

果

品

消费指南

李明 韩礼星 黄贞光 赵改荣 编著



农村读物出版社

李明 韩礼星 黄贞光 赵改荣 编著

果品

Guopin

消费指南

Xiaofeizhinan

农村读物出版社

图书在版编目(CIP) 数据

果品消费指南/李明等编著. - 北京:农村读物出版社,2000.3

ISBN 7-5048-3230-8

I. 果… II. 李… III. ①干果-商品-基本知识②水果-商品-基本知识 IV. F762.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 01432 号

出 版 人	沈镇昭
责任编辑	郭永立
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	787mm×960mm 1/32
印 张	9.125
字 数	147 千
版 次	2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月北京第 1 次印刷
印 数	1~5 000 册
定 价	16.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误,请向出版社发行部调换)

内 容 简 介

本书以丰富的内容,全面、翔实地介绍了我国南北60多种干鲜果品的历史起源,主要成分及营养价值,主要食用方法和注意事项,各种果品的鉴别、选购和保藏以及果品的保健功用与药用价值。使消费者对果品知识有一个比较全面的认识 and 了解,不仅能较快地掌握有关果品正确食用、鉴别、选购和保藏的知识,同时能有效地提高自己的保健水平,取得高质量的生活。科学性、知识性、可读性、实用性强是本书的特点。本书可供城乡具有初、中等文化水平的普通消费者阅读,是家庭必备的有益的生活顾问,还可供果品生产、果品经营、食品餐饮以及医药保健等行业的广大工作者和科技人员参考。

前言

果品是人们日常饮食生活的重要组成部分。随着果品市场的繁荣，北果南运和南果北调，果品种类琳琅满目，人们经常可以碰到一些过去从未接触过的果品；而且，随着人们生活水平的逐步提高，人们对饮食也有了更高的要求，不但要求吃饱，还要吃好，吃出科学。因此，我们编写本书的目的是使消费者对果品知识有一个比较全面的认识和了解，不仅能较快地掌握有关果品正确食用、鉴别、选购和保藏的知识，同时也能掌握一些有关果品营养、保健和药用价值等方面的知识，有效地提高自己的保健水平，取得高质量的生活。

本书共述及南北地域 60 多种常见干鲜果品，分五章编写。第一章果品的起源与分类，第二章果品的主要成分及营养价值，第三章果品的主要食用方法和科学饮食，第四章果品的鉴别、选购和保藏，第五章果品的保健功用与药用价值，基本上每章都述及每一种果品。本

书所介绍的一些经验和方法，由于笔者也未能亲自一一验证，故有些是否正确、合理，还需要广大消费者在生活实践中进行检验和总结。欢迎将你的生活体验告诉我们，以求修改完善本书内容。

本书在写作过程中，根据编者近年来的工作实践，并参阅了前人大量的研究成果和文献资料，而书中未能逐一注明，在此表示衷心的感谢。

另外，承蒙中国农业科学院郑州果树研究所谭素英、胡寿增、过国南、王志强、李秀根、马双武等同志和山东果树所的同志给本书提供了精美的彩色图片，在此一并致谢。

由于执笔者研究领域和水平所限，尽管写作中力求对所引文献进行考证修订和去伪存真，错漏之处在所难免，希广大消费者和同仁批评指正。

编 者

一九九九年九月于郑州果树研究所

前言

1 第一章 果品的起源与分类

1 一、美味的果品

4 二、果品的历史起源

26 三、外来果品

33 四、新兴的野生果品

35 五、果品的分类

39 第二章 果品的主要成分及营养价值

39 一、果品营养成分表

46 二、果品主要成分的营养价值

53 三、果品的营养学特点

55 第三章 果品的主要食用方法和科学饮食

55 一、合理地食用果品

61 二、各种果品的性质及食用方法

61 (一) 核果类

1. 桃 (61) 2. 李 (63)

3. 杏 (64) 4. 梅 (66)

5. 枣 (69) 6. 樱桃 (73)

7. 杨梅 (76) 8. 芒果 (77)

9. 橄榄 (79)

81 (二) 仁果类

59375/16

- 91 1.苹果 (81) 2.梨 (84)
3.山楂 (87) 4.木瓜 (90)
(三) 浆果类
1.葡萄 (91) 2.柿子 (94)
3.石榴 (99) 4.无花果 (101)
5.猕猴桃 (102) 6.草莓 (104)
7.枇杷 (106) 8.杨桃 (108)
9.番木瓜 (108) 10.番石榴 (109)
11.桑椹 (110) 12.越桔 (111)
13.树莓 (112)
14.醋栗和穗醋栗 (112)
15.罗汉果 (113)
- 114 (四) 柑橘类
1.柑 (114) 2.橘 (115)
3.橙 (116) 4.柚 (118)
5.柠檬 (120) 6.金桔 (121)
7.黄皮 (122) 8.佛手 (122)
- 123 (五) 聚复果类
1.菠萝 (123) 2.菠萝蜜 (126)
- 127 (六) 坚果类
1.核桃 (127) 2.栗子 (132)
3.榛子 (136) 4.椰子 (137)
5.阿月浑子 (139) 6.山核桃 (139)
7.白果 (140) 8.松子 (142)
9.香榧 (144) 10.腰果 (145)
11.槟榔 (145)
- 146 (七) 荔枝类
1.荔枝 (146) 2.龙眼 (149)
- 151 (八) 瓜类

	1.西瓜 (151) 2.甜瓜 (154)
156	(九) 草本和水生作物
	1.香蕉 (156) 2.甘蔗 (159)
	3.荸荠 (160) 4.菱角 (162)
	5.芡实 (165) 6.莲藕 (166)
171	第四章 果品的鉴别、选购与保藏
171	一、果品的品质构成及影响因素
181	二、各种果品的品质鉴别、选购及保存
181	(一) 核果类
	1.桃 (181) 2.李 (182)
	3.杏 (182) 4.梅 (184)
	5.枣 (185) 6.樱桃 (187)
	7.杨梅 (188) 8.芒果 (189)
	9.橄榄 (190)
192	(二) 仁果类
	1.苹果 (192) 2.梨 (194)
	3.山楂 (196) 4.木瓜 (197)
198	(三) 浆果类
	1.葡萄 (198) 2.柿子 (199)
	3.石榴 (200) 4.无花果 (201)
	5.猕猴桃 (202) 6.草莓 (203)
	7.枇杷 (204) 8.杨桃 (205)
	9.番木瓜 (206) 10.番石榴 (207)
	11.罗汉果 (207)
208	(四) 柑橘类

	1.柑 (208)	2.橘 (208)
	3.橙 (209)	4.柚 (210)
	5.柠檬 (212)	6.金桔 (212)
	7.黄皮 (213)	8.佛手 (213)
214	(五) 聚复果类	
	1.菠萝 (214)	2.菠萝蜜 (215)
215	(六) 坚果类	
	1.核桃 (215)	2.栗子 (216)
	3.榛子 (218)	4.椰子 (218)
	5.山核桃 (219)	6.白果 (220)
	7.松子 (220)	8.香榧 (221)
	9.腰果 (222)	
223	(七) 荔枝类	
	1.荔枝 (223)	2.龙眼 (225)
226	(八) 瓜类	
	1.西瓜 (226)	2.甜瓜 (228)
228	(九) 草本和水生作物	
	1.香蕉 (228)	2.甘蔗 (230)
	3.荸荠 (231)	4.菱角 (232)
	5.芡实 (233)	6.莲藕 (234)
236	第五章 果品的保健功用与药用价值	
236	一、正确认识果品食疗	
238	二、各种果品的药用保健作用	
238	(一) 核果类	
	1.桃 (238)	2.李 (239)
	3.杏 (239)	4.梅 (241)

	5.枣 (241)	6.樱桃 (242)
	7.杨梅 (243)	8.芒果 (243)
	9.橄榄 (244)	
245	(二) 仁果类	
	1.苹果 (245)	2.梨 (246)
	3.山楂 (247)	4.木瓜 (249)
250	(三) 浆果类	
	1.葡萄 (250)	2.柿子 (251)
	3.石榴 (252)	4.无花果 (253)
	5.猕猴桃 (254)	6.草莓 (255)
	7.枇杷 (255)	8.杨桃 (256)
	9.番木瓜 (256)	10.番石榴 (257)
	11.桑椹 (257)	12.越桔 (258)
	13.树莓 (259)	14.罗汉果 (260)
260	(四) 柑橘类	
	1.柑 (260)	2.橘 (261)
	3.橙 (261)	4.柚 (262)
	5.柠檬 (262)	6.金桔 (263)
	7.黄皮 (263)	8.佛手 (264)
264	(五) 聚复果类	
	1.菠萝 (264)	2.菠萝蜜 (265)
265	(六) 核果类	
	1.核桃 (265)	2.栗子 (266)
	3.榛子 (267)	4.椰子 (268)
	5.阿月浑子 (268)	
	6.白果 (269)	7.松子 (269)

	8.香榧 (270) 9.槟榔 (270)
271	(七) 荔枝类
	1.荔枝 (271) 2.龙眼 (272)
273	(八) 瓜类
	1.西瓜 (273) 2.甜瓜 (273)
274	(九) 草本和水生作物
	1.香蕉 (274) 2.甘蔗 (275)
	3.荸荠 (276) 4.菱角 (276)
	5.芡实 (277) 6.莲藕 (278)
280	主要参考文献

第一章

果品的起源与分类

一、美味的果品

果品是植物产生的可供人们鲜食的果实或种子。而现在的果品范畴远较这个广，界线也不是很确定，像甘蔗、荸荠、莲藕、菱角、芡实等也划入果品。而且，许多果品也经常做成菜肴食用，如菜栗、白果、甜杏仁、荸荠、菱角等。根据所含汁液多少，果品通常分为水果和干果两大类。干果，一部分是由水果干制而成，如红枣、桂圆、荔枝干、葡萄干、柿饼等；另一部分是专供食用种子的坚果，这是干果的主要组成部分。

果品色泽美观、美味爽口、营养丰富，是人们日常饮食的重要组成部分，是人们生活营养保健必需品。我国古代医书《黄帝内经》明确指出，人们合理的膳食结构应该是“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。五果者，古时指桃、

李、杏、梅、枣，实际上是果品的总称。

水果中含有丰富的人体生长发育所需的糖类、维生素、矿物质、有机酸、膳食纤维等营养物质。据测定在各种水果中葡萄糖、蔗糖、果糖等糖分的含量，苹果 8.2%~14.8%，葡萄 8.5%~13.7%，柑橘 7.0%~13.9%，桃 5.6%~15.0%，香蕉 18.8%~23.1%，鲜枣 17.5%~37.6%。水果中的维生素，特别是维生素 C 的含量也极为丰富。野生果品刺梨每百克果肉维生素 C 的含量高达 2585 毫克，鲜枣亦高达 243 毫克。此外，猕猴桃、山楂、草莓、荔枝、龙眼、柑橘等的维生素 C 含量也都很丰富。此外，水果作为碱性食品在维持人体内的酸碱平衡、维护健康等方面具有重要的作用。

干果，特别是坚果类果品是脂肪和蛋白质含量都极为丰富的高能量食品。核桃含有 11.8%~16.4% 的蛋白质和 55.4%~65.5% 的脂肪，甜杏仁和榛子亦含有 20%~24% 的蛋白质。许多干果淀粉、矿物质和维生素的含量也极为丰富，有“木本粮食”、“铁杆庄稼”之称。枣和板栗在华北、葡萄干在新疆，既是果品，又可代粮。与水果相比，干果含有极为丰富的钙、磷、铁、钾等矿质元素，而且极易被人体所消化、吸收和利用。

果品除了具有营养保健、增进食欲和帮助

消化等价值外，还具有特殊的医疗功效。现代医学研究证明，猕猴桃汁能够阻断致癌物质 N-亚硝基吗啉在体内的合成，其阻断率高达 96.4%。此外，猕猴桃汁对高血脂、缺铁性血管病、脑动脉硬化也有较好的疗效，也可用于冠心病的预防和治疗。山楂对治疗冠心病、高血压、动脉粥样硬化等心血管疾病颇有疗效，从山楂中提取的黄酮类化合物牡荆素是一种抗癌作用较强的药物。柿叶含黄酮苷有降压作用，用柿叶制成的“柿叶茶”清甜芳香，长期饮用能软化血管、降低血压、防止动脉硬化。杏肉中所含的维生素 B17，具有极强的抗癌活性。据国外营养学家的研究，一人每年食入 70~80 千克的水果，才能满足保证身体健康的需要。

我国幅员辽阔，地跨寒、温、热带，果品资源丰富，种类繁多，一年四季都有时令果品上市。近些年来，利用设施栽培技术又成功生产出了反季节水果。在寒风刺骨、白雪皑皑的隆冬季节，人们照样可以吃到过去只有在盛夏季节才能够吃到的西瓜、桃、葡萄、樱桃等新鲜水果。而且，随着果品贮运条件的改善，北果南运，南果北调，过去只有去南方才能吃到的荔枝、杨梅、杨桃等南方水果，现在北方各大城市也均可买到时令鲜果。

大多数果品除鲜食外，还可制成各种加工

品，如果干、果膏、果冻、果酱、蜜饯、果汁、糖水罐头及果酒等。这些果制品除保持原果品一定风味和品质外，食用方便，容易贮藏和运输。但果品在加工过程中许多营养素容易损失掉，并且往往加有防腐剂、保鲜剂等食品添加剂，其中许多是人工合成的化学物质，尽管剂量符合国家食品卫生标准，但终究是多吃对人无益。所以，从营养学角度看，果品还是以鲜食为佳。

二、果品的历史起源

现在食用的果品绝大多数是由野生种演变或驯化而来，或依“丝绸之路”等途径由国外引种而来。我国果树栽培历史悠久，至少有4000年以上的历史。远在原始农业萌生早期，我们的祖先——北京人在原野上逐猎禽兽的同时，也在森林里采集野果来充饥解渴。在北京人居住过的山洞里以及半坡文化遗址中，考古发现有烧过的栗、榛等。

古时候，人们对物种的命名是很有讲究的。凡原产于我国且栽培历史在2000年以上的果树，名称多是一字，而外来品种或后期增加的物种，名称则多是二、三字。在果树中，如桃、李、杏、梅、枣、栗、榛等都是栽培已久的果树，而葡萄、核桃、石榴、阿月浑子等

都是汉代以后从外地引进来的。很多从外国或外地引进来的果树，过去在名称上加以“胡”字（如胡桃、胡瓜）、“番”字（如番石榴、番木瓜、番荔枝）、“洋”字（如洋梨、欧洲李）等，顾名思义可以了解其来源历史。

桃、李、杏、梅、枣、栗、榛等是我国栽培最古老的果树。其中，桃、李、杏、梅、枣，古称“五果”。《诗经》（公元前1200年）载：“桃之夭夭，灼灼其华”，描写了桃树开花结果的情形。此外，还记载有李、杏、栗、榛等树种，如“投我以桃，报之以李”、“华如桃李”、“丘中有李，彼留其子”、“树之榛栗”等。《尔雅》（公元前1100年）也有“旄，毛桃”、“褊，山桃”、“李，木之多子者，故从子”等记载。《山海经》（公元前400年）载：“灵山其木，多桃、李、梅、杏”。《管子》（公元前685年）载：“五沃之土，其木宜梅、李”。《夏小正》载：“正月，梅、杏、拖桃则华”、“囿见有杏”。《竹书纪年》中载有“昭公六年十二月桃、杏花”、“幽王十年九月桃、杏实”。

1. 桃 古时候，桃是人们最喜爱的果品，在我国民间流传的神话故事中，常常把桃称为“仙桃”。桃花木剑能辟邪镇妖。《西游记》中，描绘的为齐天大圣孙悟空饱餐的长生不老的蟠桃，更使桃身价倍增。而实际上，蟠桃并非象