

柑橘的营养与保健功能

陈力耕 李红叶 编著



广西科学技术出版社

现代农业（柑橘）产业技术体系建设专项资金(CARS-27)资助

柑橘的营养 与保健功能

陈力耕 李红叶 编著



广西科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

柑橘的营养与保健功能 / 陈力耕, 李红叶编著. — 南宁:
广西科学技术出版社, 2014.9
ISBN 978-7-5551-0226-7

I . ①柑… II . ①陈… ②李… III . ①柑桔类—食品营养
②柑桔类—食物养生 IV . ① R151.3 ② R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 198106 号

柑橘的营养与保健功能

陈力耕 李红叶 编著

责任编辑: 饶 江 装帧设计: 韦娇林
责任校对: 李旭鸿 责任印制: 韦文印
出版: 广西科学技术出版社

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

发行: 广西新华书店

印刷: 广西大华印刷有限公司

(南宁市高新区科园大道 62 号 邮政编码 530007)

开本: 889mm × 1194mm 1/64

印张: 2 插页 4

字数: 40 000

版次: 2014 年 9 月第 1 版

印次: 2014 年 9 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5551-0226-7

定价: 15.00 元

本书如有倒装缺页, 请与出版社调换

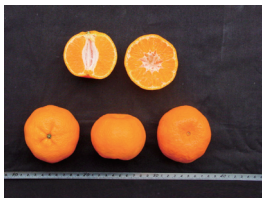
彩 图



彩图1 丰富多彩的
柑橘类果实



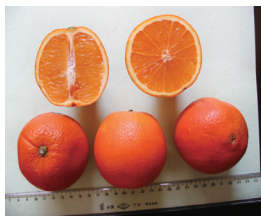
彩图3 本地早橘



彩图2 椪柑



彩图4 温州蜜柑



彩图5 普通甜橙



彩图6 琯溪蜜柚



彩图7 玉环柚



彩图8 葡萄柚（西柚）



彩图9 胡柚



彩图10 柠檬

彩图11 金柑



彩图12 不知火



彩图13 默科特



彩图14 橘皮作容器



彩图15 花的利用



彩图16 橘叶糕点



彩图17 柑橘玫瑰



彩图18 糖醋香橙鱼



彩图19 橙汁虾肉
豆腐丸子



彩图20 菠菜橘皮蛋卷



彩图22 柑橘鸡柳



彩图21 柠檬汁蒸鸡肉卷



彩图23 柠檬嫩牛肉



彩图24 橘皮炒菜



彩图25 柑橘银耳汤



彩图26 柑橘花色果冻



彩图27 香橙蛋糕



彩图28 甜橙蛋糕



彩图29 蔬菜橘皮三明治



彩图30 甜橙牛奶饮品

前 言

“一年好景君须记，最是橙黄橘绿时。”柑橘早已成为中国秋冬风物诗中一道亮丽的风景线。中国柑橘的栽培历史有文献记载的可追溯到4000多年前。有关柑橘的记载最早出现在《尚书·禹贡》中，书中记载“橘”和“柚”被列为给夏代大禹王的贡品，可见中国人食用柑橘的时间应该早于这一时期。《周书》记载了北周时期人们秋食橘柚的习俗。庄周所写的《庄子》赞誉了橘柚的美味。韩非在《韩非子》中写道：“夫树橘柚者，食之则甘，嗅之则香；树枳棘者，成而刺人。故君子慎所树。”吕



不韦主持编撰的《吕氏春秋》中载：

“果之美者……江浦之橘，云梦之柚。”屈原在他年轻时的作品《九章》中用了一章的篇幅写就《橘颂》来歌颂柑橘，首创借物咏志之写作手法。自此，柑橘被当作高雅的象征，时常在诗歌和散文中成为吟诵的对象。

柑橘的品评之风由来已久。现在有些地方，过年时家中来客，主人敬茶在茶杯中放两颗金橘，俗称“元宝茶”，意为祝客人新春吉祥如意。人们相互交心、表示情谊、交流感情的茶话会上也少不了柑橘类水果的点缀。柑橘已成为人们礼尚往来、待客接物、茶前饭后的常备之物。

柑橘是世界上主要的农产品之一，全世界有138个国家和地区生产柑橘。20

世纪80年代中期以来，世界柑橘生产和消费进入强劲增长时期。截至2012年，世界柑橘生产总面积约1.31亿亩^{*}；总产量1.24亿吨，约占世界水果总产量的1/6，为各种水果之首；国际年贸易额约250亿美元，为第三大国际贸易农产品，其中又以甜橙及其加工产品橙汁为最多。由于柑橘栽培容易，储运方便，风味优良，营养全面，加之其果肉含有的特殊生理活性物质，对人体保健、抗癌等十分有用，因此，近年来世界各国对发展柑橘产业仍然乐此不疲，国际市场上柑橘贸易依然红火，其产量稳居各种水果之首。

可以毫不夸张地说，就综合营养而

^{*}亩为非法定计量单位， $1\text{亩}=\frac{1}{15}\text{hm}^2\approx666.7\text{m}^2$ 。



柑橘的营养与保健功能

言，柑橘在各类水果之中名列前茅。因此，我们编撰此书，意在让人们更多地了解柑橘的营养和保健价值，更好地利用柑橘这一价廉物美的果品，最终造福全社会。

编著者

2014年9月

目 录

第一章 概述	1
第二章 柑橘类水果家族	7
第三章 柑橘的营养价值	18
一、酸甜可口，美味营养	18
二、维生素的最佳补给源	25
三、矿物质保健康	40
第四章 柑橘的保健成分	44
一、“心血管保护神”类黄酮	44
二、抗氧化的类胡萝卜素	54
三、排毒减肥的膳食纤维	65
四、开窍解秽的芳香物质	75



柑橘的营养与保健功能

五、降低前列腺癌复发的果胶	77
六、新型抗癌物质香豆素	80
七、抑癌高手柠檬苦素	81
八、预防感冒的脱氧肾上腺素	84
 第五章 柑橘皮、叶、花的利用	86
一、橘皮的功效	86
二、橘皮的食用方法	89
三、柑橘花的利用	90
四、柑橘叶的利用	92
 第六章 食用柑橘的注意事项	94
一、食用葡萄柚的注意事项	94
二、其他注意事项	98
 第七章 柑橘食谱举例	101
一、菜谱	101
二、柑橘糕点和饮料	113