

水果养生斋丛书

百果之宗

梨

玺 璽 主编

世间生百果 济世众兰生 养生与治病 美容显奇效
时有早中晚 各有喜与秋 合理适时会 身健体安康

广东省出版集团
广东经济出版社



水果养生斋丛书

百果之宗



梨

玺 豐 主编



广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

百果之宗 梨 / 玺璽编著. —广州: 广东经济出版社, 2005. 11

(水果养生斋丛书)

ISBN 7-80728-124-3

I. 百… II. 玺… III. ①梨—食品营养②梨—食物养生 IV. ①R151.3 ②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第120320号

出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
发行	广东新华发行集团
经销	广东金冠科技发展有限公司
印刷	889毫米×1194毫米 1/40
开本	2
印张	48 000
字数	2005年11月第1版
版次	2005年11月第1次
印次	1~8 000册
印数	ISBN 7-80728-124-3/R·85
书号	全套(1~8册)定价: 64.00元
定价	

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号


电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4-5号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

图书网址: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •



水果是现代入喜欢的食物。水果的色香味，给人们的视觉、嗅觉和味觉以各种奇特的享受。但是，当你的感官得到满足之时，你是否了解这些水果的营养价值？当你把水果作为一种不可或缺的营养食品时，你是否还了解它的多种神奇养生功效和食疗奇功？你除了生食水果外，还了解多少其他的吃法？某种水果是早上吃好还是晚上吃好？你的家人身体条件都适合进食某种水果吗？如何选购和贮藏水果呢？……你一定希望知道得更多些，更多些。

现在呈现在你面前的《水果养生斋》丛书，可能就是向你提供以上种种知识的最佳读物。它会让你得到一些有益的启示。在这里，首先选择8种最为常见又最有养生价值的水果：西瓜、草莓、葡萄、苹果、梨、香蕉、橘和猕猴桃。每种水果独辟一册，均按营养价值、吃之有道、养生妙效、特效验方、“食”字路口、购藏密语等专栏阐释，让读者不仅可以了解各种水果的历史、性味、营养功效、食用搭配，还可了解其食疗验方、养生技法、食用宜忌和购藏方法。

本书图文并茂，设计新颖，文字简洁，科学实用。读者按图文指引，定能在享受水果的色香味的同时，获得更多的收益和快乐。



目录

>>>
CONTENTS

水 果 养 生 斋 丛 书 →

百果之宗	1
营养价值	3
吃之有道	5
生吃	5
梨汁	6
梨干	7
梨脯	8
梨酱	9
梨酒	10
梨膏	11
养生妙效	13
润肺开窍	13
提神强志	17
益智健脑	20
预防中暑	22
养心宁神	26
健脾开胃	27
补血滋阴	29

特效验方	32
急性支气管炎	32
慢性支气管炎	34
支气管哮喘	40
百日咳	44
肺炎	48
肺结核	51
扁桃体炎	54
消化不良	56
慢性胃炎	61
便秘	66
“食”字路口	69
宜食	69
忌食	72
购藏密语	73
选购密语	73
贮藏密语	76

百果之宗

梨，甘甜清香，风味独特，素有“百果之宗”之美誉。中医认为：梨性凉，味甘、微酸，归肺、胃经，有润肺消痰、清热生津之功，适用于热咳、燥咳、热病津伤及酒后烦渴、消渴等。



梨，别称宗果、快果、玉乳、蜜父等，素有“百果之宗”的美称。梨树为蔷薇科植物，是我国的主要果树之一，栽培历史悠久，分布全国。在大宗水果中，梨的产量仅次于苹果和柑橘，位居第三。

梨一般在夏秋成熟，易于贮藏，可做到全年供应。梨在我国可分成四大系统：秋子梨系统、白梨系统、砂梨系统和西洋梨系统，共有3000多个品种。

我国产梨地区差异大，品种较多，有新疆库

尔勒香梨、甘肃兰州软梨、山东莱阳脆梨、安徽砀山梨、河北鸭梨和香梨、北京白梨、辽宁秋白梨、山西油梨、贵州大黄梨、河南马蹄梨、云南早大梨、山东淡水红梨、浙江黄樟梨、陕西彬州梨、青岛贵妃梨，还有香蕉梨、苹果梨、南果梨等。

除了中国梨外，在国外还栽种有西洋梨。西洋梨原产于欧洲中部，在欧洲的栽培历史也很悠久。西洋梨果实多为瓢形或葫芦形，需熟后方可食用，肉质细软，具芳香气味。19世纪，西洋梨开始引入我国山东烟台等地，迄今已有百年历史。

《诗经》中记载：“山有苞棣，隰有树隧。”苞棣，即梨。说明梨在我国的栽培历史至少已近3000年。至秦、汉时代，据《史记·货殖列传》中记载：“安邑千树枣，燕秦千树栗，蜀汉千树橘，淮北常山以南、河济之间千树梨，……此其人皆与千户侯等。”说明我国当时已把梨作为一种重要经济作物在黄河流域进行大面积栽培了。自古梨就是人们喜食的水果。唐朝宰相魏征为治疗母亲的哮喘病研制出了梨糖膏。宋代梅尧臣在诗中赞曰：“名果出西周，霜前竟以收。老嫌冰熨齿，渴爱蜜过



喉。色白瑶盘发，甘应蚁酒投。仙桃无此比，不畏小儿偷。”生动地写出了梨的特点。此外，梨还具有清热、除燥、止渴的功效。特别是酒后吃个梨，清凉甘甜，醉意全消。宋徐铉对此颇有体会，咏道：“昨宵宴罢醉如泥。惟忆张公大谷梨。白玉花繁曾缀处，黄金色嫩乍成时。冷浸肺腑醒偏早，香惹衣襟歇倍迟。今日山中方酒渴，惟应此物最相宜。”明代医学家李时珍在《本草纲目》中把梨的功能注定为：“生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴。”古代梨果除鲜食外，还加工制成梨脯、梨膏、梨露、梨酱、梨糕、梨丝等。此外，有些地方还有煮梨、烤梨、蒸梨、炒梨、水泡梨、冰糖炖梨等风味小吃。

营养价值

梨营养丰富，肉脆多汁，含水量约90%，是秋季上市的水含量较大的水果。梨含糖分较高，有的品种含糖量高达20%，主要是果糖。梨还含有较多的果胶和柠檬酸、苹果酸等有机酸，以及一定量的维生素C、胡萝卜素和钙、磷、铁等矿物质。



每100克梨中各营养素的含量

	蛋白质	0.7克
	脂肪	0.4克
	碳水化合物	9.6克
	膳食纤维	2.1克
维生素	A	100微克
	B ₁	0.03毫克
	B ₂	0.03毫克
	B ₆	0.03毫克
	B ₁₂	-
	C	4毫克
	D	-
	E	1.46毫克
	生物素	57微克
	K	-
	P	-
	胡萝卜素	0.6毫克
	叶酸	5微克
泛酸	0.09毫克	
烟酸	0.2毫克	
矿物质	钙	3毫克
	铁	0.7毫克
	磷	11毫克
	钾	115毫克
	钠	0.7毫克
	铜	0.08毫克
	镁	10毫克
	锌	0.1毫克
	硒	0.98微克
	锰	-



梨不仅含有丰富的糖类、无机盐和维生素，而且含有很多的天然水，汁多爽口，清甜宜人。长途旅行带些鲜梨，既可止渴生津、清热除烦，又能从中获得人体所需的养分。



营养分析

梨子鲜嫩多汁酸甜可口，营养价值也很高。每100克可食部分中含有水分90克，蛋白质0.4克，脂肪0.1克，膳食纤维2克，糖类7.3克，钙11毫克，磷12毫克，还含有维生素B₁0.01毫克，维生素B₂0.04毫克，尼克酸0.1毫克，维生素C1毫克，以及柠檬酸和苹果酸等有机酸。这些成分对人类非常有益，特别是梨含有天门冬素，对人体健康和肾脏保健有特殊功效。



吃之有道



俗话说：“七月核桃八月梨。”八月已进入秋季，人们经过漫长的炎夏，身体正需滋润。吃梨，无论生吃熟食，皆能健胃润肺，而入秋食梨正是时候。

生吃

梨生食，最好是削皮后食用。梨不只是营养丰富、鲜甜可口的水果，而且还具有清心润肺、止咳消炎的食疗作用。人们几乎都吃过梨，可是，当问到梨的甜度分布时，人们却异口同声地说，梨的各部位一样甜。

这个答案是正确的吗？当然不是，实际上任何植物贮存起来的糖或淀粉，在不同部位数量都不相等，大多数以根部为多。比如人们常说，“甘蔗老头甜，越老越新鲜”，就是个典型的例子，但是，梨却有它的特殊情况。从梨的外部形态来看，可分为基部（近果柄处）、果腰、顶端（近花萼部

位)三部分。不用做化学分析,只要细心品尝就会发现,顶端最甜,果腰次之,基部最差。

这是什么原因呢?原来梨在生长过程中,果树通过纤维管束,不断向果实输送营养物质。随着果实的生长发育,所贮藏的营养物质不断发生化学变化,由淀粉转化为蔗糖。由于果实的顶端汇集的纤维管束既多又密,在那里贮藏的营养成分也最多,因而成为梨的最甜部位。由此向果腰、基部过渡则甜度逐渐减低。

实际上梨不仅上部比下部甜,而且近果皮部位比近果心部位甜,这也是近果皮部位营养物质贮存多,从而转化的蔗糖多的缘故。



梨汁

只要家中冰箱有材料,花一点心思,每天喝一杯梨汁就可以补充足够的营养素,排除体内毒素,改善体质。下面就介绍如何制作梨汁。

- ① 选用充分成熟,肉质细致、石细胞少,糖分多,无虫蛀,无霉烂的新鲜梨作为原料。
- ② 用清水洗净梨果表面的污物。
- ③ 摘去果柄,并用不锈钢水果刀削去果皮,而后将梨切分为两半,挖除果芯,再切分成约10毫米厚的圆形梨片。
- ④ 将梨片放进果汁机,果汁机能在短时间内将梨片绞压成汁,如果预先去皮、种子的话,它还可以将粗纤维、果皮和种子分离。
- ⑤ 将果汁倒进预备好的杯子,然后根据自己的喜好和需要,或添加砂糖,或添加蜂蜜,或添加酸奶,等等。这样,一杯美味的梨汁就制成了。



梨干

梨除了可供生食外，尚可加工成梨干。制作得较好的梨干呈浅黄色或黄褐色，富有弹性，有梨的清香味。

家庭制作梨干时，可按下列步骤进行：

① 选用充分成熟，肉质细致、石细胞少，糖

分多，无虫蛀，无霉烂的新鲜梨作为原料。

② 用清水洗净梨果表面的污物。

③ 摘去果柄，并用不锈钢水果刀削去果皮，而后将梨切分为两半，挖除果芯，再切分成7~8毫米厚的圆形梨片。随即将梨片投入1%~2%的食盐水中浸泡，以防果肉氧化变色。

④ 将梨片从食盐水中捞出，用清水冲洗后，立即放入0.3%亚硫酸氢钠溶液中，浸泡30~40分钟，然后捞出再用清水漂洗干净。

⑤ 将漂洗后的梨片，在浓度为0.05%的柠檬酸水溶液中煮沸烫漂5~8分钟，煮至梨片呈透明状时捞出，并迅速用冷水冷却后，捞出沥干水分。

⑥ 将梨片摊放在竹帘或竹筛上，放在有阳光的通风处晾晒2~3天，晒至将梨片用手紧捏，再松手时不黏连。也可使用微波炉干燥，并进行回软。

⑦ 将已干燥的梨片，放在塑料薄膜食品袋内保存，防止受潮和虫蛀。

梨 脯

家庭中制作梨脯，可按下列步骤进行：

① 选用果形大、肉厚、质地细、七八成熟、无虫蛀和伤残的梨作原料。

② 以清水洗净果实，摘去果柄，用不锈钢刀削去梨皮，纵切为两半，用挖核器挖除籽巢及蒂筋，而后立即浸入2%食盐水中，防止变色。

③ 将梨块从盐水中捞出，沥干水分，在0.2%~0.3%的亚硫酸氢钠溶液中浸泡2~4小时，或在2%的焦亚硫酸钠溶液中浸泡15~20分钟，捞出后用清水漂洗，沥干水分。

④ 用相当于梨块重量20%的白糖，一层梨、一层白糖摆放均匀，糖腌24小时。

⑤ 以相当于梨块重量20%的白糖，配制浓度为50%的糖液（白糖与水的比例为1:1）煮沸后，加入经糖腌的梨块，继续煮沸15~20分钟。

⑥ 将经糖煮的梨块和糖液一起倒入缸内，浸



泡24小时。

⑦ 将糖渍的梨块捞出，对糖渍液进行加热至沸，再倒入梨块一起煮制，并逐次添加白糖（总加糖量为梨块重量的20%），共煮制30分钟。再将梨块连糖液一起倒入缸内浸泡24小时，使糖充分渗入梨块。

⑧ 将糖渍的梨块捞出，沥干糖液，逐个压扁摆放在竹屉上，进行干燥。可以在阳光下晒干；也可在电烘箱（或烤箱）内，在55~65℃条件下烘烤24~36小时、烤至表面不黏手即可成梨脯。冷却后用聚乙烯食品袋包装。如此程序制作出来的梨脯特点是：梨脯呈浅黄色或金黄色，脯面不黏手，味甜微酸，带有梨风味。

梨 酱

家庭制作梨酱一般需要的原料为梨、白糖、柠檬酸、明胶、蜂蜜等，其做法一般如下：

① 选用肉质致密，石细胞少，八九成熟，无病虫害，无腐烂的新鲜梨果为原料。

② 用清水洗净梨果表面的泥沙和污物。

③ 用不锈钢刀或手摇旋皮器削去梨皮、切半。然后用挖核器挖除果柄和果芯，并及时将果块投入1%的食盐水中，以防止变色。

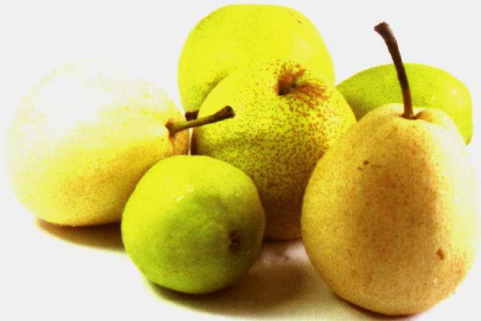
④ 将梨块用绞肉机或家庭用多功能切碎机进行破碎或打浆。为防止梨果肉褐变，在破碎时可加入0.1%的柠檬酸或维生素C进行护色。

⑤ 在梨浆中加入浆重1/2的清水放在不锈钢锅内加热煮沸5分钟，然后按配比的规定加入浓度为75%的糖浆和蜂蜜及柠檬酸，充分搅拌均匀，用小火煮沸15分钟、加入溶解好的明胶，搅拌均匀，再煮沸5分钟。然后取出少量果酱，滴入冷水中呈

块状下沉而不散开时，则达到浓缩的终点，即可出锅。

⑥ 将浓缩好的果酱，放入干净容器中，冷却后即食用。或将浓缩的果酱趁热（酱体温度85℃）装入已消毒的玻璃瓶中，并迅速旋紧瓶盖进行密封。

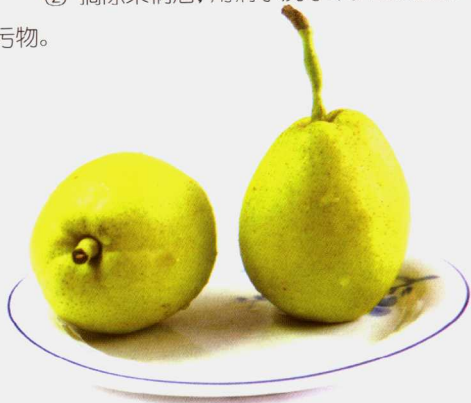
⑦ 密封后将玻璃瓶在100℃沸水或蒸气中杀菌15分钟，杀菌后用清洁冷水分段冷却至38℃左右。



梨 酒

你只要利用简单设备，在家里制作的梨酒，完全可以做到澄清透明，酒香醇和，有梨的特殊风味。方法如下：

- ① 选用充分成熟、新鲜、无腐烂、无病虫害、含糖量高，汁多的梨果作原料。
- ② 摘除果柄后，用清水洗净果实表面泥沙和污物。



- ③ 用家庭多功能破碎机，将梨果稍加破碎，或用不锈钢刀切碎，制成含有直径0.2~0.5厘米粒块的梨浆。

- ④ 将破碎的梨浆加入约100毫克/升的焦亚硫酸钾和2%~5%的酒精干酵母溶液，搅拌均匀，装入发酵容器中，在20~24℃条件下进行前发酵，待发酵启动后加入60克/升的白糖，经过8天左右，即可完成前发酵。

- ⑤ 前发酵结束后，将发酵的果浆用60目尼龙网布挤压过滤，除去果渣，把所得发酵液再装入发酵容器中，在15~20℃温度下，进行后发酵25~30天。

- ⑥ 经后发酵后，将酒液贮存于密封的小口容器中进行陈酿，需半年至1年，陈酿期间需倒换容器几次，以除去浑浊沉淀物质。

- ⑦ 经陈酿的澄清酒液，可以直接饮用，也可加食用酒精和白糖，对酒度和糖度进行调配。

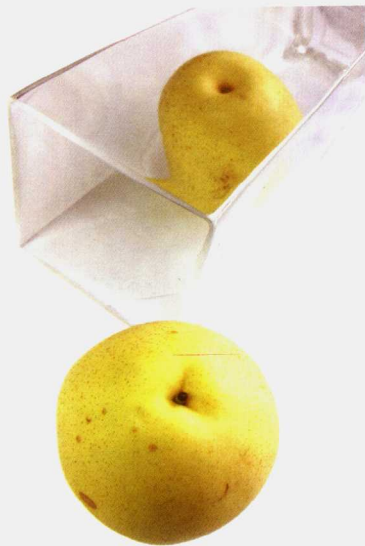
- ⑧ 将调配好的梨酒，装入经消毒的玻璃瓶内，密封后，在70℃热水中杀菌15~20分钟，即可保存饮用。

梨膏

相传唐玄宗在一年秋天患痰热燥咳，咽干口燥，心中烦热，满朝御医屡治无效。唐玄宗大怒，限令御医们7天之内治好他的病，否则杀头。有个老御医被吓得病倒在床。他的一个弟子韩输提着一篮梨来探望他。当韩输得知师父病倒的原因后，十分气愤，决定冒险毒死唐玄宗，以救师父一命。他把送给师父的梨叫师娘放到砂罐中熬化。师娘问他熬梨做什么？他说是给皇帝治病，他自己去药店买毒药。当他取回毒药时，却不见了梨膏，原来师娘心急，已叫她儿送进宫去了。谁知唐玄宗服了梨膏后，竟病体康复，十分高兴。从此，“梨膏”便成为流传于世的治病良药了。

这里介绍一种适宜家庭制作的梨膏熬制方法：

以雪梨或白鸭梨和中草药为主原料，添加冰糖、橘红粉、香橼粉等辅料熬制而成的药梨膏，可



主治咳嗽多痰和气管炎、哮喘等症。熬制药梨膏的原料及配比为：雪梨或白鸭梨 1000 克；中草药分别为：川贝母 30 克，百合 50 克，前胡 30 克，款冬花 20 克，杏仁 30 克，生甘草 10 克，制半夏 30 克；另加冰糖 500 克，橘红粉 30 克，香橼粉 30 克。熬制程序是：



① 煎液：将雪梨或白鸭梨洗净切碎，与 7 种中草药一起，投入陶瓷大药罐内，加入适量水，用火煎熬，每隔 20 分钟，取出部分汁液，再加水继续煎煮，连续取液汁 4 次。

② 浓缩：将陆续取出来的液汁，直接投入搪瓷锅内，旺火烧开，再改用小火熬煎。待锅内液汁浓缩到稠厚时加入冰糖粉并不断搅拌；当黏稠时再加入橘红粉和香橼粉继续进行搅拌；当用筷子可以挑起长丝时即可停火。在整个熬制过程中，火力应逐渐减弱。

③ 划切：将浓缩的黏稠液，倒入涂过熟菜油

的搪瓷盘内，稍凉后压平，厚度约 5~6 厘米，用刀切成 5~6 厘米见方的小方块，待凉透后即为药梨膏块。

④ 包装：在市场上出售的药梨膏，除包装纸外，还需用塑料薄膜封严。

⑤ 食用方法：患有咳嗽多痰、气管炎和哮喘的病人，可在每日早晨起床后和晚间临睡前，各含化药梨膏 1 小块；患肺气肿病人，可含化 2 小块。

