

营养科学实用指南

水果分册

名誉主编 傅德成
主编 张学军 王岚 黄丽萍

3.....



中国质检出版社
中国标准出版社



营养科学实用指南

水 果 分 册

名誉主编 傅德成

主编 张学军 王 岚 黄丽萍

中国质检出版社

中国标准出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

营养科学实用指南. 水果分册/张学军,王岚,黄丽萍
主编.—2版.—北京:中国标准出版社,2013.9

ISBN 978-7-5066-7207-8

I. ①营… II. ①傅… III. ①水果—食品营养—
指南 IV. ①R151.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 156530 号

中国质检出版社 出版发行
中国标准出版社

北京市朝阳区和平里西街甲 2 号(100013)

北京市西城区三里河北街 16 号(100045)

网址:www.spc.net.cn

总编室:(010)64275323 发行中心:(010)51780235

读者服务部:(010)68523946

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 7.875 字数 180 千字

2013 年 9 月第二版 2013 年 9 月第二次印刷

*

定价 22.00 元

如有印装差错 由本社发行中心调换

版权专有 侵权必究

举报电话:(010)68510107

《营养科学实用指南 水果分册》

编 委 会

名誉主编	傅德成			
主 编	张学军	王 岚	黄丽萍	
副 主 编	王丽玲	任中华	孟 洁	
	翟雪莉	罗雪君		
编 者	张学军	王 岚	黄丽萍	
	任中华	叶 茁	孟 洁	
	翟雪莉	王丽玲	罗雪君	
	侯光勇	郑雅琪	李淑芬	
审 校	肖玉柱			

前言

“合理饮食是健康的基础”，这是《维多利亚宣言》提出来的。每个人每天都要吃进大量的食物，人的一生按70岁计算，所需食物重量约60吨。如此大量的食物足以在一定程度上影响着健康的状态。祖国医学认为“医食同源”，如果选择有益健康的食物，就能起到预防疾病、延年益寿的作用。如果经常食用对身体健康不利的食物，或是选择不恰当吃法，就会给身体带来疾病和痛苦，甚至危及生命。

饮食本来是日常生活中一项既普遍又重要的内容，但是大多数人对此不太留意，究竟吃什么样的食物才营养、健康，对大部分人来说知之甚微。他们既不知道自己吃的食物对身体是有益的还是有害的，是属健康食物呢，

还是属垃圾食物,也不知道食物中的主要成分是什么,有什么保健医疗功效,更不知道自己的吃法是否有益健康。通过调查,我们了解到当今威胁人们健康的四大杀手——心血管疾病、肿瘤、糖尿病和肥胖,其根源很大程度上与长期饮食不当有关。例如,若是有人经常食用“垃圾食物”,那么就很有可能患恶性肿瘤病症。在这个食物空前丰富的时代,当面临众多选择时,对每个人都是一种考验。选择何种食物,选择何种吃法,将会对健康产生一定的影响。为了满足人们日常生活的实际需求,提高人们的营养科学饮食观,我们参考了大量的国内外文献和资料,组织有关专家和学者编写了《营养科学实用指南》丛书。丛书分为四册,即水果分册、蔬菜分册、肉禽蛋乳水产品分册和粮油豆类调味品饮品分册,较详细地介绍了近300种食物的营养科学知识。本分册主要介绍鲜果和干果的主要营养成分、主要保健功效、食用调理常识、食用特别提示、食物养生方例和其他部位功效等科学知识,同时附有水果的感官鉴别和感官标准要求摘要,以供广大消费者在选购水果时参考使用。将此丛书献给广大读者,望能对大家的日常饮食生活有所助益。

本书在编写过程中,得到了相关专家及专业技术人员的指导和帮助,在此表示感谢。由于编者水平有限,谬误及不尽之处在所难免,望读者不吝赐教,批评指正。

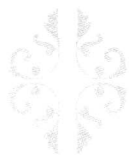
编者

2013年7月

目录

鲜果篇

苹果	1
梨	8
桃子	15
李子	25
柿子	28
杏	39
山楂	43
葡萄	53
樱桃	58
桑椹	63
石榴	69
草莓	73
西瓜	78
甜瓜	85
哈密瓜	92
木瓜	94
橘子	98



橙子	106
柑	109
香蕉	112
菠萝	120
荔枝	125
芒果	131
甘蔗	137
龙眼	140
猕猴桃	147
杨桃	152
杨梅	155
枇杷	158
柚子	165
椰子	167
火龙果	172
柠檬	173
榴莲	177
山竹	178
番荔枝	179

干 果 篇

大枣	181
核桃	188
栗子	191

莲子	195
松子	201
榛子	204
榧子	206
腰果	209
白果	210
杏仁	213
槟榔	218
橄榄	221
无花果	223
开心果	227
葵花籽	228
南瓜子	230
附录 1 水果及其制品的感官鉴别	234
附录 2 水果及其制品感官标准要求摘要	240
参考文献	241

鲜果篇

苹果

主要营养成分

苹果营养丰富,含有糖类(蔗糖、还原糖)、有机酸、果胶、蛋白质、钙、铬、磷、铁、钾、锌和维生素 A、维生素 B、维生素 C 及纤维,另含苹果酸、酒石酸、胡萝卜素等营养素,苹果皮含三十蜡烷。苹果被医学界誉为“天然健康圣品”。

主要保健功效

1. 预防心血管疾病:苹果中含有的果胶、膳食纤维具有吸附胆固醇的功能,可使血中胆固醇降低。吃苹果时,胆汁的排出量和胆汁酸的浓度会增加,也有助于肝脏排出过多的胆固醇,减少动脉硬化形成的危险性,防止心血管疾病的发生。每天吃适量苹果可使血脂明显降低。国外专家经研究发现,每天吃一个苹果的人比不吃或不常吃苹果的人,冠心病死亡率减少一半。
2. 降压提神:苹果中所含有的钾,能与体内过剩的钠结合,使之排出体外,因此对于食入盐分过多的人们,多吃苹果可以将

其清除,以软化血管壁,使血压下降。高血压患者每日坚持吃3次苹果,每次1个~2个,可收到降压效果。另外,由于苹果能够影响体内的钾、钠代谢,因此具有预防和消除疲劳的作用。苹果的维生素B和果酸可使昏沉的脑袋重新变清醒。经常感到忧郁和压抑的人,往往思虑过多、情绪沉闷,如果这些人每天在口袋里或抽屉里放个苹果,经常拿出来闻一闻,可使情绪得以舒缓。

3. 益智助长:苹果除含有对大脑有益的多种维生素、矿物质、脂肪、糖类等营养成分外,还含有较多的锌元素。试验发现,儿童摄入锌不足,可严重影响智力和记忆力,导致学习成绩下降;另外,苹果中的胡萝卜素,被人体吸收后可转化成维生素A,能促进人体的生长发育。

4. 止泻通便:因为苹果中含有鞣酸、有机酸、果胶和纤维素成分,前两者有收敛的作用,后两者能吸收细菌和毒素,从而达到止泻之功效;然而,苹果中的纤维素又可使大便松软,有机酸成分能刺激肠道平滑肌的蠕动,二者均可促进排便。因此,苹果对轻度腹泻有止泻效果,对大便秘结者又有治疗作用。

5. 强身健体:苹果里的维生素C可增强人体的免疫功能,防止咳嗽、伤风和流感;苹果的果酸可稳定血糖,使人们在夜里不会饿醒;苹果的鞣质可预防肌肉酸痛和关节炎。青年人和老弱病人常吃苹果对身体发育和恢复健康是大有裨益的。

6. 消除疲劳:因为苹果含钾丰富,可影响机体的钾及钠的代谢,因此,具有消除和预防疲劳的作用。

7. 促进消化:据研究苹果可中和胃酸,促进胆汁分泌,增强胆汁酸的功能,对消化不良,腹部胀满者有一定的助消化作用,尤其对因脾胃虚弱引起的消化不良有较好的作用。

8. 防癌:国外专家发现,苹果中含有大量抗氧化剂,这种抗氧化剂对结肠癌和肝癌细胞有明显抑制作用;国外研究人员认

为,苹果中含有的黄酮类化合物可减少肺癌的发病率。

9. 瘦身减肥:苹果容易吃饱,但不会使人发胖;许多美国人把苹果作为瘦身必备食品。

10. 消除放射源:欧洲科学家们发现,将苹果中富含的果胶喂给与放射性气体接触过的动物时,果胶就会与这种气体中的放射性元素相结合,可以使其变为无害的形式并从动物体内排出。因此,科学家认为,每日吃一个苹果,持之以恒,对健康是有益的。

食用调理常识

1. 吃苹果时,最好先用清水洗干净,削去果皮后食用。特别在当前主要以化学农药防治果树害虫的情况下,果皮中常常积累了较多的农药残留毒物。

2. 苹果切后或削皮后可以用淡盐水浸泡,或者洒上柠檬汁以防止色变。苹果中的维生素和果胶等有效成分多含在皮或近皮部分,所以应该把苹果洗干净食用,尽量不要削去表皮。

3. 有人总结了苹果的食用经验:为防治心血管病应选择甜苹果,肥胖者吃甜苹果,糖尿病人吃酸苹果,欲解便秘者吃熟苹果,治腹泻宜吃生苹果。此外,睡前吃鲜苹果,可消除口腔内细菌,改善肾脏功能;生苹果榨成汁可防治咳嗽和嗓子嘶哑;苹果泥加温后食用,是儿童与老年人消化不良的好药方。苹果多食令人腹膨胀满。腹痞满患者尤须注意。食用苹果过量有损心、肾。患有心肌梗塞、肾炎、糖尿病的人更不能吃苹果,痛经者应该忌食。

4. 防治心血管病:常饮苹果芹菜汁具有降低血压、软化血管壁的作用,适用于高血压、糖尿病及动脉硬化病人饮用。

食用特别提示

1. 不宜食用过多的苹果。苹果性寒凉,又味甘助湿,多食可损伤脾胃,导致腹满泄泻。过量食用还会导致体内维生素C的大量蓄积,产生草酸,草酸和汗液混合排出,反会损伤皮肤,使皮肤变得粗糙,故具有美容作用的苹果多食则有相反的作用。

2. 不宜苹果与萝卜同食。萝卜与富含色素的苹果一起食用,经胃肠消化分解,可产生抑制甲状腺作用的物质,诱发甲状腺肿。

3. 不宜在服磺胺类药物和碳酸氢钠时食用苹果。否则可使磺胺类药物在泌尿系统形成结晶而损害肾脏,可使碳酸氢钠的药效降低。

4. 胃肠有病、消化不良者不宜吃未成熟的苹果。未全熟的苹果质地较硬且酸味重。

5. 胃炎者忌多食苹果。苹果性偏寒,多食可以加重胃炎患者的不适之症。

6. 胃肠炎者忌多食苹果。多食可以导致脘满腹泻、口中泛酸、肠鸣阵作等病症。

7. 小儿忌过多食用。小儿过多食用苹果容易发生胃部不适、恶心。

8. 习惯性便秘、产后便秘、大病后便秘者忌食用苹果。

9. 心肾功能较差者忌多食,因其含钾量较高。

食物养生方例

1. 苹果豆腐

材料:苹果 200 克,豆腐、熟胡萝卜各 400 克,水发香菇、大青豆、菠菜梗、嫩笋、精盐、味精各少许,姜汁、水淀粉、熟花生油

各适量,黄豆芽汤 250 克。

功效:补虚润燥。适用于体质虚弱、肺燥干咳及无病强身者食用。

做法:(1)将豆腐放入碗中,用手将其捏成泥状,加入少许花生油、精盐、水淀粉、味精,用手拌匀。(2)把苹果冲洗干净,去皮核,切成碎丁。嫩笋、香菇洗净,取笋肉,用刀将笋肉、香菇剁成细末。(3)取锅放火上,倒入适量花生油烧热,放入笋肉、香菇、精盐翻炒,入味后放入苹果丁,拌成馅。(4)菠菜梗洗净,放入开水中烫熟,捞出待用。用刀背将青豆、胡萝卜拍成细泥。(5)取大号酒杯洗净擦干,在每个酒杯内壁涂一层花生油,把胡萝卜泥、青豆泥分别放入酒杯底部的两边,再放入豆腐(约半酒杯),用手指在豆腐上压成凹形,将拌好的馅放在酒杯中间,把剩余的豆腐放在上面,用手抹平。(6)将装好馅的酒杯放入蒸笼,蒸 15 分钟左右取出,把馅倒出,放入盘内,插上熟菠菜梗。(7)将锅放火上,倒入黄豆芽汤,放入味精、精盐,用水淀粉勾芡,淋入适量花生油,浇在苹果豆腐上即成。

2. 苹果布丁

材料:红皮苹果 250 克,葡萄干 50 克,柠檬皮、柠檬汁各少许,面包 1 片,鸡蛋 2 个,蛋白 1 个,牛奶、白糖各适量。

功效:养胃润燥,用于阴虚胃燥、消渴引饮及糖尿病;脾胃虚弱、食欲不振者也可食用。

做法:(1)将苹果冲洗干净,去皮核,切成薄片。面包切成细丁。葡萄干放入温水中泡软,捞出沥干。柠檬皮研成粉末。(2)将蛋黄打入碗中,加入白糖、牛奶,调成糊状,再加入苹果、面包、葡萄干,约 10 分钟后,加入柠檬粉,调拌均匀。(3)把调匀的苹果糊倒入抹上奶油的碟子中,上面刮平,放入已预热了的烤箱,用中火烤约 20 分钟即可。(4)蛋白打入碗内,抽打起泡,加

- 入白糖、柠檬汁搅匀，浇在已经烤硬的布丁上，再用小火烤 10 分钟，致表面略成焦枯色时，取出即成。

3. 苹果泥(汁)

材料：苹果(成熟质好者)1 000 克。

功效：具有止泻的功效。适用于治疗婴幼儿的轻度腹泻。

做法：将苹果洗净，去皮、核，捣烂成泥。一日 4 次，每次食 100 克。若为 1 岁内婴儿，则将苹果榨成汁，每次服半汤匙。

4. 苹果干粉

材料：苹果 1 000 克。

功效：具有厚肠止泻的功效。适用于慢性腹泻及慢性结肠炎。

做法：取苹果连皮洗净，切块烘干，研细成粉。空腹时用温开水调服，每次 15 克，每日 2 次~3 次，至愈。

5. 甘笋苹果汁

材料：甘笋 150 克，苹果 300 克，西苋莖茸少量。

功效：具有增智益脑，通利大便的作用。可治疗便秘，促进儿童发育，增强记忆。

做法：洗净甘笋、苹果，连皮放入榨汁机中榨取其汁，倒入杯中，再撒入少量西苋莖茸即可饮用。每日 2 杯~3 杯，连饮 7 天。

6. 苹果芜菁汁

材料：苹果 300 克，芜菁叶 2 000 克，芜菁根 100 克，胡萝卜 300 克~400 克，橘子 100 克，蜂蜜适量。

功效：具有消肿止痛，润肠通便的功效。适用于痔疮肿痛、大便秘结不通等病症。

做法：将苹果等材料一同洗净，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。

7. 苹果芹菜汁

材料:苹果 500 克,芹菜 300 克,胡椒适量。

功效:具有降低血压、软化血管壁的作用。适用于高血压、糖尿病及动脉硬化病人饮用。

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。

8. 四喜苹果

材料:红富士苹果 550 克(约 4 个),蒸熟的糯米 100 克,山楂糕 100 克,桂圆肉 40 克,白糖 150 克,玫瑰酱 10 克,水淀粉 5 克。

功效:主治贫血、高血压。

做法:将苹果洗净,削去皮,从上部用圆口刻刀刻下一厘米厚的顶盖,挖出果核。山楂糕切成 0.6 厘米的方丁,与桂圆肉、糯米、白糖 50 克一起拌匀,填入苹果中,盖上盖,入蒸笼蒸熟取出。再将锅中放清水 120 克、白糖 100 克,烧沸,撇去浮沫,用水淀粉勾芡,浇在苹果上即成。食用,量随意。

9. 苹果拌芹菜

材料:苹果 500 克,芹菜 250 克,胡椒粉 2 克,精盐 1.5 克。

功效:主治血压、动脉硬化、糖尿病。

做法:将苹果洗净,切成细条状,芹菜洗净、去杂质,切成细条状,芹菜入沸水氽一下,捞出控干水分,与苹果拌匀,加入精盐、胡椒粉调味即可。

10. 苹果酥

材料:苹果、面粉各 500 克,鸡蛋 2 个,白糖 60 克,精制植物油 75 克,糖桂花 30 克,核桃仁 60 克,芝麻仁 20 克。

功效:主治慢性胃炎、贫血、咳嗽、慢性支气管炎、咽喉肿痛。

做法:苹果洗净,去皮、核,切成小片,放入盆中,加白糖拌

匀,腌渍 10 分钟,略挤水分,撒上糖桂花拌匀。核桃仁切成末,一部分面粉放入盆内,加清水、植物油,用手搅匀,制成油皮面,放入冰箱。另一部分面粉放入盆中,加入植物油,用手拌匀,制成酥面,放入冰箱。将油皮面和酥面,各分成两份,其中一份油皮面包上酥面,按平后擀面成长方形时,再从两端向中间折叠成三层,呈长方形状,用同样方法将另一端做好。用擀面杖将第一次做好的面皮卷好,放入烤盘内,再用刀将其划上口,放入烤箱烤 20 分钟后取出。将苹果馅铺平,再将另一块面卷好,放在苹果馅上面,抹上鸡蛋液,撒上核桃仁、芝麻仁,放入烤箱烤 20 分钟取出。将烧熟的苹果酥放板上,晾凉后切成方块即成。当点心配餐食用。

梨

主要营养成分

梨,别名快果、玉露、蜜父、雪梨等。含苹果酸、柠檬酸、果糖、蔗糖、葡萄糖、维生素 B 和维生素 C,也含蛋白质、脂肪、胡萝卜素和钙、磷、铁及丰富的钾。

主要保健功效

梨性凉,味甘微酸。归肺经,胃经。生津,清热,止渴,化痰,润燥,解酒。

1. 强心健体:梨中含有丰富的维生素,其中维生素 B₁ 能保护心脏,减轻疲劳;维生素 B₂、B₃ 及叶酸能增强心肌活力,保持身体健康。