

徐传宏◎著

干鲜果品

吃出健康
精品系列

GAN XIAN GUO PIN



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

生活 2012

干鲜果品



干鲜果品



健康
吃出
精品系列

GAN XIAN GUO PIN

干 鲜 果 品

徐传宏◎著



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

干鲜果品 / 徐传宏著 . — 天津 : 百花文艺出版社 ,
2008.1

(吃出健康)

ISBN 978-7-5306-4836-0

I. 干… II. 徐… III. 果品 - 基本知识 IV. TS255.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 203453 号

百花文艺出版社出版发行

地址:天津市和平区西康路 35 号

邮编:300051

e-mail: bhpubl@public.tpt.tj.cn

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话:(022)23332651 邮购部电话:(022)27695043

全国新华书店经销

河北省三河市宏达印刷有限公司印刷

※

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 10.625 插页 2 字数 276 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数:1 - 6000 册 定价:23.00 元

前言

我国幅员辽阔,地跨寒、温、热三个气候带,自然条件优越,瓜果栽培遍及各地,品种资源非常丰富,全国拥有 600 多个瓜果的种类,1100 多个系目。如果把不同种类的瓜果的各个品种都计算在一起,数目就更可观了。据统计,我国各类干鲜果品的品种目前已达一万多个。假如一个人每天品尝一个品种,那么就得花费 28 年的时间,才能尝完一遍。

古人说:“尝遍百果能成仙。”这表明了果品的营养成分与人体健康有着密不可分的关系。所谓“成仙”,即“健康长寿”之意。干鲜果品的营养物质,不仅对维持人体正常生理功能有着重要作用,而且对促进人体新陈代谢,增强体质,抵御疾病等都有明显功效。中医经典《黄帝内经》提出的膳食构成学说中,就有“五果为助”这一重要内容。

干果是果品中的一个大类。干果中有不少品种是由鲜果干燥(晾干、晒干、焙干等)而成,如葡萄干、红枣、荔枝干、无花果干、山楂干、桂圆等。也有些品种其原料也是鲜果,加工时,先用糖液浸煮,然后再通过晾晒或烘焙干燥而成,如蜜枣,它在商品学上既可归在干果类,又可

划入蜜饯类。

干果中含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素和多种矿物元素,这些都是人体不可缺少的营养物质。值得一提的是,干果中的许多品种,特别是坚果类,它们所含蛋白质一般在 15~30%左右,在各类食物中名列前茅。其所含蛋白质不仅可以同被称为“高蛋白”的动物类食物(如鸡蛋、奶类、鱼、肉等)相媲美,而且容易被人体所消化吸收。坚果富含脂肪,一般都在 30%以上,有的甚至可达 60%以上。令人庆幸的是,它们所含脂肪多是不饱和脂肪酸,尤其是含有能降低胆固醇的亚油酸和亚麻酸。可预防动脉粥样硬化,对高血压、冠心病患者有一定的保健作用。此外,还含有许多磷脂、胆碱等物质。这些物质在胎儿期,可促进脑细胞的形成、分裂和增殖;在婴幼儿和青少年时期,可促进脑和神经系统的发育完善,有助于提高记忆力,增强学习效果;在中老年期,则可以维持脑细胞的活力,推迟脑细胞的退化。因此,不论是孕妇、产妇、孩子,还是成年人、老年人经常适量吃一些坚果类食品,都有益于脑细胞的滋养。故有人把坚果称为“健脑益智”食品。坚果中的维生素 E 含量极高,是鸡蛋的几十倍。维生素 E 被医学家被誉为抗衰老、抗肿瘤的维生素,它不但可以维持生殖系统的正常;还可以影响胶原代谢,保持血管弹性,其抗氧化作用还可用来延缓衰老。

枣子被古人列为“五果”之一。我国民间就有“一日吃枣,终身不显老”之说。英国有一家专门运用果品为病人治病的“果食医院”。该院曾用鲜枣在 136 位虚弱病人中做试验。凡是按医嘱连续吃枣子的病人,其恢复健康的速度比单纯依靠吃维生素药剂的病人快三倍以上。为此,枣子被誉为“天然维生素丸”。

无独有偶。在乌克兰克里米亚海滨,也有一所治病不用打针吃药而只让病人吃各种水果的医院,人们称为“水果医院”。这所医院的医生们对什么病吃什么水果都有严格的规定。糖尿病患者每天要吃一定

数量的菠萝、梨、樱桃和杨梅,做适当的体育活动,就可以控制糖尿病。因为上述水果含有丰富的果胶,能改变胰岛素的分泌量,使患者血糖下降,病情好转。冠心病病人则必须吃柑橘、柚、桃、杏和草莓,这些水果含有丰富的尼克酸和维生素C,有降低血脂和胆固醇的作用。肝炎病人多吃梨、鲜枣、香蕉、苹果和西瓜,这些水果含有丰富的维生素C,有保护肝脏、促进肝细胞再生的功能。

我国历代中医和人民群众用瓜果治病的故事也是屡见不鲜的;

相传唐魏徵的母亲久咳不愈,她又不肯吃药。魏徵情急生智,按民间验方,将上饶早梨熬成膏,其母服数次即愈。

南宋皇帝宋光宗的宠妃患病,不思饮食多日,御医用尽了名贵药品,仍无济于事。皇帝无奈,只得张榜招医。一位江湖郎中揭榜进宫。他为贵妃诊脉后,开出的处方:山楂与红糖煎熬。每次饭前吃5~12颗。贵妃按此方服用,果然如期痊愈。

清代慈禧喜食栗子,御膳房用上等栗子,精细加工,配上冰糖,蒸成栗子面小窝头,供她享用。慈禧一生体健,皮肤润泽,有人认为,常吃栗子是她的诀窍之一。

浙江农村,一位病势沉重的老太太,数天水米不进。她那竭尽孝道的儿子,在隆冬季节寻来一只她渴念已久的楚门文旦。当她刚吃完两瓣,竟然从病榻上跃然坐起,脸色红润如青春妇女。不久,大病痊愈。

上海城区,有位八旬老人,患病多日,高热不退,服药无效。其焦急万分的长子,采用民间验方,让父亲不时地饮服西瓜汁。不久,老人的体温果然逐渐恢复正常。

从古到今,采用干鲜果品治病的实例,是举不胜举的。

本书是一本介绍干鲜果品与健康长寿的家庭文化生活用书。在撰写中注意吸收当代最新科学研究成果,熔科学性、知识性、趣味性、实用性于一炉。全书选择了60多种常见的干鲜果品,分别对其历史起

源、掌故趣闻、营养价值、保健功效、家常食谱、食疗方法、品质鉴别等，均以通俗易懂的语言进行叙述。每篇均以“释疑篇”、“应用篇”、“诀窍篇”三部分组成。

我们期望本书能成为人们合理选择食品和摄取营养的参谋；成为人们调配膳食、防病治病、延年益寿的顾问；成为家庭主妇选购干鲜果品的指南。

由于作者学识疏浅，书中可能还会出现错谬之处，敬请读者批评指正。

徐传宏

2007年6月于上海春晖楼

目 录

前言	〇〇一
滋补养颜话红枣	〇〇一
滋肾补肝用黑枣	〇〇九
冬令进补有南枣	〇一五
养心益气有蜜枣	〇一八
润燥养血话核桃	〇二四
健脑益智山核桃	〇三〇
驱虫润肠炒香榧	〇三四
补气明目食榛子	〇三七
止咳定喘话杏仁	〇四一
阿月浑子开心果	〇四八
润肺通便巴旦杏	〇五三
补肾益气用板栗	〇五六

益肺补肾食白果	〇六三
补血养脾话腰果	〇六九
益寿养颜松子仁	〇七五
养心安神有莲子	〇八二
健脾补血荔枝干	〇八九
止咳润肠罗汉果	〇九三
补虚长智食桂圆	〇九八
滋补佳品葡萄干	一〇四
涩肠止血用柿饼	一〇八
清肺润肠西瓜子	一一二
驱虫利水南瓜子	一一六
养血润肠葵花子	一一九
益颜美容尝樱桃	一二二
清热凉血是草莓	一二八
补肝益肾食桑葚	一三二
生津解暑话青梅	一三八
润肺止咳有枇杷	一四四
和胃消食用杨梅	一四八
润燥补肺有甜杏	一五二
清肝利水嘉庆李	一五七
化滞止泻用花红	一六二
健脾消积海棠果	一六五

健胃消食话菠萝	一六八
消暑生津话鲜桃	一七四
补脑健身话荔枝	一七九
补中益气菠萝蜜	一八四
生津养胃食芒果	一八九
益气生津是椰子	一九四
和胃消食番木瓜	一九九
舒筋祛湿话木瓜	二〇四
清心润肺无花果	二〇九
收敛止血番石榴	二一五
消暑解渴话西瓜	二二〇
清热生津香甜瓜	二二六
清热利尿白兰瓜	二三一
健脾和胃哈密瓜	二三四
益智驻颜话苹果	二四〇
滋阴润肠食香蕉	二四七
润肺止咳说秋梨	二五四
祛风止痛食杨桃	二六〇
养血强骨有葡萄	二六五
止咳降压用柿子	二七〇
生津止咳话石榴	二七六
降压防癌猕猴桃	二八二

消食利尿橄榄果	二八八
健脾开胃有柑橘	二九三
宽中理气话柚子	二九九
西餐之宝说柠檬	三〇五
理气解郁食金橘	三一—
清热利咽食甜橙	三一六
化积消食用山楂	三二二
清凉生津话甘蔗	三二七

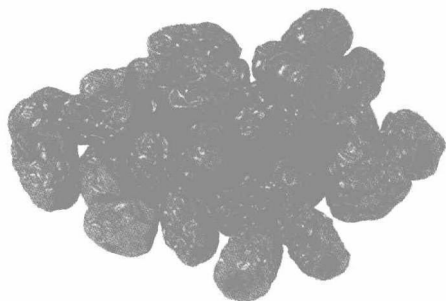
滋补养颜话红枣

释疑篇

问:为什么中医美容主张“以内养外”?

答:美容有两种基本方法:一种是外部的化妆,它能使人获得一时的艳丽;另一种是内在的恒久的滋养,它能使人得到一种“纯美”,又称“自然美”。因此,饮食养颜的方法就越来受到现代女性的青睐。比如多食新鲜果蔬、饮枸杞子、菊花茶等等。

“以内养外”是中医美容的重要理论。中医认为,人是一个整体,内是“本”,外是“标”,外在的形象都是内在的显现。中医美容从不忽视外表的护理,但首先在于养内,使内在气血调和,脏腑康泰,从而达到外表充盈,青春永葆之效。这也是中医治疗既关注标本兼治,更立足培根固本的传统理念所决定的。这与当代整体美容观念也是一致的:高层次的美容是一种整体美容,它与人体的健康密不可分,健康的



美,才是真正的美。

问:梅兰芳生前也十分重视饮食养颜?

答:我国京剧大师梅兰芳生前十分重视饮食养颜。他当年虽然年已花甲,但是却依然面如冠玉,神采奕奕。在梅兰芳经常服用的“美容秘方”中,有一则“红枣方”(又称“黄豆红枣膏”)。其配方和服食方法简单易行:黄豆(研末)500克、红枣500克,清水适量,熬成糊状,调入白糖250克,冷却后收膏,分成十等份,每日1份。常年服用,可保持面部红润。

问:常吃红枣为什么能有助于美容呢?

答:据测定,鲜枣含糖量达20%~30%,干枣高达55%~80%,超过甘蔗和甜菜的含量,可与名满天下的新疆哈密瓜干以及葡萄干相媲美。红枣中的维生素C、维生素E、维生素P的含量均为百果之冠。红枣中的磷和钙的含量也比一般果品高出2~12倍。

由于红枣营养丰富,而且具有益气健脾作用,能促进人体气血化生,而气血充足便会使面色红润、皮肤润泽、肌肉丰满。

维生素C是皮肤的“最密切伙伴”。常吃红枣,就可以获得大量的维生素C,对雀斑、痤疮、口角炎、唇炎、脂溢性皮炎,头发枯黄等影响面部美容的疾病均有防治作用。维生素C还有防止和消除皮肤色素沉着的作用,使皮肤保持光洁细腻。维生素E有“抗老剂”之誉。从红枣中可获得丰富的维生素E,有助于促进皮肤血液循环和肉芽组织增生,能使皮肤与毛发光润,并展平面部皱纹,使皮肤更加健美,从而使人不易显现出衰老。维生素P能健全人体毛细血管,使其更具韧性。

问:为什么“春节四喜”少不了红枣?

答:红枣果形美观,色泽鲜艳。它在我国人民心目中象征着幸福、欢乐、吉祥。民间各种重要的喜庆礼仪上,红枣总以代表吉兆而出现。“春节四喜”是我国南方和北方欢度春节时,必备的干果品种。为了增加节日气氛,如果到亲友家“拜年”,可赠红果(山楂)、红枣、核桃、桂圆,此谓“春节四喜”。从果品色彩看,两红、两黄,颜色谐调、吉祥;从实用看,红枣可蒸糕、煮粥、做蜜饯,核桃与桂圆可生食也可做年夜饭,而红果

是帮助消化的上品,节日开胃必备之品。

问:枣子是中医常用的一味良药?

答:枣原产于我国,已有三千多年的栽培历史,自古被列为“五果”之一,称为“上品”。枣营养丰富,用途广泛。除少量鲜食外,主要制成蜜枣、红枣、黑枣、酒枣、牙枣等行销国内外。枣还是食品工业的重要原料,制成枣泥、枣面、枣酒、枣醋以及各种食品,被称为“铁杆庄稼”。

枣性质平和甘润,气平入肺,味甘入脾,能培补脾胃,益气补肺。所以常服枣子,能使气血调和。另外枣能 and 诸药,纠正偏胜,是一味常用中药,被广泛地应用在许多中药方剂中。

需要注意的是,凡有湿痰、积滞、齿痛、虫病者,暂时不相食枣。

问:现代医学对大枣的研究有何新的发现?

答:现代医学对大枣的研究取得了可喜的成果。其中,特别令人兴奋的是,大枣具有抗癌的作用。在果品及蔬菜中,含维生素C最多的是大枣。现代医学认为,维生素C对调节人体新陈代谢的生理机能十分有益。它可防止致癌物质硝酸胺在人体内生成,是阻止癌细胞生长的第一道防线,对于防癌抗癌有重要作用。试验证明,大枣有抑制癌细胞繁殖的作用。同时,也能防止癌细胞的扩散、转移。

应用篇

家常食谱

1.红枣粥:红枣50克,大米90克。先将大米淘洗干净,同时将红枣用温水洗净,然后一起放入锅内,加适量的水,煮熟至稠,即可食用。常食,具有健脾补血、悦泽容颜的功能。

2.红枣山药粥:大枣10枚,山药60克,糯米50克,白糖适量。先将红枣洗净;将山药去皮,切片;将糯米洗净。再将红枣、山药、糯米放入锅中,加适量的水,大火煮沸,加入白糖,改为小火煮约30分钟,成粥

即可。本品具有补脾胃、益气生津的功效。常食能延年、润肤、养颜。

3.红枣茶:红枣 10 只,绿茶 3 克。将红枣用温水浸泡洗净,剖开与茶叶一起放入盖杯中,用沸水冲泡,焖 5~10 分钟,一般可冲泡 3~5 次。喝茶食枣。功效:健脾益胃、补气养肝、强体美容。适用于脾胃虚弱所致形体消瘦、神疲乏力,面色黄白,容貌憔悴。

4.红枣汤:红枣 50 克,红糖 20 克。将红枣用温水洗净,再用清水泡发片刻入锅,然后加适量清水,煨煮至熟烂,最后调入红糖。早、晚 2 次温服。功效:健脾养血、丰肌悦色,护肤养颜。适用于脾胃虚弱所致面色苍白、形体消瘦。

5.枣糕:糯米粉 1000 克,红枣 250 克,花生米 100 克,桂圆肉 50 克,白糖、糖桂花各适量。先将红枣洗净,放锅中加适量水,煮熟后取出,去皮除核,重新放入原锅内用小火烧至极烂,盛入盆内,加入糯米粉、白糖,拌匀成枣汁粉团。再将花生米炒熟,去皮压碎,与桂圆、糖桂花拌匀成馅。将枣汁粉团揪成小团块、捏成杯形,填入馅捏拢口后放进印模内按平。然后将蒸笼铺湿布,将印模内的枣糕坯轻轻倒出,放布上蒸熟即可出锅。本品具有健脾胃,益气生津的功效。常食能健身延衰、润泽容颜。

6.枣泥包子:面粉 1000 克,红枣 750 克,白糖、糖桂花、鲜酵母各适量。先将红枣洗净,放锅中加适量水煮熟,捞出过凉水,去皮除核,将枣肉放回锅内煮至极烂成泥状。加入白糖、糖桂花,放锅内炒去一些水分,即成枣泥馅。再将鲜酵母加少许温水化开,倒入面粉内拌匀,再加适量水和成软硬适度的面团,放温暖处发酵。将发酵好的面团揉匀,搓成长条,切成小面剂,擀成包子面皮,包入适量枣泥捏成生包子,上笼蒸熟即成。本品具有补脾胃、益津的功效。有一定的泽肤作用。凡痰湿、积滞者不宜多食。

7.枣泥汤团:糯米粉(掺有粳米粉)1000 克,枣泥馅 500 克,核桃仁 100 克,糖瓜条 100 克,白糖、糖桂花各适量。先将核桃仁、糖瓜条切成碎粒,放枣泥内,加入白糖调拌均匀,搓成圆粒。再将糯米粉用开水和匀,分成小块搓成圆形,包入馅成汤圆。下沸水锅中煮熟,出锅装碗,加

糖桂花即成。本品具有健脾和胃、补肾固精、益气生津等功效。还有一定的润肤、延年益寿作用,是较好的健美、抗衰老的食品。

8.红枣香菇汤:红枣 50 克,水发香菇 50 克。精盐、味精、料酒、姜片、生油。先将水发香菇去杂洗净切片。红枣洗净待用。再用有盖炖盅一只,加入香菇、红枣、精盐、味精、料酒、姜片、适量清水、生油,用牛皮纸封好,放笼内急火炖 1 小时左右,出笼起盅即可。由于香菇性味甘平,有益气、开胃的作用,配以补脾胃的大枣成汤,因此本品可作为各种虚症、食少,或者高血压病、冠心病、癌症以及十二指肠、胃溃疡等病症的营养保健汤茶食用。

9.红枣花生衣:红枣 50 克,花生米 100 克,红糖适量。先将红枣洗净,用温水浸泡,去核。花生米略煮一下,冷后剥皮。再把红枣和花生衣放在铝锅内,加入煮过花生米的水,再加适量清水,用旺火煮沸,改为小火焖煮半小时左右,捞出花生衣,加红糖溶化,收汁即可出锅。本品具有补中益气、养血止血、滋阴调营的功效,可作为脾胃虚寒、食少乏力、营卫不和、或消化道疾病、肺结核、气管炎、泌尿生殖系统的出血以及再生障碍性贫血等病症的食疗食品。

10.桂圆红枣汤:桂圆肉 75 克,红枣 250 克,白糖适量。先将红枣漂洗干净后,用清水浸泡,将桂圆肉捡洗干净。再取锅上火,加进适量清水,放入桂圆肉和红枣,煮至红枣熟透,加入白糖,离火即成。本品具有健脾、养心、补血的功效。用于治疗心脾虚所致的血虚证,亦治贫血。还适用于脾胃虚弱、食欲不振、心悸、失眠、健忘等病症。

食疗验方

1.红枣 5~7 枚。将红枣温水浸泡洗净,用刀划破,放入杯中,沸水泡焖 10 分钟。代茶频饮,食枣。功效:健脾胃、养心血、抗衰防老、益智美容。适用于脾胃虚弱所致的倦怠无力、食欲不振、泄泻等症。

2.红枣 250 克,生姜 50 克,甘草 9 克,丁香 15 克,沉香 15 克,小茴香 120 克,精盐 6 克。将上述 7 味捣成粗末,混合均匀,备用。平时代茶饮服。功效:固肾健脾、驻颜美容。经常服用可增白美容。