

琳琅满目的

热带水果

潘俊桐 潘韧 编著

山西科学技术出版社
SHANXI SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

琳琅满目的热带水果

潘俊桐 潘韧 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

琳琅满目的热带水果 / 潘俊桐等编著. —太原: 山西
科学技术出版社, 2004.1
ISBN 7-5377-2259-5

I. 琳... II. 潘... III. 水果, 热带 - 基本知识
IV. S66

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 115128 号

琳琅满目的热带水果

潘俊桐 潘韧 编著

*

山西科学技术出版社出版 (太原市建设南路 15 号)

山西省新华书店发行

山西新华印业有限公司新华印刷分公司印刷

*

开本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5 字数: 56 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月太原第 1 次印刷

印数: 1-2000 册

*

ISBN 7-5377-2259-5

Z · 441 定价: 10.00 元

知识能转化为财富

——《琳琅满目的热带水果》序

楼沪光

一本新书放在我面前，我一口气把它读完了，觉得它新鲜有益，芳香扑鼻，趣味盎然，受教良多。本来在我国图书市场上，介绍热带水果的科普书，很难寻觅到，因此这本书的问世是十分难得的，说它填补了一个空白，也不为过吧！通过这本书，我们似乎专门到热带水果博物馆去逛了一圈，仿佛在热带水果超市观光了一遭，它扩大了我们的视野，增多了有关知识，也为我们打开了一扇窗户，让我们窥见了热带水果的宝藏。书中所附的一幅幅精美的彩色插图，是多么的诱人、馋人啊！

古人说过，一个人要多识于鸟兽草木之名，也就是说要多了解些动物与植物的知识，其中水果的知识也是十分重要的。进入到 21 世纪，人们的饮食结构发生了变化，人们不仅要食用肉类、粮食和蔬菜，吃用水果也不可缺少。在欧美或日本这些经济发达国家，餐桌上是少不了各种水果的，无论春夏秋冬，也无论男女老少，都要吃不少水果。越是现代文明生活，越是发达国家，吃水果越多。许多现代医生做保健报告，都强调要多吃水果，从水果中吸收各种营养，这已成了我们今天的共识。我们国家处在温带地区，一般人对于热带水果是陌生的，缺乏必要的知识。热带水果有自己的特性，它在许多方面是别的水果所不能替代的。现在交通运输发达了，不同气候地区之间的物品交流频繁了，许多热带地区水果也涌进了国门。我们的一些旅游

者，到东南亚旅游，也经常会吃到热带水果。我们还记得，十年“文革”期间，某个国家赠送芒果给我国领导人，领导人又把芒果转赠给当时“支左”的解放军。此事被大肆渲染，屡屡见诸报端。实际上此事多是出于政治方面的考虑，从芒果的物质意义上讲，真有点“小题大作”。这本小册子就告诉我们，芒果其实是一种极普通的热带水果，它有“热带水果之王”的美称，是最有营养的水果之一，现在已被广泛种植，有时也出口到我国来，人们已不难品尝到。它一丁点儿也不神秘，这说明缺乏必要的知识有时是会闹笑话的。

每一种热带水果都有自己的特性，人们认识了它，就可以很好地开发和利用。这本小书告诉我们，“龙眼”原产于我国南部和缅甸。我国是“龙”的国度，这种水果被称为“龙的眼睛”，说明了它与我国的关系。几百年前，我国商人把龙眼带到泰国，使它在那里播种栽植，使泰国成了它的重要产地，龙眼成了泰国的主要出口水果，泰国是最大的受益者。它说明，“龙眼”是中国献给东南亚国家与地区的礼物。我国虽然不处在热带地区，但在热带水果领域也是有贡献的，这令我们华夏子孙感到自豪。“龙眼”，在中医药里很有价值。它被用来补益心脾，养血安神，对治疗心脾虚损、气血不足引起的失眠、健忘、惊悸、怔忡及眩晕等症很有功效。

当然也有很多热带水果品种是我国所没有或缺乏的。腰果原产于巴西，现在分布于中部、南部美洲、东部非洲和亚洲南部。这是很受欢迎的品种，它能搬上餐桌食用，也能制作糖浆或蜜饯，可制成饮料、酿成酒，或制成糖果。这种果实可以治坏血病、扁桃腺炎、痢疾、流行性感，还含有抗癌物质。它的原木可作家具、船舶和木炭。它有两个外壳，外面硬的，里面软的，两者之间有一种易燃的

油，用明火烤腰果果仁，容易散发一种有毒气体。懂得这些，人们就可趋利避害，合理利用。我们少年时，往往胡思乱想，希望有这样一种树，它能直接长出“面包”来。这本书告诉我们，这种树确实存在。有一种“面包果”是长在树上的，是波利尼西亚人的主要食物，后来移植到马来西亚和印度尼西亚，已有大量繁殖。这种果实煮熟之后像马铃薯，可做淀粉用，含高热量，一株十年树龄的面包树，一年可产 700 颗面包果，产量可达 2000 公斤，还可用它制成饼干。这些知识真是新奇啊！有许多种热带水果，是我们素不相识的，由于此书通俗的介绍，使我们知道了。正如木菠萝原产于马来西亚等地，现在在我国广东、广西、福建、云南、海南等地有栽培了。这是一种有热带水果皇后之称的品种，据说是地球上最大的水果，一颗果实足够一个家庭吃用，而且价格便宜。这种热带水果科学移栽现象，给了我们一种启示，这本书简介了三十多种热带水果，如果能引起我国农业科技工作者的兴趣，能否根据我国气候、土壤的特点，有选择地引进一些热带水果品种在我国南部移栽呢！这样使大自然的恩赐惠及更多的人！现在我们阅读这本小书，使我们享了“眼福”、“耳福”，也许若干年之后，我们还能实实在在地享到“口福”。那将是多么美好的一番景象啊！“知识就是力量”。知识能创造财富，千万别看轻知识的作用啊！

看罢此书，掩卷长思，我觉得编著者做了一件颇有价值的工作。他们父女俩颇有眼光，选择了热带水果这个选题，运用他们的才能和知识，介绍了这方面的科普知识。潘俊桐是我的大学同班同学，我们有四年同窗之谊，上世纪 50 年代初，潘君从马来西亚只身归国，投奔建国不久的新中国。他作为一个在马来西亚居住了十年之久的华侨

青年，立志回国参加社会主义建设，其志可嘉，其行动是爱国之举。我们共同上了北京大学，在燕园共度了四年苦读生涯。这使他打下坚实的文化基础，受到良好的专业训练。走向社会以后，他一直从事出版工作，他是出版战线的行家里手，最后担任了山西科技出版社社长。他有几十年出版工作的经验，熟练掌握了科技读物的编辑规律。加上他少年时有在马来西亚生活十年的经历，亲自品尝过热带水果的美味，有丰富的切身体验，他的外文也很有根底，加上他的兄妹现在仍侨居在新加坡和马来西亚，他在多年之后曾回去探亲，对热带水果再次作了了解。他的兄妹以及朋友又多方设法帮助他收集资料，支持他编写这部书。他具有这许多有利条件，充分发挥了他的专长。他成了《琳琅满目的热带水果》一书的编写者，真是最合适的人选。果不其然，他出色地完成了这本书的写作，这是他退休之后为出版界作出的一个新贡献。我祝贺他取得了这个新成果。

(作者曾任河北日报社副总编辑、杂文报主编)

2003. 10. 28

目 录

001

LINLANGMANNUDEDAISHUIGUO

一、印度枳 (<i>Bael Fruit</i>)	2
二、腰果 (<i>Cashew</i>)	4
三、红毛榴梿 (<i>Soursop</i>)	6
四、番荔枝 (<i>Custard Apple</i>)	8
五、甜苹果 (<i>Sugar Apple</i>)	10
六、皮纳 (<i>Bignay</i>)	12
七、面包果 (<i>Breadfruit</i>)	14
八、木菠萝 (<i>Jackfruit</i>)	16
九、尖不叻 (<i>Chempedak</i>)	18
十、比林毕 (<i>Bilimbi</i>)	20
十一、杨桃 (<i>Star Fruit</i>)	22
十二、海苹果 (<i>Sea Apple</i>)	24
十三、干达丽亚 (<i>Gandaria</i>)	26
十四、木瓜 (<i>Papaya</i>)	28
十五、凯西米罗 (<i>Casimiroa</i>)	32
十六、酸橙 (<i>Lime</i>)	34
十七、椰子 (<i>Coconut</i>)	36
十八、龙眼 (<i>Longan</i>)	38

十九、马波罗(黄油果 <i>Mabolo</i>)	40
二十、榴梿(<i>Durian</i>)	42
二十一、山竹(<i>Mangosteen</i>)	46
二十二、杜古和朗刹(<i>Duku and Langsat</i>)	48
二十三、芒果(<i>Mango</i>)	50
二十四、人心果(<i>Sapodilla</i>)	52
二十五、红毛丹(<i>Rambutan</i>)	54
二十六、百香果(<i>Passion Fruit</i>)	56
二十七、大果西番莲(<i>Giant Granadilla</i>)	58
二十八、鳄梨(<i>Avocado</i>)	60
二十九、番石榴(<i>Guava</i>)	62
三十、蛇果(<i>Snakefruit</i>)	64
三十一、马来苹果(<i>Malay Apple</i>)	66
三十二、罗望子(<i>Tamarind</i>)	68
后记	70

罕见的 32 种热带水果

001

LINLANGMANMUDERDAISHUIGUO

——它们如何由西班牙和葡萄牙探险家和商人带到

它们现在的家园

——这些水果的色泽和味道，使人萌生一种垂涎欲

滴、极想品尝的感觉

——好多水果除富含各种维生素和有高营养价值

外，还在医学上有意想不到的功用

——有些水果全身是宝，在工业上也大有作为

一、印度枳(*Bael Fruit*)

原产地:印度

分布:印度次大陆、北吕宋(菲律宾)、爪哇和马来半岛。

品种:野生(小的),种植(大体积)。

特性:

树高 12~13 米。

果实直径 5~12.5 厘米;

重量 1~2.5 千克。

生长季节:旱季。

种植方法:种籽。

食用:生吃,作果子露。

其他用途:传统医药(果汁和叶子)。



印度枳最早产于印度,随后被人移植到菲律宾的北吕宋和马来半岛。

它的名字,在印度称为拜尔(bael)、皮尔(bel)或士佛尔(sirphal);在泰国,称为马丹尔(matum);在马来西亚和印度尼西亚称为马扎尔(maja)。在澳大利亚、法国和葡萄牙也能见到它的踪影,但有不同的名称。

印度枳与橘子同属一个家族,它的花朵会散发出浓郁的香味。在印度尼西亚和马来西亚,它的叶子,被人们用到宗教的仪式。它的果子呈硬厚的木质壳,成熟时变成黄色。果肉呈橘子色,嵌入许多毛茸状的籽。果子成熟时,新鲜美味,果肉也可晒干成片在印度各个杂货店出售。从它的花朵中,还可蒸馏出一种科隆香膏。

用它的果肉制成的冰果子露,品尝起来像橘子酱,可收到通便和消化的效果。

它的果子,拥有显著医学疗效。由于它含有高度的单宁酸,据葡萄牙

人发现,除能医治一些小病外,还能有效地治疗人的痢疾和霍乱。

将不成熟的果实与姜粉和茴香相煎、熬汤,能有效地治疗痔疮,它的果肉也可用于治疗白斑病。

艺术家们对它也情有独钟,常把它的果肉加到水彩中,作为油画的保护层。

它的果实,具有洗涤作用,人们时常将它作为肥皂的代用品,在乡村某些地区,用它洗

衣裳。它未成熟的外壳,可用于制革。用

它的果肉,还可制造一种黄色染料,

并用于棉布和丝织品工业的染色。



二、腰果(Cashew)

原产地:巴西。

分布:南美和中美、东非、亚洲。

特性:

树高 10~15 米。

果子长 10~20 厘米;

直径 4~8 厘米。

果仁长 3 厘米;

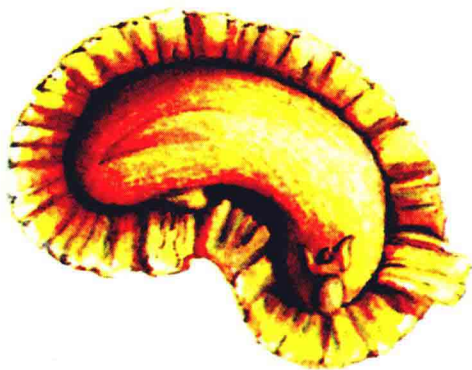
直径 2.5 厘米。

成熟期:3~5 年。

种植方法:种籽,嫁接。

食用:果仁可作点心;或做甜和酸的菜肴。果子可作饮料、砂糖腌渍的糖果。

其他用途:润滑油、树胶、杀虫剂、墨水、护肤产品、传统药品、木材。



腰果树的原籍在巴西,在 16 世纪时,被一些西班牙和葡萄牙的探险家带到非洲和亚洲来。

腰果的果子一旦成熟,便呈红色或黄色,柔软而多汁。在它的底部,有一只腰子型的果仁。

加工腰果,需要非常小心,因为它们有两个外壳,外面很硬,里面像纸一样薄。在两层壳的空隙,含有一种腐蚀性易燃的油。用传统方法烘烤腰果果仁时,人们会吸入有毒的烟。用现代化的方法机械化烘烤、去壳、分级,更为安全,能将这种珍贵的油料收集起来。

它的果子被人们用来制作糖浆或蜜饯。它的果汁被用来制作饮料或酿酒和做蒸馏液体。在亚洲,果仁成为珍贵的物料。烤熟的腰果仁作为一种小吃,遍于全世界,因而价格昂贵。作为一种原料,还可用于制作糖

果。烤干的腰果仁，在亚洲一些家庭，常常与蔬菜如西芹用食油炒在一起，成为一种美味的菜肴。

它的果子经常被留在地上，可以用来喂养动物。

腰果树的每一部分都有着多种用途。它的叶子、树皮、果子可用于传统的医药上。腰果的果汁含有维生素 C，对于抗坏血病有效。在印度尼西亚，还用于治疗人

的扁桃体炎。在菲律宾，用来治疗痢疾。在亚马逊，可用来治疗流行性感胃。它的果子被认为含有抗癌物质。在马来西亚，将它的树皮熬汤，可用来治疗腹泻和鹅口疮。将它的树叶熬汤用来漱口可治疗喉咙疼痛。在印度尼西亚，老叶子可用来治疗皮肤疼痛和烧伤。古巴人用它的树脂来治疗伤风感冒。

它的原木由于结实，可用来制作家具、船舶和木炭。它的树皮可用到制革和医药上。从它的树皮上，可

轻轻敲出透明的树脂，可用于制药业。它的果仁壳油，可用作润滑剂、杀虫剂和塑料产品。从它的果仁中可提炼出食用油，腰果的果汁和果皮能用作护肤产品。它的果汁，暴露于空气中，会变成黑色，也能制成洗不



三、红毛榴梿(*Soursop*)

原产地:热带美洲。

分布:热带低地 500 米以上。

品种:大约 9 种,具有不同形状、纤维和味道。

特性:

树高 10 米。

果实长 12~24 厘米;

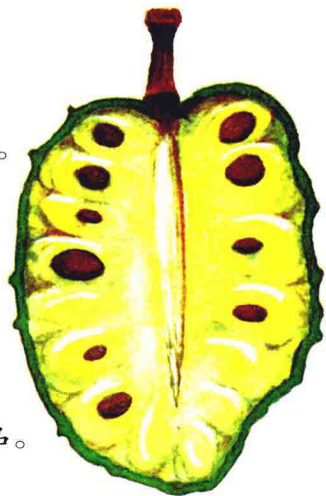
重量 400~800 克。

生长季节:几乎全年。

种植方法:种籽、发芽、嫁接。

食用:作为水果生吃;做成蛋糕、饮料、调味品。

其他用途:医用。



红毛榴梿,从它在美洲的故土启程,游遍了全世界,最后到了新的热带目的地。这种果子最普通的马来名字叫榴梿贝兰大和榴梿麦加。中国的广东、福建、广西、海南、云南等省、区也有引种。

红毛榴梿属于番荔枝的家族,其中四种果子被西班牙人和葡萄牙人发现,并很快介绍到其他热带地区。这些果子包括番荔枝,红毛榴梿是最知名的,它有着最可口的味道。

红毛榴梿是一种果子硕大、成长迅速的树。它的花朵是单独的,很大,底部被两层花瓣包裹着。它的形状类似榴梿,它的新鲜果子,类似木菠萝。果肉白色,多核,味酸甜。在它的果子未充分成熟之前,若掉下来,就会严重碰伤,所以人们要趁完全成熟前从树上摘下果子。

当你摸到它有点柔软,外部有点发青的时候,就说明果子已经成熟了,可以食用了。当然生的果子可作为蔬菜食用。它的果皮很薄,带有圆锥形的小尖端。白色而多汁的鲜果肉,混有小又闪亮的黑色而不能食用



的籽，果肉尝起来有一种可口的甜酸味。因为它带有更多纤维，所以被压榨出来的果汁比新鲜果肉更受人欢迎，它的果实含有丰富糖分，大约占水果的 68%，果实是提取维生素 B 和 C 的极好来源。

它的果汁能制作美味冰糕，味道像冰激凌。在西印度，它的果汁可以发酵，能制作一种类似苹果味的饮料。

它的叶子可用来制作传统的药品，生产治疗疼痛和烧伤的药膏。将它的叶子泡成汁，并和其他药物混和，可用来治疗皮肤痛、咳嗽和风湿病。它的籽有催吐物质，可用来治疗呕吐。

四、番荔枝(*Custard Apple*)

原产地:西印度。

分布:遍及热带,在海拔 200 ~ 700 米之间。

品种:取决于种籽的数量。

特性:

树高 4.5 ~ 10 米。

果实直径 8 ~ 16 厘米;

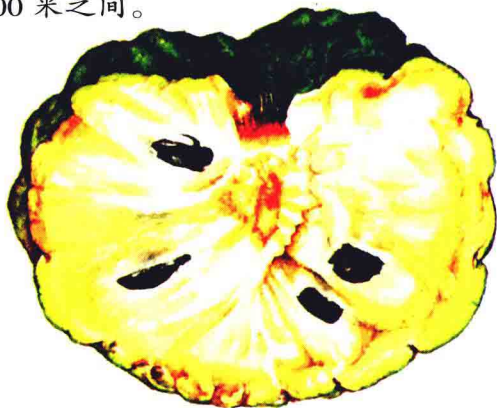
重量 200 ~ 1000 千克。

生长季节:几乎全年。

种植方法:种籽、发芽、嫁接。

食用:生吃或做成果汁、冰激凌。

其他用途:医用、鞣皮、染色。



这种水果,在它的故土热带美洲长得很旺盛,保留着它西印度的名字诺娜。一个可资参考的英文名字,小公牛的心,是由果子的形状而命名。据推测,它是被西班牙人和葡萄牙人从西印度,经过中美洲而到南部墨西哥。在 17 世纪,它被引进到非洲,在人们的花园和家庭庭院里随处可见。从非洲它又迁到东南亚。

它的果实非常可口,且非常珍贵,不仅它的树不特别引人注目,而且它的叶脉的叶子会发出难闻的气味。它的花朵很香,纤细,从来不充分绽开。

它的果实是心形状的,底部深压,表面被凸出的粗糙表皮所包裹。在它下面有着带汁的果肉。这里面是多汁的、半透明的部分,每一部分包含着闪亮的、黑色的籽。每颗果实大概平均含有 50 ~ 75 颗籽。

如果果实成熟了,触摸它的果皮就会感到有些柔软。浅绿色的皮褪色,部分出现黑色,并不意味着果实已经变质。当番荔枝快速成熟