

生活
SHU
R151.3
文化出版社



日常生活的进修课

水果约会

董长军 编著



SHUIGUOYUEHUI

上海文化出版社



日常生活的进修课

水果约会

RICHANGSHENGHUO

DEJINXIUKE

SHUIGUOYUEHUI

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

水果约会/董长军编著. - 上海:上海文化出版社,2005

(日常生活的进修课)

ISBN 7-80646-785-8

I. 水… II. 董… III. ①水果-食品营养②水果-食物疗法

IV. ①R151.3②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 020751 号

责任编辑 纪大庆

装帧设计 姜 明 明 婕

书 名 水果约会

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

邮 编 200020

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.sbcm.com

经 销 新华书店

印 刷 上海大一印刷有限公司印刷

开 本 787×1092 1/24

印 张 7.5

图 文 180 面

版 次 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1—6,100 册

国际书号 ISBN 7-80646-785-8/TS·282

定 价 28.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-57780459

目录

01. “相思”红了草莓香 记得，有一首《摘草莓》的儿童歌曲：“风儿轻轻吹，彩蝶翩翩飞。有位小姑娘，上山摘草莓。一串串哟红草莓，好像那个玛瑙坠。装满小竹篮，风中飘香味。”形象地道出了小姑娘采摘草莓的快乐心情，以及草莓的色鲜和味美。

(相思果 相思红 2

(草莓也浪漫 2

(滋补养生效用多 4

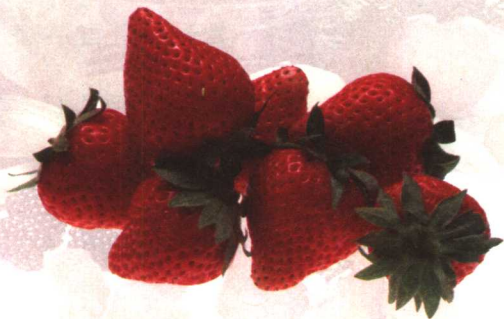
(民间验方参考 6

(女性的“神奇之果” 7

(美容护肤DIY 7

(选购与清洗 8

(实用菜谱 9



02. 剥开香蕉的秘密 把味甜可口、清香滑糯的香蕉，和世界上“最古老的栽培果木之一”

联系在一起，总会对香蕉产生一种别样的情意，类似于面对银杏，喜欢那份厚重的历史感。

（最古老的栽培果木之一 12

（被当作食物的水果 12

（选购与存放 15

（营养虽好不宜空腹吃 15

（入药的宜与忌 17

（民间验方参考 18

（香蕉皮的妙用 18

（美容护肤DIY 19

（实用菜谱 20



03. 碧蔓凌霜宝西瓜 一直觉得，西瓜更像是一位历经风雨的男人，坚强的外表，以及分

明的纹理\刻写着岁月留在脸上的痕迹\甚至也会有点点的冷漠\棱角分明\处变不惊\把责任担在肩上\把爱掩在心里\不善于表达,却最能打动人心\不求华丽,却以憨厚朴素\呈现出\让你念念不忘的实在与坦诚……

(“窃”不算偷 24

(客自西域来 25

(摆上餐桌皆入菜 26

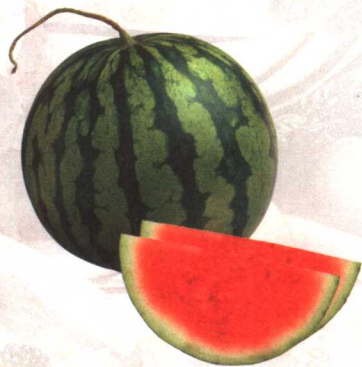
(热天吃西瓜 不用把药抓 28

(挑选西瓜有学问 30

(民间验方参考 30

(美容护肤DIY 31

(实用菜谱 32



04. 来自菠萝的诱惑 有着女孩儿一样的名字,却以雄性的外表,凸显出王者的气概;所

以，它总会让你莫名地敬畏又喜欢。

(哥伦布的贡献 36

(要想甜 加点盐 37

(吃菠萝防过敏 38

(祛病美容的多能果 40

(花样菠萝汁DIY 42

(食疗验方参考 44

(实用菜谱 44



05. 梨：“百果之宗”药用多 “忽如一夜春风来，千树万树梨花开”，诗人的巧笔一下子把我们带到了满目梨花春意闹的情境……浪漫呵，可是，对于吃心不改的我来说，会联想到春华秋实，那一树黄澄澄的果实，美呵，不仅仅是风景美，而是我时刻准备着味觉的享受……

(在北方吃冻梨的情结 48

(清热佳品药用多 49

(美味的家常果品 51

(秋季养生巧食梨 52

(食疗验方参考 53



06. 荔枝：超众果而独贵 乳白色的果肉，水灵灵的，像上等的白玉，又似颤巍巍的凉粉，诱惑着你的食欲，一口咬下去，肉感的果肉，甜津津的果汁儿，像是海绵里的水一样，四下里涌出来，浓得像乳酪，腻在嘴唇上、舌头上……

(何必红尘飞一骑 56

(超众果而独贵 57

(一颗荔枝三把火 59

(鲜食慎防荔枝病 60

(入药补脑健身 62

(杨贵妃爱吃荔枝的秘密 63

(民间验方参考 65

(上品荔枝鉴别术 65

(常见的荔枝品种及特征 66

(实用菜谱 67



07. 小资情调的柠檬 柠檬是小资的产物，那在音乐中，和着酒香悄悄地涌动着的气氛，让你微微陶醉；所以，调情的高手，总喜欢这样地发挥着都市的优雅，然后是极致地小资；——魅惑于柠檬与水、与酒的联系，淡淡的黄，在清浅、透明的玻璃杯中，身形曼妙、舒展，如同舞台上萨克斯风的低回，有谁还在角落里呢喃？

(生活中的“吃柠檬” 70

(酸涩的“小妖” 71

(药用：不可小窥 72

(民间验方参考 73)

(柠檬：让皮肤解馋 73)

(美容验方参考 76)

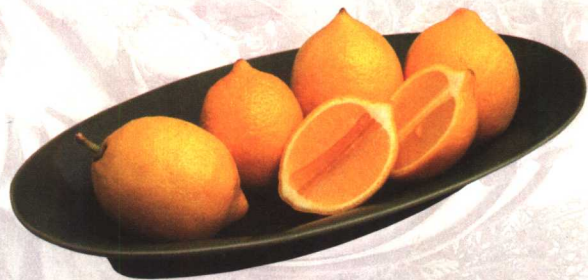
(柠檬面膜DIY 77)

(美容果汁DIY 78)

(如何自制蔬果汁 78)

(实用菜谱 79)

(柠檬皮的妙用 79)



08. 苹果也疯狂的午后 没有特别的理由\只是由着心情从冰柜里取出与它有关的\果汁或整个儿果子\握在手里\是满满一季的青春\诗意的\跳跃着诸多的往事\与美丽和健康有关\与温暖的爱恋有关\清新且清脆\萦绕在这样的午后……

(发现与被发现 82)

(以色味立名 82

(一天一苹果，医生远离我 83

(民间验方参考 85

(吃出美丽不离身 86

(苹果面膜DIY 88

(实用菜谱 88

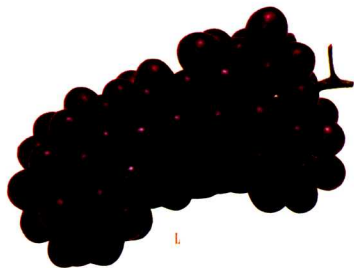


09. “饮人则陶然而醉”的葡萄 秋天里的葡萄，水灵灵的特别甜。尤其是那些紫葡萄，一颗颗亮晶晶的，又大又圆，薄薄的皮里，包着蜜一样的汁。远远地望着，像成串的紫水晶球儿。所以，乡村里的人们，夸女孩的眼睛好看的时候，都说：像葡萄珠儿一样。

(葡萄成熟的时候 92

(“皇后”级身价 93

(大自然的馈赠 95



(食疗验方参考 98)

(美容小验方 98)

(食用前的亲密接触 99)

10. 像杏儿一样青春 杏子成熟了，把儿也就松了，风一吹就落下来了，风不吹也要落下来。倒是那未成熟的毛茸茸的酸杏儿，那酸得使人不敢合牙而又不忍吐掉的味儿啊，留在心中，永难忘怀！什么时候一想起来，嘴角就会有酸水泌出来。

(杏儿是含蓄的 102)

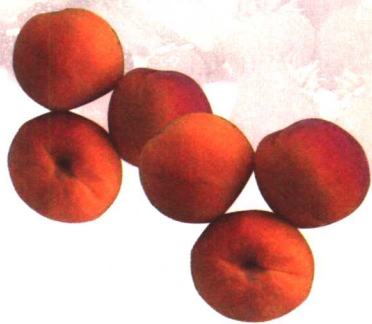
(黄河流域多亲家 103)

(初恋的味道 104)

(营养丰富的果类 105)

(食疗验方参考 106)

(实用菜谱 107)



11. 樱桃红了 樱桃熟了 樱桃算得上是水果家族中最小巧、精致的水果，像女人中的上海女人。总是那么跟得上流行与时尚，总是那么会装扮自己；——在嫩绿酥红的背景中，会让人想到美艳的初恋，幸福的，像樱桃一样殷红而绚烂！亦会想到张爱玲，这个“成名要趁早”的女子，一点点地泛红，并醒目地招展。充满着诗意的激情，又不失东方人典雅的韵致，这就是“春果第一枝”的樱桃呵！

(歌唇一点红 110)

(春果第一枝 112)

(香色鲜浓气味殊 113)

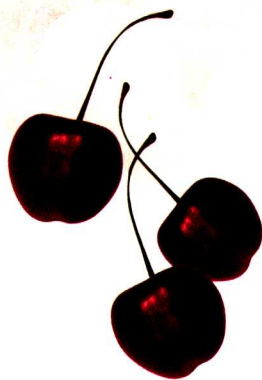
(既是佳果又是良药 114)

(民间验方参考 117)

(美容：樱桃的诱惑 118)

(美容验方参考 118)

(实用菜谱 119)



12. 杨梅：初疑一颗值千金 夏至前后，是杨梅应市时节。把“望梅止渴”的故事扔到一边，迎着暖暖的阳光，你可以径直走向那满坡的杨梅林。凝翠流碧的枝叶间，沉甸甸的杨梅挂满了树梢。在正午阳光的直射下，亮晶晶的球形果实，闪红烁紫，仿佛一树红玛瑙；又似一簇簇涌动的浪花，动感的，诱惑着你走近，并逗引着你的味蕾，想象那新鲜多汁的果实、酸酸甜甜的美妙口感，让你忍禁不止，几欲垂涎……

（那山、那树、那杨梅 122

（红似樱桃酸似梅 123

（杨梅的药理作用 125

（民间验方参考 127



13. 桃之夭夭 灼灼其华 在我国古代，桃不仅仅作为“寿桃”，还用来作贡果或赠品，可见其尊贵。所以，在一些美术作品中的寿星，手上都是捧着大大的仙桃，红嫩的，又圆又大，还有一层茸毛，而且，有的还会在桃上写一个繁体的“寿”字，衬着两三片绿色的叶片，尤其是吉

祥、富贵……

(人面桃花相映红 130

(桃之天天 131

(“桃养人”不是无限度 133

(全身入药“肺之果” 135

(桃子的选购 136

(民间验方参考 137

(美容面膜DIY 137



14. 快乐的橙子黄灿灿 说到橙子，其实和橘子有点近亲，不同的是，橙更加圆润，果肉纤维更有口感。不像橘子好像发育不良的少女，总是有点单薄。另外，橙的果肉就包裹在果皮之下，不像橘子还穿着层“薄纱外衣”，当切开橙的时候，汁水顺刀背外流，新鲜的果肉就这样暴露在外，诱惑着你的口舌，这比橘子MM要坦白爽快得多了。

(固体的阳光 140

(美食之外的益处 141

(食疗验方参考 143

(如何鉴别进口橙子 143

(橙子美容DIY 144

(橙子剥皮妙法 144

(化妆水果的危害 144

(实用菜谱 145



15. 橘子红了 爱就爱了 橘子红了，爱就爱了。这是因为橘子本身即是相互对抗又相互妥协，它在南为柑，甜美可口；在北为枳，苦涩难咽。如同爱情，酸酸甜甜苦苦地变幻。所以，李少红导演的一部《橘子红了》，着实热闹了一阵子，其中的爱情故事也让我们记忆犹新。

(我爱黄澄澄的橘子 148

(全身都是宝 150)

(民间验方参考 152)

(橘子好吃不宜多 153)

(润肤美容的魅惑 154)

(持家生活巧帮手 155)

(实用菜谱 156)

