

破解

瓜果

编
摄

著 周范林
影 杨跃祥
李求学

美容保健密码

辽宁科学技术出版

图书在版编目(CIP)数据

破解瓜果美容保健密码/周范林编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5381-6014-7

I.破… II.周… III.水果—食品营养 IV.R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第137207号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 210mm

印 张: 10

字 数: 150千字

出版时间: 2009年9月第1版

印刷时间: 2009年9月第1次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 众 合

封面设计: 知墨堂文化

版式设计: 知墨堂文化

责任校对: 李 静

书 号: ISBN 978-7-5381-6014-7

定 价: 28.00元

编委名单

周 浩	王 璐
童 芹	童 琦
袁晓春	汤丽英
袁 婷	张勇华
童 沁	庄跃进
汤丽琴	

联系电话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6014

破解瓜果 美容保健密码

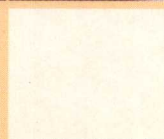
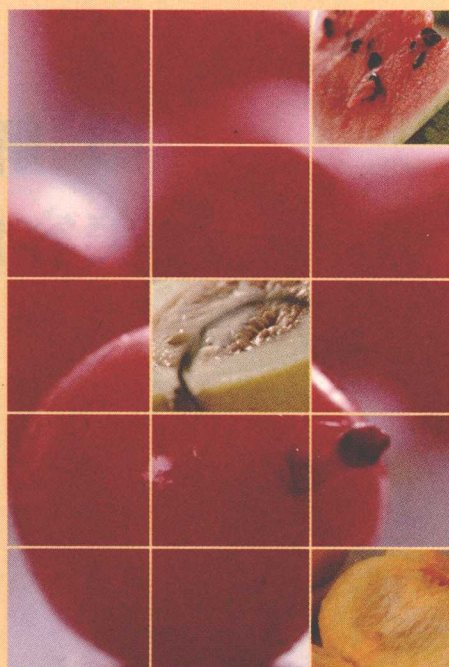


周范林 编著
杨跃祥 摄影
李求学

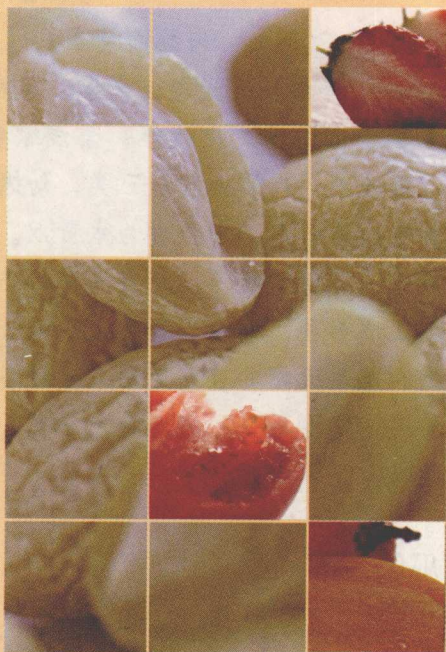
辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

CONTENTS · 目录

黄瓜·Huanggua	4
西瓜·Xigua	14
甜瓜·Tiangua	23
木瓜·Mugua	26
西红柿·Xihongshi	30
苹果·Pingguo	38
梨·Li	47
香蕉·Xiangjiao	54
菠萝·Boluo	61
橘子·Juzi	65
荔枝·Lizhi	74
葡萄·Putao	80
柠檬·Ningmeng	86
芒果·Manguo	92
椰子·Yezi	95



柚子·Youzi	98
橄榄·Ganlan	101
樱桃·Yingtao	105
猕猴桃·Mihoutao	109
石榴·Shiliu	113
山楂·Shanzha	118
无花果·Wuhuaguo	125
草莓·Caomei	129
桃子·Taozi	135
柿子·Shizi	139
杏·Xing	145
枇杷·Pipa	148
甘蔗·Ganzhe	151
番石榴·Fanshiliu	155
李子·Lizi	156



黄瓜 | Huanggua



黄瓜又称青瓜、王瓜、刺瓜、胡瓜、勤瓜和吊瓜等，原产于喜马拉雅山南麓的印度，从西域引入，故称胡瓜，因古代赵王避讳胡字，所以改称黄瓜。目前在全国各地均有栽培，是大棚蔬菜的主要品种之一，可常年供应市场。黄瓜按外形可分为刺黄瓜（5月上市，风味品质最佳，正面色绿，背面和瓜顶端较浅，表面有突起的纵棱和

果瘤，瓜条呈棒形，瓜把稍细，皮薄、瓢小、子小且

肉脆而清香）、秋黄瓜（秋末上市，品质较佳，皮呈深绿色，

棒形，有光泽，肉厚、脆嫩、瓢小且水分多）和鞭黄瓜（8月上市，风味品质次于前两种，皮较厚，呈浅绿色，表面光滑，无刺毛或少刺毛，瓜条形似鞭子，瓢较大，肉质松软）三类，幼嫩时呈青绿色或白色，成熟后呈青色和黄白色。短胖者为旱黄瓜，细长者为本黄瓜。黄瓜肉脆嫩，味甜多汁，是果蔬两用佳品。当水果吃，能生津解渴，还有一种特殊的芳香；做蔬菜用，既可热炒，也可凉拌，还可加工成酱菜。如今，黄瓜是地球上分布最广的蔬菜之一，随着科学技术的发展，温室和塑料大棚的普遍应用，通过各种栽培方法，可一年四季生产黄瓜。即使是大雪纷飞的隆冬季节，带着黄色小花，水灵灵、脆生生的鲜黄瓜，也照常进入到寻常百姓家。

黄瓜的营养

黄瓜为大众化的减肥护肤瓜菜，营养丰富，含有蛋白质、脂肪、膳食纤维、碳水化合物、 β -胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、维生素

C、钙、磷和铁等成分。黄瓜的碳水化合物种类较多，有葡萄糖、鼠李糖、半乳糖、甘露糖、木糖和果糖等。此外，还含有钠、镁、氯、锰和硒等。黄瓜瓢中还含有较丰富的维生素E，不妨连瓢一起食用。

黄瓜的**功效**

黄瓜性寒、味甘，具有清热解毒、利水解渴和减肥利尿等功效，适用于改善烦热口干、小便不畅、水肿、腹胀等症。黄瓜作为护肤美容品，已经得到现代医药学研究的证实。鲜黄瓜含有黄瓜酶，具有较强的生物活性，可促进机体新陈代谢。黄瓜汁能保护和清洁皮肤，使皱纹舒展，保持皮肤的清洁细嫩，国内外都有用黄瓜为原料制作的美容产品。现代医学研究表明，黄瓜中含有一种挥发性芳香油，可产生清香味，能增进食欲。鲜黄瓜有抑制糖转化为脂肪的作用，有利于减肥，并有降低胆固醇的作用。黄瓜蒂部多有苦味，这种成分是葫芦素C，有预防肿瘤的功用。黄瓜中含有的抗坏血酸氧化酶活性最强，果肉含丰富的纤维素，在促进肠道腐坏食物的排泄和降低胆固醇方面有很好的作用。黄瓜藤有良好的降压和降胆固醇的效果。动物实验证明，黄瓜藤具有扩张血管和减慢心率的明显作用。专家认为，它的降压作用可能与降低血管周围阻力和血输出量有关。有



破解瓜果美容保健密码

营养 | 功效 | 选购 | 食用 | 禁忌

的医疗单位把黄瓜藤加工成片剂，用来治疗高血压，效果甚好。

※ 美容护肤：将鲜黄瓜去皮切片，贴在刚洗净的脸上，贴满后用手指轻轻按压黄瓜片，以不脱落为宜，20分钟后揭下，经常使用能使皮肤细嫩。对于因过多的阳光照射而使皮肤变得粗糙、发黑者或由于服用药物而引起的皮肤发炎，都可用如下方法防治：将新鲜的黄瓜从一头4厘米处斜刀切下，将切口在皮肤上来回反复擦拭涂抹，使黄瓜汁液慢慢渗入真皮及皮下组织。如果黄瓜切口水分被擦干后，可薄薄切掉一层，再反复擦

拭，2小时后，用清水洗去。这种方法简便有效，但需连续擦拭一段时间。在用黄瓜擦面的同时，尽量不要吃有苦涩味的青菜。这种方法同样能够治疗油性皮肤的雀斑和色素沉着，对额头和眼角皱纹也有清除的功效。将黄瓜切成薄片，贴于双颊，并用其摩擦脸部、颈部和双手，摩擦3~4分钟后用清水洗去，可使皮肤充分吸收天然瓜果中的各种营养成分，而呈现出红润且水灵的光泽。

※ 润肤去皱：将鸡蛋磕入碗内，加入5毫升芦荟汁、15毫升黄瓜汁及10克砂糖充分搅拌，再加入25克的燕麦粉，调成膏状。将润肤膏均匀地敷在脸上，然后闭合眼和嘴，使面部肌肉保持不动，40~50分钟后，用温水洗脸，每周坚持1~2次，可润肤去皱。

※ 美白皮肤：将黄瓜1根榨汁，加入柠檬汁和适量蜂蜜，抹于面上，20分钟后用清水洗净，可使皮肤增白。

※ 减少皮肤油腻：将黄瓜蒂部切碎，挤出浆汁，敷在脸部，用纱布稍稍吸附，防止滴淌，10分钟后洗去，可使人神清气爽，一扫



倦容，对改善毛孔阻塞及减轻油性皮肤的油腻感有奇效。

※ 防止皮肤衰老：黄瓜中含有较多的维生素E，可促进细胞分裂，延缓细胞衰老速度。将黄瓜洗净，捣成糊，直接涂在脸部，20分钟后洗净即可。

※ 沐浴润肤：黄瓜汁里的钾盐、 β -胡萝卜素和微量元素钙、磷、铁及糖，能使皮肤光洁柔嫩。将适量的黄瓜汁加入温水中浸泡沐浴，有助于保持身体窈窕和肌肤光滑细腻，这是在法国盛行的一种沐浴方法。

※ 预防黑眼圈：如果眼睛充血，不妨用新鲜的黄瓜片或土豆片盖在眼睛上15分钟，可缓解眼部疲劳，营养眼周皮肤。另外，保持充足的睡眠和有规律的生活习惯，避免过度的劳累能有效地预防黑眼圈的产生。

※ 黄瓜美容奶：将鲜黄瓜去皮，切片或切丝，以1:10的比例用热牛奶浸泡，放凉后过滤，即为黄瓜美容奶，早晚各搽脸1次。

※ 黄瓜润肤膏（适合干性肤质）：蜂蜡15克、杏仁油（或蜜桃油）60克、1根黄瓜。将黄瓜去皮切片，蜂蜡熔化后逐渐加入杏仁油（或蜜桃油）和黄瓜片。盛黄瓜膏的容器用金属片盖上，蒸1小时，冷却后搅起泡沫，在脸上和脖子上涂抹稍厚一层，20~30分钟洗去即可。

※ 黄瓜紧肤霜：将黄瓜切成块，放入搅拌机中搅成浆，与1个新鲜柠檬榨的汁和50毫升水混合，用棉棒轻轻涂在脸上，具有收敛紧致作用。

※ 润肤、护发素：将新鲜黄瓜和黄瓜子提取油，适当加入化妆品中，具有促进血液循环及皮肤氧化还原的功效，对粉刺、酒糟鼻、老年斑、雀斑、皮肤粗糙和去除皱纹具有良好的防治作用。如加入护发类产品中，能使毛发柔软并产生光泽。

※ 黄瓜润肤面膜：将嫩黄瓜2根榨汁，和鸡蛋清25毫升调匀，加入少许面粉调成糊状，涂抹在脸上，20分钟后洗净。此面膜最适合日晒后的皮肤保养，剩余的面膜也可用来涂抹身体其他部位。



破解瓜果美容保健密码

营养 | 功效 | 选购 | 食用 | 禁忌

※ 黄瓜眼膜：将黄瓜汁与1个蛋清混合调匀，再加入两滴白醋，有滋润和增白的功效，每周1~2次。

※ 防治雀斑：用黄瓜切断面早晚搓擦脸部，长期搓擦，既能消除雀斑，又能使脸部细嫩白净。

※ 防治粉刺：黄瓜能够促进人体的新陈代謝，如果长期生吃鲜嫩的黄瓜，对防治粉刺有一定的功效。

※ 防治肥胖：黄瓜有促进肠道中腐坏食物的排泄、降低胆固醇和减肥等功效。黄瓜含有丙醇二酸，这种物质进入体内后，可抑制糖类转化为脂肪，减少人体内脂肪的蓄积，从而达到减肥的目的。

※ 防老抗衰：黄瓜含有较多的维生素E，它能够促进细胞分裂，对于延缓人体衰老有重要作用。

※ 排毒保健：黄瓜含有纤维素，对于促进肠道中腐坏食物的排泄和降低胆固醇有一定的作用。黄瓜汁是一种清凉的饮料，它的温和作用不应被忽视，作为尿酸的一种强大的溶剂，单独饮用或与胡萝卜汁、芹菜汁混合，数小时内即可清除人体内的垃圾。

※ 防治便秘：每天吃1根生黄瓜，有利于大便畅通。

※ 防治腹胀：将黄瓜1根用醋煮烂，空腹食用。

※ 防治消化：将黄瓜1根和豆腐1块（约100克）煮熟，每日分两次服。

※ 降血压：将嫩黄瓜3根用少许盐水洗净，再用清水冲洗。早、午、晚饭后两小时内各吃1根，长期食用，有利于降血压。





※ 防治咽喉肿痛：常吃不去

皮的黄瓜，咽喉肿痛可很快消失。也可将老黄瓜1根去子，填入芒硝，阴干研末，每次以少许吹入喉中。

※ 防治口疮：每年入伏当天，将1根大黄瓜切去1/3，挖空，装入炸油条用的明矾（药店有售），再用竹签穿起风干。生口疮时，取一点化水，搽几次就好。

※ 防治浮肿水肿：将老黄瓜皮50克加水煎煮至200毫升，每日服2~3次，连续服用。也可将1根黄瓜洗净，取半根用醋炙熟，另外半根加水煮熟，空腹食用，治水肿效果显著。

※ 降血糖：现代营养医学研究资料表明，黄瓜含葡萄糖、木糖、甘露醇、芳香甙、精氨酸的葡萄糖甙、咖啡酸、绿源酸、多种氨基酸、维生素C和挥发油等。它们不参与糖代谢，所以糖尿病患者以黄瓜代粮充饥，血糖不但不会升高，甚至还会降低。中老年糖尿病患者经常适量食用黄瓜及其制品，具有降血糖、调节血脂和减肥作用。

※ 利尿降温：经常食用煮熟的黄瓜，有利尿、降温、清肠和镇痛的作用。

※ 防治晒伤：将黄瓜汁敷在晒伤疼痛的皮肤上，10分钟后，清凉感透入皮肤，疼痛自然消减，然后再用清水冲洗干净即可。

※ 治日光性皮炎：将黄瓜切成片搽患处，一日两次，几天后皮肤恢复正常。

※ 防治痱子：取新鲜黄瓜1根，将其切成薄片，敷盖在起痱子的皮肤表面，5~10分钟后将黄瓜片翻过来，再敷盖3~5分钟。一日两次，3日之内可治愈小面积痱子。

※ 防治烧伤和烫伤：用鲜黄瓜横切面搽烫伤处，每晚睡前1次，每次5分钟，次日清晨洗去。

破解瓜果美容保健密码

营养 | 功效 | 选购 | 食用 | 禁忌

黄瓜的选购

黄瓜以鲜嫩（顶花带刺挂白霜者）、色青、身条细直、粗细均匀、无弯钩、无畸形、无折断且无苦味者为优。质量好的黄瓜，外表的疙瘩未脱落，手摸时有刺痛感；色泽绿，质地脆，有清香味，子小而少，水分多，外形饱满且硬实。若手摸发软，底端变黄，则黄瓜子多粒大，不是新鲜的黄瓜。

黄瓜发苦与品种、栽培条件、环境、疾病及施氮肥过多等原因有关。苦黄瓜多出现在一些发黄或较嫩的黄瓜中，从外观上一般不容易分辨出来，为避免购买到发苦的黄瓜，最好尝尝再买。

有人买的黄瓜又大又好看，可第二天拿出来吃时，黄瓜又长大了，并且粗细不均，有的头特别大。这是菜农在黄瓜上使用了“增大剂”。在菜市场买菜时，可看到有不少畸形的瓜果，这样的蔬果，千万不要买。

黄瓜的食用



黄瓜肉质脆嫩，清香多汁，在炎热的夏季适当吃一些新鲜可口的黄瓜，会顿感舒适，神清气爽。黄瓜的吃法多样，洗净后可当水果生食，入饌多做凉菜，亦能热炒、熘、酿、拌、炆、腌、酱和做汤等，还可腌成美味可口的小菜。在凉拌黄瓜时，为防病菌污染，应加一些蒜和醋，既可杀菌，又可增味。

◆ 清洗窍门：食用前，先将黄瓜在盐水中浸泡20~30分钟，去除瓜果表面残存的农药或寄生虫卵，也有杀灭某些病菌的作用。黄瓜皮层有很多小棱和毛刺，并且多数呈弯曲状，沟槽内藏有大量杂菌和污物，只用水冲洗难以洗净。应该用一把硬毛刷刷洗，然后再用清水冲洗干净。

◆ 切瓜做菜窍门：黄瓜清洗后，用筷子贴住两边，斜切成薄片（不要切断），背面也这样切。这种蛇形切法，口感好，易入味，适合拌食。将黄瓜放在砧板上，撒上一些盐，用两手轻压滚动，再用棒子轻拍，最后用手撕开，这样处理的黄瓜，咸度适中，清脆可口。

◆ 巧除黄瓜涩味：黄瓜若有涩味，可将其用醋水浸泡，即可除去涩味。

◆ 巧使黄瓜脆嫩：嫩黄瓜要现切现拌现吃，有人先把黄瓜切好后拌上盐腌一段时间，再挤去水分后加入调味品拌，这是不科学的，临吃前几分钟腌拌最好。用不同的调味品可拌成不同风味的凉拌黄瓜。例如，将黄瓜切好后加点蒜泥，再加入适量盐、鸡精和芝麻油拌匀为蒜泥黄瓜；不加蒜泥，加细姜末，用同样的方法拌，为姜汁黄瓜；放糖和醋拌匀为糖醋黄瓜；用红油汁拌为红油黄瓜。同样，还可以拌出怪味、麻辣味和芥末味等。

◆ 蓑衣黄瓜：将黄瓜2根洗净沥干，置于案板上，在瓜体上切斜片，切入黄瓜的1/3处即可，不要切断。然后，将黄瓜翻面，如法炮制，整条黄瓜的花刀全部切好后，将其切成寸长小段，放在盘中，抹上一层盐，10分钟后，待黄瓜被腌出汁，用手将汁挤掉。炒锅中放入油25毫升，烧热后下入豆瓣辣酱速炒，随之投入姜丝和黄瓜段翻炒两下，加入香醋和糖，继续加热5分钟后关火，撒入鸡精，放凉后食用，香甜可口。放入冰箱冰镇后食用口感更佳。

◆ 醋渍黄瓜窍门：如果腌的黄瓜太咸了，可将其放在加有一点洋葱末的醋精中泡三四个星期，它就会变得可口了。

◆ 自制泡菜：用黄瓜做泡菜时，泡久后颜色易转黄，不好看。要缩短腌泡



破解瓜果美容保健密码

营养 | 功效 | 选购 | 食用 | 禁忌

的时间，需多加盐，但并非把盐撒上即可，而是应将盐溶解于热开水中，然后倒进泡菜里，如此可使颜色鲜艳，味道绝佳，而且盐可杀菌，较卫生。

◆ 自制甜辣黄瓜：将鲜嫩带刺的黄瓜洗净，按每10千克黄瓜用盐2千克的比例，一层黄瓜，一层盐，装入干净的缸中腌。第二天倒缸一次，并对入少量的盐水，以后每天倒缸一次，连倒5次。20天后将瓜取出，用清水浸泡一天，换水两次，捞出压去水分，使黄瓜只含淡淡的咸味，然后再按每10千克黄瓜用酱油3升、白糖2千克、糖精0.1克、辣椒丝200克、姜丝50克和鸡精20克的比例，混合后，浸泡黄瓜。每天搅拌两次，7天后捞出黄瓜，每10千克拌入炒熟的芝麻100克即可。

◆ 腌咸脆黄瓜：将完整无损伤的黄瓜洗净，放在阴凉通风处，晾干水分后装入缸内，一层盐一层黄瓜，卧着摆好，用盐量为每500克黄瓜加盐15克。装缸后第二天倒一次缸，上下层换过，并将渗出的盐水倒出，以后每天早晨倒一次缸，白天缸盖不要盖得太严，使空气流通，晚间将盖打开，防止受热，切忌沾上生水，否则容易霉变腐烂。

◆ 腌酱脆黄瓜：选用新鲜的小嫩黄瓜5000克，盐2000克，然后一层黄瓜一层盐装进容器中，腌4~5天，取出用清水浸泡，口尝略有咸味时捞出沥干，装进两个缝制好的布袋里，放入缸内，再用1500毫升酱油和1500克甜面酱，混合均匀后倒入缸内，每天搅动两次，10天左右即可食用。

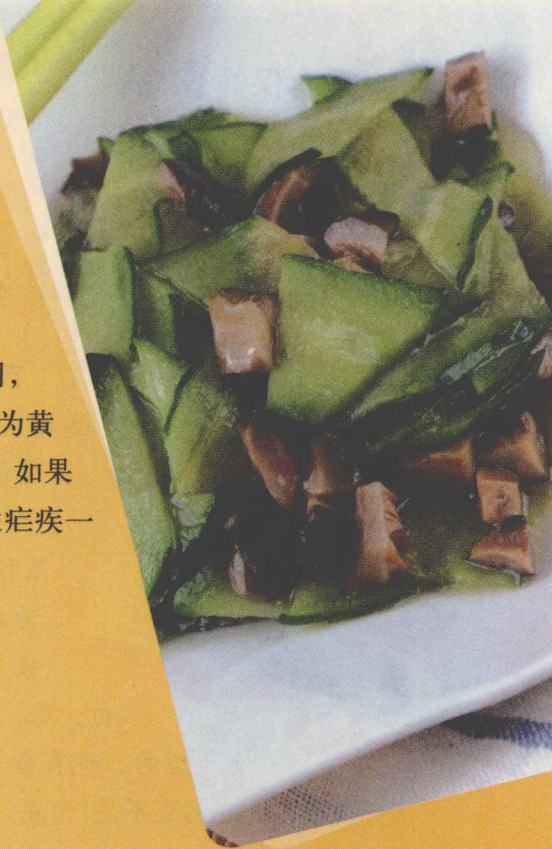


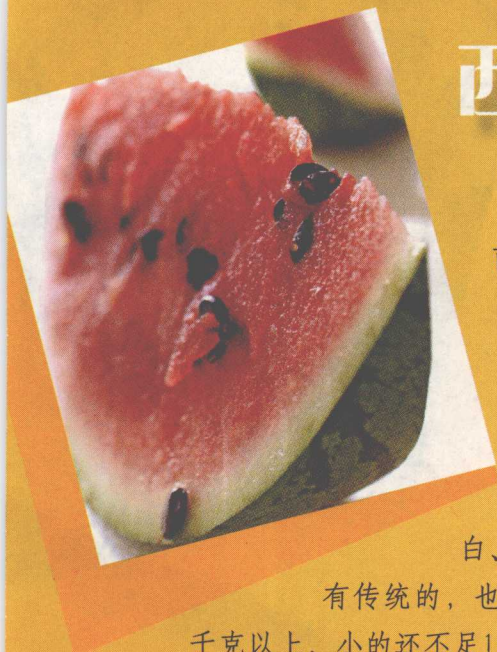
黄瓜的禁忌

黄瓜虽然是一种美味的大众食品，营养丰富，又具有很好的医疗保健作用，但其性寒，脾胃虚寒者不宜多食；脾胃虚寒及脚癣、虚肿患者忌食。黄瓜易受污染，因此，生吃黄瓜时最好刮皮，凉拌时应冲洗干净，再加醋和蒜调味，可杀菌消毒，防止肠道传染疾病。

与黄瓜不宜同食的食物主要有西红柿、柑橘、青椒、油菜、花菜、菠菜和小白菜等。由于这些蔬菜中含有丰富的维生素C，如果同食，其中的维生素C将被黄瓜中的维生素C分解酶破坏，从而降低营养价值。

黄瓜虽然好吃，但无论是食用还是药用，一次都不能吃得过多，更不宜长期多吃。因为黄瓜有小毒，可诱发疮疥、脚癣和小儿疳积，如果长期多吃，还可能造成虚肿、少气无力和发疟疾一样的忽冷忽热等症状，所以不宜多吃。





西瓜 | Xigua

西瓜又称夏瓜、寒瓜和水瓜等。因在汉代时从西域引入，故称西瓜。古往今来，西瓜一直被奉为防暑佳品，凉甜沁人，汁多味甘，消暑解渴，深受人们青睐，素有“夏季水果之王”的美称。西瓜种类繁多，约有500多个品种。按其色泽可分为白皮瓜、黑皮瓜、花皮瓜和青皮瓜四大类。

按其形状分有圆、椭圆和扁圆形，其瓤和子有白、红、黑、灰色，还有普通西瓜和无子西瓜之分。

有传统的，也有杂交的；有沙瓤的，也有脆瓤的；大的可达10千克以上，小的还不足1千克。

西瓜的**营养**

盛夏酷暑，溽热难当，如果此时能够吃上几块西瓜，生津止渴，消暑除烦，确实是夏日之中的一大美事。有“天生白虎汤”美称的西瓜，能使人暑意全消，顿觉凉爽。西瓜除不含脂肪外，几乎囊括了人体必需的所有营养物质，主要含有蛋白质、膳食纤维、碳水化合物、钙、磷、铁、 β -胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、维生素C及各种氨基酸、有机酸、无机盐和微量元素锌、钾等成分。所含糖类包括蔗糖、果糖和葡萄糖。西瓜汁中还含有瓜氨酸、丙氨酸、谷氨酸、精氨酸、苹果酸、磷酸、腺嘌呤和盐类等，这些营养成分都是人体维持正常机能所必需的。

西瓜的功效

西瓜性寒、味甘，是一种富有营养、纯净、食用安全且滋身补体的水果，具有生津、清热解暑、除烦止渴、利尿消肿、助消化、促代谢、减肥及美容等功效，适宜高血压、肝炎、肾炎、肾盂肾炎、黄疸、胆囊炎、水肿浮肿及中暑发热、汗多口渴者食用。现代医学研究表明，西瓜中含有的糖、盐、酸等物质，有治疗肾炎和降血压的作用。这是因为适量的糖能利尿；适量的钾盐能消除肾脏的炎症；酶能把不溶性蛋白质转化为可溶性蛋白质，以增加肾炎患者的营养；瓜中的配糖体则有降低血压的作用。

西瓜皮被称为西瓜翠衣，性寒、味甘，能解暑清热、止烦渴且化湿利尿，在气候干燥的季节，对咽喉肿痛、口舌生疮及糖尿病有一定的辅助疗效。西瓜还有美容作用，可使皮肤白嫩爽洁且光滑细腻。

※ 美容护肤：西瓜皮具有促进人体皮肤新陈代谢的功能，并能减轻面部皮肤的色素沉着，使皮肤洁白、细嫩。用西瓜皮压出的汁液洗搽粗糙的手部，每天1次，10天后手上的皮肤会变得光滑柔软。将西瓜的青色瓜皮切成薄片，贴敷于面部，并以双手轻轻按摩10分钟，再以清水洗去即可。

※ 润肤防晒：将西瓜皮冰敷在晒红的皮肤上。西瓜皮含有维生素C，可以镇定、温润皮肤，有消炎和清爽的功效，能改善肌肤发红现象。

※ 凉爽消暑浴：取西瓜皮若干，去表皮后涂抹全身，五六分钟后，用温水洗净。此法既可防痱子，又可健美皮肤。

※ 除蝴蝶斑：将吃剩的西瓜皮切成小块，用刀片去掉红色的部分，然后在患处涂搽，不时更换一块，坚持一段时间可见效。

