

果品营养 与食疗

魏德保 编著

中国林业出版社

果品营养与食疗

魏德保 编著

中国林业出版社出版

(北京西城区刘海胡同7号)

新华书店北京发行所发行

北京石景山区中华书局印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 7.5印张 143千字

1986年12月第1版 1986年12月第1次印刷

印数1—8,000册

统一书号: 16046·1361 定价: 1.60元

前 言

我国果品种类繁多，资源丰富。果树不仅为美化自然放出异彩，而且，果品又是高级滋补营养品，食疗作用显著。古人说：“遍尝百果能成仙”，这虽富含浪漫色彩，不可轻信，但人们合理食用果品，能使身体健康，却是真话。

为改善人民营养，使人民身体更健康，生活得更幸福，甚至把可口的果品变为“药物”。笔者从我国常见果品中择选其优，对其栽培史话、营养成分、食疗方法，以通俗易懂的语言向读者介绍一些果品的营养与食疗常识趣事。

笔者还在最后两部分，专就果宴、赠礼及食果典故等进行了探索，以丰富读者生活。

愿将形形色色、各种风味的果品奉献给热爱生活的人们。

祝君健康长寿！

編 者

1986 年 5 月

目 录

- 1. 巧用果品能治病 (1)**
- 五果为助
果品与疗效
人类食物不可缺少果品
合理营养与健康
预防不调和中毒
- 2. 枣是复合维生素丸 (10)**
- 祖先自古爱食枣
营养和药用
调制与食疗览要
- 3. 滋阴润燥话秋梨 (14)**
- 百果之宗
补阴食品
人们喜食的佳果
- 4. 苹果色味营养超群 (20)**
- 世界四大水果之一
- 温带水果之冠
苹果的食用法
- 5. 山楂药效赛神仙 (23)**
- 霜染蜡叶红果熟
山楂食品倍受欢迎
有口皆碑的医疗作用
- 6. 瑰丽多采的葡萄 (27)**
- 百果园中之尊
补益气血的滋养品
- 7. 桃之天天皆蜜汁 (31)**
- 十亿为兆
天下第一果
消渴止肿多食桃
- 8. 红杏出墙肌玉润 (36)**
- 杏始于我国
红杏的营养价值

值得重视的杏仁

9. 酸中泌甜的李子 (41)

中国李与欧洲李

令人馋涎欲滴

消渴引饮

10. 饕餮之苙话梅果 (46)

梅果盛誉中华

望梅止渴

传统的梅子加工

11. 柿果将大地染红 (52)

凌霜长者

柿子与柿饼

食法指南

12. 烘晴映日话石榴 (57)

皇冠上的图案

甜酸苦三味

全身皆药

13. 果中珍品猕猴桃 (61)

一支崛起的营养新军

历史源远流长

高级食疗品

14. 百果先荣话樱桃 (68)

羞似含桃

果中珍珠

风湿疼痛有疗效

15. 黄金满树枇杷熟 (73)

枇杷与琵琶

色香味皆美

止咳润肺

16. 菠萝是果中之皇 (77)

风味佳美

果皇的来历

盐水浸泡味更甘

17. 果中之后推荔枝 (82)

日啖荔枝三百颗

我国特有佳果

蜜甜不如荔枝

18. 色泽晶莹话龙眼 (87)

二千年前已盛产

素负盛名的品种

美味滋养品

19. 周年皆可食香蕉 (93)

足迹遍全球

水果中的佼佼者

不简单的香蕉

20. 椰是大海的伴侣 (98)

海南三宗宝

全身无废物

生命的赞歌

21. 柑桔照日似悬金 (103)

柑桔的故乡

喜庆吉祥的象征

保健食谱

22. 华丽的芸香科家族(109)

话说“五姊妹”

古老的柚子

橙子与柠檬

23. 橄榄是和平友好

的象征 (116)

橄榄树与古奥运会

似果非果之果

小小橄榄用处大

24. 五月杨梅已满林(122)

南方特产

形与味而得名

杨梅多妙用

25. 银杏白果满枝头(128)

果中长老

国树的呼声

食用白果的学问

26. 桑椹内外皆可食(133)

丝绸之国

桑之英精

食补方剂辑要

27. 酷暑盛夏话西瓜(138)

沙漠中的瓜果之王

西方引进之瓜

开胃利尿佳品

28. 莲藕水生经济之果(144)

栽藕三千年

富有特色的食品

果蔬中营养佳品

29. 果中栗子最有益(151)

古遗址中栗化石

铁杆庄稼

栗子治腰脚病

30. 杧果热带水果

之王 (156)

唐僧引进杧果

鲜食的佳味

治病亦良药

31. 核桃木本油料

之首 (161)

古老的万岁子

世界四大干果之最

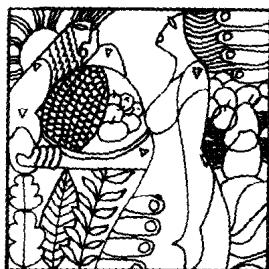
补肾固精上品

32. 榛子是味香的

喜庆果 (168)

神秘的传说

- 从十榛九空谈起
余味绵绵的干果
- 33. 腰果是一种新奇的干果** (172)
- 四色果仁
神树与神粮
别具一格之果
- 34. 华东名果香榧** (176)
- 35. 松子优良小食品** (178)
- 36. 无花奶浆果** (180)
- 37. 稀有佳果罗汉果** (182)
- 38. 美味阿月浑子** (184)
- 39. 蜚声世界的咖啡** (186)
- 40. 可可芳香溢全球** (189)
- 41. 驱虫利尿的槟榔** (191)
- 42. 滑脆酸甜的杨桃** (194)
- 43. 味甜如蜜的波罗蜜** (197)
- 44. 红色珍果枸杞** (199)
- 45. 养心安神的酸枣仁** (202)
- 46. 奇果珍品献人间** (204)
- 海枣 金勾梨 榴梿
苹婆 蝴蝶果 油瓜
刺五加 瓜栗 鳄梨
神秘果 黄淡 番石榴
番木瓜 余甘 翅果油
巴旦杏 茶藨子 乌饭树
鸡蛋果 人面子 桂木
- 47. 可口瓜类杂果集锦** (218)
- 甜瓜 菜瓜 黄瓜
番茄 地瓜 甘蔗
荸荠 菱角 芡实
- 48. 食果典故与送礼艺术** (225)
- 49. 果宴及食用的学问** (227)
- 果子露不能代替水果汁
滋补果品保健菜谱
丰盛的果宴



1. 巧用果品能治病

五果为助

《内经》是我国现存最早的医学典籍，因托名黄帝所作，故称《黄帝内经》。其主要内容还是战国时代我国劳动人民医疗经验与医学理论的总结。《内经》里曾提到“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”。这段话说明古人已有了“五果”在保健防病上的丰富体验。祖国医学中一向就有“药食同源”的说法。许多果品既是食物，有很高营养价值，又是药物，能预防和治疗疾病。利用果品治病，在我国是有悠久历史的，很多果品是“亦药亦食”，能防病治病，保健强身，延年益寿。自古就有“药补不如食补”的说法。

食品与人体的生长和发育、健康和长寿息息相关。食物疗法是祖国医学宝贵的遗产之一。《内经》和张仲景著的《金匱要略》，都对饮食与健康的关系作了精辟的阐述。

许多果品之所以能治病,是因为这些果品除供食用外,还具有和药物一样的性味功能,适于治疗某些疾病,其优点是品种繁多,简便有效,既不“苦口”也不“伤肤”,只要食之得当,通常无任何副作用,安全可靠。可以说,食用果品治疗疾病,是病人乐于采用的方法。当然,果品不是“万能药”,不懂得果品的营养和特性,食用不当,就可能给身体带来一些麻烦。因而,对于食品中的某些问题,如中医关注的果品性味和忌口问题,尽管人们还有不同的看法,在食用时应给以注意。

果品与疗效

战国时的名医扁鹊,对食物治疗疾病极为重视,唐代孙思邈所著《千金要方》中,曾引用他的话说:“为医者当洞察病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”说明扁鹊治病,首先以食疗为主,倘不见效,第二步始以药物治之。古人积累的有关食疗经验,可以归纳为预防、治疗、补养三个方面,并且结合天时、人事、自然等环节,运用食物,起到防疾治病作用。

果品为何能有疗效?首先,让我们先共同熟悉一下形形色色的果实本身吧。

果品的食疗作用,是由其所含的成分决定的。

糖是人体热量的主要来源,也叫碳水化合物,分为单糖、双糖和多糖三类。单糖中的葡萄糖、半乳糖和果糖在

营养上有重要的作用。葡萄糖在水果和树液中都存在，一般水果如柑桔、橙子、葡萄等均含大量的葡萄糖、果糖。

维生素是维持人体健康所必需的低分子有机化合物，人体缺乏维生素，就会引起代谢紊乱，以致发生维生素缺乏症。各种水果含有大量的维生素C、维生素B，一些坚果中含有大量的泛酸。

水果还含有粗纤维，有促进结肠蠕动，预防结肠癌的作用，还可以用来治疗糖尿病。

脂肪的主要作用是供给机体热能，人体所需的总能量10—40%是由脂肪供给的。核桃以及各种坚果，如榛子、杏仁、松仁、油橄榄等，都富含脂肪。

蛋白质是生命的基础，由多种氨基酸组成，人体每个细胞中有1/3为蛋白质。杏仁、榛子、核桃、松仁、白果、栗子，及青梅、红枣、椰肉、葡萄干、黑枣、杏干、桂圆、柿饼中，都含有一定量的蛋白质。各种果品还含有不同数量的钙、磷、铁及微量元素。

人类食物不可缺少果品

人体需要多种营养物质，如果能经常食用果品，就能促进身体健康，防治疾病。有人认为，吃蔬菜可以代替果品，这种认识是不全面的，许多果品所含成分，非蔬菜所能替代。当然，对果品食用不当，也会给身体带来不良的影响，必须做到适量。成人每天营养素的需要量，可参阅

下表:

营养素		人体每天需要量
蛋白质		70—90克
脂 肪		60—80克
糖(即碳水化合物)		400—500克
矿 物 质 类	铁	0.6克
	磷	0.9克
	钙	0.8克
	氯化钠	12—20克
维 生 素 类	维生素A	3500—5000国际单位
	维生素B ₁ (硫胺素)	1.5毫克
	核黄素(维生素B ₂)	1.5毫克
	尼克酸(烟酸)	15毫克
	维生素C	75—100毫克

(摘自《饮食与健康》)

饮食中,只要经常注意保持摄入一定量的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水和粗纤维等物质,就能满足人体各种生理机能的需要,保持身体健康。

中医认为,寒、热性食物搭配食用,以保持机体内环境的寒热(阴阳)平衡,对防治疾病有重要的意义。在阴阳相对平衡的状态下,才能维持正常的生理活动,而当阴阳的相对平衡遭到破坏,就会发生疾病。所以,疾病的产生无非是阴阳任何一方偏盛或偏衰的结果。从疾病防治的

角度来看，就是通过药物调治、饮食调节，来改变人体阴阳偏盛或偏衰的状态，从而达到防治疾病的目的。果品是有寒热性质的，比如，榧子、山楂、樱桃、杨梅、龙眼、荔枝、大枣、葡萄、乌梅、木瓜、橄榄、李子、桃子、石榴、金桔性温；枇杷、苹果、青梅、桔子、桑椹性平；梨子、白果、香蕉、柑子、柚子、柿饼、核桃性寒。

合理食用果品，不仅可以使人得到各种必需的营养物质，还可治疗或辅助治疗多种疾病。例如，选用山楂等果品可降血脂、降血压，防治动脉硬化；枸杞、桂圆肉可防治肝脏损害；红枣有补血、补脾和胃、解药毒等功效；核桃仁有补肾固精、温肺定喘、润肠等疗效；白果可治疗肺结核；芒果可止晕船；柿子能治地方性甲状腺肿；柑桔能治缺钙症；葡萄、香蕉、杏、樱桃能治缺铁症。可以说，许多果品是滋补中药，不仅能直接食用，而且可加工，用于甜点、菜肴，用于药膳的烹制。

合理营养与健康

合理营养，即全面地提供符合卫生要求的平衡膳食。膳食的质和量都应满足人体各个时期对营养的需要。

婴儿出生后，无论用母乳喂养，还是用牛奶喂养，都要加喂辅助食品，以补充奶中不足的营养素，锻炼胃肠功能。满月后，可加果汁以补充维生素C，因维生素C对婴儿的生长发育起重要作用。带有酸味的水果食品中，维生

素C含量较高。婴儿食用时，先将一碗水煮开，然后把洗净切成块的水果（如桔子、红果等）放在开水中，盖锅再煮开后，将锅移开火，不要开盖，等温凉后将水倒在奶瓶里，加少许盐或糖。最好当天喝完，不要放置时间太长。或用鲜果挤出果汁稀释后喝水。

老年人由于血中维生素C降低，而人们一般认为，维生素C能降低血液胆固醇含量，具有减缓动脉硬化的作用，促进胶原的形成、增强机体抗病能力及抗衰老等功能。所以，老年人膳食中，应供给足量的新鲜水果，以促进维生素C的摄入。国内外大量的实验证实，维生素C可以阻断人体内亚硝胺类化合物的合成，从而减少肿瘤的发生。维生素C对动物肿瘤的抑制作用，提示了用以防治人类肿瘤的可能性。

我国近年来冠心病发病率在逐年上升，这可能与高脂肪、低维生素C、低维生素A膳食有关系。饮食中充足的维生素C、维生素E、维生素PP及维生素B₆，对防治冠心病、高血脂症有一定作用。多食用水果除可增加人体各种维生素外，梨、香蕉等水果含丰富的钾，可以保护心肌细胞；各种坚果、水果中含丰富的镁，可参与机体、尤其是心肌某些重要的代谢过程；另外，水果中还含铬、锰等元素，可防止机体形成动脉粥样硬化。

合理安排肝病病人饮食，对疾病的恢复有一定帮助。很多维生素直接参与肝脏代谢。维生素缺乏，影响肝脏的生理功能，而肝脏有病时，常会引起各种维生素缺乏。维生素C可增加肝细胞的抵抗力，并有促进肝细胞再生及肝糖

原合成，改善新陈代谢，利尿、解毒，消除黄疸，降低转氨酶等作用。糖水山楂、山楂酱、煮红枣、枣蜂糕等，即为民间广为流传的肝脏病的治疗食物。

水果代谢产物为碱性，又具有多种维生素，有利治疗肾脏病，帮助肾脏恢复功能。急性肾炎初期，每周可穿插一、二天“水果日”，一天分数次食用一定数量的水果（苹果、梨均可），以减轻中间代谢。例如“苹果日”，一天分五、六次进食苹果，每次500克左右（幼儿酌减），病人感觉饥饿，可另加糖块。慢性肾功能衰竭者，宜食低钠、低钾水果，如葡萄、苹果、鸭梨、桃、草莓、红果、菠萝及栗子。

预防不调和中毒

食用果品应适当，许多人在生病期间不可生食水果。比如，常见的肠道疾病如细菌性痢疾、病毒性肠炎以及各种原因引起的水泻等，发病期间不宜生食水果和高纤维素食品。腹泻完全停止后，可将果汁加水配成饮料，随时服用，以补充维生素的不足。

对能带皮吃的苹果、梨子等，最好连皮食用，因为皮内含维生素C和大量的粗纤维，梨皮还可以养阴。但由于果树除虫喷药，果皮受农药污染，对人体健康有影响，连皮吃水果，应消毒、洗净。

糖尿病是一种比较常见的内分泌代谢病，是由于胰岛功能减退，胰岛素分泌不足，以及胰升血糖素分泌过多，引

起碳水化合物、蛋白质、脂肪代谢紊乱，主要表现为血糖升高和糖尿。治疗糖尿病的目的是要纠正糖、蛋白质、脂肪代谢紊乱，防治各种并发症，因此需要进行合理的饮食控制。患者食用水果时，应将水果含糖量计算在一天膳食内。如每天吃一次水果，其含糖量相当于25克大米（糖尿病患者一天主食应在325克以内）。采用具体水果重量如下：

柚147克	桃250克	枇杷260克
桔150克	李200克	香蕉90克
苹果120克	柿160克	菠萝200克
沙果160克	枣75克	草莓300克
梨150克	红果80克	西瓜500克
葡萄180克	荔枝130克	

果品中有些部分，含有某种天然有毒成分，误食后会造造成中毒。含氰甙果仁中毒，以苦杏仁中毒较多见，还有苦桃仁、枇杷仁、李子仁、苹果仁，这些核仁含有的有毒成分为氰甙（苦杏仁甙）。各种核仁含苦杏仁甙的含量是：

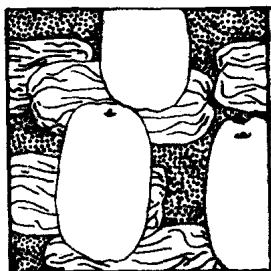
苦杏仁	3.0%	苦桃仁	3.0%
甜杏仁	0.11%	李子仁	0.92%
苹果仁	0.6%	枇杷仁	0.4—0.7%

这些果仁嚼在嘴里，苦杏仁甙水解放出氢氰酸，被粘膜吸收而引起中毒。氢氰酸遇热容易挥发，民间制作杏仁菜、杏

仁豆腐时，杏仁要经加水磨粉煮熟。中药所用的杏仁经过炒制，熬药时再加热，氢氰酸就已基本挥发，因而不致引起中毒。南方某些地区有食用木薯的习惯，木薯含有氰甙，直接食用常可导致与苦杏仁相同的氢氰酸中毒。食用时必须去皮，加水浸泡二天，蒸煮时打开锅盖，使氢氰酸挥发。

南方居民有嚼槟榔习惯，国外调查报告指出，嚼槟榔习惯与口腔、喉、食道和胃肿瘤发生有关，特别是女性发病率较高。

另外，果酸能溶解铁锅中的铁而形成低铁化合物，人食后会出现恶心、呕吐、口和舌头以及牙龈发绀等中毒症状，因此，熬煮海棠或山楂等酸性果品时，不宜用铁锅。



2. 枣是复合 维生素丸

祖先自古爱食枣

红枣，在我国已有三千多年利用历史。我国最早著名的诗歌集《诗经·魏风》中就有“园有棘，其实之食”之句，这是人工驯化枣树的最早记录。《礼记》中有“子事父母，妇事舅姑，枣栗饴蜜以甘之”的记载。我国为枣树之乡是当之无愧的。世界有七种果树栽培历史超过四千年：芒果、无花果、海枣、橄榄、香蕉、石榴和枣。黄河流域地区，远在周代已有成片种植的“枣林川”、“枣林坪”和“枣园”。

《战国策》记述：“燕国……北有枣栗之利，民虽不由田作，而枣栗之食足食于民矣，此所谓‘天府’者也。”枣是重要的木本粮食，春秋时代战争频繁，士兵也常以枣栗为粮。

自古鲜艳的红枣就象征着吉祥、幸福和喜庆。《左传》记载：“女贄不过榛栗枣修，以告虔也。”至今，我国北方广