不宜食用。