

您知道水果有多少食疗的功效吗?

本书介绍一年四季各种水果,为您分析水果的营养成分、对疾病的疗效,告诉您各种水果的食疗方法和强身技巧,您必定会对水果的神奇疗效刮目相看!

四季水果

水果强身一试灵



王晓菁 营养师 编著
陈建权 药师 审阅

食疗宝典

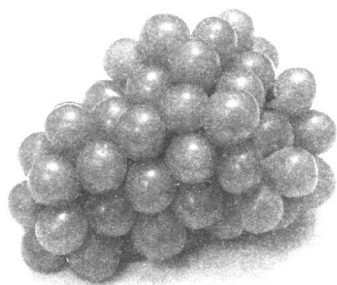
上海科学普及出版社



王晓菁 营养师 编著
陈建权 药师 审阅

食疗

四季水果



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四季水果食疗宝典/王晓菁编著. —上海: 上海科学普及出版社, 2002.5
ISBN 7-5427-2173-9

I. 四… II. 王… III. 水果—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 011560 号

本书由星定石文化出版有限公司授权出版
著作权合同登记号: 09-2002-034 号

责任编辑: 徐培敏

四季水果食疗宝典

王晓菁 营养师 编著

陈建权 药师 审阅

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

各地新华书店经销 商务印书馆 上海印刷股份有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/32 印张 4 插页 1 字数 64500

2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

印数 1-6000

ISBN 7-5427-2173-9/R·185 定价: 8.00 元

002 四季水果食疗宝典

果菜汁即是水果的互补吃法之一。它可以用现有的材料、简单的工具，制作出一杯营养美味的饮料，取代市场上销售的垃圾饮料，何乐而不为呢？

追求健康是每个人的目标，只要从日常饮食着手即可。好好运用这些既美味、又保健的水果，对每个人在维护健康、增强体力上会更有帮助。



四季水果食疗宝典

喝过市场上销售的各种饮料，感觉如何？除了清凉爽口，带给你发胖外，其他的就什么都没有了。何不打开冰箱，看看有什么水果，自己动手，加上创意，一杯色彩迷人、美味营养的果菜汁就大功告成了。

你对“水果”两个字的印象是什么？饭后点心，美容圣品。知道它有食疗效果吗？事实上，水果中所含的维生素、矿物质，拥有对某些疾病的疗效哦！



目录

美味鲜果汁

果菜汁的好处	4
制作果菜汁的注意要点	5
制作果菜汁的添加物	6
制作果菜汁的工具	7

水果博览

春光乍现

春天的使者——桃子	11
使人牙齿发软——李子	13
能防止食物中毒——梅子	15
小巧香甜——枇杷	17
蚕宝宝的最爱——桑椹 (mulberry fruit)	19
会开花吗? ——无花果	21
甜蜜滋润——水蜜桃	22
红艳好吃——草莓	24



夏 夏日沁凉

- 水果中的奶油——鳄梨 (avocado) 26
- 毛毛躁躁——栗子 28
- 鲜红欲滴——樱桃 29
- 品种繁多——梨子 31
- 层层串串——葡萄 33
- 味浓、色美——芒果 35
- 妃子笑——荔枝 37
- 小兵立大功——龙眼 39
- 清脆爽口——枣子 40
- 倒挂铃铛——莲雾 (the wax apple) 42

秋 秋波荡漾

- 秋天来了——柿子 44
- 其貌不扬——猕猴桃 46
- 非葡萄非柚子——葡萄柚 (a grapefruit) 48
- 肥美多汁——柚子 50
- 酸甜可口——柑橘 52
- 全方位营养——柳橙 53
- 红润可爱——苹果 54
- 表里不一——石榴 57
- 众多口味的蜜饯——橄榄 58

冬 冬阳温暖



迷你号橘子——金橘	59
蔬菜? 水果? ——番茄	60



四季缤纷

消暑圣品——西瓜	63
酸酸甜甜——菠萝	65
香糯可口——香蕉	67
结实累累——木瓜 (papaya)	69
香香甜甜——甜瓜	71
最佳配角——柠檬	73
甜脆可口——番石榴 (a guava)	75

吃水果保健康

水果餐——最佳减肥处方	81
有机水——水果的水分	82
使水果之间的营养互补	83
水果功效大公开	84
◆消除黑斑、雀斑——草莓、猕猴桃、 柑橘类	84
◆保持皮肤光亮——草莓、柿子、猕猴桃、 柠檬、苹果	85
◆抑制胆固醇——芒果、杏仁、柑橘类、 鳄梨、花生类	86
◆防止动脉硬化——杏仁、猕猴桃、苹果、	



004 四季水果食疗宝典

- 柿子、草莓 88
- ◆远离高血压——鳄梨、猕猴桃、西瓜、
香蕉、哈密瓜 89
- ◆预防肝硬化——草莓、柿子、猕猴桃、
柑橘类、花生类 90
- ◆面对癌症——芒果、杏仁、柑橘类、柿子、
鳄梨、花生类 90
- ◆肺癌不要来——柑橘类、芒果、枇杷、
猕猴桃、花生类 91
- ◆改善痛风——猕猴桃、柑橘类、鳄梨、
花生类 93
- ◆快乐度过更年期——金橘、柠檬、梅子、
苹果、花生类 94
- ◆减轻压力——草莓、猕猴桃、柑橘类、
木瓜 95
- ◆停止腰酸背痛——草莓、猕猴桃、花生类、
牛奶 96
- ◆提高运动效果——金橘、柠檬、橘子、
柿子、鳄梨 97
- ◆脑力进补——香蕉、葡萄、苹果 98

水果的故事

- 水果的营养 103
- 水果的食疗 104



水果的选购原则	113
◆水果的颜色	114
◆水果的芳香	114
◆水果的甜度	114
◆营养价值	115
◆新鲜度	115
◆价格的高低	115
水果的多种吃法	116
◆做成果冻	116
◆做成果干	116
◆做成蜜饯	117
◆做成果酱	117
◆做成罐装果汁	117



美味鲜果汁

请先准备一个悠闲的心情，除去烦躁，加入一大杯轻音乐，再将爱心切块后，用果汁机搅拌一分钟，倒入一个快乐的杯子中。

果汁机的好处多多，只要家中冰箱有材料，花一点心思，一杯内外兼修、营养丰富、美容养颜、老少皆宜的饮料就做好了。你不必担心新鲜度、防腐剂、添加物，就让我们一起动手做吧！



根据一项有趣的实验，在幼儿面前放两张照片，不久，幼儿会专注地看着其中一张照片。这张照片是一位十分美丽的明星，而另一张则是一位祖母的照片。

没有一个人不爱美，健康是美容的根本。健康身体的内脏机能正常，能使外在肌肤焕发出滑润的光泽。为了保养具有弹性的肌肤，除了需摄取充分的蛋白质外，维生素的吸收，也是平衡营养的重要因素。

含丰富维生素的蔬菜、水果是人体不可缺少的食物。它们同时还含有矿物质、镁、钾，使人体保持碱性，提高消化器官的机能，促进营养吸收。

在现代，农业技术发达，以往受季节限制生长的水果，现在一年四季大多能吃到，而且物美价廉，但仍以当季盛产的蔬果较适当。再者，果菜汁的材料以当天能使用完的分量最理想，因为每隔一天，营养成分会日渐减少。

果菜汁是指新鲜的蔬菜、水果所榨成的汁液。一般市场上销售的果汁，虽然标榜为百分之百纯果汁，但大多是浓缩果汁再还原，营养成分令人质疑。所以，一杯自制的天然果菜汁，比那些罐装果菜汁不知好上多少倍。

从果菜汁的效用来说，作为果菜汁的水果、蔬



菜是碱性食品，是矿物质、维生素的供给来源，能中和体内的酸，保持正常的体液，达到防止疾病和美容的效果。

做好的果菜汁要尽快喝完，不然时间一长，因为酶的作用产生氧化变色，维生素也会被破坏。

果菜汁的好处

吃下的食物，经过唾液、胃液等消化液来消化，所需的时间差异颇大。例如：油脂类常要一至两小时，而水却只需十几分钟就够了。所以果菜汁消化的时间要快得多，而且不会造成胃部负担，养分能迅速被吸收。

自制的果菜汁，可以依个人喜好调味、增减浓度，并可就地取材，利用手边现有材料，随做随喝，新鲜度毋庸置疑，且不添加色素、香料、抗氧化剂、防腐剂、人工甘味等化学原料，对成长期的儿童或病人，是再适合不过的了。

讨厌吃蔬果的人，若勉强吃下，消化液分泌会减少，消化功能也会迟钝；不防改喝一杯可口的果菜汁，反而能达到迅速吸收养分，促进消化的效果。



平常每天一杯果菜汁（尤其在早晨空腹时）就能补充所需的营养，还可以矫正因偏食造成的酸性血液的体质，增加对疾病的抵抗力。

果菜汁疗法受欢迎最主要的原因，是它可以补充足够的营养素，排除体内毒素，改善体质。尤其现代人营养过剩，体内积压了高脂肪、高胆固醇，阻塞血液，引发癌症、糖尿病、动脉硬化等文明病。

新鲜的果菜汁，能燃烧、分解、排泄酸素，而且它有清血、造血的功能，具有消除疲劳、养颜润肤及维持血液正常的微碱性状态的功能。

制作果菜汁的注意事项

◎**请使用新鲜的材料** 应该挑选新鲜度高的材料，腐败的部分，请先去除掉后再使用。此外，蔬果若放置太久会使营养价值降低，因此，以当天用完最好。

◎**做完立刻饮用** 蔬果中所含的维生素暴露在空气中越久越容易产生氧化。尤其是炎热的夏天，味道很容易变坏。所以果菜汁制成后，应趁新鲜品尝它的美味。



◎**尽快完成** 这是为了防止维生素的流失，特别是放入果汁机绞压时，应尽量在短时间内完成。

◎**尽可能削皮** 部分水果的表面有涂蜡，并附着保鲜剂、残余农药等有害物质，为了食用安全，还是将表皮削掉为宜。

◎**材料混合使用** 某些蔬果的原汁不太好喝，可以加些胡萝卜或苹果等其他蔬果，以改善味道，并且使营养均衡。另外，放些冰块可以减缓氧化，也比较可口。

制作果菜汁的添加物

◎**糖** 可加砂糖和蜂蜜，以蜂蜜为佳。因为蜂蜜含有矿物质和维生素，而且比砂糖容易吸收。如果使用砂糖，以红糖和黑砂糖最好，特别是黑砂糖含有钙质，具有独特风味，特别甘美。

◎**牛奶** 果汁中加入牛奶，不但可增加营养成分，而且使果汁更加美味可口。担心发胖的人，可以选用低脂或脱脂牛奶。

◎**酸奶** 它是以牛奶为主要原料，加入乳酸菌或酵母乳所制成的一种发酵乳，具有帮助消化和整肠的作用。加入果菜汁后，就成为水果酸奶，味道

