

水果

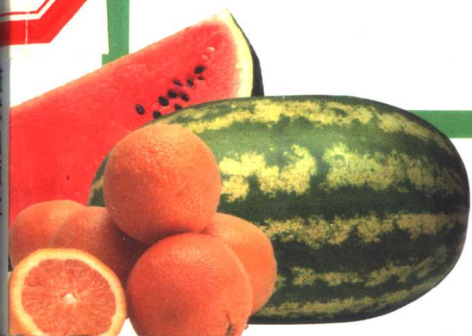
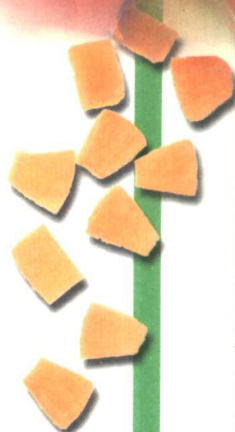


祛病强身 500 方

袁庭芳 主编

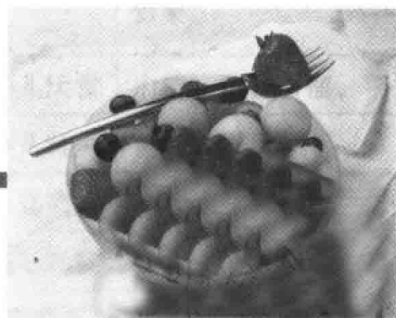
河北科学技术出版社

SHUIGUO QUBING QIANGSHEN 500 FANG



水果祛病强身 500 方

袁庭芳 主编



河北科学技术出版社

主编：袁庭芳

编委：余子祥 金寿 瑞娟 李玉明

图书在版编目（CIP）数据

水果祛病强身 500 方 / 袁庭芳编. — 石家庄：河北科学技术出版社，2001

ISBN 7 - 5375 - 2498 - X

I. 水… II. 袁… III. 水果-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2001）第 077121 号

水果祛病强身 500 方

袁庭芳 主编

河北科学技术出版社出版发行（石家庄市和平西路新文里 8 号）

河北新华印刷一厂印刷 新华书店经销

850×1168 1/32 9 印张 191000 字 2002 年 1 月第 1 版
2002 年 1 月第 1 次印刷 印数：1—3000 定价：15.00 元

前 言

用水果保健、防病、治病，在我国被称为“水果疗法”。在国外将用水果给病人治疗疾病的医院称为“水果医院”。水果疗法乃是食物疗法的一个重要分支。水果品种繁多、芳香艳丽、鲜嫩可口、甜酸适宜、营养丰富、四季不断、物美价廉、取食方便，是深受男女老少及患者欢迎的美味食品。

水果疗法，得到了我国历代医学家的重视与肯定，并不断总结、升华，积累了相当丰富的食用经验，有“医食同源”、“药食同源”之说。营养学家和医学家在研究中发现，水果是维生素 C 和维生素 A 的重要食物供给源。维生素 C 除可预防坏血病外，还对防治动脉粥样硬化、冠心病及脑溢血有特殊功效。维生素 C、维生素 A 具有良好的防癌、抗癌作用，甚至能使已生成的癌细胞转化为正常细胞。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益处，水果还对维持人体内的酸碱平衡起着重要作用。中医药

学认为,人体的健康是由机体内部阴阳平衡统一来维持的。

水果对人体健康有益,但能否达到吃水果有益健康的目的是又一个问题。本书集中向大家介绍水果的品种系列、名称、由来、历史、产地、名品、特色等常识;重点介绍水果的营养成分、食疗功效、保健作用、食疗方例以及其他加工食法等知识,供参考选用。

由于成书时间仓促,作者水平有限,疏漏难免,敬请广大读者和专家批评指正。

编 者

2001. 10. 1

目

录



水果食用常识 (1)

水果的色香味从何而来 (2)

新鲜水果内的化学成分 (3)

怎样吃水果有利健康 (6)

水果并非都含有丰富的维生素 C (9)

当心吃水果过量会致病 (10)

吃水果不能代替吃蔬菜 (11)

生吃瓜果必须消毒 (11)

生吃水果不要用酒精消毒 (12)

水果削皮二题 (13)

富含各种维生素的水果 (14)

水果及其食疗方例 (17)

梨 (18)

苹果 (28)

香蕉 (37)

枇杷 (44)

桃 (54)

杏 (63)

李子 (73)

橘子 (81)

枣 (94)

山楂 (112)

樱桃 (125)

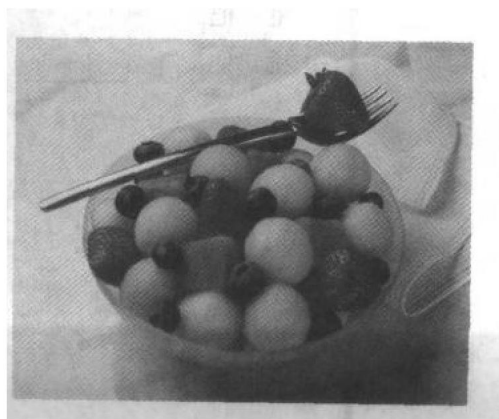
梅子 (134)

目

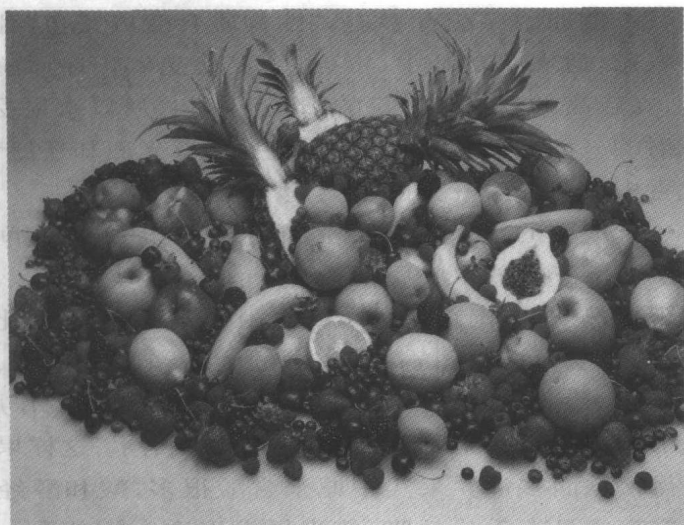
录

MEI

葡 萄	(144)
草 莓	(154)
柑	(161)
柚	(170)
菠 萝	(180)
荔 枝	(187)
桂 圆	(199)
西 瓜	(214)
石 榴	(231)
荸 荠	(243)
柿 子	(255)
甘 蔗	(268)
附 录	(275)
中药、水果的“四气”及按病 寻果速查表	(275)



水果食用常识



水果的色香味从何而来

水果到了成熟期，果皮会由翠绿变成金黄、橙黄或紫红、鲜红，果肉则由硬实、酸涩变成松软、甜香。水果为何有这种变化呢？

原来，未成熟的水果果皮中含有大量叶绿素，故显现翠绿色。当水果到了成熟期，果皮中的叶绿素破坏消失，而“黄色素原”和“花草素原”在不同条件下发生变化：称为“去氧黄酮”的黄色素原水解而成黄色素和胡萝卜素，柑、橙、金橘、香蕉的黄色，便是黄色素和少量胡萝卜素混合构成的颜色。黄色素经还原作用会变成红色的花青素，这就是荔枝、西红柿等一类水果到了成熟期先泛黄而后转红的原因。花青素遇碱性物质会变成紫色，葡萄红得发紫，道理就在其中。色素的变化受氧化还原酶的影响，在较高的温度和充足的阳光下发生，所以水果受阳光照射的一面已显现或黄或红颜色，而背光面却还泛青，形成青中泛黄、青中泛红的色彩。

未成熟的水果充满淀粉、单宁和有机酸，细胞间还有一层不溶于水的果胶质粘连，因而果子硬实、酸涩。水果到了成熟期，果肉在多种酶的作用下，经过一系列化学反应，便会变得松软甜香：果实中的淀粉在磷酸化酶、淀粉酶作用下，变成糖，使果肉变甜；果胶质经果胶酶作用，变成了能溶于水的果胶酸和醇类，糖也溶于水，这样果肉便变得松软而多汁。果实中原来含酸很多，酸和醇经酯化反应变成具有香味的脂，使水果发出诱人的芳香。水果未成熟前的涩味是单宁赋予的。到了成熟期，由于果皮变得松软，氧气能渗进果实组织，在氧化酶作用下，单宁逐渐氧化，果实的涩味便随之消失。

新鲜水果内的化学成分

水：水果中一般含水量在 70% ~ 90% 之间，含水量高的如西瓜、草莓等可达 90% 以上。水果中的水分容易蒸发，决定了新鲜果实容易萎蔫。

糖：果品中普遍存在的蔗糖、葡萄糖，是果品甜味的主要来源。仁果类的苹果、梨等含果糖较多；浆果类的葡萄等含葡萄糖和果糖较多；柑橘类果实含蔗糖较多。核果类的桃、李、杏等含蔗糖较多。各种果实含糖量一般在 10% ~ 20% 之间，枣、葡萄、山楂等含糖量在 20% 以上。

有机酸：有机酸是影响果实风味的另一种重要物质，它是果实酸味的来源。果实中含有的有机酸是苹果酸、柠檬酸和酒石酸三种，通常称为果酸。大多数果实含苹果酸，柑橘类果实只含有柠檬酸，葡萄中则以酒石酸为主。果实中总酸的平均含量约为 0.1% ~ 0.5%，但有的水果柠檬酸含量可达 5% ~ 6%。

淀粉：成熟的果实中，一般不含淀粉或仅含少量淀粉，未成熟的香蕉则含大量的淀粉，大约有 18%，香蕉经过催熟，淀粉在酶的作用下转变为糖，味道才会变甜。晚熟种的苹果，在采收时尚含有淀粉，在贮藏过程中淀粉转化，含糖量也相应增加。

纤维素：纤维素是与淀粉很相似的多糖类，不溶于水，是构成果实细胞壁和输导组织的主要成分。在果实的表皮细胞中，纤维素又常与木质、果胶等结合成复合纤维素，对果实起保护作用。水果中含纤维素的多少，会直接影响水果的品质，如纤维素太多或较粗，食用时就感觉粗老。有些品种的梨，含有大量的石细胞，质地也比较粗。石细胞就是由含纤维素和半纤维素的细小厚

壁细胞聚集而成的。

果胶物质：果胶物质是植物组织中普遍存在的多糖化合物，也是构成细胞壁的主要成分。它以原果胶、果胶和果胶酸三种不同的形态存在于水果组织中，各种形态的果胶物质具有不同特征。半成熟的果实中，存在的大多是原果胶。果实成熟，原果胶在果实中原果胶酶的作用下，水解成为果胶。果实进一步成熟时，果胶继续在果实中果胶酸酶的作用下水解成为果胶酸。果胶酸没有胶粘能力，果实便松散，呈水烂状态，有的变绵，俗称变沙。

单宁物质：单宁物质是几种多酚类化合物的总称，溶于水，有涩味。许多果实都含有单宁。单宁含量低时使人感觉有清凉味，若含量高时就不堪食用。柿子含单宁很高，每100克果肉含有0.5~2克，一般果实含单宁约0.02%~0.3%。

糖苷：糖苷是糖与醇、醛、酚、单宁酸、含硫或含氮化合物等构成的脂态化合物。在酶或酸的作用下，可水解成糖和苷配基。水果中存在着各种苷，大多数都具有苦味，有一部分有剧毒。值得注意的是杏仁甙，它存在于桃、杏、樱桃等核果类果肉及种仁中，苦杏仁中含最多，约3.7%。苦杏仁甙在酶作用下分解而生成苯甲醛，表现出桃、杏等果实特有的芬香，同时也产生出有剧毒的氢氰酸，因此多吃苦杏仁会中毒。

含氮物质：水果中存在的含氮物质，主要是蛋白质，其次是游离氨基酸。水果中含氮物，一般的含量在0.2%~1.2%，而核桃仁、苦杏仁中比较丰富，高达15%~20%。在贮藏新鲜水果的过程中，由于温度过高或过低，经常可以发现果实中心部位变黑的一种生理病害，这是由于果实本身存在的酪氨酸在酶的作用下，产生黑色素的结果。由于氨基酸与糖作用的结果，常见果

实加工品变色（变红、变褐、变黑）。

色素：各种水果的不同颜色，都是由多种色素混合组成的。果实颜色的不同，是由于所含色素种类和数量的差异以及它们之间的相互影响所致。由于果实生长条件的改变或成熟度的变化，其色泽也随着变化。这些色素一类是水溶性色素，如花青色素、花黄色素等；另一类是非水溶性色素，如叶绿素和胡萝卜素等。

芳香油：水果中的香味，来源于本身含有各种不同的芳香物质。这些芳香物质是油状的，故又称挥发油。它们往往与许多种化学物质混合存在，其中的主要化学成分有醇、醛、酚、酸、烷和烯等。柑橘类果实含芳香油为 1.2% ~ 2.5%，其他果实含量较少。芳香油多存在于果皮的许多特殊细胞组成的贮油结构中，而在果实中含量少。如温州蜜橘果皮中含芳香油为 1.2%，而在果实中仅含有 0.23%。果实中所含的芳香物质，决定了果实的香味。

维生素：

▲**维生素 C。**新鲜水果是供应人体维生素 C 的丰富来源。果实中一般含几毫克/百克到十几毫克/百克。柑橘类果实维生素 C 含量较高，含 30 ~ 50 毫克/百克。我国特产枣、山楂和猕猴桃是含维生素 C 最丰富的果品，每百克果实中，鲜枣含 600 ~ 1600 毫克，山楂含 80 ~ 90 毫克，猕猴桃含 200 毫克。

▲**胡萝卜素。**许多橙黄色果品大都含有胡萝卜素。每 100 克果肉中杏约含 1 毫克，香蕉约含 1 毫克。

▲**维生素 P。**维生素 P 又称为柠檬素，溶于水，对血管有保护作用，也能促进维生素 C 的活动。枣含维生素 P 最高，达 330 毫克/百克；柑橘类果实也含有这种维生素。

矿物质：果实中含有许多矿物质，其中对人体有重

要作用的是钙、铁和磷。果实中以橄榄含钙最高，山楂次之。富含磷的果实有香蕉、草莓等。富含铁的果实有樱桃、山楂等。

酶：果实中主要有两类酶，一是水解酸类，一是解碳链酶类。果实不同的器官，在不同的成熟阶段，都与酶的作用和方向有关系。如苹果在成熟过程中，化学物质的合成大于分解，因此淀粉、蔗糖含量较高；随着果实成熟度的增加，淀粉又转化为糖，果实变甜。果实在贮藏过程中，酶的作用与苹果贮藏条件，如温度、湿度、空气成分都有密切的关系。例如苹果贮藏在温度高的情况下，酶的活性加强，果实的后熟作用加快，物质成分分解也快。

怎样吃水果有利健康

有些人吃水果，认为多多益善，因为他们认为既然水果不仅好吃，而且营养十分丰富，又有食疗价值，何不多吃一些。其实，这是一种十分糊涂的思想，是违反科学道理的。因为各种水果所含的营养成分不同，而体质不同的人对各种水果的适应性也有差异。所以，不仅多吃水果不好，偏吃某种水果对健康也不利：如“樱桃”。在一般水果中，铁的含量都很少，而樱桃每 100 克含铁量达 5.9 毫克，在水果中居于首位，比苹果、橘子、葡萄高 4~5 倍。此外，含磷、钙及维生素 B、维生素 C 也较丰富。中医认为樱桃“治一切虚症，能大补元气，滋润皮肤”，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，幼者发肺病，相继死去。”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？……”又如“杏”（杏仁）。杏的药用价值主要在杏仁。现代医学研究证明，杏仁中含蛋白质 27.1%、脂肪油 52.6%、碳水化合物 10.8%。每 100 克杏仁含钙 111 毫克、磷 385 毫克、铁 7 毫克，此外还有胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸以及苦杏仁甙等。在浩瀚的太平洋上，有一个叫“斐济”的国家。这个由 320 个岛屿组成的国度，是现今世界上惟一没有癌症的国家。奥妙在哪里呢？据说这里的人们在饮食上有特殊的习惯，就是人人喜欢吃杏。据科学家分析，这正是斐济无癌的一个重要原因。因为杏中的维生素 A、维生素 C、儿茶酚、黄酮类物质，以及杏仁中的苦杏仁甙等，对人体具有直接或间接的防癌灭癌效能。由此可见，经常适量地吃点杏、杏干或杏仁，对人体是有益处的，但是，如果吃得过多，就有弊害。李时珍早就告戒人们：“杏味酸，热，有小毒，生食多，伤筋骨。”尤其杏仁，更不可一次吃很多。杏仁中的苦杏仁甙经酶或酸水解后，释放出氢氰酸与苯甲酸。过多的氢氰酸与组织细胞含铁呼吸酸结合，可阻止呼吸酶递送氧，从而使组织细胞窒息，严重者会抑制延髓中枢，导致呼吸麻痹甚至死亡。一般人食入 0.05 克氢氰酸就会死亡。成人吃 40~60 粒，小孩吃 10~20 粒苦杏仁就有中毒的可能。仅举两例，其他水果也不能吃得过量。

我国医学界按水果的性质将水果分为“正气”、“湿热”、“寒凉”等几类。

属于湿热的水果有荔枝、石榴、菠萝、柿子、李子等。在荔枝果肉中，含有丰富的蔗糖、葡萄糖、蛋白质、磷脂、维生素 C 等。我国民间一向把荔枝当做重

要的滋补果品。李子能清肝涤热，生津利水调中。故唐代名医孙思邈曰：肝病宜食之，但多食生痰，助湿、发虚热。另几种类同，因此，体质燥热的人吃上述水果尤其要注意节量。

属于寒凉的水果有柑、橘、香蕉、杨桃、柚、雪梨、苹果等。王士雄在《随息居饮食谱》中指出：“橘子甘平润肺，折醒解渴。……然多食生痰聚饮。风寒咳嗽及有痰饮者勿食。”祖国医学说苹果味甘凉，有生津、润肺、除烦、解暑、开胃、醒酒之功效。其他几种水果亦基本类同，故体质虚寒的人，要注意少吃这几种水果。

属于正气的水果有甜橙、黄皮、大蕉、金橘等。甜橙果皮较薄，果面细胞突出，较柑橘难于剥离。果肉酸甜适度，富有香气，是世界上栽培最广的柑橘类。我国甜橙的好品种极多，广东、福建、广西、四川、云南、贵州、湖南、湖北、江西等省均有栽培。一般可分为普通甜橙、脐橙、血橙三类。在柑橘家族里的金柑支系中，有一种玲珑如弹丸的娇小品种，这就是名气颇大的金橘。金橘不同于其他柑橘而被珍视的原因，是由于它的果皮和果肉可以一起吃，并且果皮异样香甜。此外，以金橘做成的“金橘饼”，又以其酸甜香辛的特殊风味和开胃、消气、消食、化痰的卓越功效而为人所喜爱。上述这类水果各种体质的人都适宜。

吃水果还应注意根据不同季节和不同病症加以选择。春季风多，夏季炎热，应多选些润肺生津、消暑解渴、通便利尿、活血消积等作用的水果，比如樱桃、草莓、杨梅、杏子、李子、西瓜等。秋季干燥，冬季严寒，应多选些消痰降火、补益五脏、治疗虚损、润肺滑肠等作用的水果，如雪梨、柿子、红枣、香蕉、苹果等。

长期咳嗽的人，应多吃些性寒味甘，有润肺、消炎止咳功能的梨；肠胃消化不良、老年性心脏衰弱、冠心病和高血脂病患者，应常吃山楂，可大有裨益；夜盲症、干眼病症和角膜软化症患者，应适量多吃些含有维生素 A 的杏；因缺乏维生素 B 引起的脚气病的患者，应多吃些柑橘、大枣；神经衰弱者，可适量吃些荔枝、龙眼等。

水果并非都含有丰富的维生素 C

夏天水果丰富，是吃水果的佳季。许多人都认为，如大量吃水果，自己的身体内就不会缺维生素 C 了，其实这种看法是片面的。

据有关资料表明，猕猴桃、鲜枣、草莓、枇杷、橙、橘、柿子等确实含丰富的维生素 C，但其他种类的水果含量则很少。以 100 克水果的维生素 C 的含量来计算，猕猴桃含 420 毫克，鲜枣含 380 毫克，草莓含 80 毫克，橙含 49 毫克，枇杷含 36 毫克，橘含 30 毫克，柿子含 30 毫克，但葡萄、无花果、苹果各自只有 5 毫克，香蕉、桃各含 10 毫克，梨只含 4 毫克。成人一天所需 60 毫克维生素 C，假如要从维生素 C 含量很少的水果中摄取，则无花果需 25 个，梨需 14 个，葡萄要 1.5 千克左右。因此，只吃 1~2 个维生素 C 含量很少的水果，实际上并没有什么帮助。可是，如果是含维生素 C 较高的猕猴桃、柑橘或柿子，一天一个就够了。如果是鲜枣或草莓，只要 5~6 个，即可摄取到一天所需的维生素 C。因此，吃水果时应有所选择。

当心吃水果过量会致病

在众多食品中，水果应算是最受欢迎的。据说香港人食水果最多，可居世界首位。不管这话是否夸张，香港人喜吃水果是肯定的。水果美味可口，又有益健康，多吃本来也无妨。但是，任何事情都应适可而止。某些人过量吃某一种水果也会生病，对此，可不能忽视。例如：鲜荔枝味甜鲜美，汁多肉嫩，营养丰富，含有大量的维生素 C，实为水果之上品。但往往在荔枝飘香的季节，一些人由于连续、多日、大量地食用鲜荔枝后，产生头晕、心慌、脸色苍白、饥饿感、出冷汗等症状，严重者还可抽搐、脉搏细弱、呼吸不规则，甚至突然昏迷。经医学研究证实，这是由于大量食用鲜荔枝后突然发生了类似低血糖的症状，医学上称之为荔枝急性中毒，即荔枝病。

万一发生中毒症状，也不必惊慌失措，可让病人平卧，轻者立即饮入浓糖开水一杯，即可恢复；重者应及时送往医院医治。

菠萝肉脆汁多，甜酸爽口，它不但能为人们提供丰富的果糖、葡萄糖、维生素 A、维生素 B、维生素 C、柠檬酸、蛋白酶等营养成分，而且还有消暑解渴、消食止泻、降压利尿等药用价值。但有些特异性体质的人进食菠萝 10 分钟或 1 小时内会发生阵阵腹痛、恶心呕吐，有的还可出现皮肤瘙痒潮红，四肢及口唇发麻，多汗及荨麻疹，严重者面色苍白，甚至休克。为什么会出现这一系列过敏症状？原因是菠萝内含有大量的菠萝蛋白酶，有些人对异种蛋白处于高敏状态，进食菠萝就可致敏。为防止发生菠萝过敏，应注意：不要空腹暴食菠萝，可把新鲜菠萝切成片放入盐水中浸泡或加热后再吃，使菠萝蛋白酶分解破坏。过去有吃菠萝过敏者尤其