

大众饮食与健康

5



吃出健康 吃出美



水果篇

辽宁科学技术出版社



大众饮食与健康

吃出健康吃出美

水果篇

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

吃出健康吃出美: 水果篇 / 台湾冠伦文化事业有限公司
编. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1999.1

(大众饮食与健康丛书)

ISBN 7-5381-2913-8

I . 吃… II . 台… III . 水果加工 - 方法 IV . TS 255.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 32874 号
(辽图 06 - 1998 - 207 号)

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(沈阳市和平区北一马路 108 号)

原出版者: 台湾冠伦文化事业有限公司

印 刷 者: 辽宁美术印刷厂

发 行 者: 辽宁省新华书店

开 本: 787 × 1092 毫米 1/32

字 数: 10 千字 印 张: 2

出版日期: 1999 年 1 月第 1 版

印刷日期: 1999 年 6 月第 2 次印刷

责任编辑: 刘兴伟

封面设计: 刘兴伟

技术编辑: 于 浪

责任校对: 仲 仁

印 数: 7,001-10,000 定价: 10.00 元

邮购咨询电话: (024) 23873845

目 录



水果的营养和功效	2	奇异果	32
枇杷	3	李子	34
杨桃	7	梅子	37
健美小常识 肌肤粗糙	8	西瓜	39
芒果	10	甜瓜	42
草莓	14	凤梨	45
香蕉	18	葡萄	48
荔枝	22	健美小常识 改善支气管炎	51
红甘蔗	24	健美小常识 预防高血压	51
柳橙	26	苹果	52
健美小常识 改善更年期症状	28	桃子	55
健美小常识 改善便秘	28	樱桃	59
柑	29	柠檬	60

水果的营养和功效

水果含有丰富的维生素，平常多吃水果可说是百益无一害。

不过，各种水果所含的营养成分各不相同，所以应避免仅吃一两种水果，最好经常更换水果种类，才能摄取到均衡的营养。

以下的图表是介绍体内缺乏某些营养时会出现的各种症状，若能根据疾病症状选择合适的水果，对改善症状一定有更显著效果。

	缺 乏 时 的 症 状	有 益 的 水 果
维生素 A	夜盲症、视力减弱、眼睛干涩、便秘、高血压、皮肤角质化、抵抗力降低	枇杷、西瓜、梨子、芒果、木瓜、桃子、葡萄、苹果
维生素 B ₁	脚气病、浮肿、便秘、神经痛、容易疲劳、食欲不振、健忘、手脚麻痹	柑橘类、番茄、桃子、凤梨、西瓜、草莓、葡萄、梨子、苹果
维生素 B ₂	失眠、白内障、舌炎、口腔炎、发育不良、角膜炎、贫血、嘴唇干裂	木瓜、香蕉、桃子、番茄、柚子、梨子、荔枝、葡萄、枇杷、草莓
维生素 C	坏血病、贫血、关节疼痛、牙龈出血、抵抗力降低	柑橘类、草莓、枇杷、番石榴、香蕉、西瓜、木瓜、香瓜、荔枝、芒果、香瓜、番茄
钙	骨质松脆、容易抽筋、容易骨折、关节发炎	枇杷、香蕉、西瓜、苹果、金橘

枇杷

利肺气去痰、美容消除疲劳



■ 特色

枇杷属于早春水果，故一般都是在秋天开花，春天（约4月左右）果实才成熟。枇杷果实长椭圆形，橙黄色，果皮外布满茸毛，果肉内藏有2~3个子。味酸甜多汁，芳香可口。

■ 营养成份

枇杷的营养价值高，其中糖类约占1成，另外还含有胡萝卜素、纤维素、蛋白质、脂肪、矿物质（钠、铁、磷）、维生素A、C等。

■ 食用疗效

A 依传统中医药的说法，枇杷具有利肺气、镇咳化痰、除燥、润五脏等功效。

B 就现代医学研究分析而言，枇杷所含胡萝卜素，进入体内后会转化为维生素A，对黏膜及皮肤具有保护作用。其次，生食枇杷，尚可祛痰镇咳嗽，并发挥消除疲劳的疗效。

■ 选购要诀

购买枇杷时，应选果实硕大丰富，果皮深橙黄色，果皮明显可见白色茸毛者为佳品。如果果实小，果皮颜色浅黄、光滑者为不良品。品质好的枇杷味道香甜，果肉脆而多汁；不良品的果肉坚硬且汁少。

■ 食用方法

A 供生食 由于枇杷果皮披有茸毛，生食前应用水洗去茸毛，剥除外皮后再食用。

B 制成果汁饮用 枇杷可与牛奶、蜂蜜等一起打成果汁饮用。

C 可制成枇杷冰糖食用 枇杷冰糖的作法很简单。首先将枇杷放入滚水中烫一下，捞起来剥皮、取出种子，立即浸泡盐水（浸泡盐水的作用是防止枇杷变色）。接着捞起来放入锅中，加入冰糖用小火慢慢熬，直到呈黏稠状即可。



蜂蜜枇杷汁

■使用材料

枇杷……………4个
纯蜂蜜……………3小匙
柠檬……………数滴

■制作方法

A 枇杷洗净、剥皮、去除里面的种子及薄皮。

B 将枇杷、纯蜂蜜放入果汁机搅拌。

C 倒入杯中，滴入柠檬汁拌匀食用。

注：如果当果汁食用，可加入适量冰块，更为清凉可口。



■效能

蜂蜜枇杷汁除了有美容、去疲劳功效外，还可镇咳止痰。



枇杷牛奶汁

■使用材料

- 枇杷……………3个
牛奶……………60ml
纯蜂蜜……………3小匙
养乐多……………1/2瓶

■制作方法

- A 先将枇杷洗干净，剥皮、去种子与薄皮。
B 将枇杷、牛奶、蜂蜜、养乐多依序倒入果汁机搅拌。
C 倒入杯中食用。



■效能

枇杷有极佳的祛痰功能，加牛奶效果更好。



枇杷果露

■使用材料

枇杷	5 个
乳果	半盒
柠檬汁	数滴
纯蜂蜜	3 小匙

■制作方法

- A 枇杷洗净、去皮去子。
B 依序将枇杷、乳果、蜂蜜、柠檬汁一起倒入果汁机中搅拌。
C 倒入杯中食用。



■效能

本食品不仅营养丰富，并且可促进胃肠蠕动、帮助消化，适合成长中小孩食用。



杨桃

清热润肠、消滞治热伤风



杨桃具有很好的清燥去热的效果

■别名

羊桃、洋桃、五棱子

■特色

杨桃属于副热带、热带水果，果实外观呈5~6棱（或瓣），横切面呈星星状。水份多甜度高，味道清凉爽口。

■营养成分

杨桃所含水份占九成以上，蛋白质0.7%、糖类3.5%、脂肪0.78%，此外尚含纤维素、矿物质、维生素A、B₁、B₂及C等。

■食用疗效

A 杨桃含充分的水、纤维质，能解内脏积热、清燥润肠通大便。

B 若因肠胃积热引发咳嗽，咳时胸及背有刺痛感，且吐痰不容易时，生食杨桃可清除肺、胃内的积热，促进吐痰，消除胸背疼痛。

C 罹患伤风，感觉口干舌燥，鼻子呼出热气、便秘、小便呈黄金色且味浓时，大量生食杨桃效果极佳。

■选购要诀

近年来，改良种的杨桃又大又

甜。购买时除了应选大而丰满者外，果色以呈金黄色者较甜（晒得到太阳者，果肉外观呈金黄色，没晒到太阳者较青）。

■食用方法

A 供生食。一般生食杨桃，都是将头尾切除，第一棱的顶端（较其他部分青、味苦涩）部分也需削除，然后切成一棱一棱或横切成星星状食用。

B 制成果汁、杨桃酒饮用。

C 制成罐头或果酱食用。

■注意事项

杨桃退火，故有肺弱、胃寒及易引起腹泻者不宜过量食用杨桃。



改良种杨桃味道香甜又多汁

健美小常识

肌肤粗糙

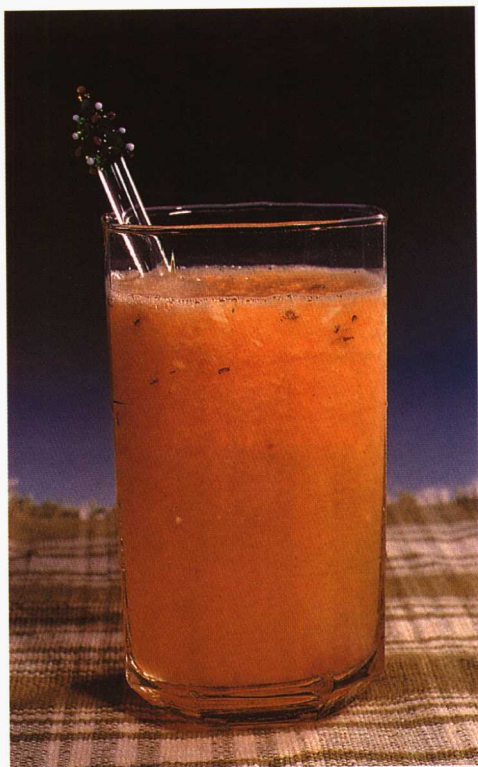
毛细孔粗大、肌肤粗糙是最令女性烦恼的事。有的是因为化妆品使用不当所引起，有的则是与荷尔蒙分泌异常有关。不过，不论是何种因素造成皮肤粗糙，最重要的改善方式就是要从保持体内健康做起。例如：便秘是美容大敌，所以平常应多摄取富含纤维质的食物。

此外，平日应维持正常的生活规律，拥有充足的睡眠，才能使你拥有光滑细腻的皮肤。

■有益的水果

草莓、奇异果、梅子、柑橘、柿子、苹果。





蜂蜜杨桃汁

■使用材料

杨桃	1 个
纯蜂蜜	2 小匙
冰块	半杯

■效能

杨桃汁清凉降火又解渴，不但可清热去燥，并有美化肌肤的功效。其次，罹患热伤风（口干舌燥，口鼻喷出热气），大量饮用蜂蜜杨桃汁（不加冰块）亦可收良好疗效。



■制作方法

- A 杨桃洗净、削去顶端苦味部分，只切菱片部分，心部有子故不要（如果要滤渣，则连芯一起使用）。
 B 将杨桃放入果汁机中搅拌（如连芯搅拌，则需过滤）。
 C 倒入预先装冰块的杯中，加蜂蜜，搅拌均匀饮用。

芒果 防癌、防高血压、美肤、止晕车

■别名

檬仔、庵罗果

■特色

芒果，属于热带水果。果实呈肾脏形，主要品种有土芒果与外来芒果（爱文），未成熟前土芒果果皮呈绿色，外来种呈暗紫色，土芒果成熟时果皮颜色不变，外来种则变成橘黄色或红色。

芒果果肉多汁，味道香甜，土芒果种子大纤维多，外来种不带纤维。

■营养成分

芒果所含有的维生素 A 成份特别高，是所有水果中少见的。其次维生素 C 含量也不低。再者，矿物质、蛋白质、脂肪、糖类（约占 20%）等，亦是其主要营养成分之一。

■食用疗效



土芒果比外来品种香甜好吃

糖渍的芒果青
颇具开胃功效



A 根据民间用法，芒果具有清肠胃、治晕车晕船的呕吐作用。

B 就现代食疗观点而言，芒果含有多量的维生素 A，故具有抗癌作用兼美肤作用。除了防癌之外，芒果所含的其他营养素如维生素 C、矿物质等，也具有防止动脉硬化及高血压的食疗效果。而土芒果的高纤维含量，则可促进排便。

■选购要诀

芒果必须等成熟后才会香甜，购买时应选色黄（土芒果色暗绿）质软，蒂端内陷成圆形，外皮略现褐色斑点者为佳。如果果皮呈青绿色，无

光泽，用鼻子闻有一股瓦斯臭味者，表示芒果本身未达到成熟度即采摘，用“电石”加以熏熟，这种芒果的味道必定又酸又涩。

■食用方法

A 供生食。当水果食用时，以成熟果实为宜。而市面上餐厅，在用餐后常会奉送一盘所谓的“样仔青”。这是利用未成熟的果实，经过淹渍而成的一种蜜饯。

B 制成果汁饮用。芒果的味道芳香特殊，制成果汁饮用清香爽口。

除了生食、制成果汁外，芒果也可以制成罐头或果酱。



芒果葡萄柚汁

■使用材料

- 爱文芒果……………1个(上芒果3个)
 葡萄柚……………1/2个
 柠檬汁……………数滴
 纯蜂蜜……………3小匙
 冰块……………半杯

■制作方法

- A 芒果洗净,取果肉。葡萄柚去皮取果肉。柠檬取1/4个榨汁。
 B 将芒果、葡萄柚、蜂蜜依序倒入果汁机搅拌。
 C 倒入事先放好冰块的杯中,加入柠檬汁搅拌均匀饮用。



■效能

芒果加葡萄柚、柠檬,不但富含维生素A,同时也含丰富的维生素C,日饮一杯,可常使肌肤光滑细腻,也可促进胃肠蠕动,顺畅排便。

芒果牛奶

■使用材料

爱文芒果……………1个(土芒果3个)
牛奶……………60 ml
纯蜂蜜……………2 小匙
冰块……………半杯

■制作方法

A 芒果洗净、剥皮去子，只取果肉。
B 依序将芒果、牛奶、蜂蜜倒入果汁机中搅拌。
C 倒入事先装好冰块的杯中(如果是土芒果，则需先过滤再倒入，不过，连同纤维一起喝亦可，只是比较难下咽)。



草莓

美化肌肤、防感冒治便秘

■ 特色

草莓依品种不同，果形有长圆锥形以及圆锥形之分，果实均硕大，果肉鲜红，味香气浓。

■ 营养成分

草莓含丰富的维生素C及食物纤维，另外还含维生素B、K、蛋白质、糖类、矿物质等。

■ 食用疗效

A 美化肌肤、增强抵抗力。草莓因含有极丰富的维生素C，故不但具有良好的美容效果，同时还可增强身体对疾病（如预防感冒）的抵抗力。

B 可以增强牙龈抵抗力，防止牙龈出血。

C 草莓所含的纤维质与香蕉差不多，比柑橘类高出一倍，因此可以有效消除便秘症状。

■ 选购要诀

购买草莓首重新鲜，果蒂鲜黄绿色，果色鲜红发光者为良品，其次再讲究果实肥大、香气浓郁。

■ 食用方法

A 供生食。每年冬至春季期间，是草莓的盛产期，到处都可买到新鲜的草莓。目前草莓已成大众水果之一，主要供生食。草莓沾蜂蜜生食，味道更香甜。

B 制成果酱、果汁。



现在的草莓又大又美