

生活指南系列

水果

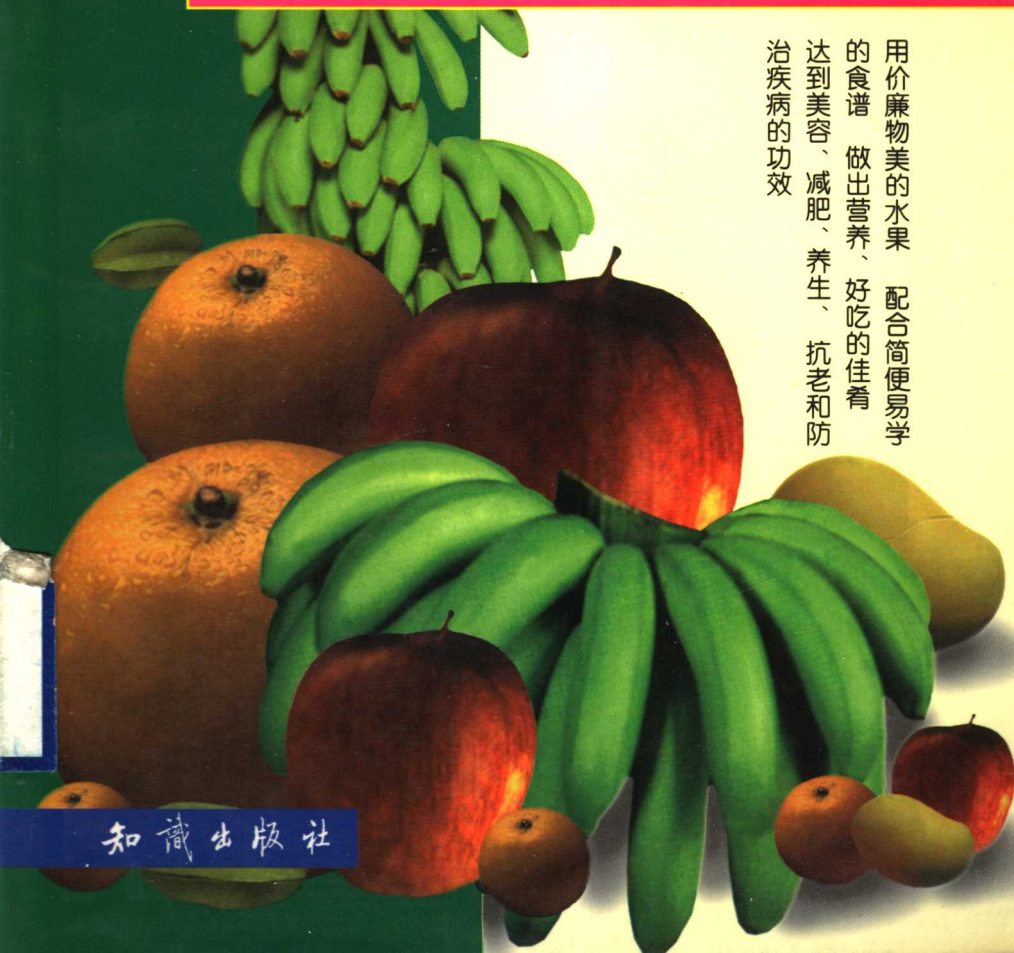
李映青

◆ 编著

健康食疗法

简单有效的健康食谱

用价廉物美的水果 配合简便易学的食谱 做出营养、好吃的佳肴
达到美容、减肥、养生、抗老和防治疾病的功效



知识出版社

水果健康 食疗法

简单有效
的健康食谱

李映青 ◎ 编著

知识出版社

本书之中文简体字版经三思堂文化事业有限公司授权出版发行
北京市版权局著作权登记号：图字：01-1999-2511 号

图书在版编目 (CIP) 数据

水果健康食疗法/李映青编著. - 北京：知识出版社，1999.9

ISBN 7-5015-2337-1

I. 水… II. 李… III. 水果-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 41538 号

责任编辑：张高里 李楠

封面设计：刘家峰

责任印制：徐继康

知识出版社出版发行

(100037 北京阜城门北大街 17 号 电话：6831 8302)

河北省固安县印刷厂印刷 新华书店经销

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

开本：850 毫米×1168 毫米 1/32 印张：8.25 字数：120 千字

定价：14.80 元

本书如有印装质量问题，可与出版社联系调换。

自序

前一阵子，我将发表于报章杂志上的文稿汇集、整理成《蔬菜健康食疗法》一书，颇获读者的喜爱，不过也有读者反应，该书只谈到蔬菜部分，希望我能再写一本有关水果健康的书，因此，在《蔬菜健康食疗法》一书上市后，我便勤于撰写“续集”，期望能提供读者更广泛且自然有效的保健方法。

常有人问道：蔬菜里已包含了水果的营养，是否多吃蔬菜就可少吃水果或不吃水果？事实上，蔬菜的维生素、纤维质含量虽多，但在

烹调的过程中多少会流失一些养分，因此即使常吃蔬菜的人，也不能少吃水果。

除了营养与健康上的需求，吃水果其实也可以变成一种乐趣、一项艺术。同样一种水果，变化出各种不同的吃法，或切片吃，或榨汁饮用，或与各种蔬菜做成菜肴与沙拉，都可使享用水果成为生活中的一大乐趣。

本书集合了“葡萄抗病毒预防心脏病”、“常吃梅子改变酸性体质”、“梨子利尿化痰去火气”、“荔枝散寒去湿兼补血”、“枣子生吃入药两相宜”等二十八篇文章，还有许多有益健康的食疗方法、果汁与水果酒的制作方法。

建议您先略读一遍，知道内容梗概，需要时再拿出来对照、制作，相信你也可以成为一位食疗专家。本书正是你照顾家人、保养自己的最佳宝典，让您轻松拥有健康美丽的人生。

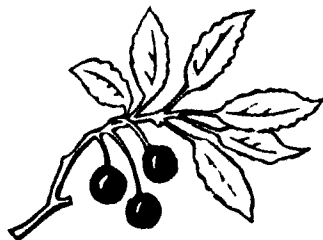


目 录

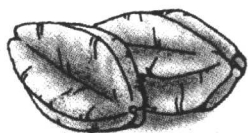
自 序

- 1 杨桃 润喉清痰兼止咽喉痛 (1)
- 2 酪梨 植物性脂肪的大本营 (9)
- 3 枇杷 镇咳化痰效果好 (17)
- 4 柠檬 美白肌肤抗老化 (25)
- 5 百香果 可消除疲劳 (33)
- 6 荔枝 散寒去湿兼补血 (39)
- 7 枣子 生吃入药两相宜 (47)
- 8 龙眼 补脑安神的食疗圣品 (57)
- 9 番石榴 可吸收尿酸降血糖 (65)
- 10 芒果 β 胡萝卜素的补充剂 (73)
- 11 葡萄 抗病毒预防心脏病 (81)
- 12 梨子 利尿化痰去火气 (91)

- 13 柿子 止咳止吐还能解酒毒 (99)
- 14 草莓 抗癌抗氧化疗效卓著 (109)
- 15 香蕉 立竿见影的制酸剂 (119)
- 16 常吃梅子 改变酸性体质 (131)
- 17 多吃橘子 有效降低癌症发生率 (139)
- 18 青木瓜与熟木瓜 主治各不同 (149)
- 19 番茄 生吃熟食营养不打折 (161)
- 20 葡萄柚 可抑制肿瘤降低胆固醇 (171)
- 21 桃子 全能的食疗良方 (181)
- 22 西瓜 疗效显著的利尿剂 (189)
- 23 凤梨 天然的蛋白质分解酵素 (199)
- 24 哈蜜瓜 清凉解渴的消暑珍品 (209)
- 25 莲雾 生津止渴口味佳 (219)
- 26 苹果常吃 好处多多 (225)
- 27 奇异果 榨汁改善排尿不顺 (239)
- 28 樱桃 最佳的补血益气滋养品 (249)



1



杨 桃

润喉清痰兼止咽喉痛

杨桃又称五敛子，本省利用南北产地气候差异及产期调节技术、品种交替，达成全年生产，产地分布依次为台南、彰化、苗栗、台中、屏东等县。《南方草木状》云：“五敛子，大如木瓜，黄色，皮肉软脆，味极酸，上有五棱，如刻出，南人呼棱为敛，故以为名，以蜜渍之，甘酢而美，出南海。”

1 杨桃 润喉清痰兼止咽喉痛

杨桃又称五敛子，本省利用南北产地气候差异及产期调节技术、品种交替，达成全年生产，产地分布依次为台南、彰化、苗栗、台中、屏东等县。

《南方草木状》云：“五敛子，大如木瓜，黄色，皮肉软脆，味极酸，上有五棱，如刻出，南人呼棱为敛，故以为名，以蜜渍之，甘酢而美，出南海。”

◎多食易引起腹泻

杨桃含维生素 B₁、B₂ 非常丰

富，除鲜食外，还可加工。民间常利用杨桃汁润喉清痰的功能，生食或制作果汁饮用，生津解渴。

杨桃能润肺、润喉、治咳嗽。咽喉痛时，可生吃杨桃，每次一个，一天2~3次。但脾胃虚寒者宜少吃，因杨桃性寒，多吃会引起腹泻症状。

中医认为，杨桃性平味甘酸，果实能生津止渴，杨桃酒则具有去风湿、顺气润肺的效用。

杨桃还可帮助消化、利尿，治口疮、牙周病及酒醉等。

在马来西亚有人用杨桃枝叶研成粉末，来治疗水疱疮、轮癣及头痛；果实与叶片煎汁可作止吐剂。果汁可治热病；根之粉末可解毒。

◎品种特性各不同

杨桃可分为甜味种和酸味种两大类，甜味种主要供生食，酸味种主要供制造果汁、蜜饯、杨桃干及酿酒。

杨桃一般有五棱，横切片呈星形，在英美俗称星果(Starfruit)。

杨桃栽培品种相当多，各产地各有特色。二林种以台中、苗栗栽培最多；秤锤种以台南、彰化较多；

青蒴厚稔种，彰化县最多；马来西亚种，屏东较集中，台中县东势、苗栗县卓兰局部；另新品种“台农一号”以彰化县栽植多。现渐以二林种、秤锤种及马来西亚种为主要栽培品种。

◎品种特性简介：

1. 二林种：果肉白黄色，果尖微尖，果型为纺锤型，果皮平滑。

2. 秤锤种：果肉色浅黄，未成熟时为绿色，棱的边缘呈绿色，果尖微凸，果皮带皱纹，棱薄，果型较大。

3. 马来西亚种：果肉呈橘黄色，果实下半部偏红色，果棱厚而偏长、带绿色，果型长椭圆状。

◎棱沟饱满风味佳

杨桃全年都能买到，品质好的杨桃果皮色泽、风味都好，入口即化，丝毫没有纤维的感觉，选购基本原则有三：

1. 果肉色泽须符合品种特性。

2. 果皮上有一层天然的蜡质，果皮看起来具有光泽，这层蜡质对于口感很有影响，挑选时，注意果皮

是油亮亮的，还是青涩的，以前者为佳。

3. 成熟度的观察：有没有成熟看棱沟，要饱满似撑开状。如成熟度不够，吃起来酸涩，口感不佳。

●健康美味食疗方

杨桃汁

材料：

杨桃二个，蜂蜜少许，柠檬汁少许。

制法：

将杨桃洗净切边后，再切成长条形，放进榨汁机中榨汁，果汁完成后，再依自己的喜好加入蜂蜜、柠檬汁，搅匀即可。

★可助消化、利尿及解酒醉。

杨桃酒

材料：

杨桃一斤，冰糖 200 公克，米酒一瓶。

制法：

将杨桃洗净后切片晾干，然后再连同冰糖、米酒装入密封罐，存放二个月以后，即可饮用。

★具有去风热、顺气润肺的效用。

生活常识小百科

1. 杨桃能润肺、润喉、治咳嗽。咽喉痛时，可生吃杨桃，每次一个，一天2~3次。

2. 中医认为，杨桃性平味甘酸，果实能生津止渴，杨桃酒则具有去风湿、顺气的效用。

3. 杨桃还可帮助消化、治口疮、牙周病及酒醉等。

4. 杨桃可分为甜味种和酸味种，甜味种主要供生食，酸味种主要供制蜜饯、杨桃干及酿酒。

5. 杨桃一般有五棱，横切片呈星形，在英美俗称星星果(Starfruit)。

2



酪 梨

植物性脂肪的大本营

酪梨俗称牛油果、乐天果，原产于墨西哥与中美洲。由于果实风味和香气类似胡桃与奶油，形状又像洋梨，所以又称“酪梨”。而酪梨成熟时，因表皮粗黑，有粒状物，极像鳄鱼皮，所以也有人称它为“鳄梨”。

