

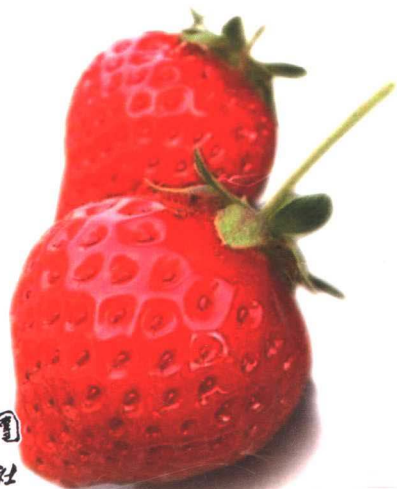
水果养生斋丛书

# 果中皇后

# 草莓

邹 璠 主编

世间生百果 济世众益生 养生与治病 美容显奇效  
时有早中晚 季有春与秋 合理适时食 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

# 果中皇后



# 草莓

玺 璽 主编



广东出版集团  
广东经济出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

果中皇后 草莓 / 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. 果… II. 玺… III. ①草莓—食品营养②草莓—食物养生 IV. ①R151.3 ②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第120315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。



果中皇后 ..... 1

营养价值 ..... 4

吃之有道 ..... 7

草莓——生吃 ..... 7

草莓——甜品 ..... 8

草莓——饮品 ..... 11

草莓——调味品 ..... 12

草莓——菜谱 ..... 13

养生妙效 ..... 15

身轻如燕 ..... 15

面如桃花 ..... 18

润肺止咳 ..... 24

降低胆固醇 ..... 29

祛暑降温 ..... 32

健脾养胃 ..... 35

益肝明目 ..... 42

利尿解毒 ..... 43

增强免疫力 ..... 46

特效验方 ..... 53

  助治感冒 ..... 53

  快速治疗胃炎 ..... 55

  赶走咽喉炎 ..... 59

  告别贫血 ..... 62

  不再便秘 ..... 65

  防止遗精 ..... 67

  医治糖尿病 ..... 68

  降低高血压 ..... 69

  改善小儿厌食症 ..... 71

  抑制肿瘤 ..... 73

“食”字路口 ..... 74

  宜食 ..... 74

  忌食 ..... 74

购藏密语 ..... 75

  选购密语 ..... 75

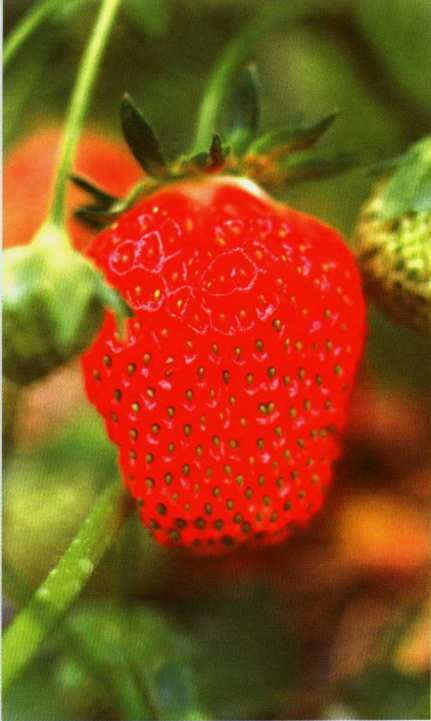
  贮藏密语 ..... 75

# 果中皇后

草莓为蔷薇科草莓属多年生常绿草本的果实，又叫红莓、洋莓、地莓、高丽果等，台湾等地区称其为“士多啤梨”。它色彩鲜艳，红似玛瑙；玲珑可爱，形如鸡心，是一种营养价值极高的水果，因而被人们冠上“神奇之果”和“果中皇后”的称号。



草莓具有悠久的种植历史，原产于欧洲，20 世纪传入我国。草莓品种繁多，全世界有 50 多个品种。草莓 14 世纪始于英国和法国栽培，但限于森林草莓；18 世纪中叶荷兰开始栽培大果型杂交草莓，19 世纪英、德、法等国也相继采用这种方法生产。现广泛分布于北半球和南美洲，而以欧洲栽培最盛，美国、日本、朝鲜、墨西哥和加拿大次之。



草莓栽培品种多出自美国威州草莓和智利草莓的杂交种，其中栽培最普遍的是凤梨草莓及其杂种后代，现许多国家已拥有适应本国环境条件的新品种，从而实行了品种区域化，并培育出适宜于保护地栽培和四季开花结果的品种。

当今，美国、波兰和俄罗斯是世界上种植草莓最多的国家。中国虽有草莓属植物的分布，但长期来未经驯化栽培，最初在大、中城市郊区种植。我国种植草莓的时间不长，且多栽培在城市郊区，产量较多的有京、津、沈、杭等市。

我国野生草莓较多，果形较小，目前栽培的大果草莓，多从国外引进，常见的品种有鸭嘴（果顶扁，呈鸭嘴形）、紫晶（紫红，有光泽，顶端平，基部广厚，果肉呈白色）、小鸡心（果形似鸡心，色深红，萼片基部紫红，水分较少，含糖较高）、牛心果（圆锥形，深红色，萼片反卷，果肉粉红色，味酸甜适口）、五月香（圆锥形，全果鲜红，风味好）。

我国最大的草莓生产基地

在辽宁省丹东，年总产量 13 万吨。目前，丹东草莓正逐步迈向新品种育苗工厂化、生产基地规模化、果品加工系列化、产品国际化的产业化经营之路。丹东草莓不仅占有





国内市场重要一席，还远销到日本、韩国、新加坡、美国等国家。

草莓的植株矮小，有粗短的根状茎，逐年向上分生新茎，新茎上再生具长柄的三出复叶，聚伞花序顶生，花白色或淡红色，花瓣5片，花谢后花托膨大成多汁的聚合果，其中再生多数种子状的小瘦果。聚合果红色或白色，球形、卵形或椭圆形。

草莓是良好的园林和庭院花草，近年来普遍引种。它的生长期长，季节变化明显，早春2、3月，新叶破土而出，形成翠绿的“地毯”；3、4月白花朵朵镶嵌在绿叶层里，如同白玉嵌入翡翠，繁星点点，一派春天气息；5、6月红果累累，使绿色草层生机盎然；深秋红叶铺满大地，观赏价值很高。此外，草莓还可盆栽观赏，赏绿叶、白花、红果；最后还可尝美果，既饱眼福，

又饱口福，真乃两全其美。

草莓系多年生草本植物，其果实由花托发育而成为肉质聚合果，这与一般水果由子房发育而来不同。它的外观呈心形，鲜美红嫩，果肉多汁，酸甜可口，香味浓郁。不仅有色彩，而且还有一般水果所没有的宜人的芳香，是水果中难得的色、香、味俱佳者，因此常被人们誉为“果中皇后”。



# 营养价值

草莓不仅有鲜艳的色彩，而且还有一般水果所没有的宜人的芳香，是水果中难得的色、香、味俱佳者，同时它还具有众多人体必需的营养成分，是一种广受欢迎的珍贵水果。



每 100 克草莓中各营养素的含量

|             |                 |           |
|-------------|-----------------|-----------|
|             | 蛋白质             | 1.10 克    |
|             | 脂肪              | 0.20 克    |
|             | 碳水化合物           | 6.00 克    |
|             | 膳食纤维            | 1.40 克    |
| 维<br>生<br>素 | A               | 5.00 微克   |
|             | B <sub>1</sub>  | 0.02 毫克   |
|             | B <sub>2</sub>  | 0.03 毫克   |
|             | B <sub>6</sub>  | 0.04 毫克   |
|             | B <sub>12</sub> | —         |
|             | C               | 66.00 毫克  |
|             | D               | —         |
|             | E               | 0.40 毫克   |
|             | 生物素             | 155.00 微克 |
|             | K               | —         |
|             | P               | —         |
|             | 胡萝卜素            | 0.40 毫克   |
| 矿<br>物<br>质 | 叶酸              | 90.00 微克  |
|             | 泛酸              | 0.33 毫克   |
|             | 烟酸              | 0.30 毫克   |
|             | 钙               | 32.10 毫克  |
|             | 铁               | 1.80 毫克   |
|             | 磷               | 40.20 毫克  |
|             | 钾               | 131.00 毫克 |
|             | 钠               | 4.20 毫克   |
|             | 铜               | 0.04 毫克   |
|             | 镁               | 12.00 毫克  |
|             | 锌               | 0.14 毫克   |
|             | 硒               | 0.70 微克   |
|             | 锰               | —         |



## 营养分析

草莓性凉味甘酸，入脾、胃、肺三经。具有清热止渴、润肺止咳、利尿解酒之功效，尤其可以改善高血压，降低胆固醇，而这些功效与草莓本身含有丰富的营养成分相关。

据分析，草莓富含氨基酸、果糖、蔗糖、葡萄糖、柠檬酸、苹果酸、果胶、胡萝卜素、维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、烟酸及矿物质钙、镁、磷、铁等，这些营养素对生长发育有很好的促进作用，对老人、儿童大有裨益。



国外学者研究发现，草莓中的有效成分，可抑制癌肿的生长。每百克草莓含维生素 C 50~100 毫克，比柑橘高 3 倍，比苹果、葡萄高 10 倍以上。在日本，草莓被称为“活的维生素丸”。德国人把草莓誉为“神奇之果”，可见是不无道理的。

科学研究业已证实，维生素 C 能消除细胞间的松弛与紧张状态，使脑细胞结构坚固，皮肤细腻有弹性，对脑和智力发育有重要影响。这些

丰富的维生素 C 可以抑制黑色素的增加，帮助防止雀斑、黑斑的形成，还可以增加抵抗力，预防伤风感冒等病症。在西方，有研究报告指出，草莓与蓝莓可让神经细胞保持在年轻的状态，多吃草莓可抗老化。另外，草莓也有很多食物纤维，所以对防止便秘，降低胆固醇等等，都是颇有功效的。

草莓果具有高价值的营养，在陆地上生产的水果当中，草莓是上市时间最早的水果，因此而得“早春第一果”的美称。

草莓果中所含的营养都是人体所需要的，也很容易被人体吸收，因此，草莓浆果营养价值很高，属高档名贵水果。



# 吃之有道

草莓的吃法很多，若将草莓拌以奶油或鲜奶共食，其味极佳；将洗净的草莓加糖和奶油捣烂成草莓泥，冷冻后是冷甜、香软、可口的夏令食品；草莓酱如做为元宵馒头、面饼馅心，更是绝妙的食品；草莓还可加工成果汁、果脯、果酱、果酒和罐头等。



## 草莓——生吃

草莓的食法较多，常见的是将草莓冲洗干净，直接食用，或将洗净的草莓拌以白糖或甜牛奶食用，风味独特，别具一格。现在介绍一种直接鲜吃的方法，这是一个非常特别和有趣的尝试。

## 草莓佐餐

将购来的草莓洗净，以草莓辅助正餐或代替正餐，具体一天的食谱为：

早餐：20 颗草莓，一杯白开水，一小份清淡的主食。

午餐：饭前 20 颗草莓，然后按照一般饮食习惯进食即可，但尽量避免太油腻、太咸、高热量的食物。

晚餐：只有草莓（量可以自己定，吃饱为止）。



因草莓的营养成分容易被人体消化、吸收，多吃也不会受凉或上火，是老少皆宜的健康食品。

## 草莓——甜品

草莓营养丰富，是很好的滋补品，多吃可健身强体。即便制作成香甜可口的甜品，如奶油蛋糕或冰淇淋类，也无需担心增肥。下面介绍它们的制作方法：

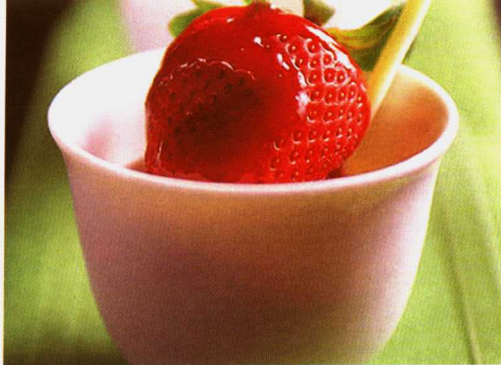
### 自制草莓蛋糕

#### 【材料】

材料 1：鸡蛋（打散）2 个，砂糖 35 克，香草精数滴，鲜奶 1~2 大匙。

材料 2：低筋面粉 25 克，玉米粉 25 克，苏打粉 1/4 小匙

材料 3：鲜乳酪 250 克，鲜奶油 1/2 杯，砂糖 30 克，香草精数滴，草莓 25~30 颗，薄荷叶适量。



【器具】烤盘（12厘米×25厘米）1个。

### 【制法】

(1) 将烤盘纸铺在烤盘上，然后放入烤箱内预先加温至  $18^{\circ}\text{C}$ 。

(2) 将材料 1 各自过筛后搅拌均匀放置一旁待用。

(3) 将材料 3 中的鲜乳酪去除水分至 180 克左右。

(4) 将蛋黄、砂糖倒入干净的钢盆里，以隔水加热的方式充分打发至稠状。

(5) 加入鲜奶以及步骤 2 处理过的材料 1，充分搅拌均匀，再倒入烤盘里，以  $180^{\circ}\text{C}$  的温度烤 12 分钟。

(6) 蛋糕待凉后从烤盘取出。

(7) 将鲜奶油以隔冰水降温的方式打发至发泡，之后将砂糖分成 8~9 等份慢慢加入打发均匀，最后加入香草精搅拌均匀。

(8) 把洗干净的草莓去蒂头，只留下 2~3 颗作装饰。

(9) 将步骤 7 处理过的鲜奶油均匀的抹在蛋糕上，并铺上去蒂的草莓。

(10) 放置在冰箱 20~30 分钟后用剩下的鲜奶油装饰蛋糕表面，铺上草莓和薄荷叶之后再送进冰箱 20~30 分钟，即可完成。

【用法】随意食用。

### 提示

蛋糕部分除了使用蛋黄以外，在面粉方面选用不粘稠的玉米粉；使用高营养价值的鲜乳酪代替高热量的鲜奶油，如此便可降低热量；再加上含有丰富维生素 C 的草莓作材料，这一道甜点可说是既美观又营养。





## 奶油草莓蛋糕

【材料】草莓 500 克，牛奶 200 克，低筋面粉 150 克，鲜奶油 150 克，白砂糖 60 克，蛋 2 个，香草粉适量，糖粉 60 克，盐少许。

【器具】烤盘 1 个。

### 【制法】

- (1) 草莓洗净去蒂，用纸巾吸干水分、切半。
- (2) 取一干净的碗，放入蛋和白砂糖，充分

打匀。

(3) 接着加入面粉（慢慢分次加入）、盐、牛奶、鲜奶油和香草，仔细拌匀成面糊。

(4) 烤盘内刷上一层薄薄的奶油，将草莓平铺在烤盘上，再将面糊淋在草莓上，并洒上  $1/2$  的糖粉。

(5) 然后放入预热的  $180^{\circ}\text{C}$  烤箱中，烤约 30~40 分钟，至表面呈现金黄色即可。

(6) 待冷却后，从烤盘中取出，切片再洒上剩余的糖粉，完成。

【用法】可供 4 人享用。

## 提 示

烘烤时间会随着烤盘的深度及表面大小有关，请自行掌握，以烤至表面呈金黄的程度为主。若使用瓷的烤盘也可以。另外，上桌前，淋上自制水果酱汁或是冰淇淋，可以增添美味。还有，草莓可以放多一点，滋味会更棒！



## 草莓——饮品

鲜果草莓和草莓蛋糕都品尝过了，味道如何？现在请细细品味由草莓制作的饮品，这是一种很特别的酒，它的名字就是——草莓龙舌兰。

### 草莓龙舌兰

【材料】中型熟透的草莓 3~4 个（以能做出 4 匙调酒匙新鲜草莓泥的分量），碎冰 3 汤匙，新鲜柠檬汁 30 毫升，草莓糖浆 20 毫升，龙舌兰酒 50 毫升，盐、新鲜磨碎的黑胡椒适量，带叶的草莓 1/2 个用作装饰，此外您还需要：果汁机、事先冰镇过的鸡尾酒杯 1 个。

#### 【制法】

（1）先将草莓洗净后拭干，必要时留下半个最后作装饰，剩下的草莓摘去叶、蒂，放入果汁机中。

（2）把碎冰也放进果汁机，再加入柠檬汁、



草莓糖浆、龙舌兰酒、盐和胡椒，在强速下打 6~8 秒钟，直到打匀为止。

（3）最后将打好的饮料倒进事先冰镇过的酒杯里，把半个草莓切开，插在杯缘即可。

【用法】在墨西哥（龙舌兰酒的故乡）喝龙舌兰酒的方法多种多样

#### 提示

这种酒的特点是清凉提神，这种果汁浓厚的调酒最适合在草莓成熟时享用。

样，例如纯龙舌兰酒配上一点盐和几滴柠檬汁，滴几滴柠檬汁在手背、大拇指和食指之间，再撒上一点盐，先舔一下，再喝一口龙舌兰酒，此外还有很多千奇百怪的方法，但是对于我们来说直接饮用也不失为一种好方法。

## 草莓——调味品

草莓酱的味道相信很多人都品尝过了，但亲自制作草莓酱的经历恐怕不是很多人都有的，现在就推荐一种自制草莓酱的妙方。



### 自制草莓酱

【材料】草莓 200 克，砂糖 60 克（砂糖量控制在草莓的三分之一左右），柠檬汁 2 大匙。

#### 【制法】

- (1) 清洗草莓，去蒂，注意不可将草莓弄碎。
- (2) 撒一半砂糖于草莓上，放置一段时间。
- (3) 果汁渗出后移于火上，用中火煮，去浮沫。

