

袁洪业 李荣惠 编著

果品佳话

2.3



F762.3

4

3

果品佳话

袁洪业 编著
李荣惠

黑龙江科学技术出版社

一九八三年·哈尔滨

B 010951

责任编辑 孙建华

封面、插图 胡劭长

果品佳话

袁洪业 李荣惠 编著

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区分部街28号)

黑龙江省水利局印刷厂印刷·黑龙江省新华书店发行

开本787×1092毫米 1/32·印张8 4/16·字数170千

1983年1月第一版 1983年1月第一次印刷

印数: 1—9,000

书号: 13217·071

定价: 0.73元

6

五果为助 佳话连篇

(代 序)

“五果为助”，是我国第一部医学专著《内经·素问》提出的关于膳食构成说的内容之一。这一学说的全部内容是“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”十六个大字。谷、肉、果、菜，养、益、助、充，既阐述了合理膳食的基本内容，又指明了它们之间的相互关系和对人体相辅相成的作用，这是完备而精确的理论概述。两千年前的祖国医学就在人类膳食方面有如此卓越的理论建树，并且跟现代营养学所主张的膳食模式是那样地遥相吻合，这实在是中华民族对人类的又一重大贡献。其中将“五果”特别提出，与谷、肉、菜相提并论，同时强调它在膳食中“为助”的地位，这在两千年后的今天看来，越发显得合于科学，难能可贵。

近世以来，欧美国家由于膳食中的动物性食品比例过大，业已出现“文明病”泛滥的趋势。国外营养学家和医学专家在对膳食弊害的研究中发现，中国古代所以多长寿者，是与传统的以植物性食品为主的食物构成密切相关。因此，他们正在倡导一个膳食的“返本求真”运动，呼吁增加膳食中植物性食品的比例，尤其对水果在膳食中的地位给以特别的重视。美国农业部一九七七年对美国饮食变化情况的调查指

出：由于逐渐认识到水果是维生素C和A的重要食物供给源，因此，美国人民的水果摄取量大大增加了。有人甚至正在兴起一个包括水果在内的“斋菜热”。为了使饮食结构更加合理，西方许多国家早已把水果列为早点和晚餐后的必要食品之一。日本营养学家还建议，把酸甜适度，浆汁充沛，富于糖质、维生素和矿物盐的水果，诸如香蕉、苹果、柿子、柑、橙等，作为青少年下午间食的重要内容。

水果与人体健康的关系，除了对膳食构成起辅助作用，使膳食营养成分更加完善合理，从而提高食物的生理价值外，还具有独特的却疾治病的效能。在国外，水果甚至被推上了防治对人生命威胁最大的心血管疾病和癌症的“仙丹妙药”的宝座，这是以对水果的成分分析和临床应用的科研成果作为根据的。

新鲜水果中多含有丰富的维生素C，由于水果均以生食为主，这就大大减少了维生素C的破坏，提高了人体利用率。维生素C除可预防坏血病外，近来又发现它对防治动脉粥样硬化、冠心病及脑溢血具有特殊功效。维生素C在体内还可阻遏强致癌物质亚硝胺的生成，破坏癌细胞增生时产生的某种酶的活性，甚至使已生成的癌细胞转化为正常细胞。

水果又是维生素A的良好食物来源。大量研究证实，维生素A与上皮组织癌症如肺癌、胃癌、肠癌、肝癌、乳癌、胰癌以及前列腺癌等均有密切关系。维生素A及其衍生物，具有将已向癌细胞发展的恶变细胞恢复为正常细胞的作用。

水果中的有机酸对增进消化、软化血管、改善心肌功能等均有好处。

水果中的多种无机盐和微量元素经机体代谢后，与蛋白质一道组成一个强有力的缓冲系统，对维持人体内的酸碱平衡起着重要作用。

各种水果都富有纤维素及果胶，这些具有代谢特性的物质，对改善便秘和治疗痔疮、下肢静脉曲张、高血压、高胆固醇及结肠癌等疾患均有不容忽视的功能。

现代科学对食物治病所提出的根据，与祖国医学传统的食疗学说不谋而合，互为补充。各种食物同时又具有药用性能，这在数千年前我们的祖先在寻求食物的实践中就已发现，经古代医学家的总结，提出了“医食同源”、“药食同用”等光辉论点。此后，在反复实践中，逐步建立起系统的食治理论，这是祖国医学对人类健康长寿的又一独特而卓越的贡献。关于食物药的优胜之处，《医学衷中参西录》的作者张锡纯曾有一段论述：“病人服之，不但疗病，并可充饥；不但充饥，更可适口；用之对症，病自渐愈；即不对症，亦无他患。”因此，祖国医学主张，“为医者，当须洞察病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”。并高度评价“用食平病，适情遣病者”，方为“良工”“妙手”。

“为助”的五果，不仅在人类膳食构成中成为锦上添花，在食治的“百草”中也是一种独具芳香的奇葩。明代医药大师李时珍在所著《本草纲目》中，单列果部五卷，举凡果品一百多种，总括历代医学家及民间用果品治病的单方验方数千

条。其中相当部分至今具有科学价值和实用价值，经现代医学充实发展，仍广泛地应用于民间和临床。诸如：梨用于止咳化痰清肺；苹果收敛止泻，润肠通便；柿子养阴清热，降压止血，和胃除逆；香蕉润肺滑肠，健脾止痢；山楂消食导滞，活血散瘀，除脂降压；乌梅涩肠止痢，利胆驱蛔；柑桔理气健脾，燥湿化痰；西瓜解暑除烦，利尿降压；无花果清咽明目，止痢疗痔；罗汉果清热凉血，止咳化痰，润肺滋肠；猕猴桃调中下气，散瘀活血，降脂抗癌；红枣养血安神，益肺和胃；龙眼开胃健脾，补虚长智；荔枝补血益气，美人颜色；橄榄生津止渴，清利咽喉；白果降痰定喘，固精止带；香榧杀虫止痛，滑肠去痰；松子润肺止咳，降压通便；核桃滋养肝肾，强筋健骨；栗子益气补肾，强腰壮膝等等。正因为如此，所以古人说“遍尝百果能成仙”。这种说法虽然为果品与人体健康的关系涂上一层浪漫主义的色彩，然而却反映了果品在食用和药用上的本质特点：所谓“成仙”，不过是“延年益寿”的同义语。

祖国医学对果品在人类饮食中的为助地位和食疗性能的一整套理论，是历代医学家对劳动人民反复实践的总结，它反过来又促进了这一实践的深入发展，提高了人民对果品价值的认识。数千年来，人们世代精心培育，使得中华大地上各种果品的优良品种灿若繁星，美不胜收。在果品的种植、加工、贮藏、食用、药用等方面，积累了丰富的经验，不断创造出使果品既美味适口，又保持营养价值的种种方法。人们还怀着珍贵的感情对每一种果品编写出富于神话色彩的佳话和故事，诗人们谱写的带有科学性、哲理性的诗词

歌赋，从而又为祖国文化宝库增添一份瑰丽的财富。

果品佳话这本小书，荟萃我国大江南北、长城内外的果品计六十种，对它们的起源发展、历史掌故、生姿生态、优良品种、加工贮藏、食用药用等一一加以描述和介绍，力求将有关果品的最新科学研究成果、具体知识和方法以及传统的有效经验有机地揉和在一起，互为补充和印证，并试图以轻松的笔调、佳话的形式奉献给读者。如果人们能够在工作之余从中获得一些关于果品的种种知识，并进而促使家庭饮食生活更趋合理，对身体健康有所裨益，在精神和情操上亦受到某些陶冶和启示，那将是笔者莫大的欣慰。此外，倘使对果树专业工作者，科研人员，果品加工、经营人员也有点滴参考价值，那是笔者的非份奢望和意外收获了。由于笔者水平有限，本书错误之处在所难免，敬请读者、专家批评指教。

作者

一九八一年十月于北京

目 录

1	樱桃百果先.....	(1)
2	草莓后起秀.....	(7)
3	梅熟春景深.....	(9)
4	杨梅夏至果.....	(15)
5	杏味香于梅.....	(19)
6	枇杷四序果.....	(23)
7	美艳东方李.....	(28)
8	仙家偏爱桃.....	(32)
9	葡萄举世珍.....	(40)
10	沙果名来禽.....	(47)
11	北方苹果美.....	(49)
12	梨称百果宗.....	(55)
13	酪梨果中菜.....	(65)
14	番茄菜中果.....	(66)
15	甜瓜甘而香.....	(70)
16	西瓜白虎汤.....	(77)
17	枣称百益红.....	(84)
18	酸枣古称槭.....	(94)
19	柿子凌霜侯.....	(96)

20	山楂胭脂果.....	(107)
21	香蕉环球香.....	(114)
22	椰子越王头.....	(119)
23	阳桃五棱子.....	(124)
24	菠萝即凤梨.....	(127)
25	怪果波罗蜜.....	(129)
26	荔枝妃子笑.....	(132)
27	龙眼名益智.....	(139)
28	槟榔敬客果.....	(143)
29	橄榄后味妙.....	(147)
30	枳椇金钩梨.....	(152)
31	木瓜铁脚梨.....	(154)
32	乳果番木瓜.....	(158)
33	石榴千子红.....	(160)
34	花稔番石榴.....	(165)
35	珍果猕猴桃.....	(168)
36	越桔珍珠紫.....	(172)
37	桑椹文武实.....	(174)
38	芒果热带王.....	(177)
39	名贵罗汉果.....	(182)
40	明目无花果.....	(184)
41	赛蜜人心果.....	(187)
42	变味神秘果.....	(188)
43	奇异面包果.....	(189)
44	果后倒捻子.....	(191)

45	纵横话柑桔.....	(192)
46	桔子全身宝.....	(195)
47	柑子瑞圣奴.....	(202)
48	金桔给客橙.....	(206)
49	橙子黄金果.....	(208)
50	柚子团圆果.....	(213)
51	柠檬宜母果.....	(216)
52	香椽佛手柑.....	(218)
53	栗子干果王.....	(220)
54	荸荠称地栗.....	(229)
55	菱角称水栗.....	(232)
56	香榧三代果.....	(236)
57	北国香榧榛.....	(239)
58	活化石银杏.....	(241)
59	扁桃巴旦杏.....	(246)
60	核桃长寿果.....	(247)
61	松子长生果.....	(252)

櫻桃百果先

水果中，櫻桃的別名可謂多矣。《爾雅》中對櫻桃的稱謂有“楔”、“荊桃”，大而甘者又叫“崖蜜”。《西京雜記》曾記載“上林苑有楔十株”。《說文》則寫作“鶯桃”；因黃鶯鳥喜啄食，由此又叫“含桃”。《呂氏春秋》云：“以鶯所含食，故曰含桃，又名鶯桃。”“櫻桃”大概即由“鶯桃”轉變而來。梁代陶弘景在《本草經注》中又稱其為“朱櫻”。此外還有英桃、牛桃等叫法。明代李時珍在《本草綱目》中說“其顆如瓔珠，故謂之櫻”。瓔瓔同音，狀似桃子，所以叫櫻桃。

從櫻桃名稱的演變可以看出它的種種特點，這就是：小、圓、紅、甜。

在水果中，櫻桃的果型可算是最嬌小的了。《埤雅》說：“其顆大者如彈丸，小者如珠玑”；《西京雜記》則形容它“圓如珊瑚”。唐代詩人杜牧詩中也有“圓疑竊龍頤，色已奪雞冠”的描寫。《東觀漢記》中還記有一則關於櫻桃“紅”的故事：漢明帝於初夏月夜在照園飲宴群臣，適逢某大官進獻新熟的櫻桃，明帝命賜群臣品嘗。侍者用赤瑛盤子端上，月光下看去，盤子與櫻桃一色，故群臣皆大笑，以為是



空盘。樱桃不仅红艳而且晶莹，故潘岳《朱实赋》中有“焕若隋珠，皎如列星”的句子。惟其如此，才能生出汉明帝请群臣吃樱桃的雅趣。樱桃也有白颜色的，其白如玉。唐代诗仙李白有一首《白樱桃》诗写得维妙维肖：“红罗袖里分明见，白玉盘中看却无。疑是老僧休念诵，腕前推下水晶珠”。

宋代文豪苏东坡《橄榄》诗有这样两句：“待得微甘回齿颊，已输崖蜜十分甜”，说明这老先生对樱桃的“甘味”深有体会，所以在回味橄榄之余，自然想到与“崖蜜”（即樱桃）作比较。苏轼的兄弟苏辙则用比喻的方法写出了樱桃风味的另一特点：“盘中宛转明珠滑，舌上逡巡绛雪消。”后人以“樱桃小口”形容美人的嘴，这也不能不佩服对樱桃的特点吃得何等透彻，否则，这一形容词语是发明不出来的。

白居易有一首樱桃诗，更把樱桃的各种特点写得优美而通俗：“……驱禽养得熟，和叶摘来新。圆转盘倾玉，鲜明笼透银。……荧惑晶华赤，醍醐气味真。如珠未穿孔，似火不烧人。杏俗难为对，桃顽岂可伦。肉嫌卢桔厚，皮笑荔枝皴。琼液酸甜足，金丸大小匀。……手擘才离核，匙抄半是津。甘为舌上露，暖作腹中春”。

樱桃还有一个最大的特点，就是“先百果而熟”。在我国温带地区，刚交夏季的边儿，天气才热一点，樱桃就以其夺目的光彩，含羞带红来到人们的生活当中，所以被古人视为珍果。《礼记》上说：“仲夏之月，以含桃先荐寝庙”。历代所谓御花园里，少了别的果树还不打紧，樱桃是非栽几棵不可的。

中国樱桃源远流长，分布极广。北起关东，南到广东，皆有栽培，而以江苏、浙江、安徽、江西等省产量及品种较多。其中最有名的，当首推安徽太和县的大樱桃：皮紫色红，浆汁特多，味道甜美，曾是清代的贡品。此外，南京玄武湖附近的樱桃也颇享盛名，著称的有短把、长把、青叶等品种，尤以短把者更为脍炙人口。山东烟台地区栽培的大樱桃已有一百多年的历史，最初是由一位华侨从国外引入的。由于品质好，适应性较强，目前北京、河北、东北等地也有栽培，主要品种有大紫、水晶、那翁、鸡心等。

陆佃《埤雅》记载说：“生时青，及熟，色鲜莹。深红者，紫色皮内有细黄点者为紫樱，味最珍重；又有正黄明者，谓之蜡樱；小而红者谓之樱珠，味皆不及。极大者有若弹丸，核细而肉厚，尤难得。”可见古今产地和品种是不大

相同的。

“樱桃好吃树难栽，不下苦功花不开”，这话也说得极中肯。樱桃不仅幼苗需要精心培植，就是长大以后，尤其开花结果之时，稍一疏忽，就有前功尽弃的可能。白居易《吴樱桃》诗就曲折地道出其中的奥秘：“鸟偷飞处衔将火，人争摘时蹋破珠。可惜风吹兼雨打，明朝后日即应无”。

与白居易诗相映成趣的是德国流传的一个古老的故事：从前，普鲁士有一个国王，非常喜欢吃樱桃。为了随时取食，他特地派人取来种子，种在御花园里。谁知当樱桃熟时，却有大半让麻雀品尝掉了。国王十分恼怒，就下了一道消灭麻雀的命令，并出了赏格：无论什么人捉到一只麻雀，就给一笔可观的赏金。命令传出，全国轰动，人们争相捕捉，不到一年，麻雀果然给赶尽杀绝。“捷报”传来，国王满以为这下子可以尽情地吃樱桃了，那知事情恰恰相反，不但樱桃吃不上，就连樱桃树的叶子也看不见了。原来，麻雀虽然贪吃樱桃果实，却更能吃掉危害果实成熟的毛毛虫。麻雀被捉光了，毛毛虫自然便猖獗起来，它们把樱桃树的花和叶都吃得精光，哪里还会见到樱桃呢？后来，愚蠢而贪婪的国王只好悄悄地取消了禁令。

樱桃除鲜食外，据《本草纲目》介绍：“盐藏、蜜煎皆可，或同蜜捣作糕食。唐人以酪荐食之”。樱桃还可以加工成樱桃罐头、樱桃酱、樱桃汁、樱桃酒、樱桃脯等，其中有些历来是出口的高档产品。近世以来，国内外各种高级宴会的名菜佳肴，大都以樱桃作为点缀，往往使菜品增色添辉，大有画龙点睛之妙。

樱桃质弱性娇，极不易贮藏。民间常以高浓度糖浆将樱桃腌渍起来，制成糖浆樱桃。其制作方法并不复杂：选新鲜饱满、成熟适度、无破损病害的樱桃洗净，放铝锅中加少量水煮透，捞出后控水冷却，挤去核。每1斤去核樱桃加白砂糖1.2斤，再入锅文火加热至沸，便可取出盛贮，随时取用，抹面包、馒头甜美可口，营养丰富，增加食欲，有助消化。亦可加水冲稀，配制成樱桃饮料，炎夏之日，冰镇樱桃汁，甜酸爽口，消暑解烦，堪称妙品。将此糖浆樱桃和凉白开水按1：3的比例兑匀，再加入65度左右的适量白酒，可配制成樱桃酒。这种酒醇香酸甜，风味独特，并不亚于葡萄美酒。

樱桃不仅味美可口，而且营养丰富，医疗价值也颇高。在水果中，铁的含量一般都很少，而樱桃含铁量最高者每百克达5.9毫克，在水果中居于首位，比苹果、桔子、梨等高20—30倍；维生素A的含量也比苹果、桔子、葡萄高4—5倍。此外，含磷、钙及维生素B、C也较丰富。

祖国医学中对樱桃的论述很多。《备急千金方》说：“樱桃味甘、平、涩，调中益气，可多食，令人好颜色。”《滇南本草》也有樱桃“治一切虚症，能大补元气，滋润皮肤”的记载。民间用樱桃治病的便方有：

预防麻疹：将樱桃装入酒坛内，封闭不使泄气，埋入泥地下，隔年取出，已化为汁。当麻疹流行时，给小儿饮其汁，即可预防感染。

麻疹不出或出不透：用樱桃核9克，加少量糖、水煎服。

烧伤：樱桃挤水频涂患处，疼痛立止并可防止起泡化脓。

汗斑(花斑癣)：樱桃取汁涂患处，有效。

樱桃虽好，却不能多吃。据《本草衍义补遗》说：“樱桃属火，性大热而发湿。旧有热病及喘嗽者，得之立病，且有死者也。”李时珍举《儒门事亲》所记多吃樱桃的事例：

“舞水一富家有二子，好食朱樱，每日啖一二升。半月后，长者发肺痿，幼者发肺痈，相继而死。”对此，李时珍慨叹道：“呜呼！百果之生，所以养人，非欲害人。富贵之家，纵其嗜欲，取死是何？……邵尧夫诗云：‘爽口物多终作疾’，真格言哉！”另据宋代林洪《山家清供》说：“樱桃经雨，则虫自内生，人莫之见。用水一碗浸之，良久其虫皆蜚蜚而出，乃可食也。”这些常识是不可不注意的。