

借

家庭养生宜忌丛书



水

果

讲述养生之道
阐述调理之法
为您健康指引道路
为您生活增添活力

田洪江◎编著
中国轻工业出版社



本书以中
医传统养生理
论为指导，把人们常
见常食的水果进行归类，分别对其进
行介绍，讲述其营养特点、性味、功效主治、食疗方与保健配餐等。
本书将让您和水果进行亲密接触，告诉你如何吃出健康，吃出营养。

养生宜忌

家庭养生宜忌丛书



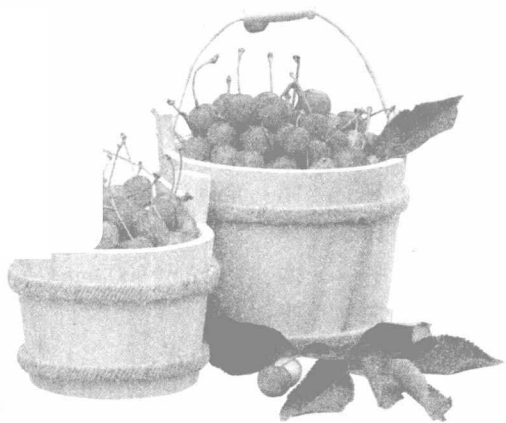
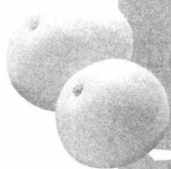
水



讲述养生之道
阐述调理之法
为您健康指引道路
为您生活增添活力

田洪江◎编著
中国文联出版社

果



本书以中
医传统养生理
论为指导，把人们常
见常食的水果进行归类，分别对其进
行介绍，讲述其营养特点、性味、功效主治、食疗方与保健配餐等。
本书将正误和水果进行亲密接触，告诉你如何吃出健康，吃出营养。

养生宜忌

图书在版编目 (CIP) 数据

水果养生宜忌/田洪江编著. —北京: 中国戏剧出版社, 2006.12

(家庭养生宜忌丛书)

ISBN 978-7-104-02494-1

I.水... II.田... III.①家庭保健—基本知识
②养生(中医)—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 146775 号

水果养生宜忌

田洪江 编著

责任编辑: 赵莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100089

电话: 58930242 (发行部)

传真: 58930242 (发行部)

电子邮箱: fxb@xj.sina.net (发行部)

经销: 全国新华书店

印刷: 北京金马印刷厂

开本: 700mm×1000mm 1/16

印张: 288

字数: 3920 千

版次: 2007 年 1 月北京第 1 版 第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-104-02494-1

定价: 396.00 元 (全二十册)

版权所有 违者必究

健康白区 养生护照

“健康是金、长寿是福”，在人们日益不堪承受生命之重的今天，健康长寿就成了除事业外，另一个需要我们交付关注去攀登与占领的高地。从某种意义上说，事业就像个主外的男人，而健康则是支撑事业、支撑男人走得更稳、走得更好、走得更远的那个“男人背后”的女人，她的名字叫养生。

养生，又称摄生、道生、养性、保生、寿世等。所谓养，就是人们常说的保养、调养、补养的意思；所谓生，就是生命、生存、生长的意思。总之，养生就其本意，是指根据生命的发展规律，为达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命等目的的一种科学理论和方法。养生，渗透于生活的点点滴滴，我们可以肯定地说永生是笑谈，但我们也可以同样肯定地说在养生的贴身呵护下，我们的健康长寿触手可及。

基于此，我们广泛听取了诸如医药专家、营养学家等的意见和建议，并在通过大量有关健康的调查、分析和总结基础上，组织专家富有针对性地编写了这套“家庭养生宜忌丛书”，包括《蔬菜养生宜忌》《水果养生宜忌》《野菜养生宜忌》《杂粮养生宜忌》《药膳养生宜忌》《本草养生宜忌》《四季养生宜忌》《茶饮养生宜忌》《水产品养生宜忌》《肉禽蛋乳养生宜忌》。如果一套书是一本奔向健康的护照，那么一本书就是一次次通关的签证；一套书形成的是一个对病魔的战场，那么一本书就是以膳食作为基础性材料，构建的一道“健康的马其诺防线”。

虽然我们没有摆出为健康清理门户的姿态，以“疗治”的身份

去冲锋陷阵;虽然没有秉持防患于未然的战略理论,吹响“预防”的冲锋号,但我们本着“健康神圣不可侵犯”的决心和气魄精心布阵,取料便捷、出身寒门的“释名”,按图索骥、招之即来的“采集加工”;冲锋陷阵、本色不改的“性味”与“营养成分”;步步为营、层层设防的“附方”和“养生食谱”,他们各自忠于职守,又互相联结、众志成城,相信在拿到这 10 张签证的时候,健康护照便指日可待了!

“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索”,一份责任让我们从容出发,一份信心让我们在健康之路上坚定前行,但,我们需要你的支持、鼓励和指正!祝愿广大读者健康快乐!

编者

目 录

鲜 果

荸 荠	3
槟 榔	7
菠 萝	10
菠萝蜜	15
草 莓	18
橙 子	21
大 枣	24
佛手柑	33
甘 蔗	36
柑	38
橄 榄	41
桂 圆	45
哈密瓜	53
海 棠	55
海 枣	57
黑 枣	59
黄皮果	61
火龙果	64
金 橘	66
金樱子	69

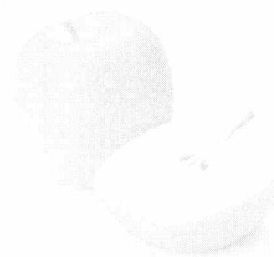
橘	73
梨	77
李 子	85
荔 枝	88
榴 莲	92
罗汉果	96
芒 果	99
梅 子	103
猕猴桃	109
木 瓜	113
柠 檬	117
苹 果	121
葡 萄	125
桑 葚	129
沙 果	132
沙 棘	134
山 楂	137
山 竹	144
石 榴	146
柿 子	149
桃	155
甜 瓜	160
无花果	163
西 瓜	166
西红柿	171
香 蕉	176
杏	181
薛荔果	185

杨 梅	188
阳 桃	192
樱 桃	195
柚 子	198

干 果

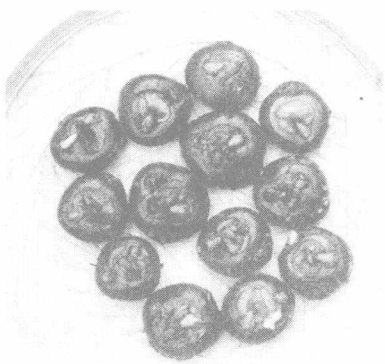
白 果	203
榧 子	209
核桃仁	212
花 生	221
松 子	226
栗 子	230

鲜果



荸 荠

【简介】荸荠为莎草科植物荸荠的球茎。又名地栗、马蹄、乌芋、黑山棱、凫茈、尾梨。我国温暖地区有栽培,以广东、广西、福建等省为主产。荸荠含粗蛋白、淀粉、脂肪、钙、磷、铁、维生素C等,还含有一种不耐热的抗菌成分荸荠英。此外,荸荠还含有防治癌症的有效成分,有抑瘤效果,临床医生多用之于肺癌、食道癌、乳房癌,可作为辅助食品。



【性 味】性寒,味甘;入肺、脾、胃经。

【功效主治】清热化痰,化积利肠,生津止渴,通淋利尿,消痈解毒。主治热病消渴,黄疸,目赤,咽喉肿痛,小便赤热短少,外感风热,痞积等病症。

【食疗作用】

(1)清热化痰 荸荠甘寒,能清肺热,又富含黏液质,有生津润肺化痰作用,故能清化痰热,治疗肺热咳嗽、咯吐黄黏脓痰等病症。

(2)利肠化积 荸荠含有粗蛋白、淀粉,能促进大肠蠕动。荸荠所含的粗纤维有滑肠通便作用,可用来治疗便秘、痞积等症。

(3)生津止渴 本品质嫩多汁,可疗热病津伤口、渴之症,对糖尿病尿多者,有一定的辅助治疗作用。

【营养成分】

每 100 克含

成分名称	蛋白质	脂肪	水分	铁	钙	磷	钾
含 量	1.5 克	0.1 克	/	0.5 克	5 毫克	68 毫克	/

(4)通淋利尿 荸荠水煎汤汁能利尿排淋,对于小便淋沥涩痛者有一定治疗作用,可作为尿路感染患者的食疗佳品。

(5)抗菌、抗病毒 近年研究发现荸荠含有一种抗病毒物质,可抑制流脑、流感病毒,能用于预防流脑及流感的传播。

【附 方】

(1)治热病津伤,口渴心烦:荸荠 120 克,洗净去皮,捣烂绞汁饮服,每日 1~2 次。

(2)治高血压及咳嗽吐浓痰:荸荠 100 克,海蜇头 100 克,煮汤,每日 3~4 次。

(3)治风火赤眼:鲜荸荠 120 克洗净去皮,捣烂,用纱布绞汁点眼,每次 1~2 滴,每日 3~4 次。

(4)治黄疸湿热,小便不利:荸荠 150 克,打碎,水煎代茶饮。每日 5 次。

(5)治咽喉肿痛:荸荠 150 克,打碎绞汁饮服,每日 3 次。

(6)治大便下血:荸荠 150 克,打碎绞汁大半盅,好酒半盅,空腹温服。

(7)治小儿口疮:荸荠烧存性,研末掺之,每日 2~3 次。

(8)治食积痞闷:荸荠 50 克,白术 10 克,枳壳 9 克。水煎服,每日 2 次。

(9)治目生翳障:荸荠 50 克,玄参 12 克,白芨 10 克,百草霜 9 克,升麻 6 克。水煎服,每日 2 次。

【养生食谱】

菜卤煮荸荠

【原 料】鲜荸荠 800 克,闭瓮菜卤 500 毫升。

【制 作】将荸荠洗净,削去外皮,以闭瓮菜卤煮荸荠,至荸荠熟即可装盘食用。

【功效与特点】此菜具有健脾消食,清热化痰,降低血压的功效,适宜于痰瘀内热,高血压患者食用。

腌菜炒荸荠

【原 料】鲜荸荠 400 克,腌菜 300 克。

【制 作】将荸荠洗净,煮熟后去皮切片,再将腌芥菜切丁,油热后下荸荠。腌芥菜丁煸炒片刻,加盐少许,起锅装盘。

【功效与特点】此菜清凉祛火,鲜香开胃,消食宽肠,肺胃积热者食之最宜。

荸荠圆

【原 料】荸荠 500 克,豆粉、姜末适量。

【制 作】将荸荠洗净去皮,煮熟后捣如肉酱,加盐及姜末、豆粉,挤成丸子,入油锅,旺火炸透,捞起滤油装盘。原油锅中入好汤,加生粉勾芡成卤,浇在荸荠上即成。

【功效与特点】此菜味鲜滑口,具有消食开胃,利肠通便作用。消化不良,纳呆,便秘之人可常食之。

荸荠饮

【原 料】荸荠 150 克。

【制 作】荸荠洗净后入瓦锅中煎汤,至荸荠煮熟即可食用。

【功效与特点】此汤清香甘甜,可代茶饮用。具有清热利尿,通淋消肿作用。是尿道感染,肾炎水肿患者的食疗佳品。

煮荸荠

【原 料】鲜荸荠 250 克,甘蔗 1 根。

【制 作】将荸荠洗净,甘蔗去皮切成 3 厘米长小段,共入锅中煎煮,至荸荠熟后即可食用。

【功效与特点】本品具有清热消炎,生津止渴的功效。适宜于发热后期所致的心烦口渴,低烧不退诸病症,还可预防流感。

荸荠汤

【原 料】荸荠 150 克,冰糖适量。

【制 作】荸荠削皮,洗净,加水适量,与冰糖同煮至荸荠熟。每日 1 次,喝汤吃荸荠。

【功效与特点】消积除湿解毒。适用于肠癌术后或未能手术者。

荸荠茅根汤

【原料】鲜荸荠 120 克,鲜茅根 100 克,白糖少量。

【制作】将荸荠去外皮,清水洗净,捣碎绞取汁,待用。把鲜茅根去杂,清洗干净,放入锅内,加清水适量,熬煮半小时,去渣取汁。将荸荠汁与茅根汁混合一起,加入少量白糖搅匀即成。代茶频饮。

【功效与特点】滋阴降火,生津止血。适用于阴虚血亏,虚火上炎,口舌干燥,干咳无痰或口舌生疮,咯血者。

凉拌三鲜

【原料】竹笋 30 克,荸荠 40 克,海蜇 50 克,调味品适量。

【制作】竹笋切成片,以沸水焯后沥干;将荸荠洗净切片;把泡好的海蜇洗净切丝,用热水焯一下即可。将上原料加调味品凉拌。佐餐食用。

【功效与特点】清热化痰,止咳平喘。适用于邪热犯肺咳嗽黄痰者。

瓜皮荸荠粥

【原料】西瓜皮、荸荠各适量,粳米 100 克。

【制作】西瓜皮切成块,去翠衣及瓢后,取白色层切丝,荸荠切丝,粳米洗净,一起放入锅内,煮成粥即可。食粥,用量每日分 2 次吃完。

【功效与特点】清热利湿消肿。适用于肾炎水肿患者。

【宜忌】荸荠性寒,不易消化,食之过量令人腹胀,小儿及消化力弱者不宜多食。

槟 榔

【简介】槟榔为棕榈科植物槟榔的种子,又名大腹子、仁频、宾门、橄榄子等。主产于广东、海南、云南、台湾、广西、福建等地。秋季采摘,熏干备用。

【性 味】性温,味苦辛;入脾、胃、大肠经。

【功效主治】杀虫破积,下气行水。主治虫积,食滞,脘腹胀痛,泻痢后重,疟疾,水肿,脚气,腐结等病症。

【食疗作用】

(1)驱虫作用 槟榔碱是有效的驱虫成分,对猪肉绦虫有较强的瘫痪作用,对牛肉绦虫可使其头部和未成熟节片完全瘫痪,体外试验时对鼠蛭虫也有麻痹作用,还可使蛔虫中毒。

(2)抗病毒,抑真菌 槟榔肉浸液在试管内,对堇色毛癣菌等皮肤真菌有不同的抑制作用。煎剂和水浸剂对流感病毒甲型某些株有一定抑制作用。这些作用与其含有大量鞣质有关。

(3)破积行水 槟榔碱可兴奋 M-胆碱受体引起腺体分泌,增加肠蠕动,收缩支气管,扩张血管,同时也可兴奋 N-胆碱受体引起骨骼肌、神经节兴奋,使积血运行加快,体内水液正常输布。达到行水破积之效。

【营养成分】

每 100 克含

成分名称	蛋白质	脂肪	水分	铁	钙	磷	钾
含 量	3 克	14 克	/	76.4 克	/	/	/



(4)助消化 槟榔碱可兴奋 M-胆碱受体,嚼食槟榔能使胃肠平滑肌张力升高,增强肠蠕动,促进胃液的分泌,故可帮助消化,增进食欲。

(5)抗高血压 槟榔中分离得到的 Areca 11-5-C 物质体外试验,具有明显抑制血管紧张肽转移酶(ACE)的活性,对血管紧张肽 I 和 H 的升压反应产生量效抑制作用。

(6)防癌抗癌 从槟榔中分离的聚酚化合物腹腔注射,对小鼠移植性艾氏腹水癌有显著的抑制作用,在体外对 Hela 细胞有中等强度的细胞毒作用。

【附 方】

(1)治姜片虫,绦虫,蛔虫:槟榔 25 克,南瓜子 25 克。将南瓜子研细后,加适量白糖拌匀,槟榔水煎汤送服,每日 1 次,空腹服。或将南瓜子 60 克,炒熟去壳,空腹一次吃下,隔 2 小时后,用槟榔 45 克煎汤服下,隔半小时后再用玄明粉 10 克,化水服下。令患者腹泻,将虫体驱出体外。

(2)治食积满闷,呕吐痰涎:槟榔 6 克,法半夏 6 克,砂仁 6 克,萝卜子 6 克,麦芽 15 克,干姜 6 克,白术 6 克。水煎服,每日 1 次。

(3)治脘腹痛:槟榔 100 克,高良姜 100 克,炒黄,研细末,米汤调下,每次 9 克,每日 3 次。

(4)治急慢性肾炎:槟榔果皮(大腹皮)15 克,通草 50 克,车前草 50 克。水煎服,每日 2~3 次。

(5)治青光眼,眼压增高:槟榔 20 克,水煎服。药后以轻泻为度。每日 2~3 次。

(6)治流行性感冒:槟榔 10 克,黄芩 9 克。水煎服,每日 2~3 次。

(7)治疟疾:槟榔 12 克,乌梅肉 9 克,臭梧桐 9 克,水煎汤,发作前 2~3 小时服下。每日 1 次。

【养生食谱】

槟榔汁

【原料】新鲜槟榔 120 克。

【制作】先将槟榔洗净切碎,放入瓦罐中,加开水 500 毫升,浸泡 120 分钟,后以中火煎至 200 毫升,滤出汁液,清晨空腹顿服。

【功效与特点】此汁具有驱虫杀菌之功效,可用于治疗绦虫,蛔虫,鞭虫,姜片虫及幽门螺杆菌感染等病症。

槟榔生姜汤

【原料】新鲜槟榔 3 个,生姜 20 克。

【制作】槟榔洗净后以手持捣烂备用;生姜洗净,捣烂后,绞取姜汁备用;将姜汁,槟榔同放锅中,加水 100 毫升,煮沸后续煎 5 分钟,待用饮汤。

【功效与特点】本汤具有破积下气,行水止呕的功效。可用于治疗痞气上冲,心闷欲死的病症。

槟榔苦瓜汤

【原料】新鲜槟榔 3 个,苦瓜 300 克,豆豉少许。

【制作】将槟榔洗净,切成片备用;苦瓜剖开去内瓤,洗净,切丝;二者共入瓦罐中,放入豆豉、精盐适量,清水 300 毫升,以中火煎 10 分钟,调入味精即可食用。

【功效与特点】本汤具有清热解毒,凉血止痢的功效,可用来治疗下痢脓血,痢疾后重之病症。

【宜忌】气虚下陷者慎服。凡泻后、疟后虚痢患者,切不可用。