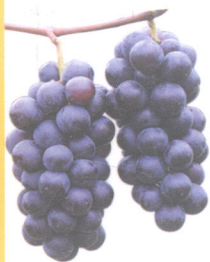




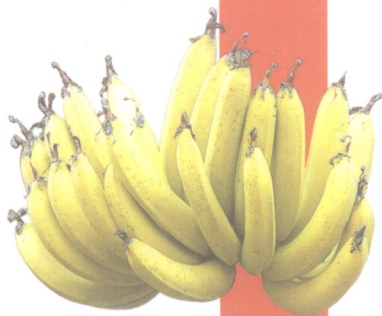
认识美丽的瓜果

钟 茗 编著
李 姝

翻阅季节，总会发现有许多梦想在等待我们去**采摘**；面对人生，我们应该懂得：丰实每个日子的过程，其实就是铸造生命辉煌的过程。当把孤独当成了滋养**生命**的环境，把坚强当成茁壮生命的营养，把美丽当成牵引**生命的指针**，那么，我们又何愁不会拥有**瓜果飘香**的人生呢？



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>





认识美丽的瓜果

钟 茗 李 姝 编著

翻阅季节，总会发现有许多梦想在等待我们去采摘；面对人生，我们应该懂得：丰实每个日子的过程，其实就是铸造生命辉煌的过程。当把孤独当成了滋养生命的环境，把坚强当成茁壮生命的营养，把美丽当成牵引生命的指针，那么，我们又何愁不会拥有瓜果飘香的人生呢？

摄影：康 鸣 钟 茗 王 锋 李迎红
聂万红 奚泾梅 蒋 勤 高 潞
费晓勤 梨 子 李 伟 车福君
文字\摄影助理：曾 航 奉 建 谭金刚
邓惠文 杨 静

图书在版编目(CIP)数据

认识美丽的瓜果 / 钟茗, 李姝编著. —重庆: 重庆大学出版社, 2009.6

(我爱自然丛书)

ISBN 978-7-5624-4882-2

I. 认… II. ①钟… ②李… III. 水果—普及读物 IV. S66-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第080632号



认识美丽的瓜果

钟茗 李姝 编著

好奇心书系主编: 李元胜 副主编: 张巍巍 郭 宪

责任编辑: 梁 涛 李竹君 版式设计: 周 娟 钟 琛

责任校对: 文 鹏 责任印刷: 赵 晟

摄影: 康 鸣 钟 茗 王 锋 李迎红 聂万红 奚泾梅

蒋 勤 高 潞 费晓勤 梨 子 李 伟 车福君

文字\摄影助理: 曾 航 奉 建 谭金刚 邓惠文 杨 静

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 张鸽盛

社址: 重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编: 400030

电话: (023) 65102378 65105781

传真: (023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆三联商和包装印务有限公司印刷

*

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 5 字数: 77千

2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 978-7-5624-4882-2 定价: 23.00元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书, 违者必究



又到瓜果飘香时……

瓜果之于大多数人，是一些再普通再平凡不过的东西，我却一直怀着敬仰的心去看待它们，总觉得人类的进化还是一个过程，它们却已到达了生命最终的状态，仿佛老僧入定般，千百年来一直沉静地注视着人类的战争与和平、仇恨与爱怜，不发表一句评论。

而今无论在哪里，我们总能看到盛满各种瓜果的果篮，瓜果浓郁的芬芳浸润着心魄，火辣的眸光灼热地穿透着心扉，鲜亮的诱惑沉淀着情绪。也许任何生命的形式都是这样，人们只看到它辉煌的时刻，却没有透视其背后的艰辛。古老的土地总是默默翻起深红色的胸膛，让一颗颗生命的种子在里面深藏，用厚重博大的情爱哺育着一个个丰实的季节。透过晶亮的色泽去透视其纯美甘甜的内核，我们知晓成熟的生命缘于一个不断递进坚强的过程，只有敢于拥抱阳光，敢于拥抱风雨，才能铸造生命的丰盈。

翻阅季节，总会发现有许多梦想在等待我们去采摘；面对人生，我们应该懂得：丰实每个日子的过程，其实就是铸造生命辉煌的过程。当把孤独当成了滋养生命的环境，把坚强当成茁壮生命的营养，把美丽当成牵引生命的指针，那么，我们又何愁不会拥有瓜果飘香的人生呢？

细细回味写作的几多日子，内心像盛满了各种瓜果的果篮，里面装裹着一个圆满的愿望，飘逸着五颜六色的馨香；而今，随着这本小册

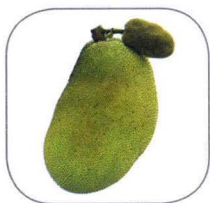
子的诞生，我的内心又像是榨出了各种喜悦的果汁，只品一口，就可以酣醉我整个心房。

一次偶然的机会，我得以见到钟茗、康鸣、王锋、聂万红等朋友的摄影作品，超尘拔俗的清波微澜一直荡漾在我的灵魂深处。我由衷地感悟到：人，是自然的一分子，敬畏自然，和谐与共，乃人类生存之基；简单地生活，不为世俗所累，不须浮华炫耀，让灵魂高扬于红尘之上，感受智慧和慈悲的阳光。他们的瓜果作品俨然是一幅渲染着斑斓色彩的油画，色彩不仅透射出瓜果飘香的绚丽缤纷，更明媚着人性的至美情爱。为此，感谢李元胜先生及重庆大学出版社给了我与这些朋友合作的机会，我相信这将是一封献给大自然的绿色情书，怀着虔诚之心拜读此书，隐隐感到我像一个匍匐于大自然脚下的信徒，而捧于手中的是一个个色彩斑斓的梦想。

已经是早晨了，朝阳镀亮窗棂。合上书页，推开窗户，一缕阳光跳进屋子，照在那五彩的封面上，我蓦然发现一轮耀眼的光芒照亮了田园，照亮了树林，照亮了我的灵魂。

>> 目 录

菠萝蜜



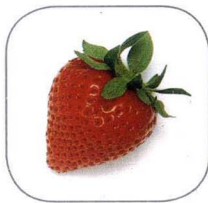
>> 001

菠萝



>> 003

草莓



>> 004

番石榴



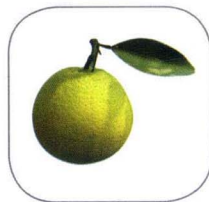
>> 006

佛手



>> 008

甜橙



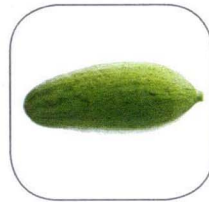
>> 010

龙眼



>> 011

哈密瓜



>> 012

桔



>> 014

杏



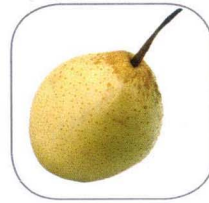
>> 016

火龙果



>> 017

梨



>> 018

李



>> 020

荔枝



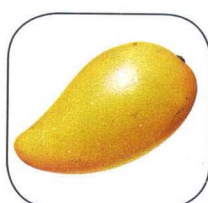
>> 021

莲雾



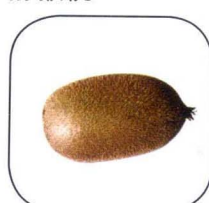
>> 022

芒果



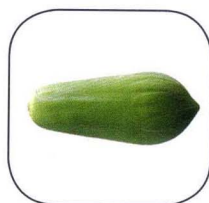
>> 024

猕猴桃



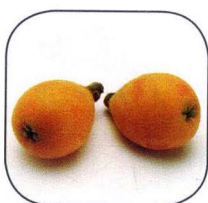
>> 026

番木瓜



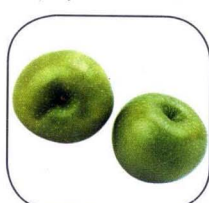
>> 028

枇杷



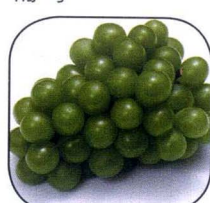
>> 030

苹果



>> 032

葡萄



>> 034

人心果



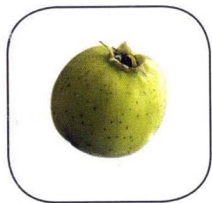
>> 036

桑椹



>> 037

山楂



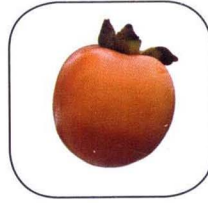
>> 038

石榴



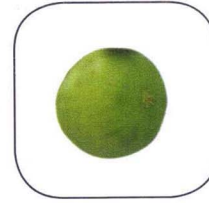
>> 040

柿



>> 042

无花果



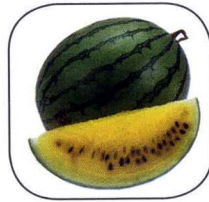
>> 044

西番莲



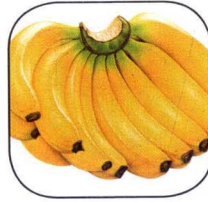
>> 046

西瓜



>> 048

香蕉



>> 049

杨梅



>> 050

杨桃



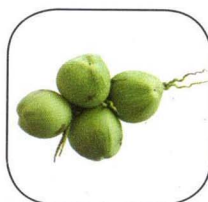
>> 052

椰枣



>> 054

椰子



>> 055

樱桃



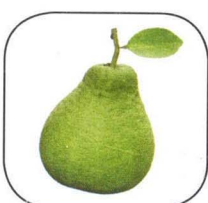
>> 057

油桃



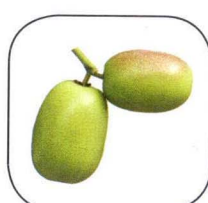
>> 058

柚



>> 060

枣



>> 062

蛋黄果



>> 064

温州蜜柑



>> 066

红毛丹



>> 068

柠檬



>> 070

菠萝蜜



一说到菠萝蜜，多少会想到《大话西游》里至尊宝拿着月光宝盒，振臂狂呼的那句“般若菠萝蜜”！“菠萝蜜”是梵语，在佛教中是“到彼岸”之意思，拿来称呼一种水果，使人在品尝的时候也容易沉入了新的境界，想到那遥远的彼岸是不是金黄色，而充满着石蜜与醍醐（tí hú）一样的芳香呢？说起菠萝蜜来，我似乎就已经闻到了它侵略性浓郁的香味，忍不住地就想起它那金灿灿的果肉，舌间便泛起它那蜜一般的甜。



● 菠萝蜜

菠萝蜜，又名木菠萝、树菠萝，属桑科桂木属植物。原产于热带亚洲的印度，在热带潮湿地区广泛栽培。隋唐时从印度传入中国，称为“频那拏”（梵文Panasa音译），宋代改称菠萝蜜，沿用至今。现在盛产于中国、印度、中南半岛、南洋群岛、孟加拉国和巴西等地。菠萝蜜和菠萝其实没有什么关系。相反，我觉得菠萝蜜更像榴莲，表皮同样都布满状如金字塔般的锥刺，果肉都是金黄色，都有内核。菠萝蜜的外皮如锯齿，果实呈椭圆形，成熟的菠萝蜜为黄绿色或黄褐色，皮外长有六角形瘤状突起，坚硬有软刺。其果实硕大，是热带水果王国里的庞然大物，一般的菠萝蜜果实重10~30 kg，最重的可达到40 kg，是名副其实的水果之王。菠萝蜜属于侵略性的甜，每次打开菠萝蜜，那种浓烈万分的香会如水般溢出，屋里立刻弥漫着蜜糖般的香甜，因此，菠萝蜜又有一个好听的





名字——“齿留香”。剖开菠萝蜜后，果内有无数金黄色的、如酒盅般大小的肉包，它们整齐地排列在果蕊的四周，肉包肥厚柔软，清甜可口，香味浓郁。和一般水果不同的是，菠萝蜜的果实长在树干上，这种现象被称作“老茎生花”、“老茎结果”，这也是热带雨林的特征之一。菠萝蜜的树龄越大，果也就越大，堪称“老当益壮”。南宋的范成大在《桂海虞衡志》中写到“菠萝蜜大如冬瓜，削其皮食之，味极甘”，一句简单的话准确概括出菠萝蜜的大小、吃法以及味道。菠萝蜜有止渴、通乳、补中益气之功效。在吃菠萝蜜以前，先将其果肉放在淡盐水中浸泡数分钟，这种方法除可避免过敏反应的发生外，还能使果肉的味道更加醇美。

菠萝



从小，菠萝就是我的最爱。记得小时候生病住院时，不像现在有新鲜菠萝，那时水果罐头比较流行，大家知道我爱吃菠萝，便不约而同地拎着各式各样的菠萝罐头到医院探视我。现在生活条件好了，大街小巷随处可见菠萝：均匀隆起的橙色小丘，一身粗糙的刺，上面一簇绿叶，倒像是绽开的花朵。街角卖菠萝的人，手里握着长长的刀，利索地削去菠萝外面粗糙的皮，又一刀一刀顺着纹路将果核去掉，几圈下来，手里已经是一只斜棱环绕干净漂亮的菠萝。



● 菠萝

菠萝，又名凤梨，源见《台湾府志》：“凤梨，叶薄而阔，而缘有刺，果生于叶丛中，果皮似波罗蜜而色黄，味甘而微酸，先端具绿叶一簇，形似凤尾，故名。”菠萝属凤梨科凤梨属植物，原产于南美洲，约1605年间传入中国，主要栽培地区有广东、海南、广西、台湾、福建、云南等省。菠萝果实营养丰富，果肉中除含有还原糖、蔗糖、蛋白质、粗纤维和有机酸外，还含有人体必需的维生素C、胡萝卜素、硫胺素、尼克酸等维生素。菠萝不只是丰富的水果来源植物，也是重要的经济作物。除大量供作水果食用外，加工制造菠萝罐头及饮料、果酱销售国内外，制作蜜饯、凤梨酥等甜点亦颇富盛名，尚可利用残渣制造酒、醋。吃菠萝时要先把菠萝切成片或块放在盐水中浸泡30分钟，然后再洗去咸味，就可以达到消除过敏性物质的目的，还会使菠萝味道变得更加甜美。在食肉类或油腻食物后，吃些菠萝对身体大有好处。另外，菠萝还可以入菜，“菠萝咕咾肉”、“菠萝牛肉”都是人们常吃的菜肴。

草莓



● 草莓

形如鸡心，红似玛瑙的草莓，是一种营养价值很高的水果，被人们冠上“水果王后”的称号。一提起草莓，我觉得那就是能掐出水的名词。当草莓静静地躺在甜品上面，只需轻轻一咬，便能回味过去许多酸酸甜甜的往事，忆起爱情最初的模样。都说草莓的味道就是幸福的味道，我想吃到草莓的人应该都是满载幸福的吧。

草莓，又名洋莓、红莓、地莓等，属蔷薇科草莓属植物，在全世界已知有50多种，原产于欧洲。据测定，每100 g草莓果肉中含糖8~9 g、蛋白质0.4~0.6 g，维生素C50~100 mg，比苹果、葡萄高7~10倍。而它的苹果酸、柠檬酸、维生素B₁、维生素B₁₂，以及胡萝卜素、钙、磷、铁的含量也比苹果、梨、葡萄的高3~4倍。由此可见，台湾人把草莓称为“活的维生素丸”，德国人把草莓誉为“神奇之果”，是不无道理的。

草莓还有较高的药用和医疗价值。从草莓植株中提取出的“草莓胺”对治疗白血病、障碍性贫血等血液病有较好的疗效。草莓味甘酸、性凉、无毒，能润肺生津、利痰、健脾、解酒、补血、化脂，对肠胃病和心血管病有一定防治作用。据记载，服饮鲜草莓汁可治咽喉肿痛、声音嘶哑症。在广州一带有一种野生地锦草莓，当地人将其茎叶捣碎用来敷疗疮有特效，敷蛇咬、烫伤、烧伤等也很



● 草莓



奏效。草莓汁还有滋润营养皮肤的功效，用它制成各种高级美容霜，对减缓皮肤出现皱纹有显著效果。草莓的食法比较多，常见的是将草莓冲洗干净，直接食用，或将洗净的草莓拌以白糖或甜牛奶食用，风味独特，别具一格。随着食品工业的发展，草莓已制成各种果酱、果冻、果脯、糖水罐头、果汁等。草莓的营养成分容易被人体消化、吸收，多吃也不会受凉或上火，是老少皆宜的健康食品。

吃草莓要注意两点：首先，不买畸形草莓。正常生长的草莓外观呈心形，但有些草莓色鲜个大，颗粒上有畸形凸起，咬开后中间有空心。这种畸形莓往往是在种植过程中滥用激素造成的，长期大量食用这样的果实，有可能损害人体健康。另外，草莓入口前一定要把好“清洗关”。草莓表面粗糙，不易洗净，用淡盐水或高锰酸钾水浸泡10分钟既能杀菌又较易清洗。

番石榴



● 番石榴

小时候西药罕有，只有中药，最简便的中药就是番石榴。天凉一闹肚子，母亲就随手在村边摘几张番石榴叶子，拿回来煎水，这真是神奇的药，半碗药水下，居然好了。我对番石榴的感情大抵就从那会儿开始了。

番石榴，又名芭乐、拔子，因其种壳极硬，且不畏禽胃而随粪便排至鸟迹所到之处萌发生长，故还有“鸡矢果”之称，属桃金娘科番石榴属植物。番石榴是一种适应性很强的热带果树，原产于美洲热带，约17世纪末传入我国。现台湾、广东、广西、福建、





江西等省均有栽培。番石榴虽和石榴名字相似，但和石榴可一点都不像，果形有球形、椭圆形、卵圆形及洋梨形，果实通常呈青色或淡黄色，熟透时也有呈淡红色，果实中部有很多籽。好的番石榴肉质细嫩、柔软，肉汁丰富、清脆香甜、爽口舒心、常吃腻。番石榴含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素A、B族维生素、维生素C、钙、磷、铁，不仅营养丰富，更是养颜美容的最佳水果。以维生素C而言，番石榴的含量比柑桔、香蕉、木瓜、番茄、西瓜、凤梨都高，铁、钙、磷含量也很丰富，种子中铁的含量更胜于其他水果。果实具有治疗糖尿病及降血糖的药效，叶片也可治腹泻。果实除鲜食外，还可加工成果汁、浓缩汁、果粉、果酱、浓缩浆、果冻等。儿童及有便秘习惯或有内热的人不宜多吃。

佛手



● 佛手

我是从佛手精油中第一次听说了佛手。闻到佛手的香味，会马上想到阳光、健康、笑声，佛手有木质调的味道，这木质调的味道给人带来沉稳和温暖的感受。佛手，味道甜中带着些微甘，在平复情绪上有着显著的功效，颇有佛意在其间。

佛手，又名九爪木、五指橘、密罗柑、手柑、福寿柑，是枸橼的变种，属芸香科柑桔属植物。佛手原产于印度，地中海沿岸及中国，在我国佛手主产于福建、广

