

农民致富大讲堂系列丛书



干鲜果品的 经济价值

刘宏森 主编



天津科技翻译出版公司

干鲜果品的 经济价值

主编 刘宏森



天津科技翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

干鲜果品的经济价值 / 刘宏森主编. —天津: 天津
科技翻译出版公司, 2010.3

(农民致富大讲堂系列丛书)

ISBN 978-7-5433-2617-0

I. ①干… II. ①刘… III. ①果品-基本知识
IV. ①TS255.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 068858 号

出 版: 天津科技翻译出版公司
出 版 人: 蔡 颢
地 址: 天津市南开区白堤路 244 号
邮 编: 300192
电 话: (022) 87894896
传 真: (022) 87895650
网 址: [www. tsttpc. com](http://www.tsttpc.com)
印 刷: 天津泰宇印务有限公司
发 行: 全国新华书店
版本记录: 846x 1092 32 开本 5 印张 120 千字
2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷
定价: 12.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

丛书编委会成员名单

主 任 陆文龙

副 主 任 程 奕 蔡 颢

技术总监 孙德岭 王文杰

编 委 (按姓氏笔画排列)

王万立 王文生 王文杰 王正祥 王芝学

王继忠 刘书亭 刘仲齐 刘建华 刘耕春

孙德岭 张国伟 张要武 李千军 李家政

李素文 李 瑾 杜胜利 谷希树 陆文龙

陈绍慧 郭 郢 高贤彪 程 奕 蔡 颢

丛 书 前 言

为响应国务院关于推进“高效富农、产业兴农、科技强农”政策的号召,帮助农民科学致富,促进就业,促进社会主义新农村建设和现代农业发展,我们组织编写了这套农民致富大型科普丛书——《农民致富大讲堂》。

本丛书立足中国北方农村和农业生产实际,兼顾全国农业生产的特点,以推广知识、指导生产、科学经营为宗旨,以多年多领域科研、生产实践经验为基础,突出科学性、实用性、新颖性。语言通俗易懂,图文并茂,尽量做到“看得懂、学得会、用得上”。本丛书涉及种植、养殖、农产品加工、农产品流通与经营、休闲农业、资源与环境等多个领域,使农民在家就可以走进专家的“课堂”,学到想要了解的知识,掌握需要的技能,解决遇到的实际难题。

参加本丛书编写的作者主要来自天津市农业科学院的专业技术人员,他(她)们一直活跃在农业生产第一线,从事农业产前、产中和产后各领域的科研、服务和技术推广工作,具有丰富的实践经验,对

农业生产中的技术需求和从业人群具有较深的了解。大多数作者曾编写出版过农业科普图书,有较好的科普写作经验。

本丛书的读者主要面向具有初中以上文化的农民、农业生产管理者、基层农业技术人员、涉农企业的从业者和到农村创业的大中专毕业生等。

由于本丛书种类多、范围广、任务紧,稿件的组织 and 编辑校对等工作中难免出现纰漏,敬请广大读者批评指正。

丛书的出版得到了天津市新闻出版局、天津市农村工作委员会和天津市科学技术委员会的大力支持与帮助,在此深表感谢!

《农民致富大讲堂》编委会

2009年8月

前言

这是一本专门和农民朋友谈论食品与健康的小册子,作为《农民致富大讲堂》系列丛书中的一册,谈此问题也并非是多余的。其道理至少从以下两方面可以看得很明显。

“民以食为天”,吃和健康能说无关吗?吃是人生头一件大事,是延续生命的首要条件。尤其是在我们这个“药食同源”、“凡膳皆药”的国度里,早就把吃饭和吃药兼容在一起了。那些一直坚持把二者截然分开的西方人对东方人逐渐有所理解,近来态度忽然有了个大转变,在事实面前也不得不承认“食物是最好的药物”,并对“自然疗法”也重视起来。于是世界医药界奏起了“回归大自然”的“序曲”。

近年来人们对食物功能的认知更加深刻并有所突破。人们早就把食物能饱肚子,能享受其色、香、味、形美味看作其第一功能。后来又把其能为人体补充必需的营养素视作第二功能。最近人们终于认识到:食物还可以调节机体功能,即主要包括增强机体的抵抗力,调节人体节律,防治疾病,恢复健康,抗御衰老这几方面的作用,并且把其称作生理活性功能,发现了食物的第三功能。这一认定极大地提高了食物的身价,评价某一食物的标准,也由其解不解饱、好吃不好吃、能提供哪些营养到看其能治哪些病,对养生有哪些益处。这一认识自然对为我们生产提供食物的农民朋友的本职工作起到巨大影响。社会上出现了提倡吃素、吃野、吃粗、吃杂等新的风气。这些会给农民朋友带来一个又一个商机和致富的机会。当农友发现农产品市场价格有了较大变化时,还不知道其原因何故,

此时若再去考虑自己种植些什么来适应市场，想多挣点钱时，岂不为时晚矣！所以农友必须睁大眼睛，从市场调研出发，要多观察一下食物与健康的关系，多观察发展动向，只有这样才会使自己立于不败之地。

另一方面，是农友本身。谁都需要吃饭，也会得病，也希望尽早痊愈，也希望有一个健壮的体格，农友也不例外。这都需要懂得些保健养生知识。尤其在如今这样的信息社会里，致富靠信息，养生祛病亦如此，今天自我保健方面已经发展到把食养、食疗纳入人们的每日三餐，讲求功能美食疗法（即运用某食物的祛病功能，将其制作得有滋有味，把其美食化）来养生祛病，即力争作到人们在享用美食时轻松自然地祛除自己身上的疾病。当然这只是初步入门探索，还不能很理想地全面开花，还有待逐步积累经验，不断深化认识和改进。但坚信终有一天人们能实现“吃出健康”的美好愿望。从这方面来说，食物与健康的每一个新信息和新动向都和农友的工作和生活有着密不可分的关系。

本书向读者逐一介绍各种农产食品的品名来源、沿革概况、营养成分和养生食疗的经济价值等内容，希望能对农友有所帮助，在此交个知心朋友！

限于成书时间仓促，作者水平不高，书中疏漏之处难免，敬请广大读者和专家批评指正。

编撰者

2010年3月

目 录

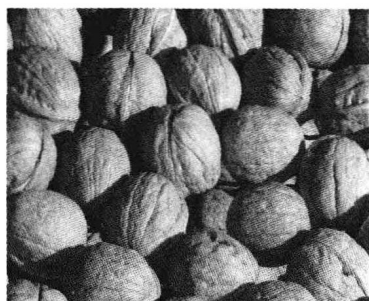
核桃	(1)
花生	(7)
榛子	(14)
栗子	(19)
松子	(26)
榧子	(32)
白果	(36)
苹果	(43)
梨	(48)
桃	(53)
橘子	(58)
柑	(64)
柚	(69)
枣	(74)
山楂	(79)
樱桃	(85)
草莓	(91)
菠萝	(95)
香蕉	(99)
西瓜	(103)
梅子	(110)
柿子	(115)

李子	(121)
石榴	(125)
枇杷	(130)
荔枝	(135)
桂圆	(140)
葡萄	(146)

核 桃

品名

核桃,为胡桃科植物胡桃的种仁。又名胡桃、羌桃。据《博物志》载:“张骞使西域迁,乃得胡桃种。”《名医别录》中记载:“此果出羌胡,汉时张骞出使西域,始得种还,种植秦中,渐及东土,故名之。”羌胡,是指现



在新疆、甘肃、青海一带。张骞将其引进中原地区。据史料记载,公元 319 年,晋朝大将石勒占据中原,建立后赵,不准叫胡桃,从此改名为“核桃”。

核桃在我国有“长寿果”之称。其含义概括为二:一是说核桃树本身寿命长,可连续存活和结果达数百年之久;二是其果肉营养丰富,于人有强肾补脑之功效,能令人长寿。还有称胡桃肉、羌桃、万岁子、胡桃仁、合桃、核桃仁、吴桃肉、虾蟆等。

沿革与概介

我国栽培核桃至少在 2000 年以上。《西阳杂俎》称:“胡桃仁曰虾蟆”,描写其树性状云:“树高丈许,初春生叶,长三

寸,两两相对。三月开花如栗花,穗苍黄色,结实如青桃。九月熟时,沤烂皮肉取核内仁为果。北方多种之,以壳薄仁肥者为佳。”

核桃为落叶乔木,高可达 30 米。小枝粗,具片状髓心。小叶 5~11 个,椭圆形,全缘。初夏开花,单性,雌雄同株,柔荑花序下垂。核果椭圆形或球形,外果皮肉质,内果皮硬,有皱脊。种子富含油质,味美。产于我国新疆、黄河流域及以南各地区。喜湿润的肥沃土壤,喜光,深根性。为优良油料树种。种子供食用,也可榨油。中医学上用种仁入药。

核桃自传入中国后,多在北方安家落户,繁衍结果。尤以河北、山西、陕西、河南、山东诸省为盛。河北著名产地有卢龙、涉县、栾县及北京门头沟、怀柔、昌平县等,其中卢龙石门村的“石门核桃”在国内外声誉最高。石门地区栽培核桃历史悠久,远在清朝同治年间农民就将核桃作为主要果树栽培,大都种植在海拔 500 米左右的丘陵山地,土层厚而肥沃。气候温暖,适于核桃生长。石门地区所产的核桃个大质优、皮薄、壳面较平滑、仁满、色泽好,可出整仁或半仁,品质上等,故特受欢迎。“汾阳核桃”是山西省著名的干果之一,也远近闻名。在经历 2000 多年的栽培历史长河中,形成了大龙眼、小龙眼、大花、纸皮露仁、长腰、杭风等 10 多个优良品种。如有的核桃个大皮薄,每千克 40 个左右,出仁率达 58% 以上,果仁含油量达 72% 以上。此外,新疆和田、喀什、阿克苏等地均有优质核桃。新疆全区范围栽种核桃近 200 万株,年产量 5000 多吨,以和田、喀什、阿克苏等地为集中产区。近 10 年来,全国有 22 个省区,前来新疆调运核桃品种,新疆核桃在全国各地为家,颇有盛名。

营养成分

据分析,每 100 克干核桃仁中含蛋白质 15.4 克,脂肪 63

克,碳水化合物 10 克,热量 2810 千焦,钙 119 毫克,磷 362 毫克,铁 0.35 毫克,胡萝卜素 0.17 毫克,维生素 B₁0.32 毫克,维生素 B₂0.11 毫克及维生素 C、维生素 E 等。还含有锌、铬、锰、镁、碘等多种微量元素。

有人试验后宣称,吃 500 克核桃仁所摄取的营养,相当于吃 2500 克鸡蛋或 2000 克牛肉或 4700 多毫升牛奶的营养。核桃产生的热能,是粳米或白面的 2 倍,25 克核桃提供的热能相当于 1 个鸡蛋加 25 克白糖。核桃中所含的脂肪较高,相当于大豆含量的 3.4 倍,而且主要为不饱和的亚油酸和亚麻酸。

养生食疗价值

美国研究人员发现,一个人每天吃 3 个核桃(重约 30 克),可使患心脏病的危险减少大约 10%。核桃含有丰富的维生素 B₆,具有促进心肌细胞再生的能力,还可营养心脏的神经;核桃含的叶酸,有助于维持心脏的正常代谢。

中医著作《食疗本草》载,核桃“通经脉,润血脉,黑须发,常服骨肉细腻光润”。《开宝本草》云:“令人肥健,润肌,黑须发。”《本草纲目》曰:“补气养血,润燥化痰,益命门,利三焦,温肺润肠。治虚寒喘嗽,腰脚重痛,心腹疝痛,血痢肠风,散肿毒,发痘疮,制铜毒。”《医学衷中参西录》说:“胡桃为滋补肝、肾,强筋健骨之要药。故善治腰疼脚痛,一切筋骨疼痛。为其能补肾,故能固齿牙、乌须发、治虚劳喘嗽、气不归元、下虚焦寒、小便频数、女子崩带诸症。其性又能消坚开瘀,治心腹疼痛,砂淋、石淋杜塞作痛,肾败不能漉水、小便不利。”《医林纂要》记:“补肾,润命门,固精,润大肠,通热秘,止寒泻虚泻。”中医认为,核桃味甘,性温。具有补肾固精、温肺定喘、润肠通便、利尿消石之作用。

随着医药科学的日益发展,核桃的医疗价值更引起了现

代医药界的重视。目前,在防治动脉硬化的措施中,强调低胆固醇、高多价不饱和脂肪酸的饮食。但食物油脂中的饱和脂肪酸有使血胆固醇增高的弊端。而核桃油中多为不饱和脂肪酸,若每天吃几个核桃,对防治动脉硬化极有益处。

核桃有健脑作用。核桃含有丰富的不饱和脂肪酸,是大脑细胞结构脂肪的良好来源。充足的亚油酸和亚麻酸能排除血管壁等处的杂质污垢,使血液净化,为大脑提供新鲜血液,从而提高大脑的功能。核桃其内外形酷似人脑,营养价值颇高,有补脑益智之功效,堪称补脑佳品。当今在日本,营养学家饭野节夫,大力倡导学龄儿童每天吃 2~3 个核桃,可以使那些焦躁不安、少气无力、厌恶学习和反应迟钝者的神经功能恢复正常,并已得到大多数家长的认可。

核桃是神经衰弱、身体虚弱、老年人和冠心病、高血压患者的理想食品;核桃中含有维生素 E,对延缓人体衰老有作用,因为维生素 E 可使细胞膜免受自由基的氧化损害。冬季是进补季节,营养专家建议,年老体衰的人每天早晚吃几颗核桃,效果比天天吃补药还好,特别是对于慢性气管炎和哮喘病人有良好疗效。据近代临床报道:核桃有一定的溶石作用,对于泌尿系统各部位的结石,一般在服食桃桃仁后数天即可一次或多次排出。因此,常吃核桃也可作为中老年人泌尿系统结石的一种辅助防治方法。

兹介绍在进行功能美食疗法时常见的方例,供参阅:

核桃姜丸

【材料】核桃肉、生姜各 300 克,白蜜 100 毫升。

【制用】将核桃肉、生姜去皮,捣烂如膏状。白蜜以火加热,炼浓,倒入捣烂桃肉、生姜,调和均匀,待凉后制如梧桐子大的丸子,即成。

本品具有止咳平喘之功效,适用于年老久嗽不能平卧或

气促难卧的病症。

杞桃鳝鱼丝

【材料】核桃仁 150 克,枸杞子、熟火腿各 25 克,鳝鱼 300 克,盐 4 克,料酒 15 克,淀粉 20 克,鸡蛋 4 个,花生油 750 克(约耗 100 克),味精 3 克,香油 5 克。

【制用】将核桃仁用清水泡透,去皮控净水备用。枸杞子用温水泡软,洗净沥干。鳝鱼去头和骨,洗净后切成丝,加上盐 1 克、料酒和淀粉拌匀。把鸡蛋打入碗内调散。熟火腿切成绿豆大小的粒。炒锅置于火上,放花生油烧至四成热,投入核桃仁炸熟脆,取出拍碎,和枸杞子一起放在盛鸡蛋的碗里调匀。待锅内油温升至六成热时,放入鳝鱼丝炸一下,捞出控净油。炒锅放油,复置火上烧热,放入鸡蛋液,炒至将凝固,倒入炸好的鳝鱼丝、盐、味精炒熟,撒上熟火腿粒,淋上香油即可。

本品具有调气活血的作用。

桃仁烧丝瓜

【材料】核桃仁 150 克,丝瓜 200 克,鲜姜、熟鸡油各 5 克,植物油 500 克(约耗 50 克),盐、味精各 3 克,料酒 15 克,水淀粉 10 克。

【制用】将核桃仁用清水泡发后,剥去外皮,洗净待用。丝瓜刮去皮,去掉瓢,洗净后切成段。鲜姜去皮,切成末。炒锅置火上,放油烧至五成热,分别放上核桃仁和丝瓜段滑透后,捞出沥油。炒锅留底油,置火上烧热,下鲜姜末炝锅,放入滑过的核桃仁和丝瓜段炒几下,加上盐、料酒、味精,用水淀粉勾薄芡,淋上熟鸡油,装盘即成。

本品具有清湿、补肾定喘、润肠等功效。

奶汤鲜桃仁

【材料】核桃仁 300 克,熟火腿 25 克,冬笋 20 克,水发口

蘑 4 个,苔菜 50 克,熟猪油 40 克,奶汤 400 毫升,姜汁 3 克,料酒 15 克,盐 4 克,味精 2 克,熟鸡油 1 克。

【制用】将核桃仁去外皮,洗净后,放入沸水锅内焯一下,捞出控干水分。熟火腿、冬笋、水发口蘑洗净,切成小片。苔菜洗净,切成小段,一同放入沸水锅内焯一下,捞出控干水分。将锅置于火上,放熟猪油,烧至六成热,投入奶汤、姜汁浇沸,倒入核桃仁烧煮 5 分钟,撇去浮沫,加上火腿片、冬笋片、口蘑片和苔菜段,再烧几分钟,加上料酒、盐和味精调好口味,淋上熟鸡油,盛入碗里即可。

本品对肾虚咳嗽、大便燥结等症有一定功效,久食可延年益寿。

香脆核桃仁

【材料】核桃仁 750 克,甜面酱 120 克,碱面、鲜姜末各适量,白糖 130 克,熟花生油 1000 毫升。

【制用】将核桃仁放入开水中,加碱面,浸泡 30 分钟,捞出去皮。把锅置于火上,倒入花生油烧热,下核桃肉,用小火炸至呈金黄色,捞出沥油。原锅留底油,上火加热后,放入白糖,糖溶化后放入甜面酱和姜末,再倒入适量开水,搅匀,加入核桃仁翻炒几下,将锅离火,晾凉后浇上花生油,颠翻几下,待汁收缩,裹住核桃仁即成。

本品具有止咳润燥、通便之作用,适用于虚寒咳喘、腰痛脚弱、肠燥便秘,老年性便秘及产妇便秘等病症,妇女美容及老年皮肤干燥者亦可常食。

花 生

品名

花生，为豆科植物落花生的种子。又名落花生，因枝上不结实，花生开花后子房柄延伸入土中，果实在地下成熟，故名。花生有滋身益寿的作用，人们称它为“长生果”。欧美有句俗语，说是“七粒花生抵一个鸡蛋的营养”，说明花生具有广泛的医疗保健作用。还称为万寿果、及弟果、香果、地果、落花参、番豆、地豆、花生米、花生仁、南京豆等。



沿革与概介

花生原产南美洲玻利维亚的南部、阿根廷的西北部和安第斯山麓的拉普拉塔河流域。据史料记载，花生约在公元 15~16 世纪之交，我国明代时从南洋群岛引入。始种于福建，后传到南京，故又名“南京豆”。总之，最初只种植在沿海各省、区。明孝宗弘治十五年（公元 1502 年）的《常熟县志》中有“三月栽，引蔓不甚长，俗云：花落在地，而生之土中，故名”的记述。这是目前我国发现最早关于花生的文字记载。后来由我国传入日本，至今日本人还把花生叫做“南京豆”或“唐人豆”。