

水果养生斋丛书

温馨圣果



苹果

玺 璽 主编



广东省出版集团
广东经济出版社



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。



温馨圣果 1

营养价值 3

吃之有道 6

苹果的吃法 6

苹果醋 8

苹果酒 9

苹果汁 11

养生妙效 17

苹果——养生宝 17

苹果美人 29

特效验方 38

感冒 38

急性支气管炎 40

慢性支气管炎 41

肺炎 42

消化不良 43

胃下垂 46

胃、十二指肠溃疡 48

便秘 49

失眠 51

骨质疏松症 53

头痛 55

百日咳 56

经前面部痤疮 58

妊娠呕吐 59

妊娠缺乳 61

更年期综合征 62

扁桃体炎 64

夜盲症 65

皮肤瘙痒症 66

“食”字路口 68

宜食 68

忌食 70

购藏密语 72

选购密语 72

贮藏密语 75

温馨圣果

苹果为世界四大水果之一，素有“幸福果”的美誉。苹果性温和，营养丰富全面，易被人体吸收，而且表面光洁，色泽鲜艳，清香宜人，酸甜可口，堪称之为“温馨圣果”。



苹果是我国温带地区的一种主要果品，号称“温带水果之冠”。全世界有苹果品种10 000多种，其中有经济价值的只有100多种，经常栽培的仅20余种，如红富士、秦冠、红元帅、黄元帅、金星、金帅、祥五、倭锦、金冠、胜利、国光、金红等。

苹果原产我国新疆和欧洲，西汉《上林赋》中已有记述，在魏晋时代已盛行栽培。那时候栽种

的苹果个小，肉质绵软，汁少，不耐贮存，成熟后30~40天就腐烂了，故也称绵苹果或中国苹果，新疆和甘肃一带现仍有零星栽培。我们现今吃到的大苹果，系西洋苹果，由国外引入，栽培历史较短，至今不过100多年。在1870年前后首先由美国传教士引入我国山东烟台。以后外国列强瓜分中国时又引入许多苹果品种。我们现今栽培的许多品种就是那时候引入的。

现今，我国苹果的主要产区分布在山东、辽



宁、河北、陕西、河南、山西、甘肃、新疆、内蒙古、湖北、江苏、安徽、北京和天津等地。在全世界，苹果是栽培地区最广、产量最多的最重要的落叶果树。

营养价值

苹果，营养丰富是老幼皆宜的水果之一。



每 100 克苹果中各营养素的含量

维生素	蛋白质	0.1 克
	脂肪	0.3 克
	碳水化合物	13.4 克
	膳食纤维	0.5 克
	A	100 微克
	B ₁	0.01 毫克
	B ₂	0.02 毫克
	B ₆	0.06 毫克
	B ₁₂	-
	C	8 毫克
	D	-
	E	1.46 毫克
	生物素	66 微克
	K	-
	P	-
	胡萝卜素	600 毫克
	叶酸	5 微克
	泛酸	0.09 毫克
	烟酸	0.1 毫克
矿物质	钙	11 毫克
	铁	0.1 毫克
	磷	11 毫克
	钾	2 毫克
	钠	0.9 毫克
	铜	0.06 毫克
	镁	5 毫克
	锌	0.01 毫克
	硒	0.7 微克
	锰	-



营养分析

苹果是一种低热量水果，其营养成分可溶性强，容易被人体吸收利用，故有“养生果王”的美称，是很好的美容护肤品，经常食用不但可以减肥，又可使皮肤润滑细嫩。

据研究，苹果有利于溶解体内的硫，而硫对皮肤健美有特殊作用，可使皮肤细腻、滑润。此外，苹果还含有铜、碘、锰、锌等微量元素，人体内缺少这些元素，会使皮肤粗糙、奇痒、失去光泽。苹果中还含有单宁酸、有机酸及各种维生素，



对皮肤健美非常有益。

苹果可降低血清胆固醇并具有减肥作用，因为苹果中所含有的果胶质是一种可溶性纤维质，有助于降低人体胆固醇。研究发现，经常吃苹果的人，胆固醇含量比不经常吃苹果的人低 20% 左右。苹果还含有丰富的粗纤维，它们在胃中消化较慢，令人具有饱腹感，故可以减肥。

苹果果肉含糖量高，其中主要是果糖、还原糖和蔗糖，易为人体吸收，还含有有机酸及芳香醇类，使果实香馥浓郁、甜酸爽口，可增进食欲，促进消化。

苹果含有较多的钾和较少的钠，钾含量高的

果品可促进体内钠盐排出，对水肿患者及高血压患者有较好疗效。

将苹果去皮、核，做成果泥给小儿食用，可增加营养，对小儿肠炎、腹泻也有较好效果。苹果含有各种矿物质，特别是含有丰富的溶解性磷和铁，具有补脑助血、安眠养神的作用，并有防积食、中和过多胃酸和促进肾脏利尿的功能。

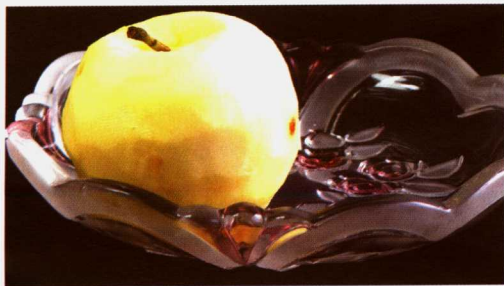
苹果含有多量果酸和鞣酸，有帮助消化和收敛作用，可治慢性腹泻。

苹果还含有较多的纤维素、有机酸，可促进肠的蠕动，增加粪便体积，使之松软易排出，并防止胆固醇增加，减少血糖含量，治疗糖尿病等。故



每天吃上1~2个苹果，可以治疗便秘并对糖尿病、神经性结肠炎、肺结核的初期患者有一定疗效。

苹果属生理碱性食物，碱度为3.7，每天吃上1~2个苹果，可以缓和肉食的生理酸性，调节血液的酸碱平衡。孕妇妊娠反应期间吃苹果，一方面能补充维生素C等营养素，另一方面可调节水盐及电解质平衡，防止因频繁呕吐而引起的酸中毒。



吃之有道

苹果除鲜食外，还可加工成苹果醋、果干、果酱、果汁、苹果酒、菜肴、点心等。苹果含糖较多，食后应注意清洁牙齿，以免出现龋齿。吃苹果最好去皮，因为苹果病虫害的防治主要依靠化学农药，果皮中的农药残留量较高。



苹果的吃法

慢吃苹果

苹果营养丰富，含有多种维生素和酸类物质。很多人在快吃苹果慢吃苹果的问题上分不清，现在我们就这问题来分析一下：

吃苹果时要细嚼慢咽，这样不仅有利于消化，更重要的是对口腔卫生和减少疾病大有好处。据植物学家的实验：如果一个苹果15分钟才吃完，则苹果的有机酸就可以把口腔里的细菌杀死99%。因此，慢慢地吃苹果，对人体健康是有很多好处的。



苹果几肴的用法

苹果入肴的用法主要有：

① 作主料：两种苹果冷盘比较流行。一种是将苹果去皮、去核、去籽，切成块后拼摆成美观的图案。另一种是选用带脆性的苹果，用糖和白醋渍后做成的酸果，酸甜爽口，既可作开胃菜，也可在油腻的菜肴之后作醒酒菜。

② 作配料：具有嫩脆特点的苹果切成丝、条、片、块，与鱼、猪肉、牛肉、鸡、鸭等荤食相配成

菜，增添了菜肴的美味。

③ 作饰品：是对烹制完毕后的菜肴进行点缀装饰所用的原料。淡绿的苹果常被用来装饰菜肴。

④ 作盛器：苹果外皮较硬，常可与其他菜肴配菜做成水果盅。

⑤ 作烧烤：野餐时，烤上一串苹果，味道也不错。

忌饭后吃水果

饭后立即吃水果，不但不会助消化，反而会造成胀气和便秘。因此，吃水果宜在饭后 2 小时或饭前 1 小时。

提示

心理学家的研究发现，爱吃苹果的人比较务实，是最苦干实干型的人，他们不怕艰苦工作的挑战，但有些守旧。



吃水果削皮吗

一些人认为，果皮中维生素含量比果肉高，因而食用水果时连皮一起吃。殊不知，水果发生病虫害时，往往用农药喷杀，农药会浸透并残留在果皮蜡质中，因而果皮中的农药残留量比果肉中高得多。



苹果醋

苹果醋的制备方法是將苹果汁制成的果酒进行醋酸发酵，制成苹果醋母液，再在母液中添加蜂蜜、蔗糖、味素、乙基麦芽酚、饴糖、盐、香精及色素，最后加水将母液调制成为酸度为3~4的成品醋。每100克苹果醋中维生素C含量在50毫克以上，这种醋既能调味、又可饮用，不仅能改善人体的肠胃功能、增进食欲、软化血管，而且风味浓郁、营养丰富，具有酸甜柔和、清爽可口的特点，是一种新颖并独具特色的新型饮品及调味品。苹果醋有丰富的钾、酶，是天然的抗生素，可帮助减轻风湿骨痛，帮助消化、减肥、解毒，振奋精神，增加注意力，改善皮肤病，减轻晒伤、湿疹、虫咬伤等。



苹果酒

苹果酒具有生津润肺、除烦解暑的功效，适用于脾虚火盛，中焦诸气不足，烦热中暑，醉酒等症。可不拘时随量饮用。

果酒本是指葡萄酒等以果实浆汁发酵酿造而成的酒类。现在一般把用非发酵手段，将植物浸泡在酒中制成的酒也称为“果酒”。因此，除了可以购买市售的苹果酒外，也可以尝试在家庭中自制。

自制苹果酒

【材料】250克苹果，500克白酒。

【制法】将苹果洗净后去皮核，切碎，置容器中，加入白酒，密封，每日振摇1次，浸泡7天即成。苹果洗净后要充分沥干拭净才可泡入酒中，否则泡出的酒会浑浊、变味甚至变质。最适合泡制果酒的酒为白酒。白酒无色且味纯，放入苹果也不会破坏其原有的味道。同时，酒精的度数越



高，浸透力就越强，材料有效成分的浸出也越彻底。也可使用其他酒类，如葡萄酒、米酒、白兰地等。苹果泡到酒中有时会出现酸涩味，适当使用甜味剂可以调节口味。加入蜂蜜或白糖后，由于渗透压的作用，可使水果原有的美味更好地析出到酒中。

当苹果的有效成分被逐渐泡出，与酒浑然一

体，发出独特的芳香与风味时，酒就泡制好了。如果将苹果长期浸泡在酒中，酒中的养分反而会被吸收，使酒的色泽与味道变坏，所以要在适当的时候将其取出。果酒浸泡后有时会出现浑浊现象，这时可用干净的细纱布或未经漂色的细布来过滤果酒。

苹果酒最好用有色玻璃瓶，密封后放到室内阴凉、没有温差和光线直射不到的地方。

圣诞苹果酒

【材料】1升苹果酒，2根桂皮枝，1~2杯褐色的糖。

【制法】将苹果酒倒进一个大壶（最好不是金属的）里，在炉上加热，加入褐色的糖搅拌，直到充分溶解；加入桂皮枝，用中火加热备用，小心不要使之完全沸腾。若沸腾先从火上拿开一会儿。苹果酒会烧出一些残渣，如果加热时间太长就没有味道了。加热时间大约为1小时。然后整个房间都会弥漫着圣诞的气息。



苹果汁

自制前的准备

选择苹果，除去霉烂杂质，若苹果在采收前30~40天里喷洒过农药，必须用1%的盐酸溶液浸泡20分钟。再用水洗净，洗掉杂物、尘土、树叶等。也可将苹果装入筐中，在大池内漂洗，或放在较平整的水泥地上用水喷洗，然后将苹果放入破碎机中破碎。因为苹果的果肉致密，破碎的果块要大小均匀，太大了出汁率低，太细了使压榨时汁液流出受阻，同时影响出汁率。因为苹果汁中单宁易与金属反应，形成黑褐色物质，影响果汁色泽和味道，所以，凡与果汁接触的部位，都要有较强的抗腐蚀性能。因苹果含果胶较多，应先加入占果实重量2倍的热水，其水温在85℃~90℃，保温30分钟，并在常温下浸泡12~24小时然后榨汁。



榨汁的方法

榨汁一般有两种方法：一是直接榨汁；二是发酵榨汁。发酵又分自然和人工发酵两种。自然发酵法是将破碎的果浆放在缸内，上面盖塑料薄膜，在 $25^{\circ}\text{C}\sim 28^{\circ}\text{C}$ 条件下经过12~15天的自然发酵，使果汁澄清，果渣下沉。这种方法很少采用，因为果汁中混有害微生物。人工发酵法是向果浆中通入二氧化硫，以杀死果皮上的微生物，再接种人工培育的纯酵母，经发酵的果汁压榨出来后，口味和香气纯正。用多层螺旋压榨机或豆腐包压榨，一般采用两次压榨法。压榨时要逐渐加压，待果渣中留有15%~20%的果汁时，将果渣拌松并加入15%~20%的过滤水，静置半小时后进行第二次压榨，苹果榨汁率为55%~70%。

果汁澄清的方法

初榨出的果汁因含有微粒悬浮物质，如胶体粒子、果酸、蛋白质等，影响了果汁透明度，需澄



清，有三种方法：

加酶澄清法——每1000克果汁中加3000单位果胶酶制剂，经过6小时，即能澄清。如果用干酶剂，每吨果汁需要加2~4公斤，先将果汁加热至 80°C 杀菌，待果汁冷却到 $30^{\circ}\text{C}\sim 37^{\circ}\text{C}$ 时加入干酶剂，搅拌均匀，静置3~5小时后即可澄清。

加明胶和单宁法——每5000克果汁中加明胶20克、单宁10克，拌匀后静置10~12小时，使悬浮的颗粒与明胶、单宁结合而沉淀，果汁澄清。

热凝聚法——将果汁加热至 $77^{\circ}\text{C}\sim 78^{\circ}\text{C}$ ，果汁中的明胶因受热而凝聚沉淀，待1~3分钟后迅速冷却。



灭 菌

果汁脱气后，采用热处理灭菌。如果采用巴氏灭菌法，可将果汁加热到 $85^{\circ}\text{C} \sim 90^{\circ}\text{C}$ ，持续 15~20 分钟，迅速冷却、装瓶；或者将果汁通过 105°C 的蒸汽高温箱，约 20 分钟后迅速冷却、装瓶，装瓶后压盖，放到 80°C 水中加热 20~30 分钟。灭菌。



提 示

新榨的苹果汁味道非常好，比商场里出售的苹果汁自然要强得多。苹果汁味道很甜，你可以把它与其他任何水果汁或蔬菜汁混合。苹果汁含有大量的抗氧化剂，能够保护身体免受感染，提高免疫系统功能。苹果还是一种很好的排毒剂。苹果汁能提高身体能量，使皮肤光滑细润。

纯苹果汁

【材料】3 个苹果

【制法】将苹果洗净，榨汁，包括其中的籽。榨好汁后立即饮用。

【营养】 β -胡萝卜素、叶酸、维生素C、钙、镁、果胶、钾、磷。其他B族维生素、维生素E、铜、锌。

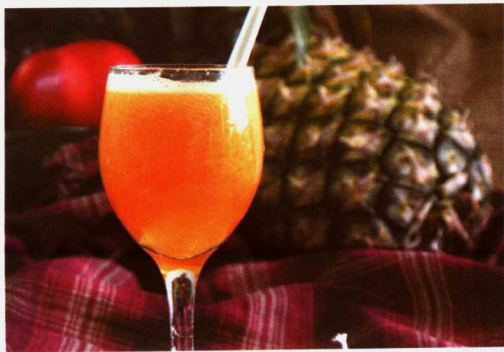


苹果菠萝生姜汁

【材料】1厘米长生姜，1/2个苹果，1/3个菠萝。

【制法】生姜和菠萝去皮。将苹果洗净，然后切块榨汁。将菠萝切块榨汁。将所榨的汁混合并搅拌直到起泡。做好后立即饮用。

【营养】β-胡萝卜素、维生素C、叶酸、果胶、钙、镁、钾、磷、菠萝蛋白酶。其他B族维生素、维生素E、铜、铁、锌。



提 示

这是一种浓稠、呈乳脂状的黄色混合汁，味道很甜，且含有生姜的香味。生姜对于内循环系统具有很强的刺激作用。菠萝对身体具有很好的清洁作用，是一种有效的排毒水果。而苹果也是一种非常好的身体清洁剂和滋补品。因此，这道混合汁含有大量的滋补剂。常饮用可以护肤养颜，对抗衰老。

苹果橙子菠萝汁

【材料】2个苹果，1/4个菠萝，1小串绿葡萄。

【制法】苹果2个和葡萄一起洗净，并将葡萄上的柄去掉。将水果切成适合装入榨汁器中的块，然后放榨汁器中榨汁，并立即饮用。

【营养】β-胡萝卜素、叶酸、维生素C、钙、镁、磷、铁。其他B族维生素、维生素E、铜、铁。