

SHI WEN DI 健康
百世文库 今典

Fresh
Fruits

水果鲜

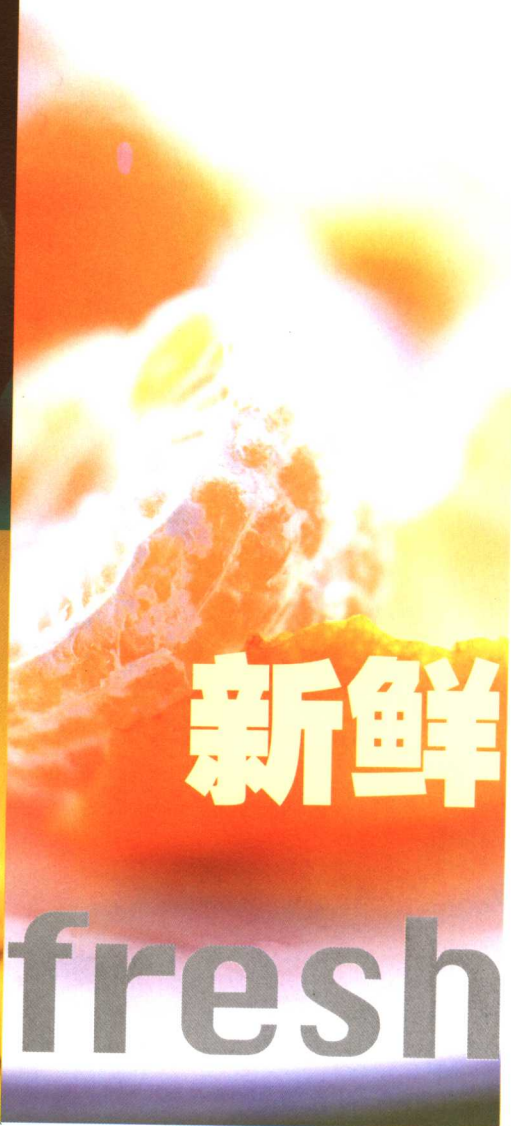
全新彩装

健康今典 / 著

新鲜



中国轻工业出版社



新鲜

fresh

水果鲜 FRUITS



Copyright © 2006 by SHIWEN BOOK(H.K.) CO.,LTD.
Cover Copyright © 2006 by SHIWEN BOOK(H.K.) CO.,LTD.
Cover design by SHIWEN BOOK(H.K.) CO., LTD.
Editing and internal design by SHIWEN BOOK(H.K.) CO.,LTD.
All rights reserved.

SHI WEN BO OK 健康
百世文库 典

新鲜 fresh 水果鲜 FRUITS

健康今典 / 著

 中国轻工业出版社

□中国大陆中文简体字版出版 2006 中国轻工业出版社
□全球著作权权益为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

水果鲜 / 健康今典著. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.4
(新鲜)

ISBN 7-5019-5338-4

I. 水… II. 健… III. 水果 - 食品营养 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006) 第 023116 号

责任编辑: 李颖 责任终审: 劳国强 装帧设计: 阿元工作室

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京朗翔印刷有限公司

(北京大兴区黄村镇李村开发区6号, 邮编: 102600)

经销: 各地新华书店

版次: 2006年4月第1版第1次印刷

开本: 636 × 965 1/16 印张: 4

字数: 70千字

书号: ISBN 7-5019-5338-4/TS · 3111 定价: 18.80元

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

发行电话: 010-84831086, 84833410

60293S2X101HBW

更多百世文库书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>



目录

苹果 / 6

杏 / 10

香蕉 / 13

草莓 / 16

芒果 / 20

猕猴桃 / 23

梨 / 26

桃 / 29

菠萝 / 33

橙子 / 36

葡萄 / 39

葡萄柚 / 42

橘子 / 45

李子 / 48

柠檬 / 51

樱桃 / 54

西瓜 / 57

蓝莓 / 59

木瓜 / 62

什么是新鲜

选择什么样的 挑选坚硬的、色彩鲜亮的。

不要什么样的 不要有碰伤的苹果。当苹果被损伤时，遭到破坏的细胞会释放多酚氧化酶，这是一种可以加速苹果中多酚类物质氧化的酶，从而产生呈褐色的色素，使苹果色泽变深。散装的苹果检查起来很方便，如果你买的是装在塑料袋里的苹果，只需把袋子翻过来，仔细检查一下里面的苹果就可以了。

新鲜的营养成分

苹果，又称平波、频婆等。苹果含糖、蛋白质、钙、磷、铁、锌、钾、镁、硫、 β -胡萝卜素、维生素 B_1 、维生素 B_2 、维生素C、烟酸、纤维素等营养素。

A p p l e s

苹果

Medical Benefits

营养药效

- 苹果富含钾盐，食后可将人体血液中的钠盐置换出来，并排出体外，从而降低血压。
- 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物。
- 苹果富含锌，锌是人体中许多重要酶的组成成分，是促进生长发育的重要营养素，尤其是构成与记忆力息息相关的核酸及蛋白质不可缺少的营养素，常食苹果可增强记忆力，提高智力。
- 苹果中含有镁，镁可以使皮肤健美，红润光泽，再加上苹果中富含的 β -胡萝卜素及多种其他维生素和铁质，常食苹果可营养皮肤，并可遏制黄褐斑、蝴蝶斑的生成。
- 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。
- 苹果中的可溶性纤维可调节血糖，有益于糖尿病患者。

怎样吃最有营养

新鲜而未进行任何烹制的苹果最有营养,这样可以最大限度地摄取果皮中的纤维并且不会造成任何维生素的流失,烹制加热则会对后者造成破坏。

如何制作才能保持新鲜

一定要在你准备食用苹果时再削皮或切片。当我们用刀将苹果切开时,会撕裂其中的细胞,释放出使果肉颜色变深的多酚氧化酶。酸可以钝化这种多酚氧化酶的活性,因此可以在切成片或削了皮的苹果上滴一些柠檬汁或醋和水的溶液来延缓它变成棕色的过程,或者将它们与柑橘类水果混合在一起做成水果沙拉。多酚氧化酶在低温情况下也会发生作用,不过反应较为缓慢,但将削了皮的苹果贮存在冰箱里则远不如将其浸泡在酸中来得有效。

在烹制未削皮的苹果时,可使用不可溶性纤维素和木质素以使果皮在一般的烹制过程中保持完好无损。不过苹果的果肉却有可能裂开,因为果肉细胞壁中的果胶会溶解,细胞内的水分也会增加,使细胞壁破裂,苹果就成了苹果酱。面包店的师傅们之所以能使苹果派里的果肉口感坚硬,是先用钙进行了处理;如果你自己烤苹果派,就得分外注意火候了。为防止将苹果烘烤成果泥,可以先去核,在果核处塞满糖或葡萄干来吸收在烘烤过程中释放出来的水分。将苹果顶端的一圈皮削去,能使苹果膨胀而不撕裂果皮。

红苹果皮是因为有了红色的花色素苷。在苹果的烹制过程中,花色素苷将与糖结合,形成无法还原的棕色化合物。

如何新鲜保存

苹果应该贮存在冰箱里。冷藏可以防止苹果水分的自然流失,让我们吃到鲜脆的果子。它还能防止果肉颜色变成棕色,苹果被保存在较高温度时会发生这种现象。苹果也可被贮存在通风很好的阴凉的储存室里。

经常检查一下苹果。它们很好存放,但存放的时间越长,水分自然流失得越多,那样的话,即使是最鲜脆



的苹果也可能会变得口感绵软。

新鲜吃法

纯苹果汁

原料 3个苹果

做法 将苹果洗净，榨汁，包括其中的子。汁榨好后立即饮用。新榨的苹果汁非常好，味道很甜，你可以把它与其他任何水果汁或蔬菜汁混合。苹果汁中含有大量的抗氧化剂，能够保护身体免受感染，提高免疫系统功能。苹果汁还是一种很好的排毒剂（特别是对消化道而言）、缓泻剂和利尿剂。苹果汁具有降低胆固醇的作用，有助于缓解各种炎症（包括痛风、风湿病和肺炎），另外还能提高身体的能量，使皮肤光滑。

菠萝苹果汁

原料 2个苹果 1/4个菠萝 1小串青葡萄
2个橙子

做法 用去皮机或水果刀将橙子和菠萝去皮，将苹果和葡萄洗净，并将葡萄上的茎去掉。将水果切成适合装入榨汁机中的块，然后放入榨汁机中榨汁，并立即饮用。这是一种非常令人喜欢的混合甜果汁，含有丰富的抗氧化剂。这道混合汁对身体具有很好的清洁作用，能够提高免疫系统功能，并且可以极大地增加身体的能量。这道混合汁被认为不但具有积极的抗癌效果，还对消化系统非常有好处。

核桃苹果糕

原料 125克白面 2汤匙发酵粉 370克红糖
2汤匙肉桂 125克黄油 125毫升牛奶
2个鸡蛋 100克核桃，磨碎
2个青苹果，削皮并切片
适量生奶油或酸奶

做法 将烤箱预热到180℃。在食品加工机里混合面粉、发酵粉、红糖和肉桂，然后加入黄油，继续搅拌，直到混合物变得类似面包屑。将一半面包屑放入烤盘。剩下的一半面包屑加入牛奶和鸡蛋继续搅拌，调成面糊，然后加入碎核桃仁。

在面包屑上放上苹果片，然后涂上面糊，用完所有的苹果片、面包屑和面糊。放入烤箱烤1小时至熟。蘸生奶油或酸奶食用。

苹果与星座

白羊座是温顺和叛逆的复合体。她们天真而纯情，活力而热烈。爽快、直接的感觉便是青苹果咬进嘴里的那一种简单的甜，而这个星座的冲动和勇猛，却又正是第二口回味在舌尖的酸。

红苹果如红霞映天的色彩，是双鱼座脸上含羞的红晕，散发着浅浅的温柔。不同于青苹果的脆滑，红苹果是细腻而粉嫩的口感，如同双鱼座撒娇时候的可爱，细细品尝，回味出甜甜的柔情。

苹果与苹果女人

苹果女人白皙红润的皮肤会很迷人，就是胖胖的也很可爱，不是吗？情感深厚且温和，让周围的人倍感温馨。喜欢小孩，又会做家事，有可能成为十足的好妈妈。由于性格比较保守，因此衣着打扮倾向成熟的职业装，比较容易得到年纪比自己小的男性的信赖。善于理财，精打细算的头脑，像是装了电子计算机。做事认真且专注，是个受到称赞拼命实干的职员。不背叛另一半，对感情诚恳忠实，持中庸之道享受平稳的人生。苹果女人一般女友较多，外遇少。就像电车，绝对很少出轨。她们很少有石破天惊的爱情，平淡的生活也许让她感觉婚姻像是闷罐车，所以夫妻会在争吵中稳固关系。

切记 偶尔跨出保守，尝试良性的冒险。



什么是新鲜

选择什么样的 坚硬而丰满的橘黄色杏果，如果你用大拇指挤压，会挤出微量水分。

不要什么样的 碰伤的杏不能要。像苹果一样，杏中也含有多酚氧化酶，它会将杏中的酚类物质聚集在一起，产生棕色的色素使杏的颜色变深。当杏被碰伤时，细胞受损，释放出这种酶，所以碰伤表皮以下会形成棕色的斑点。

挑选杏时不要选那些太硬或太面或枯萎的果子，所有这些味道都不如成熟而坚硬的杏，枯萎的杏则很快就会烂掉。

不要挑颜色发青的杏，其类胡萝卜素含量较低，不要指望它们能在你家里放得很熟。

Apricots



新鲜的营养成分

杏，又名杏子、杏实。杏富含蛋白质、钙、磷、铁等，在水果中名列前茅，还含有 β -胡萝卜素、维生素 B_1 、维生素 B_2 、烟酸、维生素C等，其中 β -胡萝卜素含量在水果中仅次于芒果，人们将杏称为“抗癌之果”。

怎样吃最有营养

相同分量的杏干中所含的各种营养素和纤维都要多于新鲜杏。

营养药效

- 杏有生津止渴、润肺定喘的功效，可用于暑热伤津、口渴咽干、肺燥喘咳等。
- 食鲜杏肉可促进胃肠蠕动，开胃生津。

如何新鲜保存

将成熟的杏贮存在冰箱里，几天之内食用。杏中所含的维生素A不会在贮存时流失，但杏很容易腐烂，很快就烂掉了。

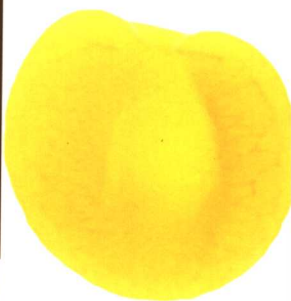
Preparing Freshly

如何制作才能保持新鲜

在给杏削皮或切片时，你会撕裂它的细胞壁，释放出多酚氧化酶，这种酶可以和杏中的酚类物质起反应，产生使该水果颜色变深的棕色化合物。酸能够钝化多酚氧化酶的活性，因此你可以在生的杏片和 / 或削皮的杏上滴一些柠檬汁或醋和水的溶液来延缓（但无法完全阻止）这一反应，或将它们与柑橘类水果混在一起做成水果沙拉。多酚氧化酶在低温下作用较为缓慢，但将削过皮的杏放在冰箱里不如把它们放在酸性物质中浸泡一下来得有效。

为了方便你削杏皮，可以把它们在热水中浸泡一两分钟，然后用一个漏勺取出，再一下子放入冷水。和番茄一样，这种方法的道理是，温度变化破坏了表皮下的那一层细胞，这样杏皮就很容易脱落了。

烹制会使杏中最重要的纤维——果胶溶解，并使杏肉变软。但是烹制不会改变杏的颜色，也不会降低其中的维生素A含量，因为类胡萝卜素不会受到一般烹制过程中的热量的影响。



杏的象征意义

人们常以杏象征幸福。因为杏与“幸”谐音，表示“有幸”。杏与花瓶表示“祝你高中”，同时因为杏花非常美丽，常用以象征美丽的少女；杏仁则比作美女的眼睛，俗语常说“柳叶眉，杏仁眼”。

杏与酒文化

我国古代的乡村和酒肆，普遍植杏数株，招徕顾客，故有“借问酒家何处有，牧童遥指杏花村”以及“红杏梢头挂酒旗”、“杏帘在望”等脍炙人口的画意诗情传世。



新鲜吃法

纯杏汁

原料 3~4个杏

做法 将杏洗净，切成两半，去掉中间的核。榨汁后立即饮用。杏中只含有少量的很浓的甜汁，但味道非常好且非常香。杏中含有丰富的营养素，而且还是非常不错的抗氧化剂和兴奋剂。此外也是一种缓泻剂，还有助于缓解经前期综合征和痛经等症状。

菠萝杏汁

原料 4个杏
1/2个菠萝
1个柠檬

做法 将菠萝和柠檬去皮。将杏彻底洗净，去掉其中的核。榨汁后立即饮用。这是一种非常美味的甜果汁。含有丰富的抗氧化剂成分，对消化系统具有很好的清洁作用。另外，果汁中含有抗癌成分，还有助于治疗感冒。

什么是新鲜

选择什么样的 选择那些在你打算吃的时候仍然很不错的香蕉。外皮上有棕色斑点的香蕉是熟透了的，必须马上吃。有奶油黄色外皮的香蕉可以在一两天后吃。外皮大部分呈黄色，只有一小块绿色的则要在家里放熟，可以在两三天后食用。

不要什么样的 过熟的香蕉，即表皮呈现出棕色或外皮裂开的。如香蕉皮呈灰黄色则表明该水果冷藏时受到了损伤。表皮下有若干软处的香蕉可能是过熟了。

新鲜的营养成分

香蕉，又称甘蕉、象牙蕉。香蕉含有丰富的糖类、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、 β -胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素C、粗纤维等营养素，尤其含钾量较高。

B a n a n a s

怎样吃最有营养

新鲜和成熟香蕉最有营养。绿色香蕉中含有抗营养素——一种抑制淀粉酶活动的蛋白质——只有淀粉酶的参与，人体才有可能消化淀粉和其他复杂的碳水化合物。生吃香蕉摄取的钾比烹制的多，加热会消耗钾。

香蕉

营养药效

- 香蕉中富含的钾能降低肌体对钠盐的吸收，故有降血压的作用。
- 香蕉富含纤维素，可使大便濡滑松软，易于排出，对便秘、痔疮患者大有益处。
- 糖尿病患者常食香蕉，可使尿糖相对降低。
- 香蕉富含维生素B₆与维生素C，是天然的免疫强化剂，可抵抗各类感染。
- 香蕉含热量较高，但不含脂肪，可解饥饿又不会使人发胖。

如何制作才能保持新鲜

不打算吃的时候不要给香蕉切片或剥皮。切香蕉的

时候,你会破坏这种水果的细胞壁,释放出多酚氧化酶,这种酶可加速香蕉中的多酚物质氧化,产生棕色色素,使香蕉的颜色变深。(冷藏香蕉也会产生同样的反应,因为遇冷会破坏香蕉皮的细胞壁。)你可以将生香蕉片或剥了皮的香蕉浸入柠檬汁或醋和水的溶液,或者将香蕉片和柑橘类水果混在一起做成一道水果沙拉来延缓(但不能完全阻止)果肉变成棕色的过程。过熟而变了颜色的香蕉可以用来烘烤,烤香蕉的颜色就没有那么重要了,而浓烈的甜味也是烤香蕉的一个优势。

在烤香蕉或煎香蕉时,烹制过程非常快,根本没有时间改变它的颜色或口感。不过,烹制过的香蕉会比生香蕉的味道更甜,香味也更浓。加热能够释放出那些使该水果的味道和气味变得香甜的易挥发分子。



新鲜吃法

甜瓜香蕉汁

原料 2根香蕉 1/2个甜瓜 1个苹果

做法 将苹果洗净,香蕉和甜瓜去皮。先将一根香蕉放入榨汁机内榨汁,然后再放入一些甜瓜,接着再放入第二根香蕉,最后把所有剩下的水果榨汁。香蕉几乎榨不出多少汁,但利用这样的方法能最大程度地榨出香蕉中的汁。充分搅拌。这是一种非常甜的果汁,具有清洁身体和提高身体能量的作用,特别适合儿童作为早餐饮料。最好用成熟的甜瓜和香蕉榨汁。

猕猴桃香蕉汁

原料 2根香蕉 2个猕猴桃 1个苹果

做法 剥掉香蕉皮,并先将其榨汁。将猕猴桃和苹果洗净并切成适合放入榨汁机中的块。榨汁,搅拌并立即饮用。加入猕猴桃使其变成一种很稠的绿色果汁。这道果汁非常甜,呈乳脂状。能够提高身体的能量,刺激消化系统,还是一种强效抗氧化剂。

Fresh Recipe

如何新鲜保存

没有熟透的香蕉可在常温下保持一两天时间。香蕉摘下来时是绿色的,趁坚硬的时候运输可以保护它们在一路上颠簸中不受损伤,然后再喷洒乙烯气将其催熟。未经处理过的香蕉则会自然地散发出一股乙烯味来使自身成熟并将其中的淀粉转化成糖,但是自然成熟是需要时间的。在常温下放几天即可以使淀粉转变成糖。

将成熟的香蕉放在冰箱里保存。冷空气可以延缓(但不能阻止)那种起初使香蕉成熟随后又让它腐烂的天然的酶的活动,在常温下这种活动很快就发生了。冷藏将使香蕉皮颜色变深,因为遇冷会破坏表皮中的细胞,释放出多酚氧化酶,这种酶可将香蕉皮中的多酚类物质转化成深棕色的化合物,但皮内的果肉在几天内还是浅白色的,味道也还很好。

香蕉与星座

金牛座人的笃定和塌实,冷静和稳重,是理性思维群里务实的典范。香蕉的清甜、温润一如他们的低调却值得玩味的本性。而这种水果咬在口中,饱满的口感,让人想到坐在他们身边,内心那种完整的平稳和塌实。

香蕉里有一种成分可以使人产生快乐,这正像沉着、充满爱和安全感的牛牛。牛牛多吃香蕉可以让自己不那么忧郁,而且充满快乐。



香蕉与香蕉女人

香蕉黏糊,保鲜期短,容易腐烂。香蕉女人依赖性强,独立性差。她是自行车,你不踩,她准停下来。凡事总爱依赖别人,不自己决定,有时会成为别人的大包袱。她们一般从父母手里挣脱后就来到了丈夫手里,一生跨不出三门——父母家门、夫家门、墓地门。她们通常胆小怕事。婚姻是她生活的支点,那个男人是杠杆。命运好的话,找到一棵大树一样的男人安度一生;际遇不好的话,丈夫中途另有新欢让她“下车”,她不是寻死觅活就是沦为新怨妇。香蕉女人青春期短,更年期长。一生缺乏安全感。

切记 独立自主,自力更生。

什么是新鲜

选择什么样的 选用有着绿色帽子的鲜红色草莓。色泽发白的草莓没有熟，有着暗红色湿斑点的草莓则过熟了；帽子变成棕色的草莓则放的时间过长了。小草莓的味道一般来说要比大草莓好。

新鲜的营养成分

草莓，有野草莓、麝香草莓、凤梨草莓等品种。草莓含有蛋白质、碳水化合物、多量的钙、铁和磷，及丰富的维生素C，并含有维生素B₁、维生素B₂、烟酸、β-胡萝卜素、纤维素等营养素。

怎样吃最有营养

吃新鲜成熟的草莓可保持其所含的维生素C。

Strawberries

草莓

营养药效

- 草莓具有生津润肺、养血润燥、健脾、解酒的功效，可以用于干咳无痰、烦热干渴、积食腹胀、小便浊痛、醉酒等症。
- 草莓中含有抗癌的异蛋白质物质，可防治某些癌症。
- 草莓的维生素C含量极高，它能帮助预防多种癌症。
- 草莓所含的鞣花酸能够防止致癌物将健康细胞转变为癌细胞。
- 草莓所含丰富的纤维素有消除便秘、降低胆固醇的作用。

如何制作才能保持新鲜

准备食用草莓时，应将其拿到冷的自来水下彻底清洗干净。然后去掉帽子。（如果在清洗之前去掉外皮，水会流到草莓中，使味道变淡。）

在准备食用之前不要将草莓切成片。给草莓切片会撕裂其细胞壁，释放出抗坏血酸氧化酶，这种酶可破坏维生素C。这可能降低草莓的营养价值，还可降解使草莓呈现红色的色素。酸性物质可延缓色泽的流失，在切成片的草莓上淋一些柠檬汁可有助于保持颜色。

你可以在草莓上撒一些糖，放一会儿，草莓就会变