



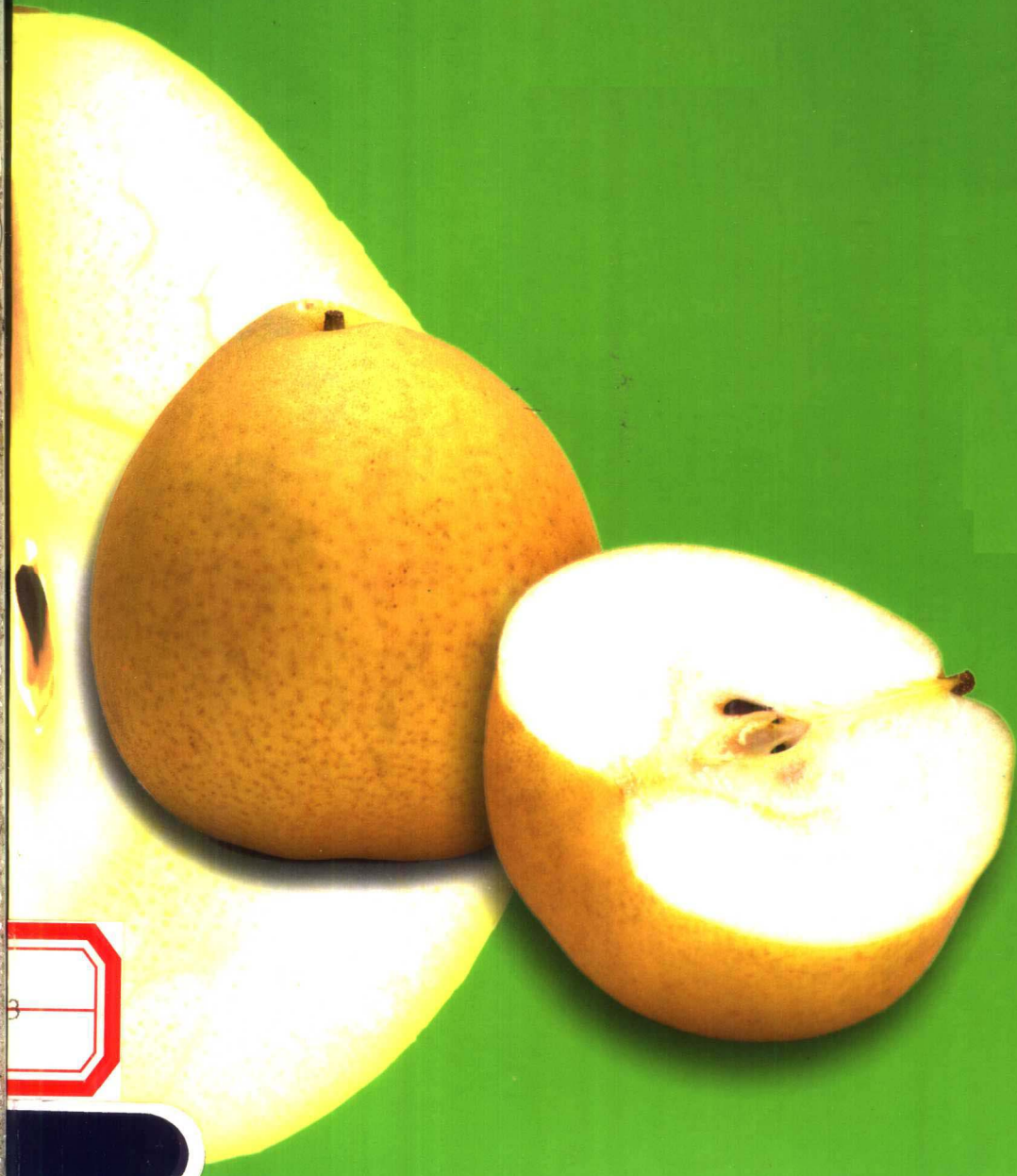
胡济耀 主编
每日水果科学选食丛书

梨



贵州科技出版社

FRUIT



每日水果科学选食丛书

梨

主 编 胡济耀

编著者 邓桂妹 吴如中

雷 宇 蔡李丽

贵 州 科 技 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

梨 / 胡济耀主编. — 贵阳: 贵州科技出版社, 2003.2
(每日水果科学选食丛书)

ISBN 7-80662-228-4

I. 梨... II. 胡... III. ①梨—食品营养
IV. R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第107704号

贵州科技出版社出版发行

(贵阳市中华北路289号 邮政编码550004)

出版人: 丁 聪

广州市东星印务有限公司印刷 贵州省新华书店经销

850mm × 1194mm 24开本 1.5印张 50千字

2003年2月第1版 2003年2月第1次印刷

印数:1-4000册 定价:12.00元

目 录

1. 梨知识点滴	(4)	22. 雪梨菊花饮	(23)
2. 梨的四大类别	(6)	23. 五汁饮	(24)
3. 梨中上品——砀山酥梨	(7)	24. 鸭梨冰淇淋	(24)
4. 梨的营养成分	(8)	25. 巧克力梨	(25)
5. 梨的食药同源作用	(9)	26. 奶油梨馅饼	(26)
6. 梨的美容方法	(10)	27. 鸭梨粥	(27)
7. 梨的选购与贮藏	(10)	28. 鸭梨薏苡仁粥	(27)
8. 秋季食梨正当时	(11)	29. 黄瓜拌梨丝	(27)
9. 过食梨伤脾胃	(12)	30. 梨脆双丝	(28)
10. 梨上下内外一样甜吗	(13)	31. 糖汁炖梨	(28)
11. 梨可解酒	(14)	32. 梨炒鲜蚌	(29)
12. 梨干的家庭制作	(15)	33. 糖丝包梨	(30)
13. 糖水梨罐头的家庭制作	(16)	34. 白醋浸梨	(31)
14. 梨炒牛肉粒	(17)	35. 肉桂烤梨	(32)
15. 蜜饯梨淋焦糖汁	(18)	36. 冰糖炖梨	(33)
16. 樱桃梨	(18)	37. 山楂糕拌梨丝	(33)
17. 梨酱的家庭制作	(20)	38. 西洋梨菊苣沙拉	(34)
18. 梨酒的家庭制作	(21)	39. 梨块色拉	(34)
19. 梨藕汁	(22)	40. 芝麻醋凉拌梨	(35)
20. 雪梨浆	(23)	41. 莲香雪梨	(36)
21. 雪梨番茄汁	(23)		



1. 梨知识点滴

梨树是我国的主要果树之一，栽培历史悠久，分布全国。在大宗水果中，梨产量仅次于苹果和柑橘，位居第三。梨一般在夏秋成熟，易于贮藏，可做到周年供应。梨在我国可分成四大系统：秋子梨系统、白梨系统、砂梨系统和西洋梨系统，共有3000多个品种。

梨是我国古老的栽培果树树种之一，有“百果之宗”的美誉。《诗经》中记载：“山有苞棣，隰有树隧”。苞棣，即梨。说明梨在我国的栽培历史已近3000年。至秦、汉时代，据《史记·货殖列传》中记载：“安邑千树枣，燕秦千树栗，蜀汉千树橘，淮北常山以南、河济之间千树梨，……此其人皆与千户侯等”。说明我国当时已把梨作为





一种重要经济作物在黄河流域进行大面积栽培了。自古梨就是人们喜食的水果。梨还具有清热、除燥、止渴的功效。特别是酒后吃上个梨，清凉甘甜，醉意全消。古代梨果除鲜食外，还加工制成梨脯、梨膏、梨露、梨酱、梨糕、梨丝等；有些地方还有煮梨、烤梨、蒸梨、炒梨、水泡梨、冰糖炖梨等风味小吃。

除了中国梨外，还有西洋梨。西洋梨原产于欧洲中部，在欧洲的栽培历史也很悠久。西洋梨果实多为瓢形或葫芦形，须熟后方可食用，肉质细软，具芳香气味。19世纪，西洋梨开始引入我国山东烟台等地，迄今已有百年历史。

从总体上讲，白梨系统的品种大部分耐贮藏；秋子梨系统中的优良品种多不耐贮藏；砂梨系统的品种耐贮性不及白梨；西洋梨系统的品种多数不耐贮藏。



梨



2. 梨的四大类别

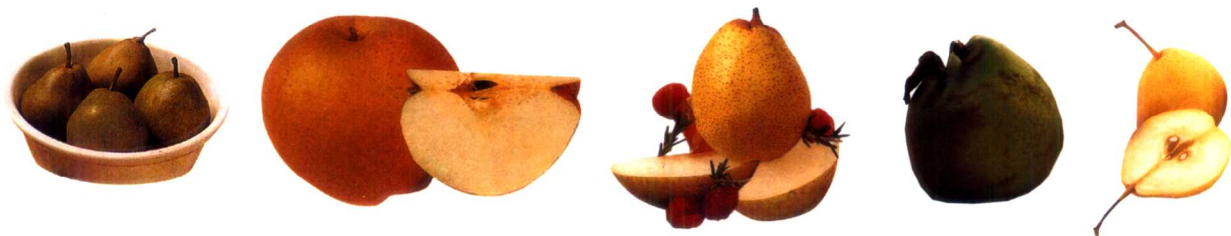
梨在我国分布极广，市面上的梨可以分为四大类别：

(1) 秋子梨：果实多近球形，果个小，皮色暗绿，果柄短，萼片宿存，肉质硬，石细胞多，味酸涩。存放一段时间后皮色转黄，果肉变软，香气浓时方可食用。品质优良的品种有：南果梨、京白梨等。

(2) 白梨：白梨优良鲜食品种最多，口味最好。果实倒卵形至长圆形，果皮黄绿或黄色，果柄长，萼片一般脱落，果肉脆嫩多汁，味甜清香。品质优良的品种有：鸭梨、雪花梨、酥梨、库尔勒香梨、红香酥等。

(3) 砂梨：果实多圆形，少数椭圆或卵圆形，果皮褐色或黄绿色，肉脆味甜，石细胞较多。主要分布在长江流域及西南地区。品质优良的品种有：慈溪梨、二宫梨、菊水、三花梨等。

(4) 西洋梨：西洋梨原产欧洲，果实多葫芦形或瓢形，萼片宿存，果皮黄绿或黄色，须要熟后方可食用，此时肉质细软多汁，味甜香浓，石细胞少。品质优良的品种有：巴梨、伏茄梨等。





3. 梨中上品—砀山酥梨

砀山县位于安徽的西北端，自古有“弹丸小县，八宝俱全”的美誉。砀山梨的栽培可追溯到战国时期，距今有2500年的历史。400多年前成规模，明、清时即有盛誉，成为朝廷贡品。砀山酥梨于九月上中旬成熟，果皮呈淡金黄色，平滑

而有蜡制光泽。果肉洁白如玉，酥脆爽口，浓甜如蜜，风味纯正，更兼皮薄多汁、弹指

得破、入口即酥、落地无渣的特点。自古有“砀山梨，皮儿薄，落到地上找不着”的歌

谣。砀山酥梨还有很高的药用价值，被历代中医称为“果中甘露子，药中圣醍醐。”

砀山酥梨品种很多，紫酥梨是其中的佳品。它果肉微黄，质脆而细，

味浓甜，略有酸味。成熟的紫酥梨有一股香气，风味极佳。

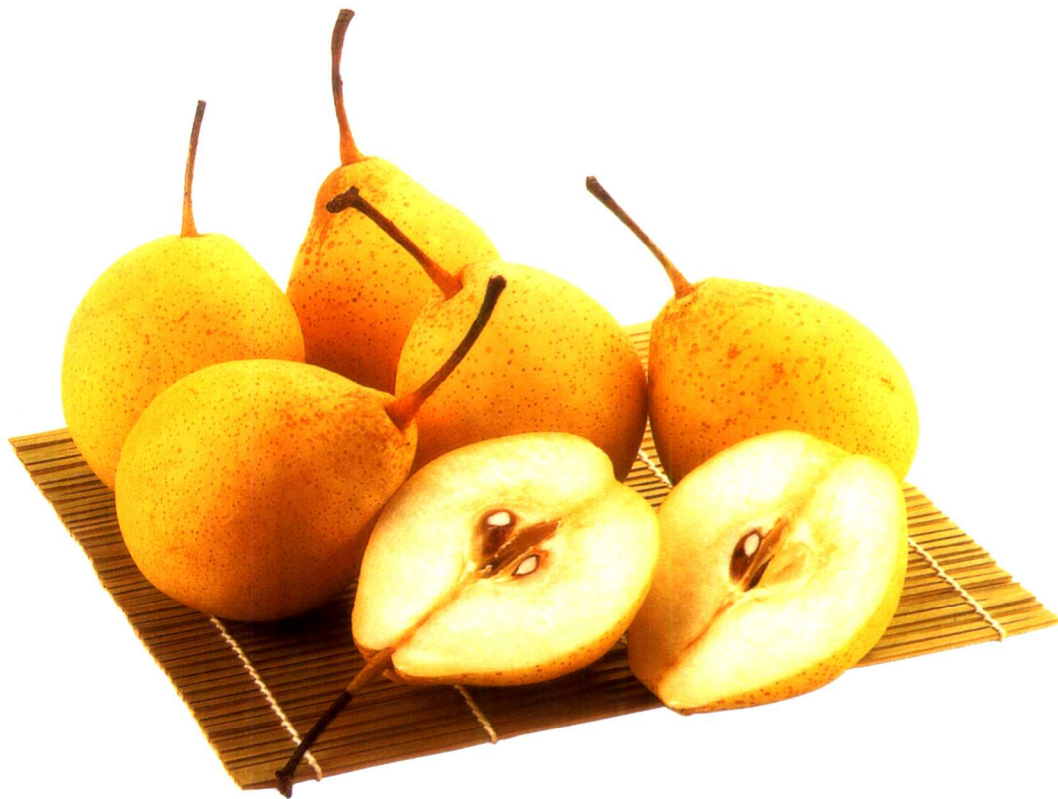


梨



4. 梨的营养成分

梨



梨子鲜嫩多汁，酸甜可口，营养价值也很高。每100克可食部分中含有水分90克，蛋白质0.4克，脂肪0.1克，膳食纤维2克，碳水化合物7.3克，钙11毫克，磷12毫克，还含有维生素B₁ 0.01毫克，维生素B₂ 0.04毫克，

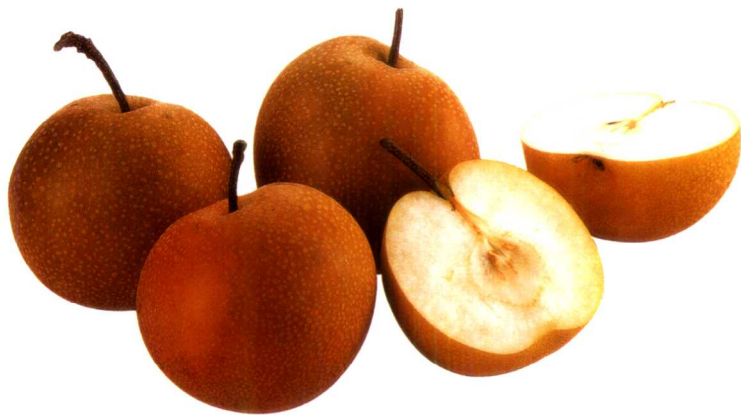
尼克酸0.1毫克，维生素C 1毫克，以及柠檬酸和苹果酸等有机酸。



5. 梨的食药同源作用

梨味甘、微酸，性寒。具有润肺止咳、清热化痰、生津除烦、滋阴润燥、清心泄火的功效。适用于津伤烦渴、热咳痰盛、便秘、眼赤肿痛、小儿风热等症。《本草纲目》中记载：“润肺凉心，消痰降火，解疮毒、酒毒”。梨最突出的作用是治疗热痰咳嗽。用梨治疗热咳可生食，也可煮食；可单味使用，也可与别的药共伍。梨是秋高气爽、气候干燥时最理想的保健果品。梨不仅含有丰富的糖类、无机盐和维生素，而且含有很多的天然水，汁多爽口，清甜宜人。梨还有个特点，就是食后给人以清凉除

燥之感，特别是酒后吃个梨，甘甜香馨，舌本生津，酒意全消。近代医学发现，梨有降低血压、清热镇静的作用。对高血压、心脏病人的头晕目眩、心悸耳鸣，食梨大有益处。



此外，对高血脂、高胆固醇、动脉硬化亦有很好的食疗作用。梨中含有较多的糖分和多种维生素，患肝炎的病人吃梨还能起到保肝、帮助消化、促进食欲的作用，是肝

炎患者辅助治疗的食物。冰糖炖梨，不仅可以滋阴润肺，治疗哮喘、热咳，而且对嗓子有较好的保护作用，歌唱演员及播音员宜经常食用。

梨



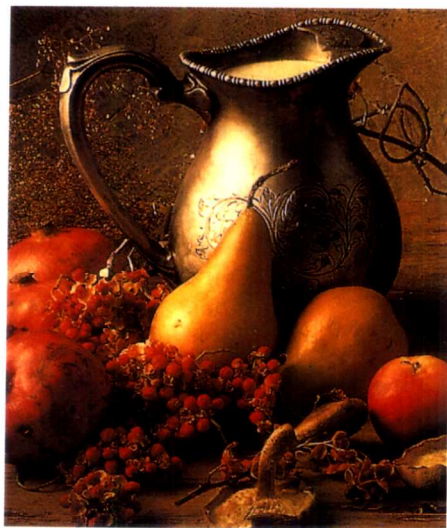
6. 梨的美容方法

(1) 将梨花做面脂原料，用梨汁洗面，可以使皮肤健美。

(2) 将白果、白蜜、白菊花各 30 克，梨汁、人乳、白酒酿各半盅，先将白菊、梨汁放入白酒蒸浓汁，再将白果捣烂，与上汁及蜜、乳调在一起，卧时搽面，可美容悦色。

(3) 将梨汁 30 毫升，牛奶 50 毫升混合后涂于患处，可治疗雀斑。

(4) 将柠檬 1/5 个，芹菜 100 克，小番茄 1 个和雪梨 150 克混合在一起挤汁，饮用，可去粉刺。



梨



7. 梨的选购与贮藏

选购时以果实大、果形圆整、果面呈光滑感者为佳。梨的品质优劣，品种是重要因素。此外，应注意检查果实成熟情况。花萼深陷，基部周围肥圆丰硕者，说明果实发育已经完善，达到可食的成熟度；反之，花萼凹陷不深，基部周围不丰满的果实，说明还未完全成熟；若花萼凸出，则



为生果。成熟的梨果，根据不同品种一般以青色泛黄绿、微黄、黄白或出现红晕为适度，泛色清晰均匀，鲜明光亮。反之，果实泛色不匀或暗淡无光，说明成熟不足和品质低劣。香气也是成熟的一种标志，该有香味的品种若尚未散发香气，说明还未成熟。此外，选购梨还要注意检查是否有病虫害和机械损伤等。

秋子梨和西洋梨熟后变软就不能存放了，须很快食用。砂梨一般也不宜久放。上市早的梨通常也不耐贮藏，只能临时性存放。通常进行久藏的梨都是白梨。存放时，首先应捡掉烂果，有病虫害和碰伤、擦伤等机械损伤的梨，放入纸箱或缸中，每层用纸板隔开。如果每个果实都用一张纸包裹住，效果更好。放在地窖或室内通风、干燥、阴凉处，每隔1个多月注意翻检1次，捡去烂果。短期存放，可放在透气、散热的容器中，放在通风、干燥、阴凉处保存。



梨

8. 秋季食梨正当时

秋季，天高气爽，空气中水分减少，此时人们易出现咽干鼻燥、唇干口渴、咳嗽无痰、



梨

民间对其有“生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴”的说法。因此，生吃梨能明显解除上呼吸道感染患者所出现的咽喉干、痒、痛、音哑，以及便秘尿赤等症状。冰糖蒸梨可以滋阴润肺，止咳祛痰。“梨膏糖”更是闻名中外，它是用梨加蜂蜜熬制而成，对患肺热久咳症的病人有明显疗效。

9. 过食梨伤脾胃

梨虽为佳果，但不宜多食，过则伤脾胃、助阴湿，故风寒咳嗽、脘腹冷痛、脾虚便溏者慎食。

皮肤干涩等“秋燥”现象。素有“百果之宗”的梨，对秋燥症有独特的疗效。

祖国医学认为，梨性微寒味甘，能生津止渴、润燥化痰、润肠通便等，主要用于热病津伤、心烦口渴、肺燥干咳、咽干舌燥，或噎膈反胃、大便干结、饮酒过多之症。秋令时节，易患秋燥症，每日坚持食梨2个，有一定防治作用。梨的不同吃法，可产生不同功效。





10. 梨上下内外一样甜吗

梨不只是营养丰富、鲜甜可口的水果，而且还具有清心润肺、止咳消炎的食疗作用。人们几乎都见到过它，吃过它。可是，当问到梨的甜度分布时，却异口同声地说，梨的各部位一样甜。

这个答案是正确的吗？当然不是，实际上任何植物贮存起来的糖或淀粉，在不同部位数量都不相等，大多数以根部为多。比如人们常说，“甘蔗老头甜，越老越新鲜”，就是个典型的例子，但是，梨却有它的特殊情况。从梨的外部形态来看，可分为基部（近果柄处）、果腰、顶端（近花萼部位）三部分。不用做化学分析，只要细心品尝就会发现，顶端最甜，果腰次之，基部最差。



这是什么原因呢？原来梨在生长过程中，果树通过纤维管束，不断向果实输送营养物质。随着果实的生长发育，所贮藏的营养物质不断发生化学变化，由淀粉转化为蔗糖。由于果实的顶端汇集的纤维管束既多又密，在那里贮藏的营养成分也最多，因而成为梨的最甜部位。由此向果腰、基部过渡则甜度逐渐减低。

实际上梨不仅上部比下部甜，而且近果皮部位比近果心部位甜，这也是近果皮部位营养物质贮存多，从而转化的蔗糖多的缘故。当你懂得这个道理后，在吃梨时最好不削皮或少削皮，以尽量避免营养物质的丧失。

梨



11. 梨可解酒

《本草纲目》中记载：梨能“润肺凉心、消痰降火、解疮毒、酒毒。”可见梨在解酒毒方面有着天然独特的功效。梨用于解酒毒既可生食也可熟吃，酒醉之人口渴舌燥、心烦胃热，梨可清热降火、除烦止渴。现代科学研究证明梨含有糖、苹果酸、柠檬酸等有机酸类、维生素C、维生素B₁、维生素B₂和烟酸、胡萝卜素及矿物质等。这些物质能降低乙醇在血液中的浓度，促进乙醇在肝脏内转化代谢，这就说明梨确实有解酒毒功能。

梨



(1) 梨5~10个放米醋中浸渍1周后，酒醉时食用，每日1~2个，可醒酒解毒、生津止渴。适用于酒醉之人。

(2) 雪梨3个、生姜汁5克、白糖75克、山楂15克共煮5分钟后食用，可解酒除烦。用于酒后心胸烦热、胃热反呕之症。

(3) 梨5个，削皮切块拌白糖生食。可解酒止渴，用于饮酒后口干口渴之症。

(4) 雪梨4个、芦根10克、麦冬15克、知母15克水煎后饮汁。可解酒生津，用于酒后烦渴之症。



12. 梨干的家庭制作

(1) 选用充分成熟，肉质细致，石细胞少，糖分多，无虫蛀，无霉烂的新鲜梨作为原料。

(2) 用清水洗净梨果表面的污物。

(3) 摘去果柄，并用不锈钢水果刀削去果皮，而后将梨切分为两半，挖除果心，再切分成7~8毫米厚的圆形梨片。随切随将梨片投入1%~2%的食盐水中浸泡，以防果肉氧化变色。

(4) 将梨片从食盐水中捞出，用清水冲洗

后，立即放入0.3%亚硫酸氢钠溶液中，浸泡30~40分钟，然后捞出再用清水漂洗干净。

(5) 将漂洗后的梨片，在浓度为0.05%的

柠檬酸水溶液中煮沸烫漂5~8分钟，煮至梨片透明状时捞出，并迅速用冷水冷却后，捞出沥干水分。

(6) 将梨片摊放在竹帘或竹筛上，放在有阳光的通风处晾晒2~3天，晒至将梨片用手紧握，再松手时不粘连(也可使用

微波炉干燥)。

(7) 将已干燥的梨片，放在塑料薄膜食品袋内保存，防止受潮和虫蛀。



梨

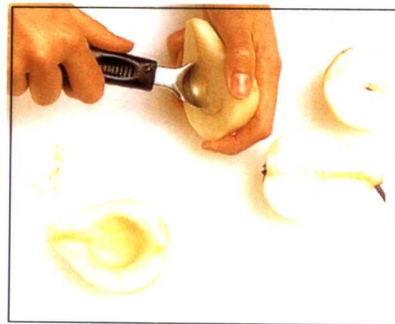


特点：梨干呈浅黄色或黄褐色，富有弹性，有梨的清香味。

13. 糖水梨罐头的家庭制作

(1) 选用肉质细密、石细胞少、风味正常、七八成熟、新鲜饱满的梨果为原料，莱阳梨、雪花梨、鸭梨和长把梨等品种均可加工成梨罐头。剔除有病虫害、霉烂和机械伤的果实。

(2) 用清水洗净表皮泥沙和污物。



(3) 先摘除果柄，再用不锈钢刀削去果皮，而后将梨纵切成两半，挖除果心及花萼。根据梨果和罐型大小，切分为2~4块，并随即投入1%~2%食盐水中浸泡，以防果肉氧化变色。



(4) 将0.1%的柠檬酸水煮沸后，投入梨块，热烫5~10分钟，以煮透而不烂为度，捞出后迅速用冷水冷却。



(5) 将玻璃罐(瓶)及罐盖用清水刷洗干净，消毒备用。取780克水加220克白砂糖配制成糖液。煮沸后加入1克柠檬酸，用绒布过滤备

