

食物养生典丛 06



园艺学专家
万正煌 审订

80种水果和坚果

28种杂粮的营养

全解

水果·杂粮 养生大全

市面上的水果、杂粮
你都认识吗？

它们各有什么样的营养和功效？

水果、杂粮各有什么饮食宜忌？

如何料理水果、杂粮才科学合理？

.....

打开此书，疑惑会一一解除

金版文化/主编

南海出版公司

R247.1-51
150
6

SHUIGUO ZALIANG YANGSHENG DAQUAN



水果 杂粮



养生大全

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

水果·杂粮养生大全 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2007. 2

(食物养生典丛)

ISBN 978-7-5442-3419-1

I. 水... II. 深... III. 水果—食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第094385号

特别说明: 本书在编撰的过程中, 引用了较多资料, 其中大部分资料得到了作者的授权许可, 但书中仍有少量图片, 因作者的联络方式不明, 故至今未能与作者联系上。请相关作者在本书中看到自己的作品后, 主动与我们联系, 我们将及时支付稿酬。

SHIWU YANGSHENG DIANCONG 06 —— SHUIGUO · ZALIANG YANGSHENG DAQUAN
食物养生典丛 06 —— 水果·杂粮养生大全

主 编 深圳市金版文化发展有限公司
审 订 万正煌
责任编辑 陈正云 周诗鸿
封面设计 共鸣设计顾问
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦 5 楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/24
印 张 98
版 次 2007年2月第1版 2007年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-3419-1
定 价 208.60元 (共7册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

Contents



目录



Shuiguo 水果

仁果类水果

苹果	9
梨	23
山楂	40
海棠果	44
油柑	45
榲桲	46

核果类水果

桃	48
李子	55
枣	60
樱桃	67
牛油果	70
梅子	73
椰枣	76

浆果类水果

葡萄	78
----	----

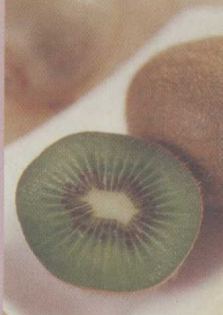
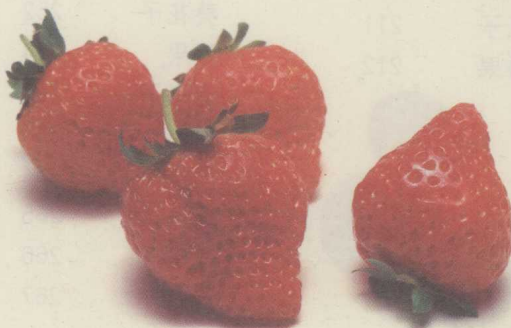
石榴	85
柿子	87
桑葚	91
醋栗	94
黑穗醋栗	95
沙棘	97
无花果	99
猕猴桃	102
草莓	106
圣女果	109
覆盆子	113
酸浆	114
蓝莓	115

柑橘类水果

橙	117
柑橘	121
柚	129
柠檬	134

热带、亚热带水果

芭蕉	138
菠萝	141
波罗蜜	145
刺梨	146
番石榴	147
桂圆	150
黄皮果	154





目录

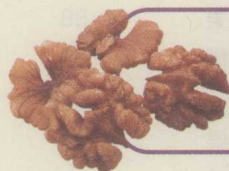
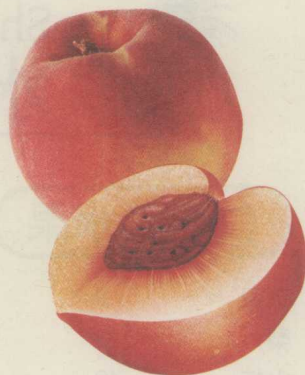


荔枝	156
芒果	159
木瓜	163
人参果	167
香蕉	170
杨梅	174
杨桃	176
椰子	180
枇杷	183
橄榄	186
山竹	189
火龙果	191
杏	195
榴莲	198
莲雾	201
甘蔗	203
番荔枝	205
红毛丹	207
槟榔	209
爱玉子	211
百香果	212



瓜果类水果

西瓜	215
甜瓜	221
哈密瓜	224
白兰瓜	227
越瓜	229
网纹瓜	231
黄河蜜瓜	232



Jianguo 坚果

核桃	236
花生	243
栗子	247
葵花子	252
腰果	254
南瓜子	257
松子	260
榧子	264
榛子	265
西瓜子	266
杏仁	267

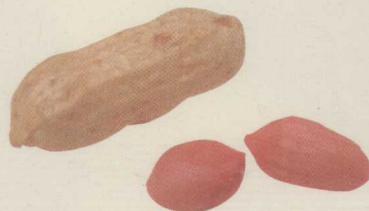
芝麻	269
开心果	271
白果	272





Zaliang 杂粮

粳米	276	白扁豆	318
糙米	278	花豆	320
糯米	280	咖啡豆	322
小米	282	菱角	323
玉米	284	芡实	326
黑米	286	莲子	330
红米	288		
薏米	290		
西米	292		
小麦	293		
大麦	295		
燕麦	297		
荞麦	299		
青稞	301		
高粱	302		
黄豆	304		
绿豆	306		
豌豆	308		
米豆	310		
赤小豆	312		
黑豆	314		
蚕豆	316		



Fulu 附录

水果的出产时期与性味	334
坚果的出产时期与性味	335
杂粮的出产时期与性味	336





前言

Foreword

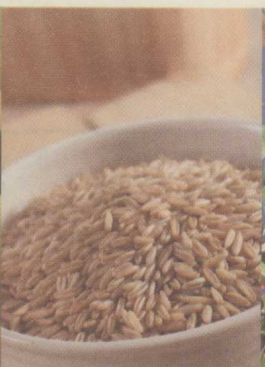


随着农业科技的不断进步和经济社会的快速发展，原本具有地区和季节局限性的果品和杂粮，现在大部分都可以在市场上方便地买到。面对着种类繁多的果品、杂粮，人们却犹豫了：这种果品和杂粮怎么吃？它到底适不适合我？它对人体有什么好处？食用有没有禁忌？很多人由于上述问题得不到解决，而对多种营养丰富的水果和杂粮望而却步。针对这种情况，我们广泛收集资料，并请了农产品专家为我们答疑解惑，最终编辑出版了这本《水果·杂粮养生大全》。

本书主要介绍了三大类内容：水果、坚果和杂粮。水果的品种繁

多，我们依据果实的形态和生理特征又分为六类，仁果类、核果类、浆果类、柑橘类、热带亚热带水果和瓜果类；对于坚果，我们在榛子、核桃、松子、杏仁等典型坚果的基础上，收录了某些植物的干种子，如花生、瓜子等；杂粮中，我们介绍了市面上常见的多种谷类和豆类。

本书中对每一种水果、坚果和杂粮都分简介、营养分析、饮食宜忌、适用量等栏目进行了详细的介绍，大部分品种还配有多个菜例，清晰、精美的图片配合通俗易懂的文字，使读者能快速、准确地了解果品知识。

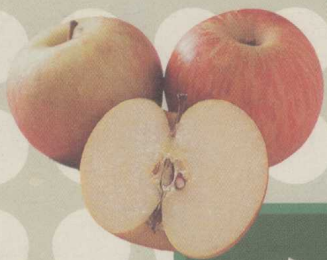




shuiguo 水果

水果是指多汁且有甜味的植物果实，不但含有丰富的营养且能够帮助消化。史书记载最常出现的水果是桃、李、枣，其次是梨、梅、杏、柿、瓜、山楂、桑葚等。许多西方的水果，记载一般都认为由张骞通西域引进，这些水果主要有葡萄、胡桃、石榴和苹果、哈密瓜、西瓜。南洋所引进的水果，主要有芭蕉、椰子、槟榔和甘蔗，这些水果在魏晋南北朝经济重心偏向南方之后传入。

由于中西文化交流，引进许多不同来源的水果，如菠萝、西红柿、番石榴、草莓、苹果（现代的苹果）、番瓜、莲雾、百香果、奇异果、葡萄柚等。这些水果大大丰富了我们的日常饮食生活。



仁果类水果

Renguo lei

Shuiguo



SHUIGUO ZALIANG YANGSHENG DAQUAN



仁果类水果在植物学上多属于蔷薇科，其食用部分主要是由肉质的花托发育而成，子房形成果芯，果芯内有数个小型种子，如苹果、梨、山楂、海棠果、油柑、榲桲等。



别名：奈、林檎、里檎、来檎、频婆果、超凡子

苹果为印度梵文苹婆果的简称，是我国最常见的水果品种之一。我国最迟在南北朝时甘肃河西走廊已盛行种植（见孙云蔚著《果树栽培各论》）。产地广，品种繁多。常见供应市场的主要品种有30多种。

苹果

按苹果成熟早晚可分为以下几类：

①早熟品种：约每年六七月间成熟，因正值伏天，也称伏苹果。由于生长期短，果肉组织松软，味淡，不耐贮藏。主要品种有祝光、伏花皮、黄魁、红魁等。

②中熟品种：约在八九月间成熟，果肉较早熟品种质好，味甘酸，可短期贮藏。要品种有红玉、红元帅、黄元帅、红星、黄龙、秋花皮、迎秋、丹顶等。

③晚熟品种：一般在10月或11月上旬成熟，质量好、耐贮藏、味甘酸、产量多，是市场销售的主要品种。其品种有国光、鸡冠、青香蕉、金星、倭锦、晚沙布、印度、柳玉、红富士等。

按上市品质特点、个头大小、质地、滋味、色泽等分类，还可分为一类、二类、三类、四类苹果。

Apple



● **基 原** 苹果为蔷薇科苹果属植物苹果的果实。

● **营养与功效** 苹果内含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、膳食纤维、多种矿物质、维生素和微量元素，可补充人体足够的营养。中医认为：苹果有安眠养神、补中焦、益心气、消食化积、解酒毒之功效，对消化不良、气壅不通症，榨汁服用，能够顺气消食。现代医学研究认为：食用苹果能够降低血胆固醇、降血压、保持血糖稳定、降低过旺的食欲，有利于减肥；苹果汁能杀灭传染性病毒、治疗腹泻、预防蛀牙。

● **性味归经** 甘、凉、微酸，入脾、胃经。

● **选 购** 选购苹果时，以色泽浓艳、外皮苍老、果皮外有一层薄霜的为好。

● **清 洗** 先用清水浸泡然后清洗，以除去残留农药。

● **保 存** 和其他蔬菜水果放在一起时要用塑料袋包好，常温下可储存10天左右。

● **适 用 量** 每天1~2个。

营养师提示 苹果含有大量的糖类和钾盐，有利于心、肾保健，建议冠心病、心肌梗死、肾病、糖尿病人坚持每天适量食用。

● 营养成分表

苹果（平均值）

名称	单位	含量	名称	单位	含量	名称	单位	含量	
食部	%	76	维生素A	μgRE (视黄醇当量)	3	钙	mg	4	
水分	g	85.9	胡萝卜素	μg	20	磷	mg	12	
能量	kcal	52	视黄醇	μg	未测定	钾	mg	119	
	kJ	218	维生素B ₁ (硫胺素)	mg	0.06	钠	mg	1.6	
蛋白质	g	0.2	维生素B ₂ (核黄素)	mg	0.02	镁	mg	4	
脂肪	g	0.2	维生素PP (尼克酸)	mg	0.2	铁	mg	0.6	
碳水化合物	g	13.5	维生素C (抗坏血酸)	mg	4	锌	mg	0.19	
膳食纤维	g	1.2	维生素E (生育酚)	Total (mg)	2.12	硒	μg	0.12	
胆固醇	mg	未测定		α-E	1.53	铜	mg	0.06	
灰分	g	0.2		(β+γ)-E	0.48	锰	mg	0.03	
				δ-E	0.11				

1 富士苹果

富士苹果是日本农林省东北农业试验场藤崎园艺部从国光和元帅杂交的后代中培育的品种。1958年培育，1962年开始推广。它兼具“双亲”的优良品质，肉质风味胜于国光，具有元帅的芳香，现已基本取代国光，目前我国陕西白水生产的红富士品质最佳。

富士苹果果实近圆形或稍扁，它果大形正、色泽鲜艳、果面光洁，食之多甜微酸、汁浓质脆、甘美无渣、香甜爽口，闻之清香扑鼻、芳香四溢。富士苹果一般重165~180克，底色淡黄，果肉淡黄。采收初期，可溶性固形物为14%左右，风味较淡。耐贮藏，可贮存到次年4~5月份，果肉松脆、汁多，可溶性固形物一般含量为15%~16%。

富士抗寒能力不如国光，粗皮病、白粉病和炭疽病较重，大小年明显。

富士苹果1965年引入我国，经过十几年的观察研究，在我国各地表现良好。1980年我国又从日本引入富士的红色芽变：长富2、长富6、秋富1，现已在我国北方各省推广。



●营养成分表

红富士苹果

名称	单位	含量	名称	单位	含量	名称	单位	含量	
食部	%	85	维生素A	μgRE (视黄醇当量)	10	钙	mg	3	
水分	g	86.9	胡萝卜素	μg	60	磷	mg	11	
能量	kcal	45	视黄醇	μg	未测定	钾	mg	115	
	kJ	118	维生素B ₁ (硫胺素)	mg	0.01	钠	mg	0.7	
蛋白质	g	0.7	维生素B ₂ (核黄素)	mg	未测定	镁	mg	5	
脂肪	g	0.4	维生素PP(尼克酸)	mg	未测定	铁	mg	0.7	
碳水化合物	g	11.7	维生素C(抗坏血酸)	mg	2	锌	mg	未测定	
膳食纤维	g	2.1	维生素E (生育酚)	Total (mg)	1.46	硒	μg	0.98	
胆固醇	mg	未测定		α-E	未测定	铜	mg	0.06	
灰分	g	0.3		(β+γ)-E	未测定	锰	mg	0.05	
				δ-E	未测定				

2 红玉苹果

红玉为美国品种，又名红棉、满红、东洋红，主要产于辽宁、山东、青岛、北京等地。果实中等大，平均果重150克，圆形或扁圆形，顶端常平截，梗洼一侧常具瘤状附生物；果皮底色淡黄，全面着以绿红彩色，阳面常呈浓红色，外观甚美；果肉黄色，间或具有红色色调，肉质松脆，味甜酸，芳香持久，品质上乘。在黄河故道地区9月上旬成熟，辽宁西部地区9月下旬至10月上旬成熟。

●营养成分表

红玉苹果

名称	单位	含量	名称	单位	含量	名称	单位	含量
食部	%	84	维生素A	μgRE (视黄醇当量)	2	钙	mg	未测定
水分	g	84.7	胡萝卜素	μg	10	磷	mg	未测定
能量	kcal	43	视黄醇	μg	未测定	钾	mg	未测定
	kJ	180	维生素B ₁ (硫胺素)	mg	0.02	钠	mg	未测定
蛋白质	g	0.2	维生素B ₂ (核黄素)	mg	0.02	镁	mg	未测定
脂肪	g	0.2	维生素PP (尼克酸)	mg	0.5	铁	mg	未测定
碳水化合物	g	14.7	维生素C (抗坏血酸)	mg	未检出	锌	mg	未测定
膳食纤维	g	4.7	维生素E (生育酚)	Total (mg)	未测定	硒	μg	未测定
胆固醇	mg	未测定		α-E	未测定	铜	mg	未测定
灰分	g	0.2		(β+γ)-E	未测定	锰	mg	未测定
				δ-E	未测定			

3 国光苹果

国光属美国品种，分大国光、小国光两种，主要产于山东、辽宁等地。果实中等大，一般重120克左右，多为扁圆形，底色黄绿，有粗细不均的断续红条纹。果肉黄白，肉质硬，味酸甜，品质中上。10月中旬或下旬成熟。

●营养成分表

国光苹果

名称	单位	含量	名称	单位	含量	名称	单位	含量
食部	%	78	维生素A	μgRE (视黄醇当量)	10	钙	mg	8
水分	g	85.9	胡萝卜素	μg	60	磷	mg	14
能量	kcal	54	视黄醇	μg	未测定	钾	mg	83
	kJ	226	维生素B ₁ (硫胺素)	mg	0.02	钠	mg	1.3
蛋白质	g	0.3	维生素B ₂ (核黄素)	mg	0.03	镁	mg	7
脂肪	g	0.3	维生素PP (尼克酸)	mg	0.2	铁	mg	0.3
碳水化合物	g	13.3	维生素C (抗坏血酸)	mg	4	锌	mg	0.14
膳食纤维	g	0.8	维生素E (生育酚)	Total (mg)	0.11	硒	μg	0.10
胆固醇	mg	未测定		α-E	未检出	铜	mg	0.07
灰分	g	0.2		(β+γ)-E	0.11	锰	mg	0.03
				δ-E	未检出			

4 祝光苹果

苹果一种，又名伏祝、伏香蕉、美夏等。我国主要苹果产区都有栽培。果实短椭圆或扁圆形。果皮较薄，光滑，底青白色，后期微粉，肉质黄白，脆嫩，汁多，甜酸适中，为早熟品种之一。

●营养成分表

祝光苹果

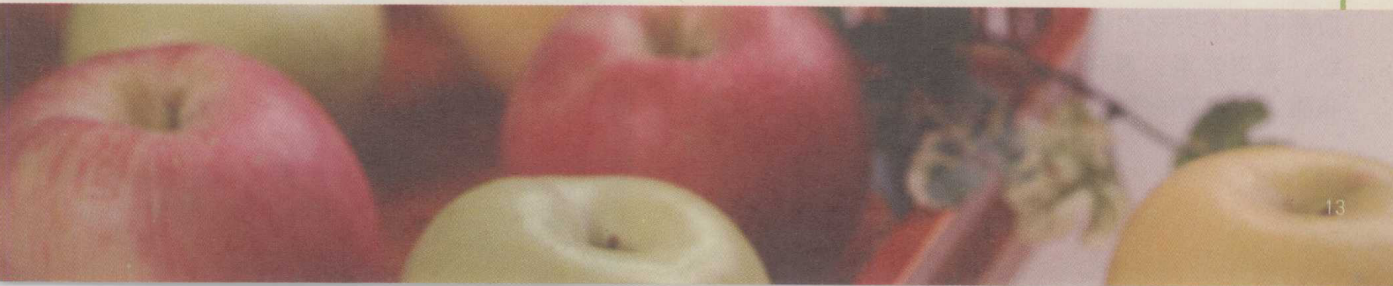
名称	单位	含量	名称	单位	含量	名称	单位	含量
食部	%	86	维生素A	μgRE (视黄醇当量)	2	钙	mg	3
水分	g	86.7	胡萝卜素	μg	10	磷	mg	5
能量	kcal	47	视黄醇	μg	未测定	钾	mg	140
	kJ	197	维生素B ₁ (硫胺素)	mg	0.05	钠	mg	1.7
蛋白质	g	0.4	维生素B ₂ (核黄素)	mg	0.01	镁	mg	1
脂肪	g	0.1	维生素PP (尼克酸)	mg	未测定	铁	mg	0.3
碳水化合物	g	12.5	维生素C (抗坏血酸)	mg	2	锌	mg	未测定
膳食纤维	g	1.5	维生素E (生育酚)	Total (mg)	0.07	硒	μg	未测定
胆固醇	mg	未测定		α-E	0.03	铜	mg	0.07
灰分	g	0.3		(β+γ)-E	0.04	锰	mg	0.02
				δ-E	未检出			

5 嘎拉苹果

嘎拉苹果原产于新西兰，由新西兰果树育种家基德育成，1939年选出，1960年发表。嘎拉苹果果实中等大，单果重180~200克，呈短圆锥形，果面金黄色。阳面具浅红晕，有红色断续宽条纹，果型端正美观。果顶有五棱，果梗细长，果皮薄，有光泽。果肉呈浅黄色，肉质致密、细脆、汁多，味甜微酸，十分适口。嘎拉苹果品质上乘、较耐贮藏，幼树结果早、坐果率高，丰产稳产、容易管理。

6 黄魁

苹果一种，别名白毛、大黄皮、白粉皮等。我国各苹果产地都少量栽培。果实圆锥形。黄绿色，熟后黄白色。果面皮薄、光滑，果点明显，灰白色。果肉浅白，肉质松软，味酸，多为早熟品种。



7 伏花皮

苹果一种，别名花里虎、黄花皮。主要产地为山东青岛、北京等地。果形扁圆，果皮薄、光滑，底色黄绿，阳面有红色断续条纹。果肉黄白，脆，汁多，酸甜，稍有香气。多为早熟品种。

8 金冠

苹果一种，又名黄香蕉、黄元帅、金帅、金大王。主要产于山东、河北、北京、辽宁等地。果圆锥形或卵圆形，顶有五棱，全身黄色，果皮光滑、细薄，肉黄白，肉质细脆、多汁。口味甜酸适中，酸气较浓。较耐贮藏。

9 秋花皮

苹果一种，又名新苹。各苹果产区都有栽培。果形呈圆形或圆锥形。底黄绿，面鲜红，有条纹，皮光泽、较厚、蜡质多。果肉白色、味酸，贮存后可口。

10 元帅

苹果一种，又名红元帅、红香蕉、红花皮。主要产于山东烟台，其他产区也栽培。果圆锥形，顶部有五个突起的棱。底色黄，阳部鲜红，有条纹。果皮光滑、厚韧。肉质黄白、细嫩、多汁，味甜，有较浓的香蕉味。是晚熟品种之一。



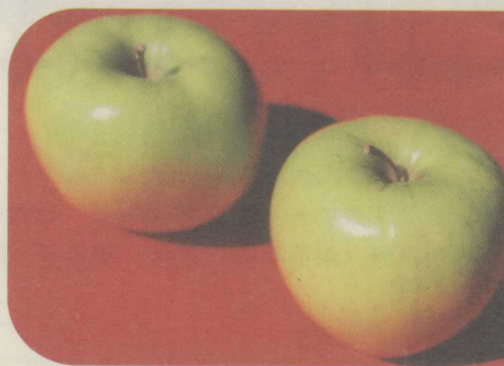


11 五星

苹果一种，亦名新大王。主要产于山东产区。果圆形，顶部有五个突起的棱。底部色黄、阳部鲜红，有条纹，果皮厚韧，肉黄白、质细、多汁，有浓甜香味，是优质品种之一。

12 青香蕉苹果

苹果一种，也名白龙。主要产于山东，果圆形，底色黄绿，阳面红褐，皮厚韧，稍有银白色，肉质黄白，汁多，甜酸可口。属优良名种之一。



● 营养成分表

青香蕉苹果

名称	单位	含量	名称	单位	含量	名称	单位	含量
食部	%	80	维生素A	μgRE (视黄醇当量)	3	钙	mg	9
水分	g	86.3	胡萝卜素	μg	20	磷	mg	7
能量	kcal	49	视黄醇	μg	未测定	钾	mg	83
	kJ	205	维生素B ₁ (硫胺素)	mg	0.02	钠	mg	1.3
蛋白质	g	0.3	维生素B ₂ (核黄素)	mg	0.02	镁	mg	4
脂肪	g	0.1	维生素PP (尼克酸)	mg	0.2	铁	mg	0.2
碳水化合物	g	13.1	维生素C (抗坏血酸)	mg	3	锌	mg	0.04
膳食纤维	g	1.3		Total (mg)	0.37	硒	μg	0.07
胆固醇	mg	未测定	维生素E (生育酚)	α-E	0.23	铜	mg	0.07
灰分	g	0.2		(β+γ)-E	0.13	锰	mg	0.03
				δ-E	0.01			



13 印度苹果

苹果的一种，又名甜香蕉、印度青蜜等。由印度引进，各苹果产区都有出产。果长圆形或扁圆形，底黄绿，阳面有暗红褐色。皮粗糙，厚韧，果肉黄白或青白，肉质细硬，汁少，味甘甜。

●营养成分表

印度苹果

名称	单位	含量	名称	单位	含量	名称	单位	含量
食部	%	90	维生素A	μgRE(视黄醇当量)	3	钙	mg	未测定
水分	g	84.0	胡萝卜素	μg	20	磷	mg	未测定
能量	kcal	44	视黄醇	μg	未测定	钾	mg	未测定
	kJ	184	维生素B ₁ (硫胺素)	mg	0.04	钠	mg	未测定
蛋白质	g	0.6	维生素B ₂ (核黄素)	mg	0.02	镁	mg	未测定
脂肪	g	0.2	维生素PP(尼克酸)	mg	0.1	铁	mg	未测定
碳水化合物	g	14.8	维生素C(抗坏血酸)	mg	未检出	锌	mg	未测定
膳食纤维	g	4.9	维生素E(生育酚)	Total(mg)	未测定	硒	μg	未测定
胆固醇	mg	未测定		α-E	未测定	铜	mg	未测定
灰分	g	0.4		(β+γ)-E	未测定	锰	mg	未测定
				δ-E	未测定			