

水果科学食用丛书

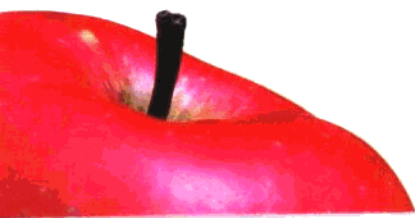
中央人民广播电台医学顾问

张湖德 主编

Yangshen yu Yanfang

水果

养身与验方



中国科学出版社

主 编 张湖德

副主编 杨世盐 李 丽 史建国

陈 华 吴 英 柳 影

编 委 刘福奇 杨凤玲 高延培

何 军 乔占兵 史建民

前 言

当前许许多多的人尽管在天天吃水果,但是怎样运用水果来养身防病、营养人体,知道的人就不那么多了,人们爱吃水果,不仅仅是因为水果好吃,主要是因为水果提供了人体所需要的众多营养物质。俗话说:“民以食为天”。这里的食,其中包括了水果。水果是人们必须摄取的重要食物之一。

在祖国医药学理论指导下,运用水果来补气、补血、补阴、补阳、补脾、补心、补肾、补脑、健骨、抗衰老,从而达到强身治病延年益寿,“尽终其天年”,这是笔者最大的心愿,我衷心祝福广大读者能够科学饮食,尤其是科学食用水果。

中央人民广播电台医学顾问 张湖德

2000. 12. 于北京中医药大学

目 录

一、常见水果的食养

- (一)苹果的食养 (2)
- (二)菠萝的食养 (7)
- (三)杏的食养 (9)
- (四)荔枝的食养 (13)
- (五)樱桃的食养 (16)
- (六)桂圆肉滋补抗衰 (18)
- (七)香蕉的食养 (22)
- (八)柠檬的食养 (24)
- (九)荸荠的食养 (28)
- (十)桑椹的食养 (31)
- (十一)梨的食养 (33)
- (十二)白果的食养 (36)
- (十三)柑与桔的食养 (37)
- (十四)桃的食养 (44)
- (十五)葡萄的食养 (45)
- (十六)西瓜的食养 (49)
- (十七)柿子的食养 (53)
- (十八)罗汉果的食养 (55)
- (十九)石榴的食养 (56)

(二十)梨的食养	(57)
(二十一)橄榄的食养	(60)
(二十二)板栗的食养	(61)
(二十三)花生的食养	(65)
(二十四)枣的食养	(70)
(二十五)山楂的食养	(78)
(二十六)核桃的食养	(82)
(二十七)其它水果的食养	(89)

二、水果养身药膳

(一)补气药膳	(94)
(二)补血药膳	(97)
(三)补阴药膳	(99)
(四)补阳药膳	(101)
(五)增胖健体药膳	(103)
(六)乌发养发药膳	(105)
(七)健脾和胃药膳	(109)
(八)健骨强腰药膳	(114)
(九)增强性功能药膳	(117)
(十)固孕安胎药膳	(123)
(十一)润喉清音药膳	(125)
(十二)固齿洁齿药膳	(127)
(十三)补肾药膳	(128)
(十四)益智药膳	(131)
(十五)抗衰老药膳	(133)
参考文献	(138)

一、常见水果的食养

中华民族应用水果养生保健的历史悠久，源远流长，早在《黄帝内经》中就明确记载有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”，“谷肉果菜，食养尽之”等说法。这些说法，非常清楚地指出了水果在体内有补益精气的重要作用。

水果食品，可以分为鲜果类和干果类两种。鲜果类包括苹果、桔子、桃、梨、杏、葡萄、香蕉和菠萝等；干果类是新鲜水果加工制成的果干，如葡萄干、杏干、蜜枣和柿饼等。

新鲜水果的营养成分，主要是含维生素和无机盐，尤其是维生素C，维生素C是维持人体生命活动不可缺少的营养物质，有了它人体才能健康长寿，缺少它则出现各种各样的疾病症状。尤其对于病后恢复期的患者和孕妇，更是十分必需的。

在干果中，因加工时的损失，维生素含量明显降低，但是蛋白质、碳水化合物和无机盐类因加工使水分减少，含量相对增加。

水果也是人体无机盐的重要来源，尤其是钾、钠、钙和镁等，它们在体内的最终代谢产物呈碱性，故称“碱性食品”。这些碱性食品可以中和粮、豆、肉和蛋等食物所产生的“酸性食品”，这样才有利于机体维持酸碱平衡，故吃水果对维持体内酸碱平衡起着重要作用。

水果除含有人体需要的维生素和无机盐外，还含有较多的纤维素、半纤维素、木质素和果胶等，这些物质不能被人体

消化酶化解,但可促进肠道蠕动,有利于粪便排泄。膳食纤维还可以防止和减少胆固醇的吸收,所以多吃水果有利于预防动脉粥样硬化。国外有人研究发现,人的脂肪每日进食量由150克减少到50克时,细胞癌变数量可减少一半以上,如能配合食用水果,细胞癌变数量更可显著降低。此外,科学研究还证实,多吃水果还能减轻噪音对人体的危害。需要注意的是,由于水果一般都含果酸,能使牛奶蛋白质凝结,所以在喝牛奶时,水果不宜多吃,若水果吃得较多,则蛋白质会变成不易消化的粗硬凝块,这对消化功能差的人是不利的。但对消化功能正常的人,不至于影响其消化吸收。

(一) 苹果的食养

意大利有句俗语:一日1个苹果,一世不求医生。苹果不仅味美可口,还含有极其丰富的营养,因此,被誉为水果的“皇后”。

苹果富含营养,据测定,每100克鲜果中,含糖类34克、蛋白质0.4克、脂肪0.5克、碳水化合物13克、钙11毫克、磷9毫克、镁8毫克、铁0.3毫克,以及多种维生素等人体必需的营养物质。苹果除供鲜食外,还可制成苹果酱、苹果干、苹果汁、苹果酒、苹果脯及苹果罐头等多种加工食品。

英国牙科医师发现,每天吃苹果的儿童不发生口腔疾病。他认为,苹果中的纤维质,能够清洁牙龈中的污垢。同时,苹果富含果酸,可以刺激胃液分泌,增强机体的消化功能,间接地增加了人体的抗病能力。

俄国、法国、意大利、爱尔兰、芬兰等国家的专家近年来发现,吃苹果可以象服用降血脂药物一样,使血液中的胆固

醇降低。有关的研究报告指出,吃苹果使胆固醇降低的原因在于:苹果本身不含胆固醇;吃苹果能促进胆固醇从胆汁中排出;苹果中含有大量果胶,果胶能阻止肠内胆酸的重吸收,并能使之排出体外;苹果在肠道内分解出来的乙酸有利于胆固醇代谢。此外,苹果中还含有丰富的维生素 C、果糖、微量元素镁等,它们均有利于胆固醇的代谢。

日本近年大肠憩室发病增多,憩室部位随年龄增大左侧大肠有增多趋势。

横滨市南部医院的竹村认为,症状不明显者不需药物治疗,建议多吃纤维素,不吃精米。兵库医大堀信治等认为,本病发生与纤维素摄入不足有关,治疗以苹果纤维效果最好。服用苹果的病人多数症状有明显改善,长期食用还可预防憩室发展和并发症。

目前,以苹果为主要原料制作的食养药膳主要如下:

1. 皂仁果羹

原料:皂仁 100 克,苹果 150 克,清水 750 克,白糖 200 克,鸡蛋清 2 个。

制作与用法:(1)将皂仁用清水淘洗干净,温水泡涨装入蒸碗,加清水在笼中蒸软烂;苹果削皮,去核切成指甲片。

(2)炒锅洗净置中火上,掺清水加糖溶化烧沸,将鸡蛋清掸散,倒入清白糖水 2 次,放进苹果片,随即在笼中取出皂仁,捞入锅内烧沸,盛于汤碗中即成。

此菜用料特别,用皂仁配以苹果制成,柔润清香,解酒去腻,香甜生津止渴,为夏秋季汤中佳品。

2. 烩苹果羹

原料:鲜苹果 2 个,白糖 150 克,清水 1000 克,山楂丁 25 克。

制作与用法：将苹果去皮，用刀将四面切掉，切成小丁；锅放火上加入水，将白糖放入化开，再下入苹果丁，汤沸时撇去浮沫，勾入大流水芡盛在汤碗内，撒上山楂丁上桌食用。

此羹以苹果为主料，制法简便，味道清香，甜鲜利口，有醒酒解酒的功效。

3. 炸苹果

原料：牛奶饼、面糊、苹果 175 克，桂皮粉少许，糖粉 25 克，生菜油 25 克。

制作与用法：(1)苹果去核，削皮，顶刀切片。

(2)用切好的苹果片沾牛奶饼面糊，然后放入油锅内。炸至金黄色捞出放盘内撒糖粉。

4. 苹果卷煎饼

原料：苹果 50 克，果酱 15 克，桂皮粉 0.5 克。

制作与用法：(1)同上面煎饼的做法一样。

(2)将苹果切成小片，放果酱，桂皮粉搅之。

(3)用煎饼把苹果馅包好卷成长方形。

(4)用油煎成金黄色，放进烤炉烤 2~3 分钟即可，每份 2 头。

5. 苹果角

原料：清酥面生坯料 250 克，苹果 3 个，沙糖 50 克，鸡蛋 1 个，糖粉 50 克。

制作与用法：将青酥面的生坯料捍成大片（1 厘米厚），用铁模子戳成椭圆形，将苹果去皮去核切成小丁，拌上沙糖放入椭圆形的中间，两端刷鸡蛋，对折成角，进炉烤熟，冷却后撒砂糖。

6. 拔丝苹果

原料：苹果 750 克。

配料：鸡蛋 3 只，淀粉 100 克，面粉少许。

调料:白糖、生菜油、香油。

制作与用法:(1)苹果洗净,去皮、核,切成滚刀块,用干面粉拌匀。

(2)取1小碗,磕入鸡蛋打散,放入淀粉调成稀糊。

(3)油锅置火上,添入的生菜油,烧至五、七成熟时,将沾匀干面粉的苹果块裹上调好的糊下入炸透,至熟透呈金黄色时捞出。放在碗中待用。

(4)油倒出锅,擦净锅底,加少许清水,再倒入白糖,溶化后,用小火慢慢地炒至糖泡减少,颜色发黄时,遂将炸过的苹果块放入,迅速翻炒均匀,倒在抹好香油的盘子内即可。

功能:生津止渴,和脾止泻。可辅治咽干,小儿轻度腹泻、便秘。

特点:色泽金黄,外酥脆,内香烂,用箸夹起,金丝不断。

7. 苹果煎蛋饼

原料:富强粉10克,奶粉30克,鸡蛋1个,苹果250克。

辅料:奶油50克,白糖40克,熟油少许。

制作与用法:(1)鸡蛋磕入碗内,加水100克搅匀,把面粉和奶粉掺匀放入碗内,再徐徐加入鸡蛋液拌匀,用纱布过滤备用。

(2)煎锅内涂少许油烧热,加入30克蛋浆,轻轻转动煎锅,使之自然摊平成圆饼,煎至淡金黄色,翻面再煎,煎至两面均呈淡金黄色,将蛋浆全部煎完为止。

(3)苹果去皮去籽,切成小碎片。炒锅上火,加奶油烧热,倒入苹果片及白糖稍炒,盛入盘内作馅。

(4)将适量苹果馅趁热加在每张蛋饼皮下,按平对折成半圆形,再对折成扇形即可。

此饼松软香甜,含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、

钙、磷、铁、锌、维生素 A、D、C、B₁、B₂、尼克酸等。产妇食用能增乳，并能预防产后便秘、乳少、盗汗、暑热烦渴等。

8. 苹果豆腐

原料：豆腐 5 块。

配料：五花猪肉 100 克，水发香菇 20 克，海米 10 克，鸡蛋 1 个，鲜嫩小菠菜 250 克，熟猪油 50 克，淀粉少许。

调料：酱油、精盐、味精、花椒面、葱末、姜末、白糖、苹果汁各适量。

制作与用法：(1)把豆腐用干净纱布包好，挤净豆腐里的水，再用刀将豆腐压成泥，放在小盆中。

(2)把猪肉剁成细末。香菇 17.5 克切成小丁，2.5 克切成火柴杆粗、3.3 厘米长丝四根。海米切成末。菠菜切成 6.6 厘米长的段。

(3)把肉末、香菇、海米、葱末、姜末加适量调料炒好，分为四份。把豆腐、淀粉、精盐、鸡蛋，搅和成干糊状，分为四份。

(4)把炒好的肉馅，用豆腐泥包起来，做成苹果一样大的丸子。在一端插上根香菇丝做苹果把，朝上摆放在盘中，上屉蒸透取出。

(5)勺内加入酱油、白糖、精盐、味精和半勺汤，烧开，用少许淀粉勾成米汁芡，淋入苹果汁，浇在苹果豆腐上。

(6)勺内加少许油，烧热，把花椒粒炸一下，捞出扔掉，放入菠菜、葱末、姜末、精盐、炒好堆放在苹果豆腐周围，即成。

特点：松软鲜嫩，滋味清香，形似苹果。

9. 苹果羹

原料：苹果 500 克，什锦馅 100 克，红粳米 200 克。

配料：糖汁、青梅、京糕各适量。

制作与用法:(1)把红粳米淘洗干净,放入盆内加水,蒸熟。

(2)把苹果去皮除核,加入红粳米饭,撒上什锦馅料,上屉蒸熟。

(3)把京糕、青梅刻成花形,放在蒸熟的苹果上面,码放于盘内,浇上糖汁,即可食用。

特点:清凉甜香。

(二)菠萝的食养

本品是世界的著名佳果,又叫凤梨,为凤梨科多年生草本植物凤梨的果实。此果实具有佳美的芬香,味道甜美,汁液丰富,富有营养物质,为人们所喜吃。据现代科学研究,菠萝含有丰富的水分,蔗糖、葡萄糖、果糖、苹果酱、柠檬酸、蛋白质,多种维生素等,在其果汁中,还含有脲酶,有帮助消化蛋白质的特殊功能。

目前,以菠萝为主要原料制作的滋补药膳主要如下:

1. 菠萝桃胶汤

原料:罐头菠萝 250 克,桃胶 15 克,鸡蛋清 1 个,白糖 250 克,清水 750 克。

制作与用法:(1)将菠萝切指甲片。桃胶用清水淘去泥沙,拣尽树屑,装入蒸碗,加清水上笼蒸约 1 小时取出,滗去汤汁待用。

(2)炒锅洗净置中火上,掺清水 750 克,放白糖、菠萝汁烧沸,将鸡蛋清掸散倒入,撇尽浮沫,下菠萝、桃胶煮至菠萝浮面时,起锅装碗即成。

此菜桃胶透明,菠萝味醇,香甜可口,解酒去腻,单吃佐餐均可。

2. 奶油雪花冰糕

原料: 奶油 500 克, 砂糖 400 克, 菠萝 400 克, 蜜桃 100 克, 香草片 2 片, 黄油 25 克, 杏仁 10 克, 樱桃 1 个, 圆形模子 1 个, 规格重 1200 克。

制作与用法: (1) 将奶油加入白糖用抽子抽起。

(2) 杏仁去皮切成小丁, 烤成金黄色, 菠萝、蜜桃切成小丁与奶油混合加香草片搅均。

(3) 冰糕, 模子内抹黄油倒入对好之料抹平, 用油纸封严, 放入冰箱, 凝固即可。

(4) 迭口布花, 放在银盘上, 再放上瓷盘子, 菠萝蜜桃周边, 中间放冰糕, 樱桃用银杆插起, 插入冰糕即可。

3. 菠萝清冻子

原料: 结力片一点 400 克, 糖 200 克, 菠萝 250 克, 蛋白 2 个, 香精少许。

制作与用法: (1) 结力片用水泡软。

(2) 蛋白用抽子抽起加糖, 结力片、菠萝水搅均, 用微火熬开, 用布过滤晾凉。

(3) 将菠萝切小块, 放入混合料中, 倒入模子内, 放进冰箱冻凝固。上桌时将冻子扣入盘内浇糖水即可。

4. 菠萝排

原料: 混酥面 250 克, 菠萝 500 克。生蛋白 500 克, 糖粉 50 克。

制作与用法: 在烤熟的混酥排底上面, 码上菠萝丁, 面上抹上生蛋白, 中间高四周低, 面上撒糖粉, 进炉烤黄即可。凉后切成角。

5. 鲜奶油蛋糕

原料: 蛋糕坯子 1 个 300 克, 鲜奶油 500 克, 沙糖 100 克,

柠檬香精 2CC,椰茸 50 克,菠萝 150 克。

制作与用法:将鲜奶油放在瓷盆内,用抽子渐渐抽起后加沙糖,再抽打均匀,鲜奶油抽打的软硬度要合适,鲜奶油抽打过头则会出现蜂窝,甚至会出现油、水分离则不能使用了。抽的软硬度合适,挤出的奶油纹路清晰,外观细腻光滑,将蛋糕坯子片成 3 片,中间加鲜奶油和菠萝丁调好的馅,四周抹鲜奶油,表面抹鲜奶油括平,4 周沾椰子茸,然后用纸口袋装上鲜奶油,用不同的花咀子在蛋糕的表面上挤上各种图案花纹或文字,挤出的图案要求布局合理、整齐、端正,颜色协调美观。

6. 什锦果羹

原料:菠萝罐头 250 克,桔子罐头 250 克,荔枝罐头 250 克,桂圆罐头 250 克,樱桃罐头 100 克,桔汁 200 克,白糖 200 克,水磨糯米粉 100 克,酒酿 250 克。

制作与用法:(1)锅内加水至 3000 毫升煮沸,将水磨糯米粉作成小圆球放入锅内煮熟,将菠萝、桔子、荔枝、桂圆罐头、白糖、酒酿放入锅内,煮开后即可食用。

(2)分盛入小碗内,再将樱桃放在果羹上面。

功能:果羹含糖及植物纤维素均高,对人体健康有益。聚餐后食用,帮助消化。各种水果羹味道香甜,酒酿味纯营养价值高,江米小圆子光滑柔软,配以红色樱桃,色鲜味美,可高糖饮料,餐后甜食,尤觉丰富多彩。

(三)杏的食养

杏是兼有观赏、食用与药用价值的经济意义和生态效益很高的果树,历来为人们所称道。我国是杏的原产地和产杏最多的国家。比起“杏花春雨江南”,我国北方各省植杏更为

普遍。一些重要产区如河北丰宁、甘肃镇原等地,杏产品的年收入占农业总收入的一半左右。

杏果成熟期早,仅次于樱桃。果肉酸甜多汁,风味独特;含有丰富的糖、蛋白质、胡萝卜素、维生素和较多的硫胺素、核黄素、尼克酸以及磷、钙等矿物质。果实除鲜食外,还可制杏脯、杏干、杏酱、杏汁、杏酒和罐藏加工品等。北京的杏脯,新疆库车的杏干都是驰名中外的我国特产。

杏的种子杏仁所含营养大大高于杏肉。其中,脂肪含量高达 50% ~ 60%,蛋白质高达 23%。杏仁是重要的药材,有止咳平喘、润肠通便的疗效。杏仁除药用外,还是制作许多名贵糕点的原料,并可加工成杏仁霜、杏仁粉等等。杏仁是我国传统的出口商品之一。我国苦杏仁的出口量约占国际市场杏仁贸易量的 70%。

俗话说“桃饱杏伤”,不宜多吃鲜杏。因为杏的酸性大,多食容易激增胃里的酸液以致伤胃引起胃病。杏酸还能腐蚀牙齿的釉质,牙齿发育尚未健全的儿童最易受害造成龋齿。杏仁尤其是苦杏仁更不能多吃。苦杏仁中含有苦杏仁甙、苦杏仁油和苦杏仁酶。苦杏仁酶能促使苦杏仁甙水解产生一种有毒的氢氰酸,生食过量便会中毒。如果将苦杏仁煮熟,就能破坏苦杏仁酶从而抑制氢氰酸的形成,再吃就不会中毒了。

目前,以杏为主要原料制作的食养药膳较多,主要如下:

1. 敏可盆

原料:清酥面生坯子 500 克。馅、葡萄干 100 克,苹果 2 个,牛油 100 克,肉桂粉 1 克,糖粉 150 克,瓜条 100 克,桔饼 100 克,杏脯 100 克,白兰地酒 50 克。

制作与用法:将苹果去皮去核切成小丁,牛油、瓜条、桔饼、杏脯也切成小丁,将肉桂粉、糖粉、瓜条及其它果料放在

一起加入白兰地酒拌和均匀待用，将清酥面的生坯料捍成 1 厘米厚的大片，用铁模子戳成圆饼，将馅料揉成小球，放在圆饼上面，四周刷鸡蛋，再用一块圆饼盖在上面，用比圆饼小一号的圆模子轻轻的按一下表面刷鸡蛋，进炉烤熟即可。

2. 杏仁茶

原料：甜杏仁 120 克。

配料：大米 30 克，白糖 200 克。

制作与用法：(1) 甜杏仁用开水略泡片刻，剥去外衣，洗净，剥成碎粒，用冷水浸泡。

(2) 大米洗净，亦用冷水浸泡。

(3) 把杏仁和大米捞在一起，加入清水 650 克磨成细浆，过滤去渣，锅置于火上，放入清水 500 克，加入白糖，待糖溶化后，将杏仁浆慢慢倒入锅内，随倒随搅（以防糊底），搅成浓汁，熟后盖上锅熄火稍焖片刻，即可。

特点：白腻、甜润。

功能：止咳定喘，润肠通便。适于急、慢性气管炎，肺结核等患有咳喘病者，亦可作为癌症患者的辅助治疗。

3. 鲫鱼杏仁红糖汤

原料：鲫鱼 1 条。

配料：甜杏仁 9 克、红糖适量。

制作与用法：将鲫鱼去鳞、鳃及内脏，洗净后同甜杏仁共入锅中，加水适量煮熟，调入红糖稍煮即成。

功能：健脾益肺。可辅治咳嗽多痰、痰质稀白、面青肢冷、形体消瘦。痰湿型慢性支气管炎。

4. 杏仁银肺汤

原料：猪肺 1 副（气管和肺叶不破），甜杏仁 150 克，白鸡汤适量，葱、姜、盐、料酒、味精、胡椒粉适量。

制作与用法: (1) 将猪肺肺叶的血液冲净, 全成白色控去水, 葱、姜拍破。

(2) 开水中下入葱、姜、料酒, 把肺叶炖烂, 捞出切厚片。杏仁泡胀去皮, 装容器内, 加水(没过)煮烂。

(3) 烧开鸡汤, 将肺片和杏仁(连汁)放入, 尝好味烧开, 撇沫即成。

特点: 汤料乳白, 鲜美。

5. 五味酱

原料: 瘦肉 100 克, 肥瘦肉 50 克, 桃仁 50 克, 花生仁 50 克, 杏仁 50 克, 海米 20 克, 甜面酱、葱 5 克, 姜 5 克, 味精 1 克, 料酒 5 克, 花生油 40 克。

制作与用法: (1) 猪肉切下, 桃仁、花生仁、杏仁开水泡后去皮过油炸好, 海米泡好, 葱姜切末待用。

(2) 炒锅上火入油烧热, 放肉丁、葱、姜煸炒数分钟放入料酒、甜面酱、海米炒五、六分钟, 再将已炸好之桃仁、花生仁、杏仁倒入锅内加味精即成。

功能: 桃仁、花生仁、杏仁含蛋白质丰富, 并含胡萝卜素, 维生素 B 及维生素 E, 脂肪为不饱和脂肪酸, 对心血管疾病有防治作用。三仁炸后香甜酥脆、味美适口, 为家庭营养小菜。

6. 杏仁蒸肉

原料: 猪五花肉(带皮) 500 克, 甜杏仁 18 克, 碎冰糖 30 克, 湿淀粉 5 克, 酱油 60 克, 料酒 30 克, 葱段 3 克, 姜块 3 克, 猪油 15 克。

制作与用法: (1) 洗净猪肉, 切成 1.65 厘米见方的肉块, 杏仁用开水泡透, 去掉外皮, 用纱布包好。

(2) 铁锅放在旺火上, 倒入猪油, 加冰糖 15 克, 炒成深红色, 再放入肉块一起翻炒, 当肉块呈红色时, 即下葱段、姜块、