

水果养生斋丛书

瓜果之王

西瓜

奎 璽 主编

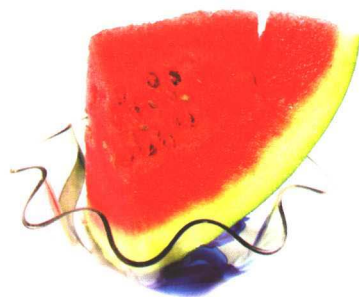
世间生百果 济世众养生 养生与治病 美容显奇效
时有早中晚 季有春与秋 合理适时会 身健体安康



广东出版集团
广东经济出版社

水果养生斋丛书

瓜果之王



西瓜

玺 豐 主编



广东出版集团
广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

瓜果之王 西瓜 / 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. 瓜… II. 玺… III. ①西瓜—食品营养②西瓜—食物养生 IV. ①R151.3 ②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第120314号

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

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 •



水果是现代人喜欢的食物。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 →

瓜果之王 1

营养价值 5

吃之有道 7

西瓜——生吃 7

多种多样的西瓜皮吃法 8

“半熟”西瓜怎么吃 17

用西瓜做饮品 18

西瓜的另类吃法 25

养生妙效 30

西瓜的养生功效 30

西瓜也能减肥 33

天生美容果 36

特效验方 39

预防中暑 39

高血压病 47

急性病毒性肝炎 56

肝硬化 59

慢性肾炎 62

“食”字路口 70

宜食 70

忌食 72

购藏密语 74

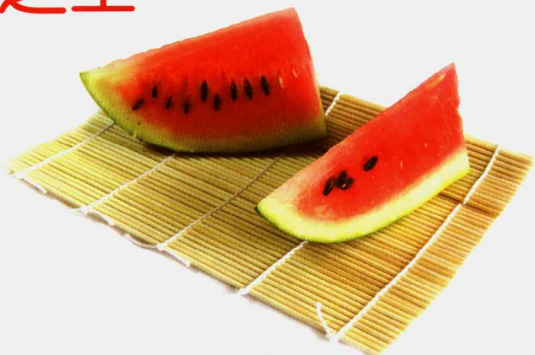
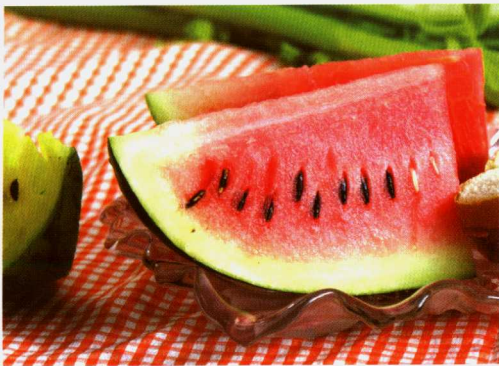
选购密语 74

贮藏密语 76



瓜果之王

西瓜是防暑降温的最佳果品，西瓜的含水量高达 94%，在所有水果中天然营养汁含量居首位，因此，西瓜被称为“夏季瓜果之王”。唐宋时期，西瓜由中东经西域传入中原，因其从西方而来，故被称为“西瓜”。



西瓜起源于非洲南部的卡拉哈里沙漠，有两种类型，一种果实含葫芦素，味苦；另一种不具苦味，果实坚硬绿色，适合食用。西瓜的栽培历史悠久，埃及 5 000~6 000 年前已有种植，1579 年由中国传入日本，1597 年引入英国，中国种植西瓜的记载最早见于《新五代史·四夷附录》（946-953）。

中国西瓜在 20 世纪 50 年代以地方品种为



主，如山东德州喇嘛瓜、三白，河南开封核桃纹，江西抚州西瓜，浙江平湖马铃瓜，上海滨瓜等。20 世纪 60 年代以后先后育出了早花、郑州三号、中育六号、苏蜜一号、浙蜜一号、红优二号等新品种。

随着科技的发展，人们还培育出了一些富有特色的特种西瓜，例如：

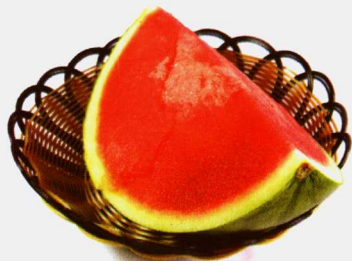
香味西瓜：是由河南农学院研制培育成功的，香味西瓜的特点是皮薄肉厚，比一般西瓜甜 4~6 倍，放在屋里香气袭人。

两熟西瓜：是由江苏金山县张堰乡试种成功的，第一茬上市比普通西瓜早，二茬上市又比普通西瓜迟，恰恰处在货源最紧缺的时候，所以经济效益较高。

迷你西瓜：是日本市场上推出的一种西瓜，用一只手掌就可托起，

重约 1.5~2 千克，肉为红色，皮超薄，汁多而甜，最适合小家庭食用。

无籽西瓜：广西农科院西瓜组培育出来的“无籽西瓜”，每只重 3~3.5 千克，平均亩产 2 250 千克左右，是目前国内出口量较大的品种之一，在国际市场上有较强的竞争力。





酒味西瓜：出

自美国园艺师的“酒味西瓜”，

培育方法十分特别，用一根灯芯，一端浸在美酒里，另一端接在瓜藤的切口上，并用石膏封牢，当西瓜成熟后，酒香扑鼻，别有风味。

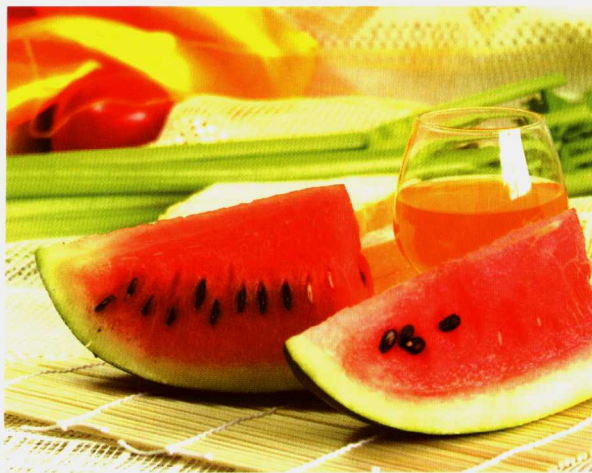
橡皮西瓜：河南中牟县农技人员花了 8 年时间培育出的“橡皮西瓜”，具有耐存耐运输等优点，这种西瓜在室内自然存放 3 个月不变质，长途运输 2 000 多公里不破烂。

什锦西瓜：美国阿肯色州栽培的“什锦西瓜”，最重的达 10 千克，成熟后肉色有 3 种，含糖量比普通西瓜高 3~5 倍。

奶味西瓜：这是我国西瓜育种专家郑宜兴培育成功的组合杂味新品种，现已定名为荆杂 512，属大果型品种，味特甜，具有牛奶香味。

上架西瓜：江苏南京大厂区葛塘新村蔬菜科技站培育的“上架西瓜”，采用搭架种植方式，瓜早熟，产量比普通西瓜高出 1 倍。

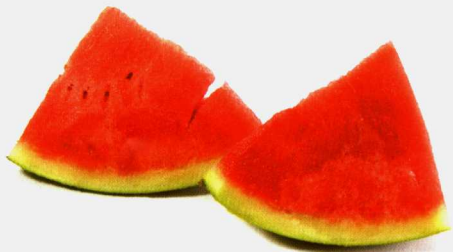
减肥西瓜：以色列西伯莱大学的研究人员最



近培育出了一种西瓜，其含糖量比普通西瓜大幅度减少，单位重量所含的热量比普通西瓜要少 20%~40%。因此，被认为是一种非常好的减肥西瓜。

耐贮西瓜：泰国有一种西瓜，瓜皮坚硬，具有熟透不倒瓢、贮藏不汤化等特点，在室内自然贮藏，可从 8 月份放到春节，鲜甜不变。

方形西瓜：日本试种的“方形西瓜”，培育方法是，趁西瓜刚刚结出果实，便把西瓜置于方形的模壳中，成熟后即呈正方体。



每 100 克西瓜中各营养素的含量

营养价值

西瓜甘甜多汁，清爽解渴，是所有水果中果汁含量最丰富的，其瓜瓤和种仁皆可入药，是一种最富有营养、食用安全的水果。



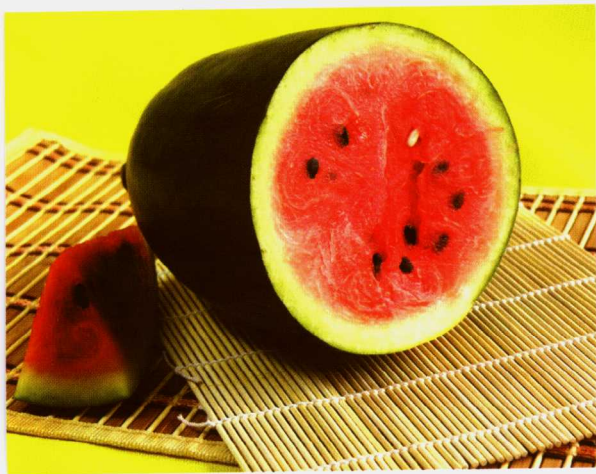
维 生 素	蛋白质	0.5 克
	脂肪	-
	碳水化合物	8.1 克
	膳食纤维	0.2 克
	A	180 微克
	B ₁	0.03 毫克
	B ₂	0.04 毫克
	B ₆	0.07 毫克
	B ₁₂	-
	C	10 毫克
	D	-
	E	0.1 毫克
	生物素	22 微克
矿 物 质	K	-
	P	-
	胡萝卜素	1.08 毫克
	叶酸	3 微克
	泛酸	0.2 毫克
	烟酸	0.22 毫克
	钙	13 毫克
	铁	0.2 毫克
	磷	8 毫克
	钾	120 毫克
	钠	2.3 毫克
	铜	0.02 毫克
	镁	11 毫克
	锌	0.05 毫克
	硒	0.08 微克
	锰	-



营养分析

西瓜营养丰富，西瓜的汁液里几乎包含着人体必需的营养成分，有大量的蔗糖、果糖和葡萄糖，丰富的维生素 A、维生素 B、维生素 C、烟酸，还有多种有机酸以及钙、磷、铁等矿物质。

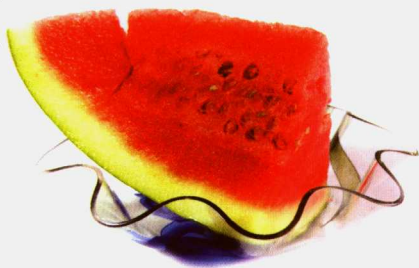
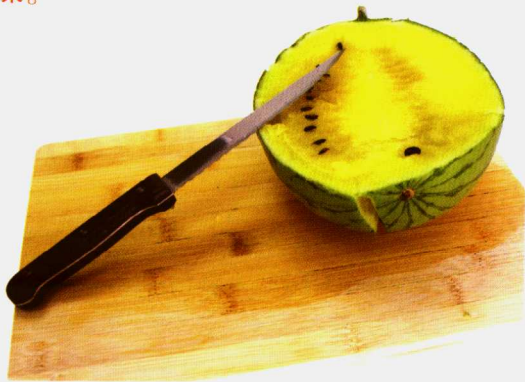
西瓜一身都是宝，西瓜瓢、西瓜汁可以补充



人体的皮肤、毛发在炎热夏季的营养需要，尤其是西瓜所含的维生素、酶类、氨基酸等营养物质，可滋养皮肤，促进食欲。对于身体消瘦、皮肤干枯、面容憔悴的人而言，西瓜更是不可多得的口服美容剂。每天吃上适量的西瓜，适当饮食，可以减肥，促进体型健美。

吃之有道

西瓜不但清热解暑、除烦止渴，而且还具有多种多样的吃法，本章将为你介绍西瓜的生吃、西瓜皮的吃法、西瓜饮品制作及西瓜的另类吃法等，让你的生活因此而多姿多采。



西瓜——生吃

西瓜除了剖成瓣直接进食的大众吃法外，还有许许多多生吃的方法。例如把西瓜剖成瓣，然后取少许盐，轻轻的涂在切开的西瓜两侧，稍等片刻，便可食用，这样的西瓜吃时不但不咸，反而更加甜美，仔细品味，甜中带鲜。另外还可以取一个西瓜，从瓜蒂开口，用筷子将瓜瓢搅成汤，加入蜂蜜 50 克，再搅拌一会儿，用原盖封

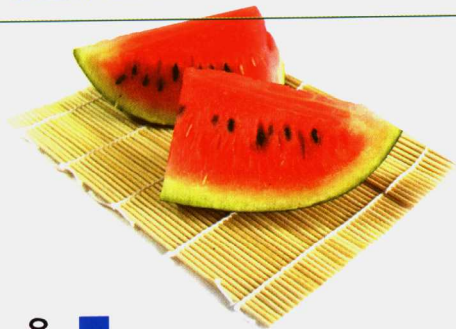
口，两小时后即成西瓜蜜，如果放入冰箱里冰半小时后食用，你会发现味道更佳。

吃西瓜时，若不慎将西瓜籽也吃进肚子里，可能会给你带来一些烦恼。



提示

吃西瓜不吐籽，会引起腹胀、大便秘结、肠梗阻等。西瓜籽外壳质地坚硬，难以消化，当食入少量西瓜籽并夹有食物混杂时，可随大便排出，但当大量进食西瓜籽时，西瓜汁被人体吸收后，西瓜籽随着肠蠕动而逐渐集聚成团，从而导致大便秘结，腹部坠胀，甚至会造成肠梗阻、阑尾炎等。



多种多样的西瓜皮吃法

西瓜皮又名翠皮或青衣，有清热、利湿、畅通的功效，对小便不利、四肢水肿者尤其有效，削去西瓜皮表层老皮后，切成丝、片、块，采用烧、煮、炒、焖、拌等烹调方法，可做成各种好菜。

翠皮里脊

【材料】西瓜皮、里脊肉、鸡蛋清、料酒、盐、湿淀粉。

【制法】

(1) 将新鲜西瓜皮削去青皮，切成丝，加少量盐拌匀，腌渍片刻后挤去盐水。

(2) 里脊肉切成细丝，放入碗中，加料酒、盐、蛋清、湿淀粉拌好上浆。

(3) 炒锅入油，用中火将油烧至六成热时，下入肉丝划散，待肉丝发白时捞出沥油。

(4) 原锅留余油加少量清汤烧开，放入西瓜皮丝和肉丝颠锅翻几下，用湿淀粉勾芡出锅即可。

【用法】随意食用。



提示

肉丝在入锅炒之前，用蛋清、湿淀粉、料酒、盐上浆，可以使炒出的肉丝保持鲜嫩的口感。



瓜条蛋花汤

【材料】西瓜皮、鸡蛋、番茄、盐、香油。

【制法】

(1) 将西瓜皮削去外层青皮，去掉内层红瓢，切成细条。

(2) 将番茄切成片，鸡蛋打散。

(3) 汤锅加水，放入瓜条煮开，然后再依次下入番茄片，淋入蛋液，加入盐、香油调味即可。

【用法】随意食用。

提示



在淋入蛋液之前，可以在汤中加少量淀粉液，这样可以使淋入的蛋液不散。



橙汁莲藕西瓜皮

【材料】莲藕、西瓜皮、橙汁、盐、白糖。

【制法】

(1) 西瓜皮削去外层青皮，去掉内层红瓤，然后切成条。

(2) 莲藕洗净刮去外皮，切成片泡在凉水中。

(3) 在瓜条、藕片



提 示

西瓜皮与莲藕不要同时焯水，因为质地不一样，莲藕焯好了，西瓜皮就容易焯软。

中加入适量橙汁、盐、白糖拌匀，色泽呈淡黄色，即可装盘食用。

【用法】随意食用。

西瓜皮炒毛豆

【材料】西瓜皮、毛豆、盐、花椒。

【制法】

(1) 西瓜皮削去外层硬皮和内层红瓤后切成丁，用少许盐腌片刻。

(2) 毛豆清洗干净，放入煮锅中，加入花椒、盐煮熟，然后取出沥干水分备用。

(3) 倒去腌瓜丁所出的水。



(4) 炒锅入油，待油烧至八成热后，下瓜丁滑炒，然后再放入煮熟的毛豆一起滑炒，可依据个人口味加入酸、甜、辣等调味品。

【用法】随意饮用。



提 示

在煮毛豆时，剪去两端的尖角，这样豆子更容易入味。

西瓜皮卤肉

【材料】西瓜皮、五花肉、八角、酱油。

【制法】

(1) 五花肉洗净切块，西瓜切小段后去皮（红肉部分可以多留一些）待用。

(2) 将西瓜皮、五花肉放入锅中，加适量水、八角、酱油，用中火炖 30~40 分钟，即成。

【用法】随意饮用。



提 示

这道菜具有清凉不油腻、西瓜入味、卤肉松软的特点。



花椒油炆西瓜皮

【材料】西瓜皮 300 克，花椒少许。

【制法】

(1) 西瓜皮切掉绿色的外皮和西瓜瓤，留下白色部分切成条状。

(2) 将西瓜条用盐腌 10 分钟，沥去水分，滤掉水后浇上炸好的花椒油即可。

【用法】随意食用。

提 示

这道菜营养丰富，做起来简单容易。



凉拌西瓜

【材料】西瓜肉、蒜蓉、鸡精、糖、麻油各适量。

【制法】

(1) 西瓜挖净瓤削去硬皮切片。

(2) 撒上盐腌 10 分钟，沥去水，加蒜蓉、鸡精、糖、麻油拌匀。

【用法】随意食用。

提 示

这道菜具有清爽不腻的特点。

