

张明◎主编

美味篇

水果手册



教您从认识、选购、保存到食用，全部搞定
一本书帮您发掘水果食材的美味


浆果类、柑橘类、核果类、仁果类、瓜类、其他类
介绍62种生活中的常见水果

江西科学技术出版社

水果手册

美味篇

张明◎主编

 江西科学技术出版社

· 南昌 ·

图书在版编目(CIP)数据

水果手册. 美味篇 / 张明主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2017. 10

ISBN 978-7-5390-6077-4

I. ①水… II. ①张… III. ①水果—基本知识 IV. ①S66

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第240493号

选题序号: ZK2017236

图书代码: D17077-101

责任编辑: 张旭 刘九零

水果手册. 美味篇

SHUIGUO SHOUCHE MEIWEIPIAN

张明 主编

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
选题策划 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出版 江西科学技术出版社
社址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
发行 全国新华书店
印刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开本 720mm×1020mm 1/16
字数 180千字
印张 12
版次 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5390-6077-4
定价 35.00元

赣版权登字: -03-2017-356

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



Chapter 1 浆果类

- 010 草莓 *Fragaria ananassa* Duch
- 014 蓝莓 *Vaccinium* Spp
- 017 桑葚 *Fructus Mori*
- 020 覆盆子 *Rubus idaeus* L.
- 023 葡萄 *Vitis vinifera* L
- 027 蔓越莓 *Oxycoccus*
- 029 圣女果 *Lycopersicon esculentum* Mill.
- 031 酸浆 *Physalis alkekengi* L
- 033 猕猴桃 *Actinidia chinensis* Planch
- 036 柿子 *Diospyros Kaki* L.f
- 039 石榴 *Punica granatum* L.
- 043 香蕉 *Musa nana* Lour.
- 047 杨桃 *Averrhoa carambola* L
- 050 无花果 *Ficus carica* Linn
- 052 仙人掌果 *Opuntia ficus-indica*
- 054 百香果 *Passiflora edulis* Sims
- 056 醋栗 *R. grossularia*
- 058 火龙果 *Hylocereus undulatus* Britt

Chapter 2 柑橘类

橘子	<i>Citrus reticulata</i>	062
柠檬	<i>Citrus limon</i> (L.) Burm. f.	065
柚子	<i>Citrus maxima</i> (Burm) Merr	068
橙子	<i>Citrus sinensis</i>	071
西柚	<i>Citrus paradisi</i>	074
柑子	<i>Citrusreticulata</i> Banco	076



Chapter 3 核果类

李子	<i>Prunus salicina</i> Lindl.	080
桃	<i>Amygdalus persica</i> L	084
樱桃	<i>Cerasus pseudocerasus</i>	087
杨梅	<i>Myrica rubra</i> (Lour.) S. et Zucc.	090
杏	<i>Armeniaca vulgaris</i> Lam.	094
梅子	<i>Armeniaca mume</i> Sieb.	098
荔枝	<i>Litchi chinensis</i> Sonn.	100
龙眼	<i>Dimocarpus longan</i> Lour	104
枣	<i>Ziziphus jujuba</i> Mill.	107
番荔枝	<i>Annona squamosa</i> Linn.	111
红毛丹	<i>Nephelium lappaceum</i> L.	114





- 116 蛋黄果 *Lucuma nervosa* A.DC
118 椰枣 *Phoenix dactylifera*
120 橄榄 *Canarium album* (Lour.) Raeusch.

Chapter 4 仁果类

- 124 苹果 *Malus pumila*
128 梨 *Pyrus* spp
132 罗汉果 *Siraitia grosvenorii*
134 海棠果 *Calophyllum inophyllum* L.
136 枇杷 *Eriobotrya japonica* (Thunb.) Lindl
140 山竹 *Garcinia mangostana* L.
142 山楂 *Crataegus pinnatifida* Bunge



Chapter 5 瓜类

- 146 西瓜 *Citrullus lanatus*
150 哈密瓜 *Cucumis melo* var. *saccharinus*
153 木瓜 *Chaenomeles sinensis* (Thouin)
Koehne
156 香瓜 *Cucumis melo*

Chapter 6 其他类


菠萝	<i>Ananas comosus</i>	160
榴莲	<i>Durio zibethinus</i> Murr	163
黄皮	<i>Clausena lansium</i> (Lour.) Skeels	166
芒果	<i>Mangifera indica</i> L.	168
椰子	<i>Cocos nucifera</i> L.	172
番石榴	<i>Psidium guajava</i> Linn.	175
甘蔗	<i>Saccharum officinarum</i>	178
菠萝蜜	<i>Artocarpus heterophyllus</i> Lam	180
雪莲果	<i>Saussurea involucrata</i> Kar. et Kir. et Maxim.	182
人参果	<i>Solanum muricatum</i> Aiton	184
牛油果	<i>Butyrospermum parkii</i> Kotschy	186
佛手柑	<i>Citrus medica</i> L. var. <i>sarcodactylis</i> Swingle	188
莲雾	<i>Syzygium samarangense</i>	190



水果手册

美味篇

张明◎主编

 江西科学技术出版社

·南昌·

图书在版编目 (CIP) 数据

水果手册. 美味篇 / 张明主编. — 南昌 : 江西科学技术出版社, 2017. 10

ISBN 978-7-5390-6077-4

I. ①水… II. ①张… III. ①水果—基本知识 IV. ①S66

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第240493号

选题序号: ZK2017236

图书代码: D17077-101

责任编辑: 张旭 刘九零

水果手册. 美味篇

SHUIGUO SHOUCE MEIWEIPIAN

张明 主编

-
- 摄影摄像** 深圳市金版文化发展股份有限公司
选题策划 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出版 江西科学技术出版社
社址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
发行 全国新华书店
印刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开本 720mm×1020mm 1/16
字数 180千字
印张 12
版次 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5390-6077-4
定价 35.00元
-

赣版权登字: -03-2017-356

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



Preface

序言

美味水果吃出花样

水果是指可直接生吃的植物果实，它们不但大都多汁、有甜味，口感丰富，而且含有多种营养成分，更有降血压、减缓衰老、减肥瘦身、皮肤保养、明目、抗癌、降低胆固醇、补充各种维生素等多种功效，是广大群众喜爱的美食和营养品。

市面上水果种类丰富，品种繁多，琳琅满目，每一种水果都有它独特的味道，甚至同一

种水果的不同品种的外观、风味和口感都不尽相同，总有一款最适合你的口味。

本书将教你如何吃到最适合自己口味的水果和水果餐：从选购最新鲜的水果、最美味的品种，到在最佳赏味期内合理储存水果、处理水果，甚至烹调简易又营养的水果餐，带你吃出不一样的美味，得到最佳的味觉享受。

名称

根据日常使用的标准订定名称。

食材解说

该食材的别称、栽培历史、功效或地位等。

浆
果类

蓝莓

学名: *Vaccinium Spp.*
别名: 杜鵑花科 越橘属植物
原产地: 北美

蓝色的美瞳之果

蓝莓,意为蓝色的浆果之意,是多年生绿叶或常绿灌木,果实为浆果,至今不到百年的栽培史。因其具有较高的保健价值,所以风靡世界,是世界粮农组织推荐的五大健康水果之一,被誉为“美瞳之果”。

蓝莓,一种小浆果,果实呈蓝色,色泽美丽。蓝色被1层白色粉状包裹,果肉细腻、颗粒小。



果: 实平均重0.5~2.5g,最大重5g,可食率为100%,甜酸适口,且具有香爽宜人的香气,为鲜食佳品。

基本信息

该食材的拉丁学名、原产地、类别。

食材写真

展现食材的写真照片,以图片清晰地展示食材的外表形态特征。

营养与功效

剖析该食材的营养成分及其对人体健康的影响和功效。

营养与功效

蓝莓中含有丰富的营养成分,具有防止脑神经老化、保护视力、强心、抗癌、软化血管、增强人机体免疫等功能。富含花青素,可以强化视力,明显地增强视力,消除眼睛疲劳,增进视力。

选购妙招

选购蓝莓要挑选果肉结实、颗粒大、干身、丰满、圆润,且没有凹痕和瘀伤的。蓝莓的颜色应该以紫蓝色到蓝黑色为最佳,最好还带有一小截青色的果茎,果皮上裹有一层淡淡的白色果粉。

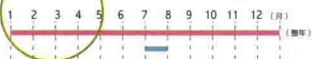
储存方法

蓝莓直接放入到有透气孔的食品盒中,然后在存放在阴凉通风的地方进行保存,可保证蓝莓五天不变质。

储存方法

说明如何保存食材可以更好地保持风味、避免变质。

盛产期: 7月



004



选购妙招

说明如何挑选品种优良、新鲜美味的食材,避开过期、变质甚至有毒的食材。

盛产期

以图表展现该食材的成熟、盛产的季节和月份。

国产、进口的比重

以饼状图展示该食材在市场上国产品种所占的比重。



Chapter 1 浆果类

- 010 草莓 *Fragaria ananassa* Duch
- 014 蓝莓 *Vaccinium* Spp
- 017 桑葚 *Fructus Mori*
- 020 覆盆子 *Rubus idaeus* L.
- 023 葡萄 *Vitis vinifera* L
- 027 蔓越莓 *Oxycoccus*
- 029 圣女果 *Lycopersicon esculentum* Mill.
- 031 酸浆 *Physalis alkekengi* L
- 033 猕猴桃 *Actinidia chinensis* Planch
- 036 柿子 *Diospyros Kaki* L.f
- 039 石榴 *Punica granatum* L.
- 043 香蕉 *Musa nana* Lour.
- 047 杨桃 *Averrhoa carambola* L
- 050 无花果 *Ficus carica* Linn
- 052 仙人掌果 *Opuntia ficus-indica*
- 054 百香果 *Passiflora edulis* Sims
- 056 醋栗 *R. grossularia*
- 058 火龙果 *Hylocereus undulatus* Britt

Chapter 2 柑橘类

橘子	<i>Citrus reticulata</i>	062
柠檬	<i>Citrus limon</i> (L.) Burm. f.	065
柚子	<i>Citrus maxima</i> (Burm) Merr	068
橙子	<i>Citrus sinensis</i>	071
西柚	<i>Citrus paradisi</i>	074
柑子	<i>Citrusreticulata</i> Banco	076



Chapter 3 核果类

李子	<i>Prunus salicina</i> Lindl.	080
桃	<i>Amygdalus persica</i> L	084
樱桃	<i>Cerasus pseudocerasus</i>	087
杨梅	<i>Myrica rubra</i> (Lour.) S. et Zucc.	090
杏	<i>Armeniaca vulgaris</i> Lam.	094
梅子	<i>Armeniaca mume</i> Sieb.	098
荔枝	<i>Litchi chinensis</i> Sonn.	100
龙眼	<i>Dimocarpus longan</i> Lour	104
枣	<i>Ziziphus jujuba</i> Mill.	107
番荔枝	<i>Annona squamosa</i> Linn.	111
红毛丹	<i>Nephelium lappaceum</i> L.	114





- 116 蛋黄果 *Lucuma nervosa* A.DC
118 椰枣 *Phoenix dactylifera*
120 橄榄 *Canarium album* (Lour.) Raeusch.

Chapter 4 仁果类

- 124 苹果 *Malus pumila*
128 梨 *Pyrus* spp
132 罗汉果 *Siraitia grosvenorii*
134 海棠果 *Calophyllum inophyllum* L.
136 枇杷 *Eriobotrya japonica* (Thunb.) Lindl
140 山竹 *Garcinia mangostana* L.
142 山楂 *Crataegus pinnatifida* Bunge



Chapter 5 瓜类

- 146 西瓜 *Citrullus lanatus*
150 哈密瓜 *Cucumis melo* var. *saccharinus*
153 木瓜 *Chaenomeles sinensis* (Thouin)
Koehne
156 香瓜 *Cucumis melo*

Chapter 6 其他类

菠萝	<i>Ananas comosus</i>	160
榴莲	<i>Durio zibethinus</i> Murr	163
黄皮	<i>Clausena lansium</i> (Lour.) Skeels	166
芒果	<i>Mangifera indica</i> L.	168
椰子	<i>Cocos nucifera</i> L.	172
番石榴	<i>Psidium guajava</i> Linn.	175
甘蔗	<i>Saccharum officinarum</i>	178
菠萝蜜	<i>Artocarpus heterophyllus</i> Lam	180
雪莲果	<i>Saussurea involucrata</i> Kar. et Kir. et Maxim.	182
人参果	<i>Solanum muricatum</i> Aiton	184
牛油果	<i>Butyrospermum parkii</i> Kotschy	186
佛手柑	<i>Citrus medica</i> L. var. <i>sarcodactylis</i> Swingle	188
莲雾	<i>Syzygium samarangense</i>	190





Chapter 1

浆果类

浆果，是由子房或联合其他花器发育成柔软多汁的肉质果。

浆果是果实的一种类型，属于单果，常见于分属不同科属的多种植物。

浆果的外果皮较薄，中果皮和内果皮则肉质多汁较为发达。浆果的一枚果实中常有许多种子。浆果的萼片宿存，与果蒂相连接。浆果一般由多心皮合生雌蕊发育而成，偶见由单心皮发育的浆果，因此在浆果中常可以观察到若干格室。

草莓

学名: *Fragaria ananassa* Duch
分类: 蔷薇科草莓属
原产地: 南美

肉美汁多的水果皇后

草莓是对蔷薇科草莓属植物的通称，属多年生草本植物。草莓是水果中的“皇后”，有着心形的面容、浓郁的香味以及多汁的果肉。原产于南美，中国各地及欧洲等地广为栽培。

果: 草莓的果实呈聚合果大，直径达3厘米，鲜红色，宿存萼片直立，紧贴果实；瘦果尖卵形，光滑。



叶: 叶三出，顶端圆钝，基部阔楔形，侧生小叶基部偏斜，边缘具缺刻状锯齿。

营养与功效

草莓所含的胡萝卜素具有明目养肝的作用；富含维生素C，可预防坏血病、动脉硬化、冠心病；富含果胶，可改善便秘、预防痔疮；对胃肠道和贫血均有一定的滋补调理作用，具有防癌效果。

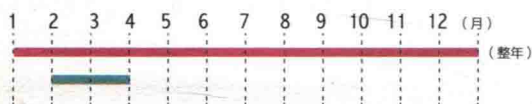
选购妙招

应选硕大坚挺、果形完整、无畸形，外表鲜红发亮及果实无碰伤、冻伤或病虫害的新鲜草莓。

储存方法

保存前不要清洗，带蒂轻轻包好勿压，放入冰箱中即可。

盛产期: 2~3月



国产·输入

