



漫话 果品

王永多 编著

辽宁人民出版社

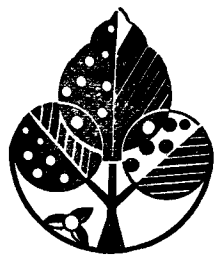
52.3

F762.3

3
3

漫话果品

王永多 编著



辽宁人民出版社

一九八一年·沈阳

A 853665

漫话果品

王永多 编著

*

辽宁人民出版社出版

(沈阳市南京街6段1里2号)

辽宁省新华书店发行

沈阳新华印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 6

字数: 120,000 印数: 1—4,500

1981年11月第1版 1981年11月第1次印刷

统一书号: 4090·47 定价: 0.45元

写在前面

俗话说：“生活处处皆学问”。确是如此，生活本身就是一个浩瀚的知识海洋。

果品，作为这个生活海洋里一个很有特色的成员，已为人们所十分喜爱了。它艳丽多姿，芳香四溢，营养丰富，给人们以美好的享受，为人们带来了无穷的乐趣。

然而，我们对果品到底有多少了解呢？比如：它的历史和现状；产地和资源；保管与销售；营养和药用价值以及一些众口称颂、驰名中外的名品；丰富多彩、各有千秋的果制品等等，恐怕不一定已被人们所全部了解。而掌握这些方面的知识，不论是对果品生产和经营方面的同志，还是对每一个消费者来说，都是很有意义的。

本书正是力求把握住这样一些线索，从整个果品着眼，对目前市场上常见的几十个品种，试着逐一作一浅显的介绍。目的是想：既为从事这方面工作的同志，特别是商业部门的有关同志，提供一些工作中的参考资料，也给有兴趣了解这方面情况的消费者，提供一点选购和食用果品的知识。

本意如此。但鉴于笔者的水平和目力所限，加之一本小册子也难以容纳诸多的材料，显然是难尽其意的，而且不妥

甚至错误之处也在所难免，愿就教于各位读者。

笔 者

一九八〇年九月

目 录

果品概述	1
常吃果品有好处	1
经济地位和作用	8
丰富的果品资源	10
果品介绍	15
樱桃	15
梅子	20
草莓	23
杏	26
桃	30
李	39
苹果	44
梨	54
葡萄	70
山楂	84
枣	89
柿子	96

栗子	102
核桃	106
榛子	110
松子	111
柑桔	112
香蕉	122
菠萝	127
荔枝	130
龙眼	136
枇杷	139
橄榄	143
椰子	146
石榴	149
瓜	151
菱	162
莲与藕	164

果制品 170

水果罐头	170
果汁	172
蜜饯与果脯	175
果冻与果糕	176
果酒	177

编后语 183

果 品 概 述

我国土地辽阔，气候温润，适宜各种瓜果苗木的生长。春天花木灿烂，夏秋瓜果遍地。四时季节，从南到北，到处可见绚丽多彩、灿烂丰硕的各色果品。有的历史久远，有的驰名中外。在人们的日常生活中，它是不可缺少的美味食品；在社会经济生活里，它占有一定的地位，具有不可忽视的作用。正因为这样，在人们的日常生活和工作中，了解一些有关果品的知识是必要的，而且也是很有趣味的！

常吃果品有好处

果品及其制品除了姿色的艳丽、风味的优美，令人喜爱之外，还会给人们带来一些什么裨益呢？

有句古语说：“遍尝百果能成仙”。当然，“仙”那是不可能成的，意思无非是说果品的营养价值高，各种营养成分丰富，因而，经常吃一些果品及其制品，对人体健康是大有好处的。

比如：核桃、栗子、枣，含有丰富的脂肪、蛋白质和淀粉。这些成分是人体所需的主要营养素，也是人体能量的主

要来源。从果品和其他食物中摄取的脂肪，含有人体自身所不能合成的几种不饱和脂酸。这些脂酸是机体发挥正常生理功能所必需的。同时，脂肪对于一些不能溶解于水的维生素，如抗干眼病维生素（维生素 A）、抗佝偻病维生素（维生素 D）、生殖维生素（维生素 E）、止血维生素（维生素 K），有溶解的作用。这些维生素通称“脂溶性维生素”。它们只有在脂肪的帮助下才能溶解，并被人体所吸收。否则，就是吃了含有这些“脂溶性维生素”的食物，还是不能被吸收的，仍可造成这些维生素在人体中的缺乏或不足，引起相应的疾病。脂肪含碳及氢较多，含氧较少，氧化时能放出很高的热量。据计算，每克脂肪完全氧化时，能放出约九千卡的热量，是相同量的蛋白质和糖的二倍，所以，它是人体所需热量的主要来源之一。蛋白质是生命的物质基础，是人体和一切生物体的重要组成部分。一切生物细胞都是以蛋白质为主要成分。恩格斯在《反杜林论》中有一句名言：

“生命是蛋白体的存在形式”；还说：“无论在什么地方，要是我们遇到生命，我们总看到生命是与某种蛋白体相联系的”。所以，儿童必须摄食充足的蛋白质，才能生长发育；成年人也必须摄食足够的蛋白质，才能维持组织和细胞的完整及更新，起到生长新组织及修补旧组织的作用。蛋白质也是人体能量的重要来源，一克蛋白质在体内氧化后，可放出四千卡的能量，与糖及脂肪放出的能量一样，有着供给合成体内物质、维持体温及支持运动之作用。成年人每日需食蛋白质的数量一般为每公斤体重是1.5克（如一个60公斤体重的人，日需蛋白质量就为90克，即一两八钱，差不多相当于

两个鸡蛋的含量)；孕妇及乳母每日需要量应以每公斤体重为2至2.5克为宜。儿童需要量就更要多些，每公斤体重每日需要量为3克左右。淀粉则是人体所需要的各种糖类的主要来源。糖类按其分子式的组成，又常常被称为“碳水化合物”。淀粉中含糖量可达80—90%，但淀粉只有转化为糖，如葡萄糖、果糖、乳糖等之后，才能被人体吸收，成为人体所需能量的主要来源之一。据分析，每日人们食入的糖约450至600克（九两至一斤二两），足以供给人体所需能量的一半以上。

苹果、梨、桃、杏、草莓、香蕉、菠萝、山楂、枣、葡萄等果品，都含有大量的糖分，丰富的钙、磷、铁、钾等矿物质（也常被称作“无机盐类”）。糖的作用如上面已经介绍过的，视其糖的种类，有的如葡萄糖、果糖可直接被人体吸收，有的如蔗糖需经转化为人体需要的糖类后才能被人体吸收，成为人体活动所需能量的一个主要来源。钙、磷、铁、钾等矿物质，虽然在人体内的含量甚微，其总量还不到人体重的5%，但其生理功用则甚大。要维持人体的发育及健康是离不开适量的矿物质的。一般食进量约为食物干重的4%，如低于此数或高于16%时，都会影响人体的发育，损害人体的健康。若高达32%时，则食者将有丧失生命的危险。适量的矿物质的主要作用表现在：它既是构成人体某些组织的原料，如钙使骨骼及牙齿具有坚硬性；铁是肌红蛋白及血红蛋白的重要成分，起着固定体内所需氧的作用；磷是磷脂的重要成分，使脂肪代谢能顺利进行，等等。矿物质对人体内的酸碱平衡、渗透平衡和水平衡，以及使肌肉和神经

具有正常的兴奋性等这些正常生理机能的维持起着重要的调节作用。成年人对这些矿物质的每日需要量大致是：钙0.7~0.8克，磷1.2~1.5克，钾2~3克，铁12~15毫克，钠4~6克，氯2~4克，铜1~2毫克，碘50~100微克。

果品中还含有各种维生素，其中山楂、枣、杏、柑桔、苹果、葡萄、梨等所含各种维生素更多些。维生素旧称“维他命”，是食物所含的一种人体必需的营养成分。它虽然不能象脂肪、蛋白质及糖类那样供给人体所需能量，以及供给细胞的建造和修补的材料，但是，它对于人体的物质代谢却影响很大。如果缺乏这些成分，就要引起生理机能障碍，导致许多疾病发生。

先说维生素甲（也写作维生素A），人体如果缺少它就要得夜盲症（雀目眼）和干眼病。干眼病是泪腺上皮病变引起泪管阻塞而造成的。泪液有杀菌和净眼的作用，如果缺乏泪液，眼睛就容易感染，甚至使角膜坏死，导致失明。一九一五年，当这种维生素第一次从食物中提取出来的时候，人们曾因此叫它为“抗干眼病维生素”。直到一九二〇年才将它的名字改成维生素甲。缺乏维生素甲，还可以引起皮肤干燥，变得粗糙，甚至有脱落碎皮的现象。呼吸道，如鼻孔、喉咙、气管等粘膜，失去分泌粘液的能力，就很容易引起感冒、咳嗽、肺炎等疾病；泌尿道、消化道的粘膜也都容易发生感染。如果儿童停止维生素甲的供给，发育就会停止，不再长个了，过了一定的年龄以后，就是再补给他们很多的维生素甲，也无济于事。“胡萝卜素”是与维生素甲很有关系的一种物质，人们吃了它以后，它就会转变成维生素甲。因

此有时人们又把“胡萝卜素”叫作“维生素甲的前身”。维生素甲在动物的肝里和黄、绿色的植物里的含量是比较多的。果品里的含量就比较多，而在肉类里不含有这种成分，在谷类里含量也比较少。

维生素乙（又写作维生素 B。维生素 B 是个群体，有 B₁、B₂、B₆、B₁₂、B₁₇ 和维生素 PP 等多种），维生素乙₁ 又称“硫胺素”，也叫抗神经炎维生素、抗脚气病维生素，是一九一〇年发现，直到一九三七年才确定下来的。它主要含于谷类中，果品中也有一定含量，而在肉类中含量很少。如果人们在日常食物中缺少维生素乙₁，发生多发性神经炎即是最基本的特征。发病者首先有下肢沉重和麻痹刺痛等异常的感觉，神经附近有压痛，皮肤渐渐失去感觉；其次，心脏机能障碍，心肥大，节律增高，心肌衰竭；再次则有水代谢的障碍，特别是下肢水肿，也就是所谓的脚气。此外，还会发生消化不良、食欲不振的现象。维生素乙₂，是在一九二五年发现的，是橙黄色的固体。当时，由于它来源不同，曾因此有好几个名字，如从牛奶中提取的叫奶黄素，从肝中提取的叫肝黄素，从蛋中提取的又叫卵黄素。还有一个常常用到的名字叫“核黄素”。现在都管它叫维生素乙₂了。人体若缺少维生素乙₂，嘴唇就会干燥，容易裂开；口角上会发生溃烂现象；舌头和眼睛也要红肿发炎，而且时常流泪，怕见日光，目力减低，看东西不清楚；甚至有时可以使人头脑模糊，肌肉失去自主的能力。维生素 PP，是英文“防止癞皮作用”这句话里，两个单词的字头。最初是在烟叶中发现的，因此又叫它烟硷酸、烟酸、或尼克酸。到了一

九三一年，才有人从动物的肝中，把这种白色晶体的维生素提取出来。人体若是缺少这种维生素，起初觉得胃口不好，有时要泻肚，舌头变成深红色，并且有肿胀现象，口腔里发炎，指甲渐渐变得厚起来，而且容易断掉。最突出的特征是皮炎，凡裸露处的皮肤都呈现对称的皮炎，这就是癞皮病。天长日久，严重的时候，可以使人精神错乱，甚至可以引起死亡。如果及时给患者注射尼克酸，或日常食物中多选择一些含这种维生素成分的东西吃，就可以渐渐恢复正常。此外，还有维生素乙₆（又称“抗皮炎维生素”）、维生素乙₁₂（也称“钴胺素”）等。这些维生素的缺乏，常常会造成贫血、皮肤发炎和心、肾及神经系统发生病变等严重疾病。相传在十三世纪时，欧洲十字军第八次东征，大军开到埃及，军队中坏血病流行，不少士兵没有战死疆场，却因此病死异乡。后来，这种病症在航海或探险的队伍中更为多见，长期航海者常常因患坏血病而死亡的甚多。这个疑团直到本世纪初才被人们所逐渐认识。原来是人体缺乏维生素丙造成的。维生素丙（也写作维生素C），谷类和肉类都不含有这种成分，而果品中的含量却特别丰富，自然，成了治疗这种病症的“灵丹妙药”。早在一九三二年的时候，有人首先从柠檬里提取出一种可以防止发生坏血病、同时也可以医治坏血病的东西，当时给它起的名字是“抗坏血酸”，也有人管它叫“抗坏血病维生素”，后来才把这个名字改为维生素丙。人体若是缺少维生素丙，则全身无力，精神疲倦，肌肉及关节疼痛。起初是牙龈肿胀，时常出血，日子长了，牙齿就要脱落，手腕、脚踝、腿膝等地方，也会发生肿胀、疼痛，皮

肤下的小血管，也易变脆，并易破裂出血，在皮肤上形成一块块紫斑，严重的时候，可能导致内脏出血而致死。缺少维生素丙，止血机能也差，如果碰破了皮肤，就不容易复原，骨骼也会变得脆弱，容易发生骨折。同时，还容易引起贫血、发生感冒、肺炎或百日咳等。近年来，伴随着科学事业的发展，对维生素丙的用途，说法越来越多。比如，曾荣获诺贝尔奖金的加拿大科学家波林博士，在一九八〇年六月初提出，大量服用维生素丙可以防治癌症、精神分裂症等。国内外的医学科学家更为一致的意见是：由于维生素丙可以增强血管壁的抵抗力，使血管富有弹性，所以，多吃些含维生素丙的果品，对于防治高血压、冠心病和心血管系统的病症都是有很大益处的。

人体对于各种维生素每日需要量的情况是：维生素甲，一般成年人为4毫克，孕妇为8毫克，乳母为10毫克，少年为4毫克，儿童为2至4毫克。维生素乙的每日需要量分别是：成年人需维生素乙₁为2毫克左右，乙₂1.5毫克，维生素PP（也叫尼克酸）20毫克左右；孕妇和乳母要略高于这些数量。少年需维生素乙₁1.6毫克，维生素乙₂2毫克，维生素PP1.6毫克；儿童需维生素乙₁平均为0.9毫克，维生素乙₂平均需1.2毫克，维生素PP平均为9毫克。维生素丙的每日需要量是：成年男子为75毫克，成年妇女为70毫克，孕妇和乳母为100至150毫克，少年男子为90至100毫克，少年女子需80毫克，儿童需30至75毫克。

许多果品在医疗上也是很有价值的。自古以来，我国的劳动人民和医药学家就已经发现和证实了：柑桔可以止恶心

症；桃可以去胃里的污气，并助消化、祛痰、利尿；山楂可以助消化、化痰、解毒、止血、软化血管；核桃仁可以顺气补血、润肠补肾、止咳嗽、润皮肤；柿子可以治疗高血压；香蕉可以润肺、滑肠；苹果、梨、菠萝可以助消化；荔枝、龙眼有开胃益脾、补脑健身等功效，等等。现代人们更逐渐发现多吃果品对于防治许多疑难病症有着特殊的功效。比如对于冠心病的防治，近代医学是这样认为的：由于果品中含有大量的植物纤维素，有刺激肠管使其蠕动加快的作用，因此，可以使食物通过胃肠道的速度加快，从而使胆固醇加速向外排泄。而且，果品里的纤维素本身就具有吸附胆固醇的作用，多吃些果品就可以使胆固醇的含量降低。加上果品中含有丰富的钾盐和镁盐，它们对心血管都有保护作用，如果能够经常吃一些果品，就能够对冠心病起到一定的预防作用。当然，对果品这方面作用的一些论点，还有待于进一步深入研究和加以论证，但是，果品在维护人体健康上所发挥的作用，却是毋庸置疑的。随着现代医学科学的发展，人们对果品所含的营养成分和在医疗上的作用，必将会有更多、更透彻明晰的了解。

经济地位和作用

在经济生活中果品的作用和地位也不可低估。它的生产是我国社会主义农业多种经济中的一个重要组成部分，在农业的全面发展中占有一定地位。我国地域辽阔，具有不同的气候、温度，不同的土壤、地势，都可以因地制宜地选栽各

种果树。这对于充分地利用我国的土壤条件，为农村安排使用更多的劳动力，发展农副业生产，增加社员收入；活跃城乡市场，满足人民日益增长的需要，改善和提高人民群众的生活，为国家积累资金、加速四化建设等，都有着不可忽视的重要意义和作用。许多果品又是我国传统的出口商品，比如柑桔、苹果、香蕉、菠萝、梨、枣、栗子、核桃、龙眼、荔枝、杏仁等，及其加工制品，每年都有大量出口，畅销东南亚、西欧一些国家和地区。因此，果品又是发展我国对外贸易，扩大对外经济交流，增加出口换汇的一宗重要物资。此外，许多果品还是食品、医药、化学工业的重要原料，它们的发展，无疑对这些直接改善和提高人民生活的工业的发展，也同样有着重大的意义和作用。

许多果树也是绿化环境、防风固沙、防止水土流失的重要树种。在山区平原、河流两岸、水库周围、盐碱沙滩以及房前屋后、村头道边……到处都可以栽植适宜的果树，兴建果园，绿化祖国，改造自然。比如在城镇市区街道两旁，栽植姿态优美、花果并丽的果树，就可以起到绿化街道、美化城市、改善环境、净化空气、减轻污染的作用，使喧嚣繁闹的市区成为绿荫覆盖、花果芳香、清新宁静的花园般的城市。

各种果品使我们的物质生活也变得丰富多彩。众多果品，如核桃仁、瓜子仁、红枣、青梅、葡萄干、山楂等，都是我国古老的、多姿多彩的各式风味糕点、菜肴、小吃的重要辅料。如北方的夏日杏仁豆腐，秋天的栗子羹，各式什锦酱菜；南方的江米藕、莲子粥等等，都以它们的丰富营养、浓厚的风味，历代以来就被人们所喜爱，给人们带来了不可

言数的乐趣和美好的享受!

丰富的果品资源

我国的果树栽培历史悠久。许多果树的栽培已在两、三千年以上。两千五百多年以前，我国古代最早的一部诗歌总集《诗经》上，就已经对桃、李、梅、梨、枣、栗、榛等十几种果树及其果实做过记载，留下了许多优美的诗句。公元前一、二世纪间的汉代大史学家和文学家司马迁的《史记》上，就对这些果树的栽植规模、经济价值作了描述。如在这部历史名著的《货殖列传》篇里，就写下了“淮北、荥阳、河济之间千树梨”、“安邑千树枣”、“燕秦千树栗”、“蜀汉江陵千树桔”的场景。并且记录了当时这些栽植者的政治与经济地位：“此其人皆与千户侯等”。除此之外，还有许多关于各种果品的专著或著述。公元三世纪的《博物志》、《风土记》、《广志》，四世纪的《南方草木状》，八世纪的《本草拾遗》，十世纪至十二世纪问世的《荔枝谱》、《橘谱》、《桔录》，十六世纪的《本草纲目》，十七世纪的《群芳谱》等就是其中的一部分，已成为祖国科学文化遗产宝库中的珍品之一。另外，各种文学作品中，写及果品的也颇多，单是一部《红楼梦》就有四十余回写到了桃、杏、李、枣、栗、梅、桔、橙、柚、樱桃、葡萄、西瓜、石榴、荔枝、枇杷、橄榄、佛手、核桃、松子、榛子、莲、藕、菱等至今仍为常见的各种果品。而且，写法多样，从不同角度，写到了景、情、食用、入药。有的还用以吟诗对句、猜谜行令，真是丰富多彩，饶有兴味!