

ChiGanGuoDeXueWen



吃干果的 学问

赵生 / 著



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

Chī Gān Guǒ De Xué Wèn

吃干果的 学问

张生 / 著



中国轻工业出版社
CHINA LIGHT INDUSTRY PRESS

赵生 / 著



吃干果的 学问



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

吃干果的学问 / 赵生著;何镜弛摄. - 天津:百花文艺出版社,2010.8

ISBN 978-7-5306-5679-2

I. ①吃… II. ①赵… ②何… III. ①干果 - 食品营养 ②干果 - 食物疗法 IV. ①R151.3 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 137493 号

百花文艺出版社出版发行

地址:天津市和平区西康路 35 号

邮编:300051

e-mail: bhpubl@public.tpt.tj.cn

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话:(022)23332651 邮购部电话:(022)27695043

全国新华书店经销

河北省三河市宏达印刷有限公司印刷

*

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 5.5

2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

印数:1 - 5000 册 定价:24.00 元

吃

干果的学问

作者的话

健康乃是身体、精神处于完美的状态,有良好的适应能力,而不仅仅是没有疾病。你要达至这种完美的健康,首要条件是阴阳平衡,也即是气血平衡、营养平衡。人之所以患病,是由外因(气候变化、居住和工作环境恶劣、饮食不节制等)、内因(遗传基因、生理缺陷、情绪不稳定)或非内外因(外伤、车祸、天灾)这三种因素对身体的损害,导致机体失去平衡,出现病变。基于平衡的理论,中医的医食同源是取用各种食物的自然特性,平衡身体内的失衡,务求达到健康长寿。

为了让大家对食物加深了解,达到食而补身、食而防病、食而治病之目的,我选取 70 种干果,编写成《吃干果的学问》。干果在植物学中,是指仅含单一种子并具有硬壳的干燥果实。吃的时候必须将硬壳敲碎,打开取肉,例

001

如栗子、杏仁、巴西果等。但市面上一般都没有严格区分，而将水果干、豆类的干货品也称为干果，例如葡萄干、龙眼干、荔枝干、花生等等。我在书中详述每种干果的植物科属、产地、营养成分，及药理、古代医学家的记载、食材的配搭、烹饪方法等等。希望这些知识能够带给您健康的饮食。

此书的编写，我得到江志威医师协助，在此以表谢意。江医师毕业于香港中文大学中医药系荣誉学士，他专长于诊症治病之外，亦是中医食疗的提倡者。

我也非常感谢何镜弛先生、赵生汉药苑全体员工、百花文艺出版社的编辑，他们辛勤地工作，使本书顺利出版。

赵生写于香港

2009 年中秋节

目录

Contents

●●●

吃

干果的学问



一、干果、果仁、水果干的

常识 001

1) 什么叫干果?

怎样保存和食用? 001

2) 什么叫水果干

怎样食用和储存? 002

3) 什么叫谷、豆类植物?

怎样烹调和储存? 004

二、干果、果仁、水果干的

营养知识及

食疗方法 007

1) 枣干 007

2) 梅干 010

3) 葡萄干 012

4) 龙眼干 015

5) 荔枝干 017

6) 糖姜脯 020

7) 桃脯 022

8) 杏脯 025

9) 奇异果干 027

10) 芒果干 030

11) 糖椰子 033

12) 糖柑橘 035

13) 柿饼 037

14) 菠萝干 040

15) 柠檬干 042

16) 木瓜干 044

17) 糖橄榄 047

18) 柚子皮 049

19) 苹果干 052

20) 雪梨干	054	46) 扁豆	114
21) 黄皮干	056	47) 绿豆	116
22) 香椽干	058	48) 眉豆	118
23) 番石榴干	060	49) 芡实	120
24) 糖山楂	063	50) 薏米	123
25) 香蕉干	065	51) 无花果	125
26) 紫菜干	067	52) 开心果	127
27) 糖马蹄	070	53) 夏威夷果	129
28) 阳桃干	072	54) 圣女果干	130
29) 糖莲藕	074	55) 草莓干	132
30) 番薯干	077	56) 蚕豆	133
31) 糖莲子	079	57) 哈密瓜干	135
32) 糖冬瓜	081	58) 蓝莓干	138
33) 腰果	084	59) 糖李干	139
34) 核桃	086	60) 九制陈皮	141
35) 花生	089	61) 爆米花	143
36) 巴西果	091	62) 芝麻糖	145
37) 栗子	093	63) 薯条	147
38) 南瓜子	095	64) 芋头饼	150
39) 西瓜子	098	65) 豌豆	152
40) 杏仁	100	66) 榴莲干	154
41) 白果	102	67) 松子	156
42) 菱角	105	68) 葵花子	158
43) 红豆	107	69) 米通饼	160
44) 黑豆	109	70) 枸杞子	162
45) 赤小豆	112		

一、

干果、果仁、水果干的常识

1) 什么叫干果？ 怎样保存和食用？

在植物学上，干果是指仅含单一种子并有硬壳的干燥果实，打开时必须将外壳敲碎，例如栗子、杏仁、巴西果等。然而“干果”这个名词也用来指外有易碎硬壳、内含可吃性果肉的种子或果实，如花生、核桃及椰子。很早以前，干果是食用油及食物的原料。

中世纪的欧洲人是从阿拉伯人那里学会的将干果加入烹调之中。阿拉伯人不仅在肉类及家禽饲料中使用干果，还用它来做杏仁饼、果仁糖及其他甜点。西班牙被摩尔人占领将近八个世纪，因此也学会了干果在烹调上的运用，并在征服美洲后引进这项烹调技术，却发现阿兹特克人已经用南瓜子及花生来作为家禽、鱼类、贝类酱汁的浓稠剂，很可能还包括了核桃。杏仁则在北欧料理中广泛使用，在印度尼西亚、远东及非洲菜里也很常见。事实上，干果的食用是全球性的，从开胃小点到正餐大菜等各式美食都无所不在。

001





干果的保存期限依种类而有不同,没有去壳的干果由于可以防热、防潮、隔离空气和光线,所以几乎放在任何地方都可以保存,但是去壳后的干果就不能这样储藏了,而应该密封保存在阴凉干燥的地方,或是放在冰箱的冷冻仓里。不论干果是否用盐腌渍,都应该将它冷藏起来,但是相比较起来,没有加盐的干果可以保存得比较久。

我们食用美味营养的干果时,去果壳往往是比较麻烦的一件事情,这里介绍一些小技巧让您轻松享受美味。例如核桃和巴西果,如果放在沸水里浸泡 10 至 15 分钟,外壳会比较容易去除。去壳的干果如杏仁、开心果可以先倒入沸水淹过种仁,然后马上冲入冷水,就可以把干果的薄内皮冲去。榛果则必须放在烤架上烤几分钟,才容易剥去内皮。温热而湿润的干果比较容易切小块儿,烤干果则可以带出它们的芳香。去壳去皮后,干果就可以放进烤箱里,以中火烤 10 至 20 分钟就可以。

2) 什么叫水果干? 怎样食用和储存?

水果干是将成熟的水果干燥处理,将大部分的水分取出,这样水果的糖分更加集中,水果变成干燥品,可以保存得更加长久。中东人早在五千年前就已经掌握了这种保存法,并应用于生活实践,他们一向都以日晒干燥法来保存椰枣、无花果和杏桃,虽然现今有许多水果是采用非自然的方式脱水处理,但日晒干燥依旧是最受欢迎的自然脱水方法。中世纪的欧洲人将苹果放进温热的烤炉里烤干保存,也有些果民将水果去皮、去核后用线串起来,吊在厨房的天花板上风干保存。还有人将梅子、葡萄和苹果放在

铺着稻草的石头地板上晒干。

水果干是由欧洲人最早发明，由移民带到世界各地。苹果、油桃、葡萄、杏子等水果以及美洲原有的梅子、樱桃和柿子也跟随着移民们的脚步迁移，在全球各处落地生根，如今世界遍地都是水果和水果干的出产地。

现今水果干的制造方法与早先不同。大约两公斤半的新鲜水果只能制造出半公斤水果干。鲜果采收时以人力进行，茎梗及核仁则一一除去，然后再加以烟熏消毒，区分等级，接着摊在阳光下晒干。日晒脱水法可以让水果的外表变成半透明的金黄色，这种效果是用机器脱水所无法达到的，但是日晒脱水法有很多缺点，最主要的就是它的价格，也因此机器脱水法所制成的水果干比较受欢迎。大部分的水果会在成熟时采收，但也有些水果是需要在青绿时摘下，然后摆在盘子上放熟。采收下来的水果接着用硫黄或碱溶液化学处理，至于具体使用哪一种方法视水果的种类而定。两种方法都可以让水果加速脱水，但是碱溶液比较适合整颗水果，如葡萄。

水果干的食用法多种多样。水果干比新鲜水果甜，味道也较为醇厚，因此是烘焙食物或甜品的珍贵材料，偶尔也用在馅料里。它们可以单独食用，可以做成糖渍水果、混合谷物一起吃，也可以淋一层鲜奶油、酸奶配合享用。

几乎在所有的超级市场或健康食品店里，都可以买到包装好的综合水果干，也可以分开来购买。市售的无核葡萄干通常都经过洗涤，可以直接使用。其他的水果干可能需要清洗及浸泡，最好视果干的大小而定浸泡时间。有时浸液可以用来煮水果干。



3) 什么叫谷、豆类植物？ 怎样烹调 and 储存？

谷物作为中国人的传统饮食，几千年来一直是老百姓餐桌上不可缺少食物之一，在我国的膳食中占有重要的地位，它的成员包括稻米、小麦、玉米以及其他谷类制品。“五谷”之说出现于春秋战国时期，《论语·微子》：“四体不勤，五谷不分”。这个故事讲的是两千四百多年以前，孔子带着学生出门远行，子路掉队在后面，遇见一位用杖挑着竹筐的老农，问他：“你看见夫子吗？”老农说：“四肢不劳动，五谷分不清，谁是夫子？”《灵枢·刺节真邪》：“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也。”是说五谷的营养是中国人后天最重要的营养。

谷物来自于禾本科作物，主要成分是淀粉。谷物所提供的淀粉质是人体不可或缺的营养。稻米是全球半数人口的主食，至于另外一半人口则耕种小麦、燕麦、玉米、大麦和粟米，而耕种何种农作物全依土壤及气候而定。世界各国的料理中都有以淀粉为主的烹调菜肴，如墨西哥的玉米饼、意大利的通心粉、巴西人用树薯粉做成的法洛法（fafa）。

豆子是某些豆科植物的可食种子，包括豆类、豌豆类和扁豆类。大致上来说，四季豆、蚕豆、利马豆和青豌豆大部分时间是当作新鲜蔬菜来料理，其他则是使用干燥豆子，而这些脱水后的豆子数千年来就一直是某些地区的主食之一。

有关植物起源的考古研究报告指出，豆类是自人类有农耕以来最古老的作物之一。不论是在中东、亚洲、加勒



比海、墨西哥或中南美洲,用豆类烹饪的食物今日依然像从前那样受人欢迎。今日在北美洲及欧洲,人们对豆科食物的喜好之所以持续攀升,一方面是由于肉类价格偏高,另一方面则是因为素食料理越来越受欢迎。大部分的豆类在各地都可以买得到,至于一些比较少见的品种则可以在特定的进口食品店、健康食品店购买到。虽然豆子相对来说易于储藏,但还是应该存放在干燥阴凉的地方,并在六到九个月的期限内用完。

豆类、豌豆和扁豆可以整颗放入砂锅菜、沙拉以及蔬菜料理中调理,或压成泥糊加在汤肴中,也可以磨成粉末做蘸酱和炸丸子。豆类含有丰富的蛋白质和赖氨酸,谷物中赖氨酸的含量却不足,如果将豆类和谷物一起食用就会大大提高蛋白质的利用率,是一种简便而有效的提高蛋白质营养价值的方法,这就是为什么世界各地有许多豆类料理都是和米饭或面包一起配食的原因。

很多食谱中的豆类都是可以互相取代的,不过还是应该考虑风味和质地上的差异,因为对某些特定菜肴来说,这些因素就会促使某些豆子远比其他豆类更加适用。所有加热后质地会变软,并且会吸收其他食材风味的豆类,如豌豆或扁豆,特别适合与辛香料或香料一起煮成砂锅菜,至于其他质地较为紧实的豆类则适合当作蔬菜整颗烹煮,或是加在沙拉里。

请记住大部分的豆类都必须浸泡及烹煮,至于需要多久的时间则视豆子的类型和质量而定。清洗豆类或浸水前要先仔细挑拣一遍,以去除所有夹杂的沙砾或石头,并且在即将煮好前加食盐,因为这样可以使豆子软化得比较快。





脱水的豆类必须在采收后尽快处理,以保存它们的味道、丰腴和质地。接着就要区分等级,并在包装前除去所有沙石。大部分的豆类食品目前是以人工方式脱水处理,并用机器进行分级作业。此外,绿豆和黄豆也可以用来发芽,将它们的嫩芽当成新鲜蔬菜食用。

在某些情况下,豌豆和扁豆也会拿来烹调好做成罐头出售,同时某些品种还会用来发酵,或处理成其他形式,例如粉状、油状、豆腐或豆皮。发酵的方式则有许多种,而且差异极大。在中国,黑豆是放入盐里发酵,非洲则是放在木灰里。发酵的过程有时需要数月,例如将大豆发酵成酱油就需要几个月的时间。

豆类是人类饮食中不可或缺的一部分,因为它们含有丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质。豆类也是植物性蛋白质的主要来源之一。在烹饪豆类时,需要注意一些事项,例如浸泡、煮沸和调味等。不同的豆类有不同的烹饪方法和用途,例如大豆可以用来制作豆腐、豆浆和酱油,而豌豆和扁豆则常用于炖菜和汤类。

豆类食品不仅美味可口,而且具有多种健康益处。它们可以帮助降低胆固醇、控制血糖和血压,并有助于维持健康的体重。此外,豆类还含有丰富的膳食纤维,可以促进消化系统的健康。在饮食中适量摄入豆类,可以为身体提供丰富的营养,并有助于预防慢性疾病。

二、

干果、果仁、水果干的营养知识及食疗方法

1) 枣干

枣干是用枣的果实加工而成,通过糖煮、腌制、晒干。它可以作零食吃,也可作煲汤料,在中医药中它也常作药材用途。

枣为鼠李科落叶灌木或小乔木植物枣树的果实,卵形或长圆形,果实成熟时深红色,故名红枣。每年四至五月间枣树开花结果,七至八月份收成期,收成后将枣子晒干、烘干便可食用。它也广泛应用于中药材用途。中国各地均有种植,主产于河南、河北、山东、山西、陕西、甘肃、内蒙古等地区,其他国家也是多有生产,例如伊拉克是伊拉克蜜枣主产地。

枣干的种类很多,质量各异,例如餐用红枣干、去核红枣干、压扁红枣干、半湿半干红枣干。但采用蜜糖制过,可以直接食用的枣干最受人们欢迎。

蜜枣是鲜枣经过多个阶段,特别加工的品种,色如琥珀,纹细如丝,入口松糯,芳香甜醇。功能健脾、润肺、强肾、补气活血。知名的蜜枣品种有金丝琥珀蜜枣、北京蜜

007





枣、梧州蜜枣。金丝琥珀蜜枣是安徽歙县的特产，因制作精致，品质优良，外形美观，所以素负盛名。它的特点是金丝细缕，核小肉厚，色泽金黄，光艳透明，糖分充足，脆酥味美，色似琥珀，人们美称它为金丝琥珀蜜枣，它有着悠久的历史。据民间传说，早在三百多年以前，歙县白杨小阜坑有一聪明贤惠的妇女，将其自产的鲜枣煮熟焙干，寄给在苏州经商的丈夫食用。丈夫觉得“枣子虽好，可惜不甜。”第二年，她在煮枣时，就放了一些蜜糖，焙干后又寄给丈夫。丈夫尝后告诉妻子：“今年寄去的枣子比去年甜，但只甜在外面。”第三年，她就把采下的枣先用小刀切了许多缝隙，再用糖煮，然后焙干。经过这样加工处理的枣子，又甜又香，非常可口，丈夫吃后，十分满意。这种经过加蜜糖煮熟焙干的枣子，就取名为蜜枣。由于用这种方法加工的枣子既好吃，又便于长期保存，所以蜜枣的制作方法很快传开。明末清初，传入宣城白马山，发展成宣城蜜枣。后来又传到苏、浙一带，苏、杭等地所产的蜜枣，一部分青枣由歙县供应，而且制蜜枣师傅亦从歙县聘请。北京蜜枣以个子硕大，味道清隽驰名，多数用来作零食。梧州蜜枣以含糖丰富见称，味道极甜，适宜用作汤水材料。

南枣是浙江特产，因出产于长江以南，故称南枣。历史上曾是皇宫贡品，故又称“贡枣”。南枣须经过多次日晒、蒸煮、焙烘后而成。上等南枣个大均匀、肉质坚实、甜而软糯、色泽乌亮透红、皮纹细致清晰。它具有补肾活血、补气益脑作用。药用以越陈久越佳。食法相当简便，可作零食随时享用，也可选取浸酒饮用。至于“南枣核桃糖”更是驰名补品。

枣干根据现代药理报告，含大枣皂苷、生物碱、黄酮、



氨基酸、碳水化合物、钙、磷、钾、铁、镁、维生素C和B、烟酸、胡萝卜素、果糖、蔗糖等。在中医药学里,它性温味甘,益气补血,健脾和胃,适合胃弱食少,脾虚便溏,气血两虚,营养不良者。也适用于神经衰弱,贫血头晕,白血球、血小板减少者食用。能抑制变态反应性疾病,对慢性肝炎和肝硬化症也具食疗功用,可调理机体免疫功能减低症,可扩张血管,增强心肌收缩力,改善心肌营养,所以大枣对保养心脏功能也十分有益。

简便食养法

(1) 红枣炖鸡

材料: 红枣十二粒、鸡一只(约二斤)、生姜两片、食盐适量。
(三至四人分量)

做法:

- 1) 洗净鸡肉。
- 2) 洗净红枣、生姜。

