

中国健康养生协会倾情推荐

本年度最畅销的「食尚水果」手册

● 段二虎 / 编著

天津科学技术出版社

别跟我说话 你懂

水果



水果是人类日常生活最熟悉的健康伴侣，也是我们身体所需微量元素的主要来源。对于它们，我们真的全面了解吗？你可知道各种水果的别名是什么？它们的原产地在哪里？它对我们身体健康所起的作用又是什么？本书将全面系统地介绍各种日常水果，帮助大家真正了解它们的食用价值，让大家在食用的同时达到健康养生的效果。



作者简介

段二虎，男，1976年生，毕业于河北医科大学，有多年从医经验，对中国传统医学有着深入研究。在工作之余编写一些普及医学类图书，出版有《食物养生宝典》等书。

别跟我说

你懂

水果

● 段二虎 / 编著

天津科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

别跟我说你懂水果/段二虎编著. —天津:

天津科学技术出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5308-6042-7

I. ①别… II. ①段… III. ①水果—食品营养 IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第013126号

责任编辑: 王 彤 孟祥刚

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332372 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

四川省南方印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 16 字数 200 000

2012 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 元



前言

渴望健康一直是人们千百年来不懈追求，从古代君王指派术士炼丹熬药到现代社会基因攻解的运用，代表了人们对健康探究的决心。

古代缺医少药、生活条件极其艰苦的条件下，也不乏安享天年的寿星，他们靠什么？靠的就是日常饮食和运动保健。正如《素问·脏气法时论》中所说的那样：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”人的其他行为可能改变，唯独吃不可改变，既然吃的本能不可更改，我们就要在吃上做文章、下工夫。

导致现代人频频罹患各种疾病的原因固然很多，如生活节奏快，生活压力大等，这时我们自然就想到了绿色无污染食品。绿色食品保持着自然状态下应有的营养成分，口味和药用价值无可挑剔，通过对这些食物的科学合理利用，便很容易达到养生保健的目的。



《别跟我说你懂水果》既有实物图片对照，又有“食用方法”、“营养成分”、“保健功效”、“药用功效”、“药用验方”、“食用宜忌”等，而且本书独辟蹊径，增加了相关的美容知识、小常识等涉及日常生活的实用小技巧，增强了该书的可读性和实用性，使专业晦涩的科学养生读物变成了通俗易懂的“贴身健康小锦囊”，真正把读者寻求相关有用知识的愿望考虑了进去。当您在日常保健中遇到各种问题时翻翻这套书，相信会在相关位置找到相应答案，使问题迎刃而解。

在这本套书的编写过程中，我们得到了医疗卫生等相关部门的大力支持和帮助，并部分采纳了他们提出的宝贵建议，在此一并感谢。

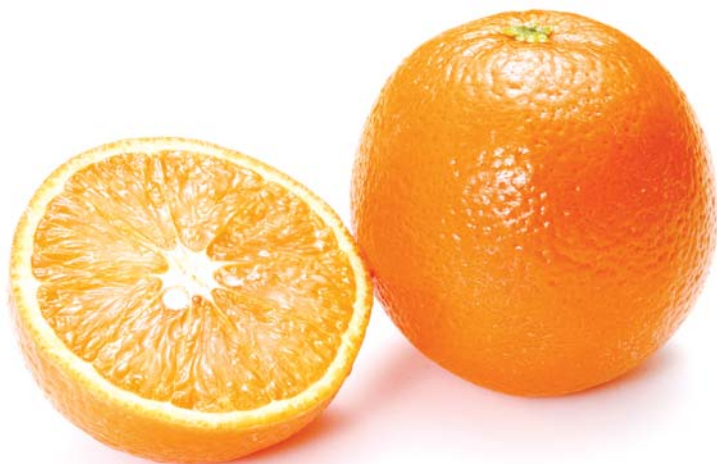
目录

红色大军



苹果	1
石榴	9
柿子	15
草莓	22
李子	28
杨梅	32
沙果	36
樱桃	38
荔枝	43
大枣	50
枸杞子	63
金樱子	68
山楂	72





黄色天团

芒果	81
枇杷	93
甜橙	103
香蕉	115
柚	128
柠檬	135
木瓜	147

梨	85
菠萝	98
杏子	108
金橘	122
杨桃	131
龙眼	139

绿色阵营

橄榄	151
菠萝蜜	158
甜瓜	166
桑葚	173
西瓜	181

番石榴	155
猕猴桃	161
椰子	135
哈密瓜	178
罗汉果	189



粉色佳丽

桃子

193

海棠

199



褐色武士

核桃

201

栗子

206

无花果

210





白色天使

白果

215



紫色霓裳

葡萄 221

甘蔗 229

荸荠 233

乌梅 241

红色大军



苹果

苹果，又名柰、频婆、平波、天然子、超凡子等，原产于西伯利亚西南部及土耳其，在欧洲经长期种植后，于19世纪末传入我国山东，称为西洋苹果。不过，早在从西方引进苹果的1000多年前，我国的文献资料中就有“柰”，又名“频婆”，此后又有“林檎”，或名“来禽”、“文林郎果”，这些都是与西洋苹果同类不同名的记载。

苹果是著名的营养水果，素有“水果之王”的美誉。西方传统膳食观念认为，一天一个苹果不用看医师；许多美国人还把苹果作为减肥瘦身的必备品，每周节食一天，这一天只吃苹果，号称“苹果日”。

性味归经

性凉，味甘。归脾、肺、胃、心经。

食用方法

苹果可以生吃、捣汁或熬膏，外用可捣汁涂患处；苹果还可以加工成罐头、果干、果脯及苹果酱、苹果酒等。

营养成分

每100克苹果含蛋白质0.4克，脂肪0.5克，碳水化合物13.0克，粗纤维1.2克，钙11毫克，磷9毫克，铁0.3毫克，维生素A0.08毫克，维生素B₁0.01毫克，维生素B₂0.01毫克，尼克酸0.1毫克，钾110毫克，钠1.4毫克，镁8.1毫克，氯0.8毫克，能产热能242.44千焦；尚含有苹果酸、柠檬酸、酒石酸、鞣酸、芳香醇、果胶、维生素C、胡萝卜素、烟酸、有机酸、纤维素等。

保健功效

消除疲劳：因苹果含钾丰富，可影响机体的钾及钠代谢，因此，具有消除和预防疲劳的作用。

降低血压：苹果中的钾还可与体内过量的钠离子交换而促使其排出体外，使血管壁的张力降低，血压下降。

促进消化：苹果可中和胃酸，促进胆汁分泌，增强胆汁酸的功能，对消化不良、腹部胀满者有一定的助消化作用，尤其对因脾胃虚弱引起的消化不良有较好作用。

增智助长：苹果还含有较多的锌元素。研究发现，儿童摄入锌不足，会严重影响智力和记忆力。多食苹果可以保证锌的摄入，有益于智力和记忆力的增长开发。另外，苹果中的胡萝卜素被人体吸收后可转化成维生素A成分，能促进人体的生长发育。

止泻通便：因为苹果中含有鞣酸、有机酸、果胶和纤维等物质，前二者有收敛作用，后者能吸收细菌和毒素，从而达到止泻之功效。然而，苹果中的粗纤维又可使大便松软，有机酸成分能刺激肠道平滑肌的蠕动，均可促进排便。因此，苹果对轻度腹泻有止泻效果，对大便秘结者又有治疗作用。

养心降压：据研究，苹果含有维生素C成分，能促进胆固醇的转化，降低血液中胆固醇和甘油三酯的含量。国外的流行病学调查发现，每天吃2个以上苹果的人其血压水平相对较低。



防癌治癌：苹果中含有一种分裂原物质，可刺激淋巴细胞分裂，提高淋巴细胞数量，诱生R型干扰素，这对防治癌症有一定作用。另外，苹果中含有大量的纤维素物质，可降低肠道内的胆固醇含量，使排便量增多，从而减少直肠癌的发生。

益气补血：孕妇易出现缺铁性贫血，而铁质必须在酸性条件下或在维生素C存在的情况下才能被吸收，故苹果是孕妇很好的补血食品。

养颜美容：苹果中含有镁，可使皮肤红润有光泽；再加上丰富的胡萝卜素及多种维生素和铁质，常食苹果可营养皮肤，并可遏制黄褐斑、蝴蝶斑的生成。

养护心脏：苹果中的果胶可降低胆固醇，每天吃一两个苹果不易得心脏病。苹果中的果胶大部分都在皮上，因此吃苹果最好不削皮。

降胆固醇：单宁酸及有机酸均有收敛作用，并能吸收细菌及毒素。苹果还可降低血中胆固醇。

水果功能

润肺生津，解暑除烦，开胃醒酒，可治疗暑热烦渴、口腔糜烂、大便秘结、面色无华等病症。

健康养生

高血压，便秘：苹果1000克洗净绞汁，50~100毫升/次，2~3次/日，饮服。功能润肠通便，降脂降压。

白内障：苹果皮15克，杏3个，苍术15克，水煎服，1~2次/日。功能解毒明目。

贫血，心动过速，皮肤干燥症：苹果3个削皮去核切块，用开水烫一下。炒锅加糖适量搅至糖溶化，放入苹果及蜂蜜适量，小火烧5分钟，待汤汁浓稠裹住苹果上。当点心食之。功能生血补心，养颜美容。

热病初起，口舌生疮，口腔糜烂：苹果250克，胡萝卜200克，洗净绞汁，分2~3次服。功能润燥敛疮。

痔疮肿痛，大便秘结：苹果300克，芜菁叶2000克，芜菁根100克，胡萝卜300~400克，橘子100克，同加冷开水榨汁，加蜂蜜适量调匀，分2~3次饮服。功能消肿止痛，润肠通便。

疲倦烦渴：苹果200克，嫩竹笋、莲藕各150克，绞取汁，1剂/日，分1~2次饮服。功能生津润燥，除烦止渴。

大便秘结，面枯无华：柠檬1个捣烂绞汁，苹果500克加冷开水绞汁，再加柠檬汁和蜂蜜适量混匀。30~50毫升/次，2~3次/日。功能养颜护肤，润肠通便。

心脏病，咳嗽，咯血：银耳10克水发去蒂撕碎，加水400毫升煮沸，小火炖至酥烂，加苹果200克（去皮核切片）和白糖适量煮熟。1剂/日，分2次食苹果、喝汤。功能补心益气，润燥止咳。

慢性腹泻，神经性结肠炎：苹果1000克连皮切块烘干研粉，空腹时用温开水调服。15克/次，2~3次/日，至愈。功能厚肠止泻。

便秘：甘笋150克和苹果300克洗净同榨汁，再撒入芹菜末少量。2~3杯/日，连服7日。功能通利大便。

贫血，痔疮出血，习惯性便秘：苹果、莴苣各200克，胡萝卜60克，洗净去皮同榨汁，加入柠檬汁15毫升调匀。1剂/日，分早、晚饮服。功能养血润发，生津润肠。

慢性胃炎，胃酸缺乏症，前列腺炎，高血压病，糖尿病：胡萝卜1个，苹果1个去皮及核切成片，与芹菜50克榨汁、柠檬1/4个取汁搅匀。1剂/日，分2次服。功能利湿降压，润燥养胃。

小儿消化不良，单纯性肥胖症，高血压病，牙龈炎：苹果200克去皮及核，粗、细茎芹菜各100克洗净切段，同榨汁，柠檬1/2个取汁调匀。1剂/日，分2次服。功能益肾护齿，平肝降压。

产后腹痛，孕产期消化不良，高血压病：苹果200克去皮及核切成丝状，与鲜枸杞叶50克、胡萝卜150克同榨汁，取汁加入少量冷开水、蜂蜜30毫升调匀。1次/日，分早、晚饮服。功能益肾平肝，清热明目。

贫血，子宫复旧不全，皮肤干燥症，神经衰弱：苹果2个去皮核切小块，胡萝卜1根切片，均榨汁，鸡蛋1个去黄取清，和牛奶100毫升煮沸凉凉，汁、鸡蛋清、牛奶再与蜂蜜30毫升拌匀。1剂/日，分早、晚饮服。功能滋阴润燥，养血补血，健脑安神。

高血脂症，高血压病，冠心病：苹果1个洗净去核切碎，用搅拌机搅1分钟成汁，



再与酸牛奶200毫升、蜂蜜20毫升混匀。1剂/日，分早、晚饮服。功能补虚益气，活血降脂。

高脂血症，冠心病：苹果2个洗净去核，连皮切碎如泥糊。锅上火加水适量，调入玉米粉50克，大火煮沸，小火煨成稀糊，倒入苹果泥、红糖（20克）及适量清水拌匀，小火煨煮至沸。1剂/日，分2次饮服。功能补中益气，除烦去淤，活血降脂。

贫血眩晕，失眠健忘，疲劳综合征：鸡蛋黄1个打散与牛奶200毫升混匀煮沸，苹果1个、橘子1个、胡萝卜1根洗净去皮核榨汁，取汁加入蛋黄牛奶中搅匀。每日分早、晚2次饮服。功能补脑益智，壮神强心。

高脂血症，单纯性肥胖症，高血压病，动脉硬化症，冠心病：苹果2个去核连皮切碎，搅成苹果浆汁。山楂30克、生何首乌30克切片、晒干研成细末，放入沙锅，加适量水，大火煮沸，小火煨煮成稀糊状，调入苹果浆汁，煨煮5分钟，用湿淀粉调成羹。每日早、晚服食。功能滋阴养血，行气散淤，降脂降压。

心悸，健忘，贫血，慢性胃炎，慢性肠炎：苹果250克去皮核切碎捣烂，大枣15枚，煎汁液2次。糯米100克加水适量煮粥至稠，调入苹果大枣汁和红糖20克稍煮。1剂/日，分2次服食。功能养心益脾，健脑益智。

高脂血症，冠心病，高血压病：苹果2个去核连皮切碎，搅成苹果浆汁。粟米100克，加水适量煮30分钟，调入蒲黄10克，小火煨煮至粟米酥烂，粥将成时调入苹果浆汁煮沸。每日早、晚服食。功能益气除烦，活血去淤，降脂降压。

慢性气管炎，慢性胃炎，慢性肝炎，脂肪肝：莲子20克浸泡去莲心，大枣15枚去核，苹果2个削皮挖出核，装入莲子、大枣、山楂糕泥适量，上笼蒸熟。锅上火，加水、白糖（30克）、适量蜂蜜熬化，用湿淀粉适量勾稀芡浇在苹果上。当点心食。功能健脾润肺，和胃护肝。

贫血，产后复旧不全，慢性胃炎，慢性结肠炎：大苹果8个用尖刀在蒂处旋下蒂做盖，挖去果核；将葡萄干30克，青梅、蜜枣、柿饼、核桃仁各20克切成小丁，与山楂糕泥20克拌匀作馅，装入空苹果内，盖上蒂盖，上笼大火蒸透。锅上火放入水、白糖50克、糖桂花适量煮沸，用湿淀粉适量勾芡，浇在苹果上。当点心随意食。功能补益气血，健脾开胃。

月经不调，憔悴健忘：苹果500克洗净去皮核切成片，晒干或烘干，最后研成细粉。10克/次，2次/日，温开水冲饮。功能补脾止泻，健脑益智，养颜美容。

小儿消化不良，厌食症：藕粉200克加水调匀，苹果300克去皮核后切成细末，藕粉糊入锅，小火熬煮至透明时加入苹果末稍煮。当点心食用。功能健脾开胃。

月经不调，产后腹痛，贫血，更年期综合征：将苹果250克洗净去皮切为四片，加少量醋精放入水中。锅上火，加水和苹果煮沸，调白糖适量成苹果酱，用刀将1只烤鸡脯肉切下抹上苹果酱，佐餐食。功能益气养血。

喘息性支气管炎：大苹果1个，巴豆1粒。将苹果洗净，挖洞，再将巴豆去皮放入苹果中，入锅，加适量水蒸30分钟左右离火，冷后取出巴豆，吃苹果饮汁。轻患者每日睡前吃1个，重患者每日早、晚各吃1个。

喂食呕吐，急慢性胃肠炎：苹果2个，蜂蜜20毫升。先将苹果洗净备用，再把蜂蜜蒸20分钟，苹果蘸蜜同吃，1次吃完。

慢性肝硬化、肝腹水：梨皮、苹果皮各15克，鲜藕100克。将梨皮、苹果皮洗净，再将鲜藕洗净，切片，一同放入锅内，加适量水煎，饮汁。2~3次/日。

腹泻：苹果360克，槟榔250克，白矾130克，将3味碾为细末，然后装瓶备用。2次/日，每次服4.5~6克，隔6小时服1次，温开水送服。

痢疾：苹果皮20克，陈皮10克，生姜6克。先将生姜洗净，切片，再将苹果皮洗净，3味一同入锅，加适量水煎煮即成。饮汁，2~3次/日。

高血压：苹果若干。将苹果洗净，去皮，去核，然后挤汁即可。3次/日，100克/次，10天为1个疗程。

高血压：苹果1个，海蜇60克。将苹果洗净，去皮，切块，海蜇洗净，切块入锅，加适量水煎煮即成。1次吃完，2~3次/日。

高血压，高血脂：鲜小枣30克，苹果30克，鲜芹菜根3个，冰糖10克。将小枣洗净，苹果连皮切碎，鲜芹菜洗净切碎，一起入锅加水，清蒸30分钟后取出，加冰糖即成。渣、汤同服，每日睡前服1次，以后隔日1次，3个月为1个疗程。功能降压减脂。

贫血：苹果1个，西红柿1个，芝麻15克。先将苹果和西红柿洗净，再将3味生食。1次吃完，1~2次/日。

妊娠呕吐：新鲜苹果皮60克，大米30克。将大米洗净，苹果皮晾干炒黄，大米，苹果入锅，加适量水煎即成。代茶饮用。

小儿腹泻，大便溏薄：苹果若干。将苹果用开水洗净，削皮，隔水蒸熟，捣烂成泥。4次/日，每次约100克。1岁以下婴儿每次约50克，日服3~4次，此时不食其他食



物，待症状好转后可减少吃苹果泥，而适当增加牛奶酪。功能益脾健胃，厚肠止泻。

迎风流泪：苹果皮10克，白糖15克。将苹果皮洗净，加白糖入锅，再加适量水共煎煮即成。饮用。

轻度腹泻：苹果1000克(成熟度较好者)，洗净、去皮、去核、捣烂如泥食用，4次/日，100克/次。1周岁以下婴儿，可服苹果汁，半汤匙/次，3次/日。

食用宜忌

★ 食用苹果过量有损心、肾，患有心肌梗死、肾炎、糖尿病的人以及痛经者忌食。

★ 饭后立即吃苹果，不但不会助消化，反而会造成胀气和便秘。因此，吃苹果宜在饭后2小时或饭前1小时。

★ 平时有胃寒觉堵者忌食生冷苹果。

苹果除斑饮

原料：苹果半个，柠檬3片，菠萝50克，芹菜30克，高丽菜20克。

做法：将上述水果蔬菜一起绞汁，过滤后调蜂蜜或冰糖服用。

功效：祛斑润肤。