

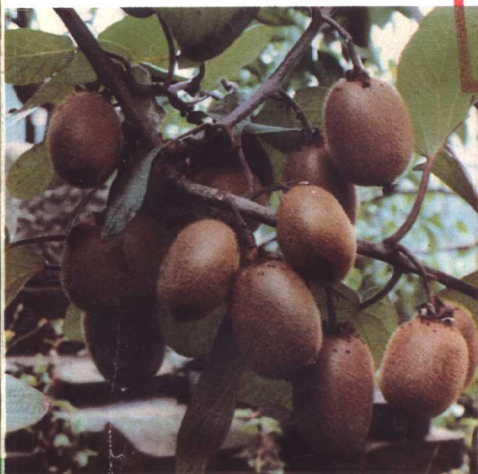


中国的水果

万国光 刘金 编著

北京市农业学校

四十七号



祖国丛书

中国的水果

万国光 刘 金 编著

人 民 出 版 社

封面设计：郭振华

封面照片：刘 金

祖国丛书

中 国 的 水 果

ZHONGGUO DE SHUIGUO

万国光 刘 金 编著

人民出版社出版发行 新华书店经销

北京冠中印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 9印张 170,000字

1993年6月第1版 1993年6月北京第1次印刷

印数 0,001—1,000

ISBN 7-01-001130-3/Z·17 定价 5.20 元

前 言

走在街上，经常可以见到挂着出售“干鲜果品”招牌的商店。不用多解释，人们会明白这里的“干果”，是指那些含水分较少的果品，如核桃、板栗、银杏（白果）、榛子、香榧、松子等等，还包括杏干、梨干、葡萄干之类水果的干制品；“鲜果”，则是含水分较多的如桃、杏、李、梨、葡萄、柑桔、龙眼、荔枝、西瓜、甜瓜等等。如果翻翻果树分类学的书，就没有什么“干果”、“鲜果”的分法，如俞德浚编著的《中国果树分类学》（农业出版社1979年版）中，则有什么“核果类”、“仁果类”、“浆果类”、“坚果类”、“柑果类”、“其他亚热带和热带果树类”之分。核果，是指果实中包有一个木质的核的果，如桃、杏、梅、李、樱桃等等；仁果，如梨、苹果、花红、山楂等等，它的果实中心有几个小形的种子；浆果多浆汁，像葡萄、猕猴桃、无花果、柿、石榴等都是；坚果通称干果，但不包括水果的干制品，一般说果皮都比较坚硬，如板栗、核桃、银杏、榛子等等；柑果主要是柑、桔、柚、橙、佛手、金桔等等，它们都有较厚的皮，内有肉质瓢瓣；亚热带及热带果如龙眼、

荔枝、杧果、香蕉、凤梨（菠萝）等等都是。学者们还有一些不尽相同的分类的方法，我们不多作介绍了。西瓜、甜瓜、甘蔗、荸荠、菱、藕等本不属“果树”的范畴，它们是草本植物和水生植物，但在人们的日常生活中或者一直是重要的水果，或者常被当作水果食用。所以我们要讲的水果，就不仅有桃、杏、梨、苹果、葡萄、石榴等等，也包括西瓜、甜瓜、甘蔗、菱、藕之类。核桃、银杏等干果虽说不是人们常说的“水果”，但由于其中有的系我国所特有，有的我国栽培历史悠久，与人们的生活关系密切，因之不妨也选择几种，在本书中一并介绍。

目 录

前 言	1
水果与人类的生活	1
中国栽培水果史话	9
中国是世界栽培水果历史最悠久 的国家	9
中国是世界水果资源最丰富的 国家	18
中外水果的交流	24
中国主要栽培水果	37
桃	37
李	50
杏	54
梅	60
樱桃	66
枣	72

杨梅	79
苹果	82
梨	91
山楂	101
木瓜	107
枇杷	109
葡萄	112
猕猴桃	121
草莓	127
桑椹	130
无花果	135
柿	138
石榴	144
栗	149
核桃与山核桃	154
白果	160
柑桔	165
荔枝	178
龙眼	184
香蕉	188
椰子	192
菠萝	196
橄榄	199
芒果	202

阳桃·····	204
菠萝蜜·····	206
番木瓜·····	208
番石榴·····	209
番荔枝·····	210
甜瓜·····	212
西瓜·····	219
甘蔗·····	223
荸荠·····	226
菱·····	228
莲子和藕·····	231
值得重视的野生果树资源·····	237
丰富多彩的水果制品·····	240
果干与果粉·····	241
果汁·····	243
果脯与蜜饯·····	245
果酱 果泥 果冻 果丹皮·····	247
果酒与果醋·····	249
水果罐头·····	251
水果的选购、食用与贮藏·····	253
怎样种植果树·····	261
选种哪些果树好·····	262
果树的育苗·····	264

果树的修剪和整形.....	270
施肥和浇水.....	271
病虫害防治.....	273
果树盆景或盆栽举例.....	275
水果事业要腾飞.....	277
后 记.....	280

水果与人类的生活

一个一辈子与水果绝缘的人，大概很难找到。没有吃过这种水果，不一定没有吃过别种水果；住在大城市的人，随着交通运输的发达，固然有机会尝到多种水果，身居山乡僻壤的群众吃甜瓜或枣、柿也并非稀罕之事，很可能还会有几种城市里的人见不到的野生水果，供他们享用。不喜欢吃这种水果的人，未见得不喜欢吃别的水果，即或是什么水果也不喜好的人，未见得也不喜欢饮用水果为原料酿的酒吧？！别忘了还有水果蛋糕、水果面包和各式各样的水果糖哩！至于杏仁茶、栗子羹、莲子汤、藕粉、菱粉，可都与水果脱不了钩啊！如果说根本不好甜食，那么什锦酱菜、西瓜酱及许许多多以水果为原料制作的菜肴怎么样？难道也从未贴过唇么？假使不幸生病，去请中医诊治，说不定处方中就有桔子皮（陈皮）、杏仁、桃仁等等之类的药物。如果说这一切都与我无涉，那么也不应忘了，我们的祖先却是靠水果充饥，才能存活、繁衍，得以发展到今天的。

我国古代就有盘古氏开天辟地和女娲氏抟土造人的神

话。传说盘古氏死后，身体各部位变成了日月、风云、山川、草木等等。女娲氏则被说成是人类的始祖，是她用黄泥捏成了第一个人，用藤条沾满泥浆往地上一摔，泥点溅落也成了人。基督教的《圣经》中也说到上帝创造了天地、白天和黑夜、山川、草木、禽兽，最后选出人类的始祖亚当与夏娃，并让他们享受伊甸园中的树上结的各种各样的果子。伊斯兰教的《可兰经》中，也有类似的记载。这些虽说是神话，但也道出了一个事实，就是先有了地球，而后有山川、草木、禽兽，最后才有人类。根据科学家研究，古老的地球至少已有45亿年以上的历史了，而人类的出现，不过才二、三百万年。早在人类出现之前，地球上就生长着许许多多的植物和动物，这从已发现的化石中，可以找到证明。在许许多多的植物中，当然会有能结可以食用的果子的植物。当人类的祖先古猿还没有进化成人的时候，形形色色结在树上的、长在地上的、挂在藤上的果子，无疑是它们最重要、也是最爱好的食物。今天我们在动物园里见到的长臂猿、猩猩、大猩猩和黑猩猩对水果的喜好，似乎也反映了人类祖先的影子。在古猿离开早已习惯的森林，来到地面，学会了直立行走，进而发展到制造劳动工具，脱离动物界而变成人后，水果在他们生活中的地位，一直没有什么大的变化。考古学家曾描绘一百万年前蓝田人的生活情况说：秦岭北坡，郁郁葱葱的亚热带森林直铺山前平原，鸟语花香，春意盎然。前额低平、眉嵴粗壮、鼻梁低塌、牙齿粗大、全身赤裸的蓝田人，或者在林子里采集野果，挖掘块根；或者去河边捕捉小

动物，围攻老弱的大兽。种类繁多的浆果、坚果和可以吃的块根、嫩叶、昆虫、青蛙、老鼠、兔子等等，都是他们日常的主要食物。由于他们打制的石头工具十分简陋，用以捕杀野兽、尤其是大而凶猛的野兽，是很困难的，所以采集在他们的经济生活中，占了主要的地位。而采集中，果子可以说是一种最容易取得的食物了。

人类使用比较粗糙的打制石器的时代，考古学上叫旧石器时代。当人类从打制石头工具过渡到使用磨制石头工具以后，就进入了新石器时代。在这个时代里，人们慢慢摸索着学会了种植一些谷类、蔬菜等等，当然也包括一些瓜、果之类。不过尽管如此，为弥补食物之不足，采集仍是不可缺少的辅助性生产活动。半坡村遗址中发现的榛子、松子、栗子等遗存，就是证明。

随着生产的发展，食物也逐渐多了起来；人们对于食物，也有了更多的选择的余地，但水果却始终受到青睐，栽培的种类越来越多，优良的品种也不断涌现。人们不再依靠水果充饥，甚至也无需用它来弥补食物之不足。人们喜好水果，无疑与它诱人的色、悦人的香和独特而可口的味有着密切的关系。“满山朱实已悬金”（王壬秋《洞庭桔枝调》）的桔子，“玉盘红颗进冰桃”（郑夔《燕京杂诗》）的樱桃，“瓤肉莹白如冰雪”（白居易《荔枝图序》）的荔枝，“喜见新橙透甲香”（苏轼《初自径山归述古召饮介序以病先起》）的橙子，“香浮笑语牙生水，凉入衣襟骨有风”（方夔《西瓜行》）的西瓜，还有甘而不饴、脆而不酸、冷而不寒、味厚多汁的葡

萄，脆逾玉枣、清胜冰桃、回味最甘的橄榄，盘堆削玉、齿进流泉的梨子，既能香口、亦用调羹的梅子，如此等等，怎不惹人喜爱？！

也许正由于水果如此美好，所以敬畏祖先神祇的古人，在举行祭祀时，往往也用水果作供品。这在《礼记》及《论语》中，都有记载。明代文人朱国祯在所撰的《湧幢小品》中记弘治年间，凡遇奉天殿并先师孔子的祭祀，要用“荔枝圆眼一百十斤以上，枣、柿二百六十斤以上”，都用二尺的大盘盛装，堆码起来，高也有二尺，可谓洋洋大观的了。直到今天，我们还可以在一些庙宇的神龛上和民间祭祖的供桌上，见到色泽艳丽的供品水果。不过在有的庙宇中长期供奉的水果，已不是真正的果子，而是蜡或塑料制品。

用水果待客，虽说与用茶或酒不能相比，并非一种礼俗，但也是常见之事。《汉武帝内传》中说到汉武帝就曾用枣、果等招待仙人西王母和上元夫人。西王母也用“丰珍上果”款待武帝。令人感到有趣的，是当人类靠水果果腹之时，大概水果是无所谓“珍”、“上”与“贱”、“下”的。到了食物较多，人们有了选择之可能时，无疑那些色、香、味俱佳的水果，会更受欢迎，以之飧客，也更能表达主人之盛情。随着社会的进步，人们不仅可以吃到当地生产的水果，还有可能尝到几百上千公里以外生长的鲜果。比方唐明皇宠爱的贵妃杨玉环，在长安就吃到了巴蜀的鲜荔枝。对于当时的长安人来说，巴蜀的鲜荔枝肯定是既珍且贵的上果了。“物以稀为贵”，不无道理。今天，北京人吃广东的鲜荔枝、新疆的

哈密瓜，虽说也很珍贵，但决造不成当年荔枝在长安的轰动，因为现代化的交通运输，不仅可以及时地将产地的一些鲜果，运到遥远的他方，而且还有相当的数量，“物”也就显得不那么“稀”了。不过虽说如此，假使在赤日炎炎的酷夏，你到友人家去作客，主人捧出清凉、多汁、甜美的西瓜招待，你仍会感到凉在肚里而暖在心田的。如果在雪锁冰封的日子里，主人将保存良好的西瓜捧到你面前，则更会使人感到主人之热情，简直可以融冰化雪的了。“物以非时为珍”，这大概可以说是水果的“珍”与“不珍”的又一条标准吧？！当然，水果的“珍”否，还会随着新的、更优良的品种的出现而改变，大概很难划一条永恒的标准。

水果还是宴会上不可缺少的食品。宋代人孟元老撰写的《东京梦华录》一书中，就曾提到东京汴梁的酒肆中，有卖水果的。今天的国宴上，也不能没有水果。至于家宴中吃水果，更是司空见惯的事。很可能这是由于在鱼、肉荤腥之后，满口油腻之时，吃上一点水果，会使人顿时感到口齿清爽的原故吧！更何况水果还具有良好的帮助消化和醒酒的作用哩！

古人对水果的养生和医疗作用，是很重视的。《黄帝内经》中就说了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的话。“五果”，有的书上解释为桃、李、杏、栗、枣，有的书上认为是指枣、杏等“核果”，梨、柰（绵苹果）等“肤果”，椰子、胡桃等“壳果”，松子、柏仁等“栓果”和大、小豆等“角果”，总之是指水果。这些果与谷、稻等五谷，猪、牛等五畜及韭、葱等

五菜搭配食用，为人体提供了维持生命活动所需的各种营养物质，对人体健康极为有益。古人还主张用食物来治疗疾病，《周礼》中就有“食医”的记载，唐代人孟诜撰写了一部《食疗本草》的书。而水果，又是食疗中重要的食品。按中医的观点，阴虚怕热之人，可吃梨子、广柑，阳虚怕冷之人，可吃荔枝、大枣；桃子可以养肝气、润大肠、补心活血；杏子可以止咳定喘、润肺生津；核桃可以补肾固精、温肺定喘、利小便、乌须发、去积气；山楂有健脾行气、消食磨积的作用，几乎是尽人皆知的了。至于西瓜解暑除烦、利便醒酒、止渴清热的作用，自不必多说。

现代营养卫生学也充分证明水果的价值，其所含丰富的维生素、糖、无机盐、有机酸及某些水果中含的大量蛋白质、脂肪、淀粉，都是人体所必需的。比方维生素C，新鲜水果是公认的主要来源。鲜枣中含的维生素C，极为丰富。柑、桔、柚、山楂等中的含量也相当多。近年来开发利用并开始人工栽培的野生水果刺梨，更被誉为“维生素C之王”，据分析其含量为桔子的50至60倍。水果还是维生素P的重要来源，鲜大枣中的含量也最多。杏、柑、桔、山楂中并含有大量的维生素A。除此之外，水果中含的糖，较容易被人体吸收；含的有机酸，可以促进消化；纤维素，能促进肠蠕动。苹果、柑、桔、葡萄等含有丰富的钙、磷、铁，山楂、桃、草莓中含的磷、铁尤为丰富。近年来，日本学者发现苹果汁对缺锌的人有惊人的疗效，引起了广泛的重视。从现代医学观点看，肝炎患者多吃水果是极有好处的，贫血病人吃桃、

杏，心脏病和肾炎患者吃桃、杏、西瓜，动脉硬化和高血压患者吃山楂，都很可取。

水果还可以加工成罐头、果汁、果干、果酱、果冻、果脯，酿出香、味各异的美酒，板栗、香蕉可作粮食，核桃可以榨油，柑桔类的叶、花、果皮可提炼芳香油，不少水果可配入其它食品中，制成各种各样的糕点、糖果等等，适应各种不同的需要，丰富人们的日常生活。

水果还经常被用作馈赠的佳品。《诗经·大雅·抑》中“投我以桃，报之以李”的诗句，后来竟成为比喻互相赠答“投桃报李”的成语。遇人寿诞，如果赠一盘鲜桃，表示祝寿，主人阖家定会笑逐颜开，这大概与吃仙桃可以长寿的传说不无关系吧？！结婚时赠枣、赠桂圆（龙眼）、赠石榴，也会被认为是吉祥之兆，含有早生贵子、子孙繁昌之意。枣，谐“早”音；桂，谐“贵”音；石榴多子，引起人们一些美好的联想。今天，随着社会的进步，风习也有所改变，但如你住在北京，兰州带来的白兰瓜，湖南带来的桔子，东北大森林里带来的松子、榛子，也仍会使你感到情深意重的。如果你去看望不幸染病的亲朋好友，只怕没有比带上几斤水果更合适的慰问品了！

许多水果的形、色、花，如桃、杏、梅、李等等，有着极高的观赏价值，受到广大群众的喜爱，不仅诗人吟赞，文人描写，画家摹绘，摄影家拍摄，广大群众也常在盛花或结果的季节，陶醉花荫之下，流连果丛之间，呼吸清馨之气，欣赏形色之美，从而获得极大的快感和乐趣。如果加上水果独特

而鲜美的滋味，无怪有人说吃水果不仅可以满足口福之欲，更是一种美的艺术的享受。

水果种类极多，有耐干旱的，有耐瘠薄的，也有抗寒耐热的，山坡平地，宅前道旁，都可以种植，不仅可以积极利用土地，增加收入，还可绿化环境，防风固沙。

我国的文学宝库中，还有许多与水果有关的诗、文和寓言，如《诗经》中的《桃之夭夭》，唐代文人柳宗元的《种树郭橐驼传》，明代文人刘基的《卖柑者言》和《列子》中的《朝三暮四》，《管子》中的《二桃杀三士》，《战国策》中的《土偶与桃梗》，《世说新语》中的《望梅止渴》等等，都早已脍炙人口。成语中的“杏林春满”、“门墙桃李”、“李代桃僵”、“瓜熟蒂落”、“种瓜得瓜”、“囫囵吞枣”等等，至今还被普遍地运用着。语汇中例如说颜色的，有“果绿”、“桃红”、“杏黄”等等；形容妇女之容颜的有“梅妆”、“莲步”、“桃花面”、“杏眼”、“樱桃口”、“樱唇”、“梨涡”之类；“迎梅雨”和“熟梅雨”，指江南地区的春雨和夏雨；“影迟红杏”比喻春天，“榴红喷火”象征夏季；器物中还有“椰子盅”、“莲心盏”、“葡萄锦”、“石榴裙”等等，不一而足。

以果名为酒令、谜语的，古籍也有不少记载：酒客为令，以诗一句，影出果子名，如云：“迢迢良夜惜飞分飞，是清宵离”。清宵离者，青消梨也。又云：“黄鸟避人穿竹去，是山莺逃”。山莺逃者，山樱桃也。（见《寓简》）。谜语如“军机密事公然观看”——橄榄，“唐宫相妒有何人”——杨梅。（抄本：《瘦辞汇录》）