



希望工作室 编著

慢生活丛书

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

鲜 鲜

水果





水果

图书在版编目(CIP)数据

鲜鲜水果 / 希望工作室编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2009.8

(慢生活系列)

ISBN 978-7-5345-6870-1

I. 鲜… II. 希… III. 水果—食品营养—基本知识

IV. R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第132237号

鲜鲜水果

编 著 希望工作室

责任编辑 沈 志

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京新华丰制版有限公司

印 刷 南京孚嘉印刷有限公司

开 本 718mm×1000mm 1/16

印 张 10

字 数 210 000

版 次 2009年8月第1版

印 次 2009年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6870-1

定 价 22.00元

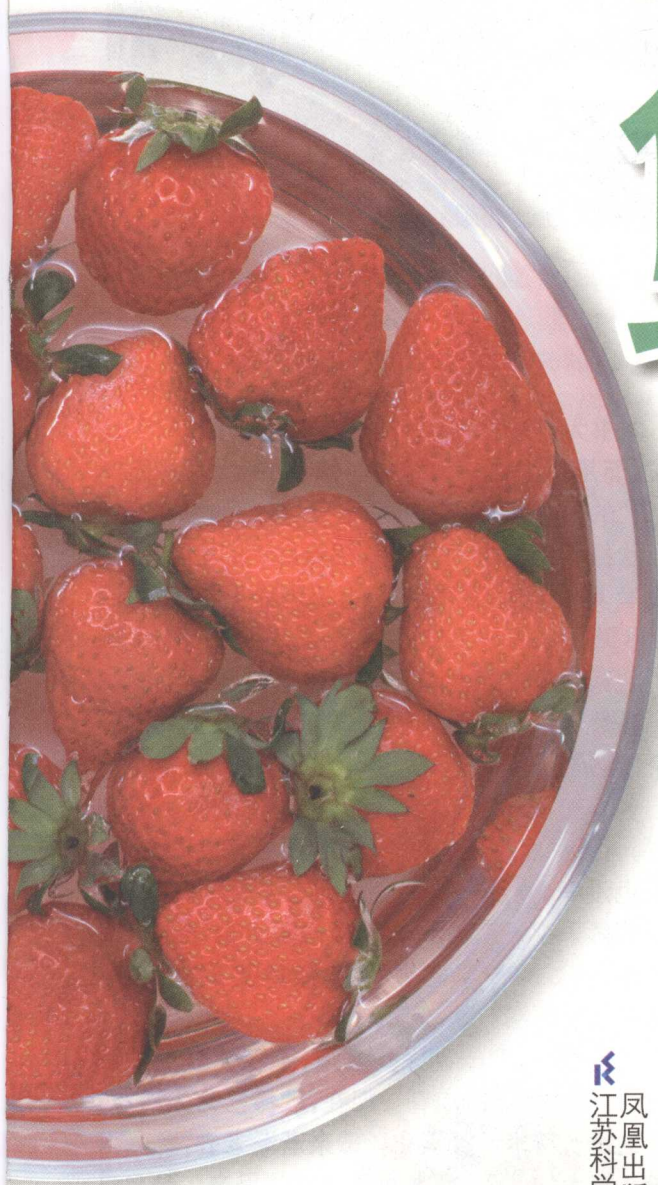
图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



慢生活丛书

希望工作室 编著

鲜鲜水果



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



爱

(代序)

水果之



Shui Guo Zhi Ai

本书为“慢生活丛书”中的一本。“慢”，并不是拖拉，而是悠闲，是有品位、有情调的生活，是所谓“小资”的另一种解读。鲜鲜水果，多好的名字啊！

欣薇和母亲之间的关系很微妙，没有代沟，却也没有其他母女通常会有的那种心贴着心的温暖。欣薇是外婆一手带大的，母亲几乎很少为她操心。欣薇 20 岁的那年，那棵为她遮风挡雨的树一下子轰然倒塌了。她渴望母亲带给她慈爱的抚慰与亲情之暖。

有一次，欣薇咳嗽得厉害，特别想吃梨。母亲说，那明天买点梨吧。第二天，欣薇没有发现梨，第三天也没有，直到一个月过去了，咳嗽早已痊愈，连梨的影子都没有看到。欣薇说不上自己是否喜欢吃梨，但如果母亲能想到她，给她买梨，她当时该有多么的幸福！然而没有。

在这世上，有一种爱是亲情，不仅要靠天性来维持，更要靠后天的培育。现在，欣薇已为人母，对母亲的那份苛求已经淡化。母亲渐渐老去，欣薇常带着 2 岁大的儿子，提着水果去看望母亲。母亲已



经退休在家，像一般的母亲一样，对欣薇唠叨有加。看到欣薇买的水果，母亲微笑着念叨：“又去买这样贵的东西，要节约用钱……”

爱是需要表达的！无论你是通过语言还是通过细微的举止，只有表达出来，才是最深爱意。水果不昂贵，但是带着爱的水果，才是最昂贵的礼物！

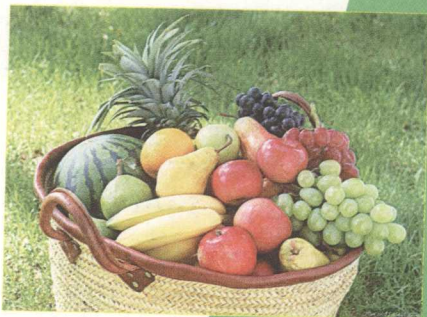
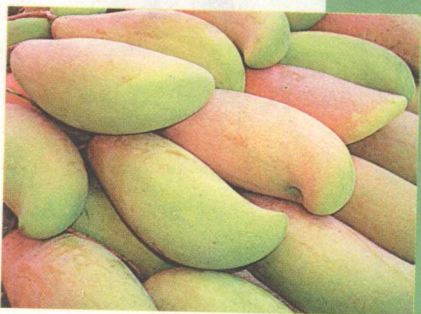
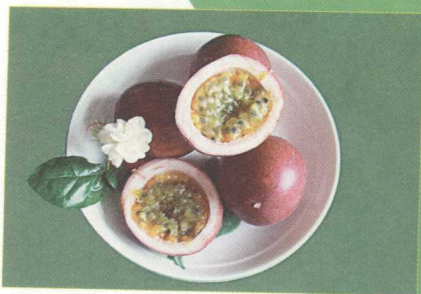
水果是身体所需的膳食纤维的主要来源之一。水果中含有葡萄糖、果糖、柠檬酸、苹果酸、果胶、维生素C、胡萝卜素等营养成分。经常吃不同类型的水果可增进食欲，帮助消化，对人体健康非常有益。

水果不仅是身体所需求的食物，更是表达爱意的礼物，爱自己、爱亲人，爱伴侣！色彩缤纷、口感各异的水果，让你周围的世界充满了爱的空气！

本书详细介绍了水果的营养成分、食用禁忌、最佳食用时间等相关知识，更从实用角度教你水果DIY。让水果将时尚和健康呈现在你至爱亲朋面前，让水果给你的世界增添爱的氛围！

爱是慢节奏的，生活也是慢节奏的。慢生活让你的身心舒缓，让你在匆忙的工作中能够气定神闲，能够纵横捭阖！

放慢生活的脚步，闭上眼睛，让你的鼻子闻到水果的清香，让你的指尖触摸水果的轮廓，让你的味蕾感受水果的甜美，让你的心灵充满浓浓的水果之爱……



C 目录 Contents



苹果	6
桃子	10
柠檬	14
梨子	18
石榴	22
香蕉	24
葡萄	28
李子	32
杏子	36
哈密瓜	38
橙子	42

橘子	46
番石榴	50
木瓜	54
椰子	56
草莓	60
圣女果	64
柚子	66
芒果	68
无花果	72
菠萝	76
猕猴桃	80
樱桃	84
西瓜	88



大枣	92
荔枝	96
葡萄柚	98
榴莲	100
枇杷	102
火龙果	106
香瓜	108



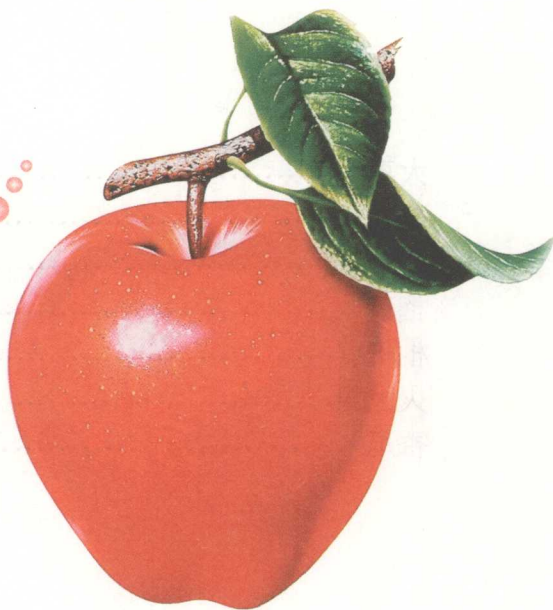
提子	110
山竹	112
百香果	114
红毛丹	116
杨梅	118
金橘	120
山楂	122
杨桃	124

桑葚	126
莲雾	130
桂圆	132
白果	136
甘蔗	138
荸荠	142
栗子	144
菱角	146
酸枣	150
柿子	154
橄榄	156



苹果

Ping Guo



水果中的“全能选手”来啦！不管是营养还是口味，都能让你满意，还能美白肌肤，让你做个水果美人呢！



【苹果 DIY】



苹果面膜

材料：苹果适量。

做法：将苹果去皮，捣烂如泥。干性皮肤者加适量鲜牛奶或植物油，油性皮肤者加些蛋清。搅拌均匀敷面。20 分钟后用清水洗净。

功效：可以消除皮肤暗疮、雀斑、黑斑，使皮肤细腻、柔滑、白皙。同时还可将一片苹果薄片敷于眼下，去除黑眼圈。

红酒炖苹果

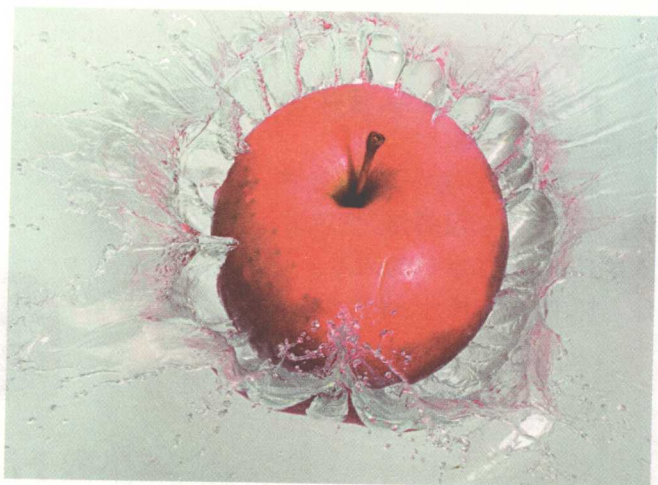
材料：苹果 1 个，红酒适量。

做法：苹果去皮，用刀切成月牙状。把苹果放入深一点的奶锅里，倒入红酒没过苹果。用中火炖煮 15 分钟关火。苹果在红酒中浸泡 2 个小时后食用最好。

苹果酸奶汁

材料: 苹果 2 个, 酸奶 1 杯, 柠檬汁若干, 纯净水 1 杯, 冰糖 10 克, 冰块若干。

做法: 苹果洗净后切小块。将苹果、酸奶、柠檬汁、水放入果汁机中打成泥状。倒入杯中, 加冰糖、冰块, 调匀即可。



苹果芹菜汁

材料: 芹菜 300 克, 苹果 400 克, 胡椒适量。

做法: 将苹果、芹菜洗净, 分别切成条、块状。放入榨汁机中, 加适量水, 榨汁过滤后, 加盐、胡椒调味。

功效: 降低血压、软化血管壁。适用于高血压、糖尿病及动脉硬化病人饮服。

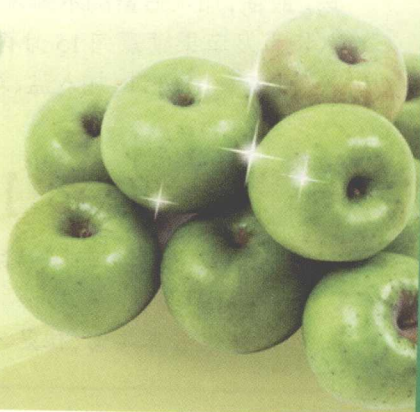


苹果茼蒿汁

材料: 苹果 300 克, 茼蒿叶 200 克, 茼蒿根 100 克, 胡萝卜 300~400 克, 橘子 100 克, 蜂蜜适量。

做法: 将材料一同洗净, 切细。放入榨汁机内, 酌加冷开水制汁。取汁后用细纱布过滤, 再加蜂蜜饮用。

功效: 消肿止痛, 润肠通便。适用于痔疮肿痛、大便秘结不通等病症。



苹果菠菜汁

材料:苹果 200 克,菠菜 50 克,柠檬汁适量,蜂蜜适量。

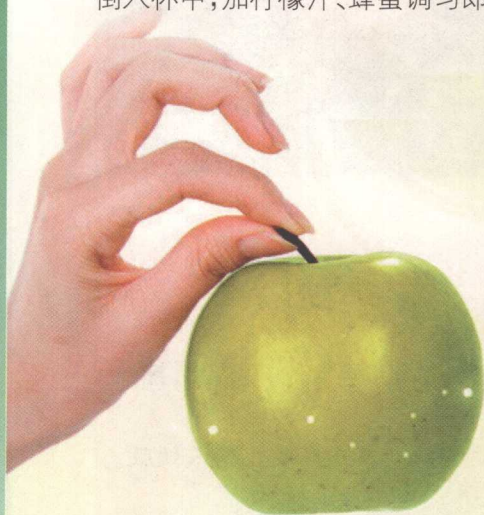
做法:苹果洗净,去皮及核,切成小块。菠菜洗净切段备用。把苹果和菠菜放入果汁机中,加水打匀成汁。滤除果渣,倒入杯中,加柠檬汁、蜂蜜调匀即可。



苹果橘子汁

材料:胡萝卜 100 克,苹果 200 克,橘子 200 克,纯净水 1 杯,蜂蜜适量。

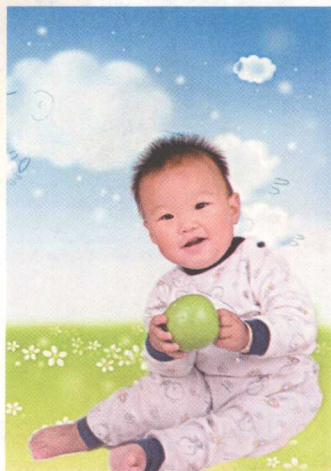
做法:胡萝卜、苹果分别洗净,去皮,切成小块。橘子洗净,去皮及籽,剥成小块。放入果汁机中,加入苹果、胡萝卜和水打匀成汁。倒入杯中,加蜂蜜调匀即可。



苹果瘦肉粥

材料:猪瘦肉 180 克,银耳 15 克,苹果 1 个,枸杞子 12 粒,米饭适量,盐、鸡精、淀粉各少许。

做法:银耳洗净、剥成小片。苹果洗净去籽,切成 16 瓣。猪瘦肉洗净切成厚片,再用少许淀粉拌匀备用。取锅,加入适量的水和米饭,以小火慢慢煮开。放入银耳及苹果续煮约 15 分钟。再加猪瘦肉片及枸杞子,继续煮 10 分钟,加入盐、鸡精拌匀即可。



【食用禁忌】

苹果不宜与海味同食。海味与含有鞣酸的水果同吃,容易引起腹痛、恶心、呕吐等症状。

苹果营养丰富,但是不宜食用过多,而且不宜与萝卜同食。





【你知道吗】

苹果的营养价值高,含有多种维生素和酸类物质。但吃苹果要注意细嚼慢咽,这样有利于消化,还可以保持口腔卫生。

如果一个苹果能够 15 分钟才吃完,则苹果中的有机酸和果酸质就可以把口腔中的细菌杀死。因此,慢慢地吃苹果,对人体健康有好处。



【营养 ABC】

苹果含有丰富的糖类、有机酸、纤维素、维生素、矿物质、多酚及黄酮类营养物质,被称为“全方位的健康水果”。苹果还有不少食疗功效呢!

预防癌症: 苹果不但是最好的血管清理剂,而且是癌症的克星。多吃苹果可使患肺癌的几率明显减少。

补钙壮骨: 苹果中含有矿物元素硼与锰,能够有效预防钙质流失。绝经期妇女多吃苹果,有利于钙的吸收和利用,可防治骨质疏松。

维持酸碱平衡: 多数的疾病发生在酸性体质的人身上,而苹果是碱性食品,吃苹果可以迅速中和体内过多的酸性物质(包括运动产生的酸性代谢产物,以及鱼、肉、蛋等酸性食物在体内产生的酸性代谢产物),



增强抗病能力。

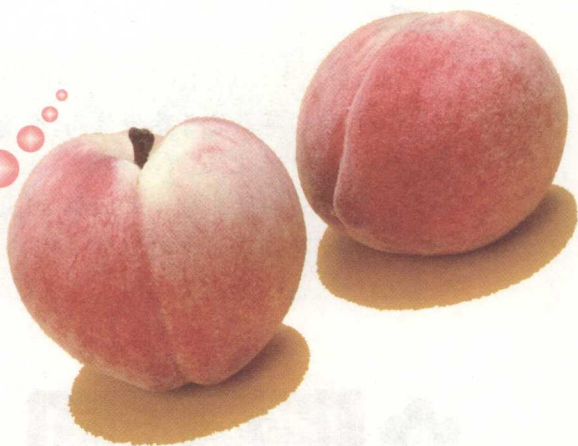
降低血脂: 受试者每天吃 2 个苹果,3 周后血液中的甘油三酯水平降低了 21%,苹果中的维生素、果糖、镁等也能降低甘油三酯的含量。

降血压: 过量的钠是引起高血压和中风的一个重要因素。苹果含有充足的钾,可与体内过剩的钠结合并排出体外,从而降低血压。同时,钾离子能有效保护血管,并降低高血压、中风的发生率。

减肥: 苹果会增加饱腹感,饭前吃能减少进食量,达到减肥的目的。丰满型女性可以多多食用哟!

桃子

Tao Zi



淡淡的清香,粉粉的颜色,咬一口,哇!如此香甜多汁!还有一个收获——美容养颜哟!



【鲜桃 DIY】

清香甘甜的鲜桃,除了生食,还有不同的花样吃法呢!看看下面的做法,值得尝试一下哟!

色拉桃子

材料:较硬的新鲜桃子、原味酸奶(当然也可以是果粒酸奶,这样还可以有其他水果的味道呢!)、其他时令水果。

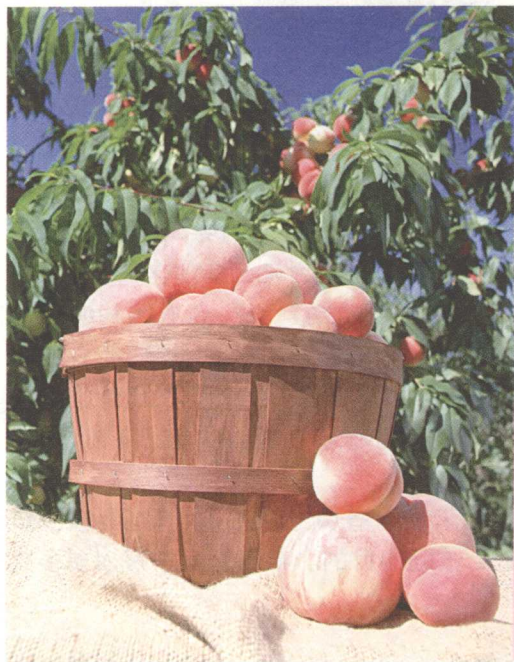
做法:新鲜桃子去皮、去核,切块。时令水果洗净切块。倒入原味或果粒酸奶,充分搅拌后就可以啦!

酸奶最好事先放在冰箱里冰一下哦,这样,在炎热的夏季,吃起来就更加冰爽可口了!

桃子奶昔

材料:桃子、牛奶、白砂糖各适量。

做法:用搅拌机将桃子打成泥。放入牛奶、白砂糖一同搅拌。放进冰箱里冰一下就可以吃啦!



甜瓜蜜桃

材料:甜瓜、蜜桃、酸奶各适量。

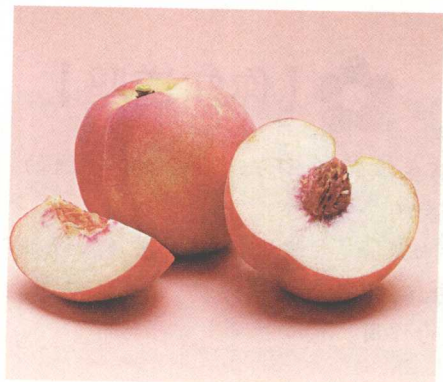
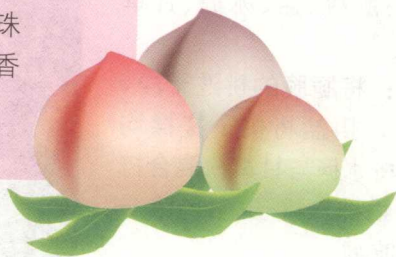
做法:将甜瓜(比如伊丽莎白瓜、白兰瓜、哈密瓜都可以)、蜜桃切块,和酸奶放入搅拌机,搅成的甜瓜蜜桃酸奶,味道很好的,可以试一下哟!



桃汁冰酸奶

材料:桃子、酸奶、冰块

做法:桃子去皮切块后,放入粉碎机打碎。加入酸奶和冰块,假如喜欢甜一点的可以加些白砂糖哟!再打几下,把各种材料拌匀就可以啦!用吸珍珠奶茶的吸管吸食,酸奶中有桃子的香味,冰块嚼起来口感很不错!



蒸桃子

材料:较硬的桃子、冰糖各适量。

做法:选择较硬的桃子,削皮、切块,然后放入一个合适的玻璃盆里,放适量的冰糖。加水与桃子呈一个水平面就可以了。上锅蒸熟,晾凉,就可以吃啦!

这样做出来的桃子比超市的桃子罐头好吃多啦,而且没有防腐剂、色素等,属于纯绿色食品,孩子和大人都很喜欢哟!



西瓜桃子汁

材料:西瓜、香瓜、鲜桃、蜂蜜、柠檬汁各适量。

做法:将西瓜、香瓜、鲜桃去皮去核后果肉切块,加入蜂蜜和凉开水混合共入榨汁机搅碎,过滤后加柠檬汁及冰块即可饮用。清热消暑、解渴生津。

香蕉桃鲜蜜奶

材料:香蕉1根、蜜桃1个、鲜奶1/2杯、蜂蜜1汤匙、柠檬汁适量。

做法:香蕉去皮,切成数段。蜜桃洗净、削皮及去核,切成小块。将以上材料及蜂蜜放进搅拌机内约搅拌40秒。将果汁倒入杯中,加入柠檬数滴,即成美味饮品。害怕肥胖的人可选择用低脂鲜奶。此果汁营养极丰富,对美容及健康都非常有益。

腌桃子

材料:脆桃、盐、冰糖、甘草粉各适量。

做法:将脆脆的桃洗干净,然后沥干,用盐将桃子搓揉均匀。然后将冰糖与甘草粉混合打碎。混合物拌入桃子中,腌渍一天就可以吃啦!



【你知道吗】



中医认为,桃子性温、味甘酸,有生津润肠、活血消积、丰肌美肤的作用,可以用于月经不调、虚寒咳喘等症。

《随息居饮食谱》中说:桃子“补血活血,生津涤热,令人肥健,好颜色。”研究发现,桃子含有较高的糖分,可以改善皮肤弹性,使皮肤红润。身体瘦弱的人常吃桃子有强壮身体的作用。

【食用禁忌】

桃子营养丰富,但是由于含有较多脂肪和蛋白质,食用过量会导致胃胀胸闷。桃不能与鳖肉一起吃,否则易导致胃痛。服用中药白术、苍术的患者忌食桃子。



【营养 ABC】

不要小看小小的桃子,它有补益气血、生津解渴、润肠的功效,对于气血亏虚、血糖低、心悸气短的人还有辅助治疗的作用呢!

桃子中含有丰富的铁元素,是缺铁性贫血病人极佳的辅助食物。

桃中钠的含量较少,而钾的含量则较多,非常适合水肿病人食用。

吃过桃子后桃仁千万不要丢弃!桃仁有祛瘀血、润燥滑肠以及镇咳之功,还可用于妇女腹痛、便秘、闭经或跌打损伤等。桃仁提取物还有抗凝血作用,能够有效抑制咳嗽中枢而止咳。

如果有下列症状的人,还可以用桃子来食疗哟!

虚汗盗汗:用 10~15 克碧桃干(未



成熟的桃干果),加适量水煎汤,白砂糖调味。每晚服 1 次,连服 8 剂。

遗精:将 30 克碧桃干炒至外表开始变焦,立即加水,与 30 克洗净的大枣一起煎汤。每晚睡前服 1 次。

虚劳咳嗽:3 个鲜桃,洗净去外皮,加 30 克冰糖,加水炖烂吃。每日 1 次。

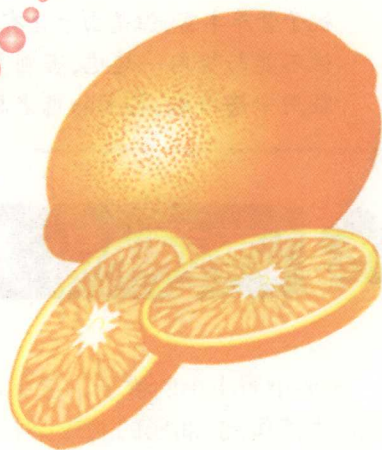
扁桃体炎:桃子 1 个,洗净切数片,放入碗中,加蜂蜜搅拌,20 分钟后食用。

阳虚肾亏:可用 3 个鲜桃同 300 克米煮粥食。常服有强肾健体、丰肌悦色的作用。

柠檬

Ning Meng

香气扑鼻、颜色橙黄的柠檬，其味道是浓郁的酸。柠檬中的维生素含量丰富，是美容的天然佳品，还能防止和消除皮肤色素沉着呢！



【柠檬 DIY】

柠檬汁炖鱼

材料：柠檬、鱼、西红柿、青椒。



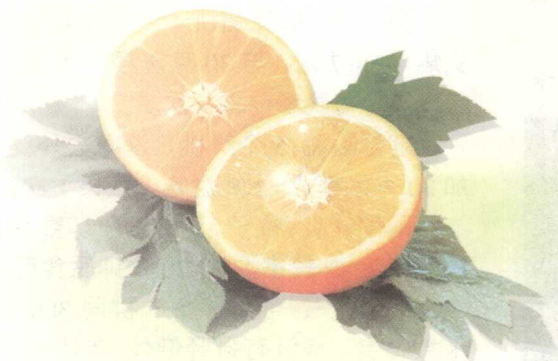
+



+



+



做法：将鱼洗净，去头尾，切块，用沸水煮到五成熟，捞出来。葱头洗净后切末。西红柿、青椒洗净切块。柠檬挤汁。把锅烧热后倒入食用油，油温热时放入葱头末炒至微黄。放入西红柿、青椒块炒透，撒上咖喱炒至出来香味，然后倒入鱼汤调匀。加入盐、胡椒粉、柠檬汁调味煮沸后，放入鱼块用文火焖熟就可以食用了。