

百病食疗600系列

精选

干果

食疗

600

主编 姜雯

莲子枸杞子大枣汤

【原料】 莲子100克，枸杞子30克，大枣10个。

【制法】 将莲子、枸杞子、大枣分别洗净，一同入锅，加水适量，用小火炖1小时。

【功效】 平肝补肾，生津润燥，养血健脾。适用于慢性肝炎、肝硬化的肝肾亏损、脾胃虚弱等。

【用法】 喝汤，每日2次。



精选干果食疗

600 万

主 编 美 雯
编 著 许 浩 罗竹青
胡健宇 顾心漪
孔梦茜 滕正潇
杜博文 汪思棋
胡星洋 郭瑞雪

中 国 计 划 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

精选干果食疗 600 方 / 美雯主编. —北京: 中国计划出版社, 2005.5

(百病食疗 600 系列)

ISBN 7-80177-425-6

I. 精… II. 美… III. 干果 - 食物疗法

IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 031260 号



百病食疗 600 系列

精选干果食疗 600 方

主 编	美 雯
责任编辑	马一鸣
封面设计	甜 豆
出版发行	中国计划出版社
地 址	北京市西城区木樨地北里甲 11 号 国宏大厦 C 座 4 层
邮 编	100038
电 话	010-63906433 63906381
经 销	新华书店北京发行所
印 刷	浙江省邮电印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	10.625
字 数	231 000
版 次	2005 年 5 月第 1 版
印 次	2005 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80177-425-6/TS · 005
定 价	17.80 元

前言

中国不少名医、名人推荐的养生之道中，除了注意调节生活作息和日常饮食之外，还有一条就是常吃干果，譬如白果、橄榄、枸杞子、桂圆、核桃仁、大枣、花生、葵花子、栗子、莲子、罗汉果、芡实、松子、梅子、榛子、香榧等。

干果类食品含有丰富的蛋白质、B族维生素、维生素E、钙和铁等矿物质以及植物油，其胆固醇的含量很低，对恢复体能有特殊的功效。在人们的印象中，干果属于高脂肪食物，其实，干果所含脂肪多属不饱和性脂肪，对机体的胰岛素敏感性等能起到有益的作用。此外，干果中富含纤维素和蛋白质，能平衡人体的胰岛素和葡萄糖水平。由于干果中含有不增加胆固醇的不饱和性脂肪以及保护性营养素，故而常吃干果，能使心肌梗死的发病率大幅度降低。例如榛子，其质量的50%是亚油酸，能够稀释胆固醇的浓度；核桃仁富含亚油酸，对保护心脏有利。一般来说，每人每天平均吃6克左右的干果就可以起到预防心脏病的作用。吃干果的另外一个好处是不会增加体重，不必担心发胖。干果中丰富的植物纤维，有利于帮助消化和防治便秘。干果所含的大量维生素E还能促进性腺功能。甚至有人认为，干果

是人类获取脂肪的最佳来源。纵观世界长寿区的“寿星”，一生不食肉而常食干果者，大有人在。

本书所选干果治病养生的食疗方由原料、制法、功效、用法等四项内容构成。原料中包括材料与用量两部分，其中用量按国家统一计量单位“克”来计算；制法是介绍每一食疗方的制作方法；功效是简述每一食疗方的治病作用和养生保健的范围，读者可根据医生的指导来选用对症的食疗方；用法主要介绍食用方法。全书突出了知识性、实用性和科学性，愿读者在大饱口福的同时，还能兼收治病防病之效。需要说明的是，食疗仅是现代医学正规治疗的有益补充，不能取代正规治疗，也不能把它与正规治疗对立起来，那种以为食疗能够包治百病的想法是不正确的。

编者

目录

一、干果食用与疗养 1/

二、内科疾病疗养方 10/

感冒 10/ 急性支气管炎 10/ 慢性支气管炎 11/ 支气管哮喘 22/
支气管扩张 25/ 肺炎 26/ 肺结核 27/ 肺脓疡 29/ 消化不良 30/
膈肌痉挛 41/ 腹胀 41/ 胃下垂 45/ 胃、十二指肠溃疡 46/
急性胃炎 47/ 慢性胃炎 48/ 肠炎 48/ 便秘 51/ 急性肝炎 74/
慢性肝炎 76/ 肝硬化 81/ 脂肪肝 83/ 胆囊炎 胆石症 85/
高血压病 87/ 冠心病 90/ 脑卒中 91/ 高脂血症 92/ 贫血 98/
再生障碍性贫血 114/ 泌尿系感染 114/ 泌尿系结石 115/
慢性肾炎 116/ 尿血 122/ 失眠 123/ 头痛 148/ 眩晕 150/
帕金森病 153/ 甲状腺功能亢进 154/ 糖尿病 157/ 中毒 158/
骨质疏松症 159/

三、儿科疾病疗养方 166/

百日咳 166/ 小儿感冒 168/ 小儿夏季热 169/ 小儿咳嗽 169/
小儿哮喘 170/ 小儿肺炎 171/ 小儿肺结核 172/ 小儿呕吐 172/
小儿肝炎 173/ 小儿遗尿 173/ 小儿便秘 174/ 小儿腹泻 176/
小儿痢疾 177/ 小儿厌食症 178/ 小儿疳积 180/ 小儿肾炎 182/
小儿夜啼 183/ 小儿营养性贫血 184/ 小儿蛔虫病 186/ 小儿蛲虫病 187/
小儿绦虫病 188/ 小儿荨麻疹 188/ 小儿鼻出血 188/
小儿咽炎 189/ 小儿扁桃腺炎 190/ 小儿流涎 191/ 小儿营养不

良 191/ 佝偻病 192/ 小儿自汗 盗汗 194/ 儿童多动症 195/

四、妇科疾病疗养方 196/

月经先期 196/ 月经后期 197/ 月经先后无定期 198/ 月经过多 198/ 月经过少 199/ 经期延长 200/ 崩漏 201/ 闭经 201/ 痛经 202/ 经行乳房胀痛 203/ 经行头痛 204/ 经行失眠 204/ 经行情志异常 206/ 经前面部痤疮 207/ 经行风疹 207/ 经行吐衄 208/ 经行泄泻 209/ 经行浮肿 210/ 经行便血 210/ 经行尿感 211/ 经行身痛 211/ 经行眩晕 211/ 带下病 213/ 妊娠呕吐 214/ 妊娠腹痛 214/ 妊娠腰痛 215/ 先兆流产 216/ 习惯性流产 217/ 异位妊娠 218/ 妊娠水肿 218/ 羊水过多 218/ 妊娠泌尿系感染 219/ 妊娠便秘 219/ 妊娠下肢抽筋疼痛 220/ 妊娠咳嗽 220/ 胎儿宫内生长迟缓 221/ 妊娠失音 223/ 胎动不安 223/ 妊娠高血压综合征 224/ 围产期疾病 225/ 产后出血 225/ 产后恶露不下 225/ 产后子宫复旧不全 226/ 产后腹痛 227/ 产后痉症 227/ 产后贫血 228/ 产后血晕 229/ 产后发热 230/ 产后自汗 盗汗 230/ 产后身痛 231/ 产后咳嗽 232/ 产后排尿异常 233/ 产后便秘 234/ 产后腹泻 235/ 产后失眠 235/ 产后缺乳 236/ 产后乳汁自出 237/ 乳腺增生 237/ 乳房结核 238/ 急性乳腺炎 239/ 乳头皲裂 239/ 乳房湿疹 240/ 乳头溢液 240/ 乳腺纤维腺瘤 241/ 非特异性外阴炎 241/ 外阴溃疡 242/ 细菌性阴道炎 243/ 滴虫性阴道炎 244/ 念珠菌性阴道炎 244/ 老年性阴道

炎 245/ 阴道前、后壁膨出 246/ 急性宫颈炎 246/ 慢性宫颈炎 247/ 子宫肌瘤 248/ 急性盆腔炎 248/ 慢性盆腔炎 248/ 生殖器结核 249/ 不孕症 249/ 癥症 250/ 更年期综合征 251/

五、男科疾病疗养方 255/

勃起功能障碍 255/ 遗精 259/ 不射精 278/ 血精 279/ 早泄 280/ 少精症 283/ 精液不液化 284/ 不育症 285/ 前列腺炎 285/ 前列腺增生 288/ 阴茎短小 289/ 阴茎异常勃起 290/

六、外科疾病疗养方 291/

疖 291/ 痈 291/ 疝气 292/ 痔疮 292/ 腰腿疼痛 293/ 淋巴结炎 296/

七、皮肤科疾病疗养方 297/

痤疮 297/ 湿疹 298/ 神经性皮炎 298/ 皮肤瘙痒症 299/ 扁平疣 300/ 少白头 300/ 脂溢性脱发 302/ 斑秃 303/ 黄褐斑 303/ 手足皲裂 305/ 荨麻疹 305/

八、五官科疾病疗养方 306/

结膜炎 306/ 青光眼 306/ 白内障 307/ 夜盲症 308/ 近视 309/ 咽喉炎 309/ 扁桃体炎 310/ 鼻出血 311/ 酒渣鼻 312/ 口疮 312/ 口臭 313/



九、防癌抗癌疗养方 314/

喉癌 314/ 鼻咽癌 315/ 甲状腺癌 316/ 肺癌 317/ 乳腺癌 318/
食管癌 319/ 胃癌 319/ 原发性肝癌 320/ 胆管癌 胆囊癌 321/
胰腺癌 322/ 大肠癌 322/ 膀胱癌 323/ 前列腺癌 324/ 肾
癌 325/ 骨癌 325/ 恶性淋巴瘤 326/ 白血病 327/ 子宫颈
癌 327/ 卵巢癌 328/

附录 烹调一般常识和方法 329/

一、干果食用与疗

1. 白果

白果性平，味甘苦涩，有小毒，具有敛肺气、定咳嗽、止带浊、缩小便等功效，适用于哮喘、痰嗽、白带、白浊、遗精、淋病、小便频数等病症。

白果除可炒食外，还可加工制成蜜饯、罐头、饮料等；也可将白果盐水烹炒，糖水煮熟，略加桂花糖渍，或配成八宝饭等甜食。白果还可制成各种色香味形俱全的佳珍美馐。

白果的有毒成分主要在果肉中，种仁也含有微量的白果酸和氢氰酸等有毒成分，所以禁止生食。每次食用量不宜过大。白果中毒后潜伏期为1~12小时，主要症状为呕吐、腹泻、昏迷、嗜睡、恐惧、惊厥、精神呆滞、发热、呼吸困难、肢体强直等。

2. 橄榄

橄榄味甘酸，微涩，性平，具有清热解毒、生津止渴、清肺利咽的功效，可用于治疗咽喉肿痛、烦热干渴、吐血、菌痢等症。

橄榄有白榄与乌榄之分。白榄果实初熟时为黄绿色，后变为黄白色，果面有皱纹，通常鲜食；乌榄肉苦涩，不能生食，多腌制后食用，可加工成五香橄榄、盐渍橄榄、糖渍橄榄等。乌榄的核仁甘美可食，是制作糕点馅料的佳品，亦可烹成橄榄仁炒鸡丁等佳肴。橄榄仁还可榨油，出油率达43%。



胃酸过多者不宜食用橄榄。

3. 枸杞子

枸杞子性味甘平，具有补肾润肺、生精益气、补肝明目等功效，适用于肝肾阴亏、腰膝酸痛、头晕目眩、目昏多泪、虚劳咳嗽、消渴、遗精等症。现代研究表明，枸杞子能抑制脂肪在肝细胞内的沉积，改善肝功能，促进细胞的新生；能降低血压，兴奋呼吸中枢；降低血糖；还有显著的解热作用，在体外对金黄色葡萄球菌、伤寒杆菌、甲型副伤寒杆菌、弗氏痢疾杆菌有抑制作用。

枸杞子可单味食用，也可与其他食物配伍，做成营养丰富的药膳。将枸杞子浸在白酒中加冰糖，密封两个月，或配熟地、人参、灵芝等制成人参枸杞酒，能补肾强身，清肝明目，是预防癌症的饮料之一。枸杞嫩叶也可入肴。

凡外邪实热、脾虚泄泻者忌食枸杞子。

4. 桂圆

桂圆性味甘平，具有开胃健脾、养血安神、壮阳益气、补虚长智的功效，适用于思虑过度、劳伤心脾引起的惊悸怔忡、失眠健忘、食少体倦、脾虚气弱、便血崩漏、气血不足、贫血等症。现代研究表明，桂圆有延寿作用，这是因为它能抑制使人衰老的黄素蛋白的活性。桂圆中所含的维生素P对人体有特殊功效，能增强血管的弹性、强度、张力、收缩力，使血管保持良好完整的功能。

桂圆可供鲜食，肉质鲜嫩，色泽晶莹，香味浓郁，鲜美爽口。除鲜食外，可于初秋果实成熟时采摘，烘

干或晒干，剥开果皮，取肉去核，晒至干爽不黏，贮存备用；还可加工成罐头、桂圆膏等。桂圆还可做成八宝饭，加莲子、大枣等可做粥，亦可做菜点的原料。桂圆干煮汤、煮粥，每次4人用量以15克左右为好，特别是一同加有其他药物时，量不宜太大。若单独煮水饮，可用至30克。

素有痰火及湿滞停饮者应慎食，最好忌食。小儿、体壮者也应少食。

5. 核桃仁

核桃仁性味甘温，具有补肾固精、温肺定喘、润肠等功效，适用于肾虚喘咳、腰痛脚软、阳痿、遗精、小便频数、大便燥结等症。现代研究表明，核桃仁中含有丰富的不饱和脂肪酸，其分子中不饱和的双键具有与其他物质相结合的能力，可以提高大脑功能，并有利于降低胆固醇，防止动脉硬化。常吃核桃仁不仅能提高脑神经功能，有补脑作用，还能促进毛发生长，使人皮肤细腻。每天早晚各吃一两个核桃仁，可以起到滋补、抗衰老的作用。核桃仁中所含有的微量元素锌、锰、铬等与心血管健康及保持内分泌的正常功能和抗衰老等都有密切关系。

核桃仁是四季皆宜的滋补食物。江南一带每年从冬至到立春，民间有食补的习惯，此时核桃仁的消费量很大，食法也很多。如将核桃仁 and 白糖捣烂，隔水蒸熟，每天用开水、豆浆或黄酒搅调饮服；也可将核桃仁捣烂后，和阿胶等加黄酒煎成滋补胶，隔水蒸热食用；核桃仁还可炒食、煮粥或用于制作菜肴。

口干、口苦、手足心发热者不宜多吃核桃仁，特别是不能吃炒过的核桃仁。喘咳黄痰或大便稀烂时不宜食用。



6. 大枣

大枣性温味甘，具有养胃健脾、益血壮身、益气生津等功效，适用于胃虚食少、脾弱便溏、气血津液不足、营卫不和、心悸怔忡、妇女脏燥等症。现代研究表明，大枣用于治疗血小板减少、非血小板减少性紫癜有一定效果。此外，大枣还具有抗癌的作用；增强肌力的作用；对因急慢性肝炎、肝硬化所引起的血清转氨酶增高者有降酶作用；对过敏性哮喘者，可使支气管平滑肌松弛而起到平喘作用。大枣的确是人体保健营养品，尤其是对高血压、动脉硬化、冠心病、坏血病等患者，更为合适。

大枣的食法多种多样，但都以甜食为主，如煮大枣汤，熬大枣粥，还可做甜羹，包粽子，蒸糖糕和八宝饭等。食用大枣应根据不同甜食的需要和制法，来选用大枣或小枣。大枣肉松易烂，宜急火少煮；小枣肉质坚实，宜小火多煮。爱喝汤的宜用大枣，爱吃枣的宜用小枣；蒸糕用大枣，熬粥用小枣。大枣还可以做菜，广东、海南人煲汤，喜欢放几个枣作佐料。

因大枣助湿生热，令人中满，故湿盛脘腹胀满者忌食。痰热咳嗽者忌食。

7. 花生

花生仁煮熟性平，炒熟性温，具有和胃、润肺、化痰、补气、生乳、滑肠的功效，适用于营养不良、咳嗽痰多、产后缺乳等症，对慢性肾炎、腹水、声音嘶哑等病也有辅助治疗作用。现代研究表明，花生仁有缩短凝血时间的作用。花生衣能拮抗纤维蛋白的溶解，促进骨髓制造血小板，缩短出血时间，从而起到止血的作用，因而对血小板减少性紫癜、再生障碍性贫血的出血、血友

病、类血友病、先天性遗传性毛细血管扩张出血症、血小板无力出血等症有一定的治疗作用。近年来的研究还表明，花生壳提取液有明显的降压作用，并有随着剂量的增加和疗程的延长而有增强其作用的趋势。其降压作用，主要是扩张周围血管、降低周围血管阻力的结果。另外，花生还具有良好的降血脂作用。

花生蛋白质属于优质蛋白，容易被人体吸收，消化系数高达90%左右。花生蛋白质经适当加工，可加入香肠、面包、点心等食品中，味道更美。

胆囊切除或患有胆道疾病的人，不宜食用花生，因为花生含油脂多，消化时要消耗胆汁。已经患有动脉硬化、心血管疾病的人也不宜食用花生，因为花生会缩短凝血时间，促进血栓形成。发霉的花生含有黄曲霉素，不能食用。

8. 葵花子

葵花子性味甘平，无毒，具有平肝祛风、清热利湿、理气消滞的功效，适用于脾胃虚弱之气短乏力、大便无力、痈疮不溃、肠道寄生虫等症。

葵花子可供榨油，油中脂肪均为不饱和脂肪酸，有助于人体发育和生理调节。不饱和脂肪酸能促进人体细胞再生，有助于降低胆固醇在血液中的淤积，降低血糖，防止人体老化。葵花子通常炒食，香脆可口，是人们普遍喜爱的一种消遣性食品。此外，葵花子仁还可作为加工糕点的辅料。

葵花子虽有益健康，但肝病患者不宜过多食用，因为葵花子中不饱和脂肪酸含量高，过多摄入会消耗体内大量的胆碱，使体内脂肪代谢发生障碍，肝脏堆积脂肪过多，肝细胞功能遭到破坏，造成肝功能障碍



和结缔组织硬变或肝组织坏死。

9. 栗子

栗子性味甘寒，无毒，有养胃健脾、补肾强筋、活血止血的功效，适用于肾虚所致的腰膝酸软、腰脚不遂、小便过多和脾胃虚寒引起的慢性腹泻及外伤骨折、淤血肿痛、皮肤生疮、筋骨痛等症。现代研究表明，栗子含有不饱和脂肪酸和多种维生素等，具有治疗高血压、冠心病、动脉硬化等病症的功效。栗子是老年人防治疾病、延年益寿、抗衰老的补养品，不论老年人患有什么病，吃栗子均有益处。

栗子可以生食，但多数熟食，用于烹调的面广，可作菜肴的主辅料，冷热、荤素、咸甜均可。一般取栗子整只肉使用，可加工成片、块、粒、蓉等，适宜于烧、扒、炒、拔丝、蜜汁等烹调方法。除了菜肴以外，栗子还可用于主食糕点、小吃等。

栗子不宜过量食用。生栗子食后难消化，熟栗子食后易滞气。因此，吃栗子宜少量慢慢咀嚼。

10. 莲子

莲子性味甘涩、平，具有补脾养心、益肾固精、降压的功效，适用于脾虚泻痢、睡眠不安、遗精、白带过多等症。现代研究表明，莲子含有抗鼻咽癌的氧化黄心宁树碱成分，对鼻咽癌有近期疗效。莲子中所含的钙量也很丰富。钙除了是构成骨骼和牙齿的成分外，还具有促进凝血、使某些酶活化、维持神经传导性、镇静精神、维持肌肉的伸缩性和心律、维持毛细血管的渗透压、维持体内酸碱平衡等重要作用，具有安神养心的作用。

日常食用莲子时，可用开水浸泡，去皮去芯，再



放入锅中煮烂；亦可与米同煮，加冰糖，制成莲子粥，适宜于中老年人食用。莲子生吃宜取鲜嫩者，但不宜多吃，以免伤及脾胃。

外邪犯肺，有中热咳嗽时不宜食用莲子；有湿热积滞表现的急性痢疾病人也不宜食用莲子。

11. 罗汉果

罗汉果性味甘凉，具有清热凉血、化痰止渴、润肺滋肠的功效，可治疗伤风感冒、咳嗽多痰、胃热便秘以及慢性喉炎、慢性支气管炎等症。现代研究表明，罗汉果糖甙具有一定的抗癌作用。

罗汉果作为营养丰富的果品，不论是新鲜的还是干的，或是加工成的各种饮料、冲剂，都是良好的保健食品，经常食用能强身防病。夏天用罗汉果做原料煮水或煲汤，是一种十分可口的清热解暑的清涼饮料。

罗汉果性偏凉，体质虚寒者应慎用。

12. 芡实

芡实性味甘涩、平，具有健脾去湿止泻、固肾涩精的功效，适用于脾虚久泻、肾虚遗精、小便不禁、白带过多等症。现代研究表明，芡实含有多种营养成分，老年人常食，有很好的健脾补肾、延缓衰老的作用。

芡实的鲜品可生食。若放些花椒，煮成五香鸡头米（芡实也称鸡头米），也很好吃；若加白糖煮熟，即成糖鸡头米，香甜鲜美，别有一番风味。此外，芡实还可晒干贮存，随时取食。芡实的嫩茎亦称鸡头菜，剥去外皮，可鲜食也可炒食。干品多在每年的8~9月采收后，将其外面包裹的刺皮、硬壳去掉，或再去掉红棕色的内皮晒干后使用。芡实入肴，可拌、炆、炒、烧、炖、



蒸、制粥、煲汤等。

芡实滋补敛涩，大小便不利者慎用。尿频尿痛、阳强不痿者忌食。

13. 松子

松子味甘性微温，具有滋养强壮、润肺止咳、滑肠通便、熄风等功效，适用于病后体虚、便秘、肺燥咳嗽等症。现代研究表明，松子仁所含的黄藤素对金黄色葡萄球菌、白色念珠菌、抗酸分枝杆菌、痢疾杆菌、大肠杆菌等有抑制作用。

松子仁入肴，可拌、炆、腌、炒、炸、烧、炖、做汤、制粥、调馅等。松子通常炒食，味香可口，是一种可人的消遣食品。另外，松子还可榨油，油可供食用和工业用。

脾虚便溏、肾亏遗精、湿痰较甚者均不宜多食松子。

14. 梅子

梅子性味酸温，无毒，具有敛肺止咳、涩肠止泻、和胃安蛔、固崩止血、生津止渴的功效，适用于肺虚久咳、腹泻久痢、便血、尿血、崩漏、虚热烦渴、蛔厥腹痛、呕吐等症。

青梅可加工制成陈皮梅、糖梅、劈梅、渍梅、梅干、乌梅、梅膏、梅醋、酸梅晶、青梅酒等。

青梅味酸，成熟时含有微量的氢氰酸，不宜过食。凡有表邪、内有实热积滞者均不宜食用。

15. 榛子

榛子性味甘平，无毒，具有补气、健脾、调中、开胃、明目、驱虫等功效，适用于脾虚胃弱、病后体虚、

