

水果养生斋丛书

维
C
果
霸

猕猴桃

奎
豐
主
编

世间生百果 济世众善生 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

维C果霸



猕猴桃

玺 璽 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

维C果霸 猕猴桃 / 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. 维… II. 玺… III. ①猕猴桃—食品营养②猕猴桃—食物养生 IV. ①R151.3 ②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第120317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。



水 果 养 生 斋 丛 书

目录

>>>
CONTENTS

维C果霸 1

营养价值 3

吃之有道 5

猕猴桃——生吃 5

猕猴桃——果汁 6

猕猴桃——入肴 10

猕猴桃——其他加工法 11

养生妙效 12

减轻压力 12

防止动脉硬化 17

预防肝硬化 20

消除黑斑、雀斑 22

轻身减肥 24

亮泽皮肤 27

特效验方 30

腰酸背痛 30

消化不良 33

感冒 37

眩晕 38

贫血 39

高血压 42

慢性支气管炎 48

慢性肝炎 53

糖尿病 55

防癌治癌 57

食道癌 62

肺癌 65

“食”字路口 70

宜食 70

忌食 72

购藏密语 73

选购密语 73

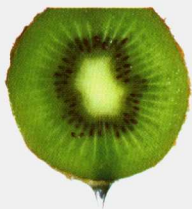
贮藏密语 76

维 C 果霸

猕猴桃养生功效卓显，营养价值极高，尤其是维生素 C 的含量特高，可称之为“维 C 果霸”。



现今水果市场上的猕猴桃主要是指中华猕猴桃，这是大家都很熟悉的一种水果。实际上，我国各地叫猕猴桃的植物有多种。据我国植物学家调查，在我国分布的猕猴桃属的植物有 52 种以上，其中有不少种类的果实都可以食用，有些味道比中华猕猴桃还要甜美一些，如毛花猕猴桃 (*A. Eriantha*)。还有的经育种专家培育，成为能抗低温、对病害有免疫性的优良品种，如狗枣猕猴桃 (*A. Kolomikta*)。我国西南是这类植物的分布中心。



现在广为栽培的中华猕猴桃 (*A. Chinensis*) 的野生种在我国分布很广。北方的陕西、甘肃和河南，南方的两广和福建，西南的贵州、云南、四川，以及长江中下游流域的各省都有，尤以长江流域最多。

猕猴桃被我国先民采食利用的历史非常悠久。在距今约 2800 年的《诗·桧风》中就记述河南的密县一带有猕猴桃的栽种记录，当时人们把它叫作棗楚。在《尔雅·释草》中也称之为棗楚，东晋著名学者郭璞把它注作羊桃。现在湖北和川东一些地方的百姓仍叫它作羊桃。猕猴桃这个名称出现得比较晚，这一名称的出现，可能与其常被猴子食有关。

猕猴桃，性寒，味甘酸，崔禹锡《食经》曰：“味甘，冷。”《福建民间草药》又曰：“甘，寒、滑，无毒。”猕猴桃具有解热、止渴、利尿通淋的功效，入肾、胃、胆、脾经，《得配本草》曰：“入足少阴、阳明。”它可治烦热、消渴、黄疸、石淋、痔疮等。

猕猴桃营养价值亦极高，尤其是维生素 C 的含量，每 100 克果实中最高达到了 400 多毫克，是以富含维生素 C 而著称的柑桔的 5~10 倍，远远超过了所有传统栽培的世界名果，在美国和前苏联曾指定其为宇宙飞行员的营养食品。



每 100 克猕猴桃中各营养素的含量

营养价值

猕猴桃含有丰富的营养素，其维生素 C 含量在水果中名列前茅，一个猕猴桃能提供一个人每日维生素 C 需求量的两倍多。



维 生 素	蛋白质	1.00 克
	脂肪	0.10 克
	碳水化合物	13.50 克
	膳食纤维	2.50 克
	A	66.00 微克
	B ₁	0.01 毫克
	B ₂	0.02 毫克
	B ₆	0.12 毫克
	B ₁₂	—
	C	652.00 毫克
	D	—
	E	1.30 毫克
	生物素	33.00 微克
	K	—
矿 物 质	P	—
	胡萝卜素	35.00 毫克
	叶酸	36.00 微克
	泛酸	0.29 毫克
	烟酸	0.29 毫克
	钙	32.00 毫克
	铁	0.30 毫克
	磷	42.00 毫克
	钾	144.00 毫克
	钠	3.30 毫克
	铜	1.87 毫克
	镁	12.00 毫克
	锌	0.57 毫克
	硒	0.28 微克
	锰	—



营养分析

猕猴桃是少数低热量高营养的水果，每个猕猴桃的热量仅有 189 焦，却拥有 14 种以上营养素，且具有抗氧化功能，维生素 C 和硒的含量则更为丰富，比柑桔、苹果等水果高几倍甚至几十倍。研究表明，这些营养物质可明显提高肌体活性，促进新陈代谢，协调肌体机能，阻断致癌物质，增强体质，延缓衰老。长期食用猕猴桃鲜果及加工产品，可降低血脂和血压，对心脑血管疾病、癌症、消化道疾病、胃病、糖尿病、肝炎、尿道结石等多种常见病、多发病均有良好的防治效果。猕猴桃被称为“水果之王”、“营养金矿”、“保健奇果”，并被我国绿色食品发展中心命名为绿色食品。



吃之有道

鲜甜可口、色泽诱人的水果，由内而外散发动人魅力，令人垂涎欲滴。若想猕猴桃发挥种种益处，我们可要吃之有道。



猕猴桃——生吃

猕猴桃在洗去茸毛之后可以带皮吃，因为皮的营养也很好。现在人工栽培的猕猴桃，毛越来越少。

如果要去皮，可以将果子的两头先切掉一点，然后就容易用去皮刀将余下的皮剥去。这样剥出的果肉整整齐齐，容易切成好看的圆片或块。如果不是入菜作装饰，而是直接吃，就不要这么麻烦。只要将果子从中间一切为二，就可



不锈钢勺或塑料勺将肉挖出来吃。黑色的种子也可食，且含高纤维。皮比较结实，小心别让不锈钢勺将皮划破，这样就可以从里面将肉刮得干干净净，最后只剩下瓢形的薄皮。这种吃法又快又省又方便，左手垫了纸巾握起半个猕猴桃，右手执勺，吃起来很解馋，也不用担心剥皮时将手弄湿或让毛粘到果肉上。在国外的超级市场里，往往在猕猴桃摊前，摆着免费供应的塑料勺，勺的把柄往往还是带齿的刀子，就是为了吃起来方便。

猕猴桃切片的美丽图案和碧绿的色彩，很适合于装点餐盘。其图案还随着切割方向而变化，如果将猕猴桃沿短轴方向切开，图案最美：在翠绿的背景上，中间的白心像个太阳，被周围黑色的种子和间隔的白色组成的放射状的条纹包围着，整个图案像是一个光芒四射的太阳。



猕猴桃——果汁

果汁机的好处多多，只要家中冰箱里有材料，花一点心思，一杯营养丰富、美容养颜、老少皆宜的饮料就可做成。你不必担心新鲜度、防腐剂，就让我们一起动手做吧！

制作果汁的工具

① 果汁机。果汁机能在短时间内将水果、蔬菜绞成汁，而且能将粗纤维、果皮和种子分离，要绞出不含食物纤维的原汁非常方便。但如果是果肉柔软的水果，例如草莓、番茄等，会阻塞果汁机的滤净器。所以，可将要榨汁的水果切好，一块一块放入后，再回转，即可有一杯美味的水果汁了。

② 搅拌机。想要喝到含有蔬果纤维的果菜汁，可用搅拌机制作。像香蕉、草莓等都十分适合使用搅拌机。需注意的是：水分不要太多，只要覆盖住材料即可。不喜欢纤维者，以滤网过滤就有清澈的果菜汁喝了。

③ 挤压器。挤压器最适合挤压柑橘类的水果。既不费时清洗，又能保持水果原汁、原味，就维生素的损失降至最低！

④ 磨板。要制作水果泥，例如苹果泥、萝卜泥、小黄瓜泥等，用磨板最为轻松便利。若要

喝果汁，只要磨碎后，用纱布包好，将果汁挤压出来就可以了。

制作猕猴桃汁的要点

① 使用新鲜的猕猴桃。应该挑选新鲜度高的材料。此外，成熟的猕猴桃若放置太久会使营养价值降低，因此，当天用完最好。

② 做完立刻饮用。猕猴桃中所含的维生素暴露在空气中越久越容易被氧化。尤其是炎热的夏天，味道很容易变坏。所以猕猴桃汁制成后，





应趁新鲜品尝它的美味。

③ 尽快完成。这是为了防止维生素的流失，特别是放入果汁机绞压时，应尽量在短时间内完成。

④ 材料混合使用。如果你觉得猕猴桃原汁不太好喝，可以加些胡萝卜或苹果等其他蔬果，以改善味道，并且使营养均衡。另外，放些冰块可以减缓氧化，也比较可口。

制作猕猴桃汁的添加物

① 糖。可加砂糖和蜂蜜，以蜂蜜为佳。因为蜂蜜含有矿物质和维生素，而且比砂糖容易吸收。如果使用砂糖，以红糖和黑砂糖最好，特别是黑砂糖含有钙质，具有独特风味，特别甘美。

② 酒。想不到吧！在猕猴桃汁中掺入少许的酒，能增进猕猴桃汁的味道，一般甜酒或白兰地较适合调入猕猴桃汁中。至于用量的调配，视各人的口味加以斟酌。

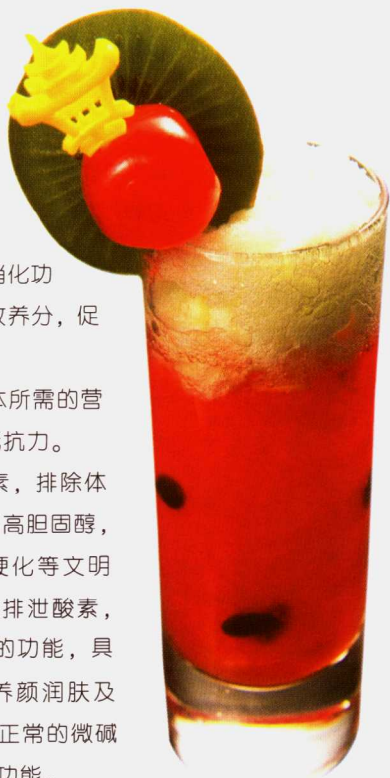
猕猴桃汁的好处

自制的猕猴桃汁，可以依个人喜好调味、增减浓度，并可就地取材，利用手边现有材料，随做随喝，新鲜度毋庸置疑，且不添加色素、香料、抗氧化剂、防腐剂、人工甘味等化学原料，对成长期的儿童或病人，是再适合不过的了。

讨厌吃猕猴桃果肉的人，若勉强吃下，消化液分泌会减少，消化功能也会迟钝；不防改喝一杯可口的猕猴桃汁，反而能达到迅速吸收养分，促进消化的效果。

平常每天一杯猕猴桃汁（尤其在早晨空腹时）就能补充人体所需的营养，还可以矫正因偏食造成的酸性血液的体质，增加对疾病的抵抗力。

果汁疗法受欢迎最主要的原因，是它可以补充足够的营养素，排除体内毒素，改善体质。尤其现代人营养过剩，体内积压了高脂肪、高胆固醇，阻塞血液，引发癌症、糖尿病、动脉硬化等文明病。新鲜的猕猴桃汁，能燃烧、分解、排泄毒素，而且它有清血、造血的功能，具有消除疲劳、养颜润肤及维持血液正常的微碱性状态的功能。



猕猴桃——入肴

猕猴桃内的一种酶，可以将肉类变嫩，所以猕猴桃适宜做肉预处理料，天然又美味，不防一试。猕猴桃还可以入肴，效果非常不错，想不到吧。

如果用猕猴桃做菜，与肉类同煮，应分先后，猕猴桃的纤维细滑，在锅中多炒两下便烂，



所以在煮之前切好后最好浸于热开水之中，这样可使热力渗入水果。当原料煮好理芡后，才放入猕猴桃兜匀便可上碟，这时，猕猴桃入口又热，也保持了“颜色”与“美观”。

鲜果入馐，古来有之。历代宫廷御膳谱中，樱桃、菠萝、荔枝、西瓜、猕猴桃都曾受到过帝王嫔妃的宠爱。《紫禁城秘谭》中有记载：清代名厨张东宫烹制的“荔枝肥鸭暖锅”、“一品枇杷鸭子”，上犹称旨，每食必赏银赏缎，甚至亲自召见。由此可见水果入菜给皇上带来的惊喜。而一般的水果菜肴如雪梨鸡球、拔丝苹果、猕猴桃排骨等等，也早已为普通家庭所接受。

猕猴桃有着丰富的口感和很高的食用疗效，且风味别具，或甜，或酸，或爽口，或滑嫩，除可满足口腹之欲外，本身富含的大量维生素营养素及蛋白酶纤维等，又有名副其实的美容保健作用。另外，猕猴桃易于取材，且颜色鲜，有引人食欲、饱人口福的视觉效果，用来做菜，更是比一般料理来得清爽而不油腻，非常适合现代人对饮食的要求。

猕猴桃——其他加工法

谁说猕猴桃除了生食、榨鲜果汁、入肴外，就没有新鲜吃法，让我们一起动动脑，变个新花样，享受健康与美味。

做成罐装果汁

在猕猴桃盛产时，请利用家中简单的工具，将果汁榨出后，略作处理后装罐，可供家人、自己饮用或送给亲友，很经济、实惠。

做成果酱

利用猕猴桃中所含的果胶质和有机酸，再加糖煮浓以后，这三种成分会产生凝胶反应，就成了果酱。但有些猕猴桃品种，因果肉所含的果胶质和有机酸含量不足，需另添加其他物质，才能做出优良品质的果酱。

做成蜜饯

将欲加工的猕猴桃洗干净，以太阳光晒，让水分蒸发到一定比例后，以浓糖浸渍或煮熟等方法，使糖分为果实完全吸收，达到保存和调味的目的，就大功告成了。一般市场上销售的蜜饯都是已干燥或半干燥的制品。

做成果冻

将猕猴桃汁加入砂糖、洋菜后，加热煮开，倒入容器内冷却，使它凝固成为果冻。营养不流失，老少咸宜，即使是没有牙的老公公、乳臭未干的小娃娃也会一口一个。



养生妙效

猕猴桃具有较全面的营养成分，不但是老人、儿童、体弱多病者的良好滋补果品，而且是航空、航海、高原及高温作业人员的保健食品，其果汁也是国家运动员所选用的饮品。



减轻压力

人有几种基本的本能，例如群居、饮食、睡眠等。如果这些基本的本能无法顺利运作，大脑就无法安定，造成一些心理上的障碍，结果会有自律神经失调、失眠、高血压、消化器官障碍等疾病产生。

在所有基本本能中，群居是最基本的要求。然而随着社会日趋复杂，群居的本能却愈来愈难

