

MODERN PEOPLE
现代人

现代人·时尚美食系列

“小吃大补”编写组 编

小吃大补

水果

解读 18 种水果的营养奥秘
用 54 道家常小吃大补身体



 中国轻工业出版社



中国医药出版社 CHINA MEDICAL HERITAGE PRESS

“中国医药” 品牌图书 中国

小吃大补

水果

精选 28 种水果的营养价值
附 34 道水果小吃大补食谱



中国医药出版社出版

图书在版编目(CIP)数据

小吃大补水果 / “小吃大补”编写组编. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.1

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-5182-9

I.小... II.小... III.水果—食品营养

IV.R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第137172号

责任编辑: 翟燕

策划编辑: 龙志丹

版式设计: 李若虹

责任终审: 劳国强

责任校对: 燕杰

封面设计: 王超男

责任监印: 胡兵

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: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2006年1月第1版第1次印刷

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 2.5

字数: 58.3千字

书号: ISBN 7-5019-5182-9/TS·3003 定价: 10.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

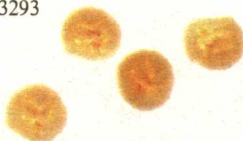
发行电话: 010-85119845 010-65128898 传真: 010-85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

51085S1X101ZBW





“小吃大补”编写组 编

小吃大补

水果



中国轻工业出版社

目录 Contents

前言

4 水果与四性

4 如何选择水果

6 正确食用水果



寒性

8 西瓜 消暑解渴的佳品

12 香蕉 快乐的水果

16 猕猴桃 维生素C之王

20 柿子 降压止血良药

24 哈密瓜 味甘如蜜

凉性

- 28** 梨 清心润肺
- 32** 草莓 活的维生素丸
- 36** 橘子 抗癌明星
- 40** 椰子 清凉的解渴饮料
- 44** 橙子 防癌好帮手
- 48** 芒果 热带水果之王

平性

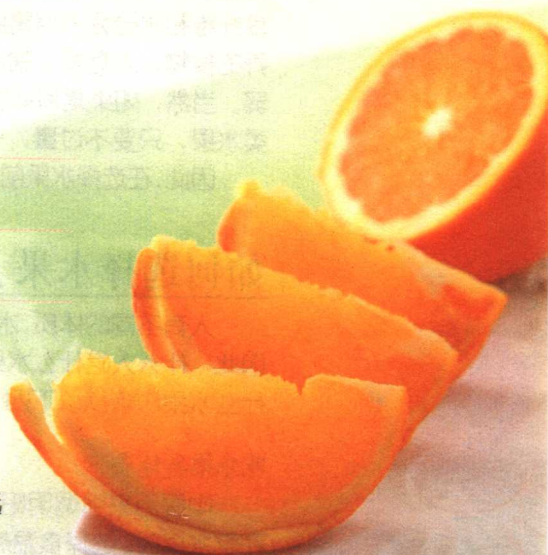
- 52** 苹果 抗癌高手
- 56** 葡萄 补铁活血
- 60** 菠萝 医食兼优

温性

- 64** 大枣 天然维生素丸
- 68** 柠檬 美容佳品
- 72** 木瓜 丰胸上榜食品

热性

- 76** 桃子 天下第一果



文字：方妮、秦川、杨林、姚远

食材摄影：徐鹏

菜谱摄影：徐鹏、文冰、陈华琛、刘水、张旭明、周涛

前言

水果与四性

中医认为，食物属性皆有“四气”，四气又称“四性”，即食物寒、热、温、凉四种不同的性质。依照中医的看法，水果也如此。当不同属性的水果进入体内后，会产生“寒、热、温、凉”的作用，如果它的作用不温不热，则属“平”性。

中医所称的热性水果，指的是热量高、糖分高的水果。这些水果吃下后，肝糖合成增加、胰岛素与升糖激素比例上升，就容易上火，身体能量增加，就比较“热”。相反地，热量密度低、富含膳食纤维、糖分少的水果，就属于寒性，这样的水果吃下去，膳食纤维和水分会占据胃肠空间，让人吃不下其他营养的食物，人吃多了就没体力，也愈来愈怕冷、虚弱。当然，如果是身体营养素足够的人，不管吃哪类水果，只要不过量，一般都不会有大碍。

因此，在选择水果前，搞清水果的属性非常重要。

如何选择水果

人有不同的体质，水果也有不同的成分和属性。因此，什么人吃什么水果，就有一定的讲究。选择什么水果应该从以下四个方面进行考虑：

吃水果看体质

中医历来强调阴阳平衡，所以体质偏寒的人，在吃水果时，选择食温热性的，这类水果包括荔枝、



龙眼、番石榴、樱桃、桃、杏、栗子、胡桃肉等。相反，实热体质的人代谢旺盛，容易发热，经常面色红赤，口渴舌燥，喜欢吃冷饮，易烦躁，常便秘。这样的人要多吃寒凉性的食物，如香瓜、西瓜、梨、香蕉、芒果、山竹、番茄、柿子、荸荠、柚子等等。



吃水果看疾病

高血压、动脉硬化病人宜多吃哈密瓜，因为哈密瓜中钾的含量较高，且不含钠，有助于控制血压。橙子、山楂、枣、橘子含丰富维生素C，可降压、缓解血管硬化。



冠心病、高血脂病人宜吃山楂、柑橘、柚子、桃子、草莓等，这些水果富含维生素C和尼克酸，具有降低血脂和胆固醇的作用。

糖尿病人宜多食菠萝、梨、樱桃、杨梅、葡萄、荔枝、柠檬等水果，这些水果中富含果胶或果酸，多吃能改变胰岛素的分泌量，使血糖下降。



肝炎患者宜吃富含维生素C的水果，如橘子、枣、猕猴桃、香蕉、梨、苹果、草莓等。

呼吸道感染病人，尤其伴有咽痛、咳嗽、痰多的病人，宜多吃梨、枇杷、柚子、杏等能化痰、润肺、止咳的水果。



吃水果看颜色

橘色：代表水果有橘子、哈密瓜等。柑类的橘色素具有抵制癌症的效果，它的作用约为胡萝卜素的5倍多，并含丰富维生素C。

紫色：代表水果有葡萄和李子等。对消除眼睛疲劳相当有效，这种成分还具有增强血管弹性的机能。

红色：代表水果有苹果、李子、无花果、桃子等。红色的根源为类胡萝卜素，它能抑制促进癌细胞形成的活性氧，还能提高人体免疫力，甚至还具有延缓人体老化的作用。

黄色：代表水果有柠檬、木瓜、香蕉、柚子等。具有抗酸化作用，对动脉硬化、癌症、老化有预防效果。

正确食用水果

我们都知道，水果中含有丰富的营养成分，包括大量的维生素、矿物质、膳食纤维以及种类繁多的生物活性物质。如果掌握了吃水果的正确方法，吃对了，这些营养成分被人体吸收后，对人体健康非常有利，反之，如果食之不当，则会损害健康。

提倡早上吃水果

水果中所含的果胶具有膳食纤维的作用，同时水果也是维持酸碱平衡、电解质平衡不可缺少的。人在早起时供应大脑的肝糖耗尽，这时吃水果可以尽快补充糖分，而且，早上吃水果，各种维生素和养分易被吸收。不过，需要提醒的是，有胃病的人不宜早上空腹吃水果。

饭后不宜吃水果

现在很多饭店都会在进餐快结束时送上一份精美的果盘，有些人也习惯用水果的清爽驱除嘴里的

鱼肉腥气。但是近来研究发现,饭后吃水果会给消化功能带来不良影响。饭后吃的水果容易被先吃下的食物阻滞于胃中,出现胀气、便秘等症状,并且会影响食物的消化与吸收,给消化功能带来不良影响。最合理的吃水果时间应该在两餐之间,一般是上午9~10时,下午3~4时。

有些水果不宜空腹吃

柿子、橘子、山楂、香蕉、杏仁等都不能空腹吃。柿子所含鞣质与胃酸凝结则形成“柿石”,同时患有胆结石、肾结石的病人吃柿子也要慎重;橘子中含大量糖分和有机酸,空腹食之则易产生胃胀、呃酸;山楂味酸,空腹食之则产生胃中嘈杂如饥甚至疼痛;香蕉中的钾、镁含量较高,空腹吃香蕉,会使血中镁量升高而对心血管产生抑制作用;杏不能空腹吃,也不能在吃了肉类和淀粉食物后吃,否则容易引起胃肠功能紊乱。

吃时应去皮

吃水果去皮与否众说纷纭,但大多数专家认为,吃水果还是去皮好。因为果农除直接喷施农药外,还常使用根外追肥法,所用的硝酸盐常残留于水果皮外,若吃到人体内,在细菌的作用下,可还原为亚硝酸盐,并与食物蛋白质结合,转化为有致癌作用的亚硝胺,可引起消化道的癌症。



西瓜

消暑解渴的佳品

→西瓜：性寒，味甘淡，别名汉瓜、水瓜

❤️补得有理

西瓜原产古埃及、阿拉伯，后由西方传入我国，故名西瓜。炎夏酷暑，西瓜是人们消暑解渴的时令佳品。西瓜不仅是鲜美的果品，而且还有多种疗疾功能。我国民间早有这种谚语：“热天吃西瓜，不用把药抓”。

西瓜爽甜可口、营养丰富，除含有大量水分外，在瓜瓤中几乎囊括了人体所必需的各种营养。现代医学研究，西瓜所含的糖、盐类和蛋白酶有治疗肾炎和降低血压的作用，常吃西瓜还可使头发秀美稠密。中医学认为：西瓜具有消烦止渴、解暑消热、利尿等功效。



营养数字

(每100克)

三大营养素

蛋白质.....0.6克

脂肪.....0.1克

碳水化合物.....8.4克

维生素

胡萝卜素.....80微克

维生素E.....0.18毫克

膳食纤维.....0.1克

矿物质

钙.....8毫克

磷.....14毫克

铁.....0.8毫克

锌.....0.15毫克

食补有方

夏季防暑之佳品

西瓜有利尿、强心的作用，吃过西瓜后，西瓜的水分经过肾脏过滤，将多余的部分变成尿液排出体外。因此，夏天吃西瓜可以防止水分过度流失，防止虚脱，清凉解暑。夏天，不妨每天吃上一块。

西瓜降压效果好

西瓜中所含的糖类、盐类、尼克酸等，有改善高血压病人病症的功能。取西瓜皮12克，决明子10克，煎汤代茶饮可治疗高血压症。

西瓜是肾脏病人的良药

西瓜汁中所含的蛋白酶，能把不溶性的蛋白质转化为可溶性的蛋白质，从而增加肾炎病人的营养，故西瓜是肾脏病人的良药。每日吃适量，连续服用，有辅助疗效。

健康关照

西瓜不宜冷藏后吃

夏天许多人买回西瓜后，不是立即就吃，而是放入冰箱冷藏后再吃。不过，这里要提醒的是，长时间吃冰西瓜会损伤脾胃，而且可能会刺激咽喉，引起咽炎或牙痛等不良反应。因此西瓜最好是现买现吃。如果需要冷处理一下，可将西瓜放入8℃的冰箱冷藏2小时即可。

购买

西瓜以果柄新鲜，果形端正饱满、果面平滑、果纹鲜明，轻弹有如击鼓的清脆声音，轻拍则有震动感觉为佳。

食用

西瓜营养虽好，但因其性寒凉，糖多，因此，脾胃虚弱者、糖尿病人以及感冒患者都不宜食用西瓜。另外，健康的人也不可一次食用过多，否则容易引起消化不良或腹泻。

储存

整个未切开的西瓜，置于冰箱中可存放1周；若西瓜已经切开的，可以用保鲜膜包好放入冰箱冷藏，可以保存2天左右。

宜忌

西瓜不宜和羊肉同食，两者同食易伤元气。

美味推荐

瓜条蛋花汤

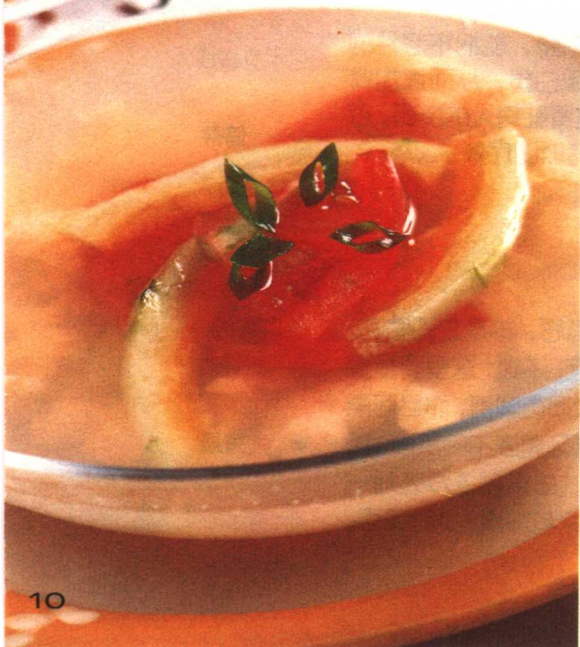
材料：西瓜皮 100 克，鸡蛋 2 个，番茄 1 个。

调料：盐、香油各适量，葱花少许。

做法：

1. 西瓜皮洗净，去外皮及红瓤，留中间青白部分，切成长条。
2. 番茄洗净，切片；鸡蛋打散待用。
3. 锅置火上，放入适量清水烧沸，放入瓜条煮开，然后放入番茄片，再淋入蛋液，加入盐和香油，再加入少许葱花即可。

瓜条蛋花汤



西瓜菠萝奶汁

材料：西瓜肉、菠萝肉、牛奶。

调料：柠檬汁、蜂蜜。

做法：

西瓜肉、菠萝肉切小块放入果汁机中打匀，滤去果渣倒入杯中备用。杯中加入牛奶充分拌匀，再加入柠檬汁及蜂蜜调味即可。

翠衣麻辣凉面

材料：面条适量，小西瓜1个。

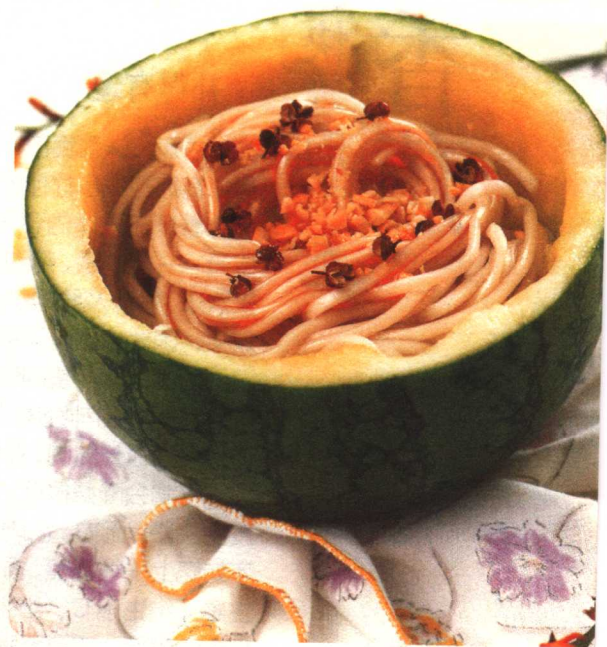
调料：盐、味精、酱油、醋、白糖、油泼辣子、花椒粉、蒜末各适量。

做法：

1. 西瓜一分为二，挖出瓜肉至露出皮备用。

2. 面条煮至九分熟捞出，用色拉油拌均匀后晾一晾。

3. 将晾好的面条搁入西瓜皮中，根据口味加调味料拌好，放入冰箱冷藏一会儿即可。



大补情报

西瓜皮

西瓜皮俗称翠衣。西瓜固然好吃，西瓜皮更是利尿佳品。若上火牙痛，可取西瓜皮适量晒干研末，加少许冰片敷于患处，效果非常明显；西瓜皮还是很好的美容剂，用西瓜皮擦面部皮肤等处片刻，再用清水洗，能增加皮肤弹性，减少皱纹，增添光泽，是女性美容的佳品。

香蕉

快乐的水果

→香蕉：性寒，味甘，别名蕉果、甘蕉

补得有理

香蕉，味甜爽口，肉软滑腻，营养丰富，是亦食亦药的食疗佳品。

香蕉在人体内可帮助大脑制造一种化学成分——血清素，帮助刺激神经系统，给人带来欢乐、平静及瞌睡的讯号，甚至还有镇痛的效果。因此，香蕉又被称为“快乐食品”。

香蕉含有丰富的钾，在人体内，钾能够帮助维持肌肉和神经的正常功能，但它不能在体内存在很长时间，在剧烈运动后，人体内的钾水平就会降得很低。如果钾水平过低，就会发生头晕、无力、肌肉痛、心律不齐等，此时不妨吃上一根香蕉。香蕉还含有多种 B 族维生素、维生素 C、维生素 E 及胡萝卜素等，且含钠量低，不含胆固醇，常食亦不会发胖。它还有助于降低血压，预防脑溢血和中风，并有润肺止咳、润肠通便的作用。



营养数字

(每 100 克)

三大营养素

蛋白质·····1.5 克

脂肪·····0.2 克

碳水化合物·····20.3 克

维生素

维生素 B₁·····0.02 毫克

维生素 B₂·····0.05 毫克

膳食纤维·····1.1 毫克

矿物质

钾·····325 克

钙·····9 毫克

磷·····29 毫克

铁·····0.6 毫克

食补有方

常吃香蕉能预防便秘

香蕉内含丰富的可溶性纤维，也就是果胶，可帮助消化，能促进肠胃蠕动，因此可用香蕉治疗便秘，每天吃上1根香蕉就能达到预防便秘的作用。

失眠时不妨睡前吃点香蕉

香蕉对失眠或情绪紧张者也有疗效，因为香蕉包含的蛋白质中带有氨基酸，具有安抚神经的效果，因此在睡前吃点香蕉，多少可起一些镇静作用。

香蕉能降低胆固醇

香蕉的果柄有降低胆固醇的作用。血清胆固醇过高者，可用香蕉果柄50克，洗净切片，用开水冲饮，连续饮用10~20天，即可降低胆固醇。

健康关照

成熟香蕉能抗癌

香蕉中具有抗癌作用，这是因为香蕉能够增加白血球，改善免疫系统的功能，还会产生攻击异常细胞的物质。而且试验发现，香蕉愈成熟（黑斑愈多），它的免疫活性也就愈高。因此，我们不妨每天吃1~2根香蕉，通过提升身体的抗病能力来预防疾病。



购买

表皮金黄，果皮外缘棱线较不明显，形体肥厚圆钝，尾端圆滑，果香浓郁的为佳。



食用

香蕉虽然味美可口，但其性寒滑腻，故脾胃虚寒，大便溏薄者不宜服食。因其含有多量的钾，故肾功能不全者也应慎用。



储存

香蕉保存温度在10~25℃最合适；天热时放在凉爽的地方，天冷时用报纸包好保存，切记不要放在冰箱中保存。



宜忌

香蕉与酸牛奶同食容易产生致癌物质，不利健康。

❤️ 美味推荐

蜜蕉橙汁甜品

材料：香蕉1根，橙子2个，蜂蜜适量。

做法：

1. 橙子洗净去皮，取果肉，放入榨汁机中，榨成汁，备用。
2. 香蕉剥去皮，切成片状，放入橙汁中，再淋上蜂蜜，即可。

蜜蕉橙汁甜品

奶油烤香蕉

材料：香蕉。

调料：奶油、白糖。

做法：

香蕉去皮后切轮状小段，将奶油化开后轻抹在香蕉上，放入烤箱烤约5分钟，趁热撒上白糖即可。