

健康人生
DIY 第二季

延年

益

寿

干

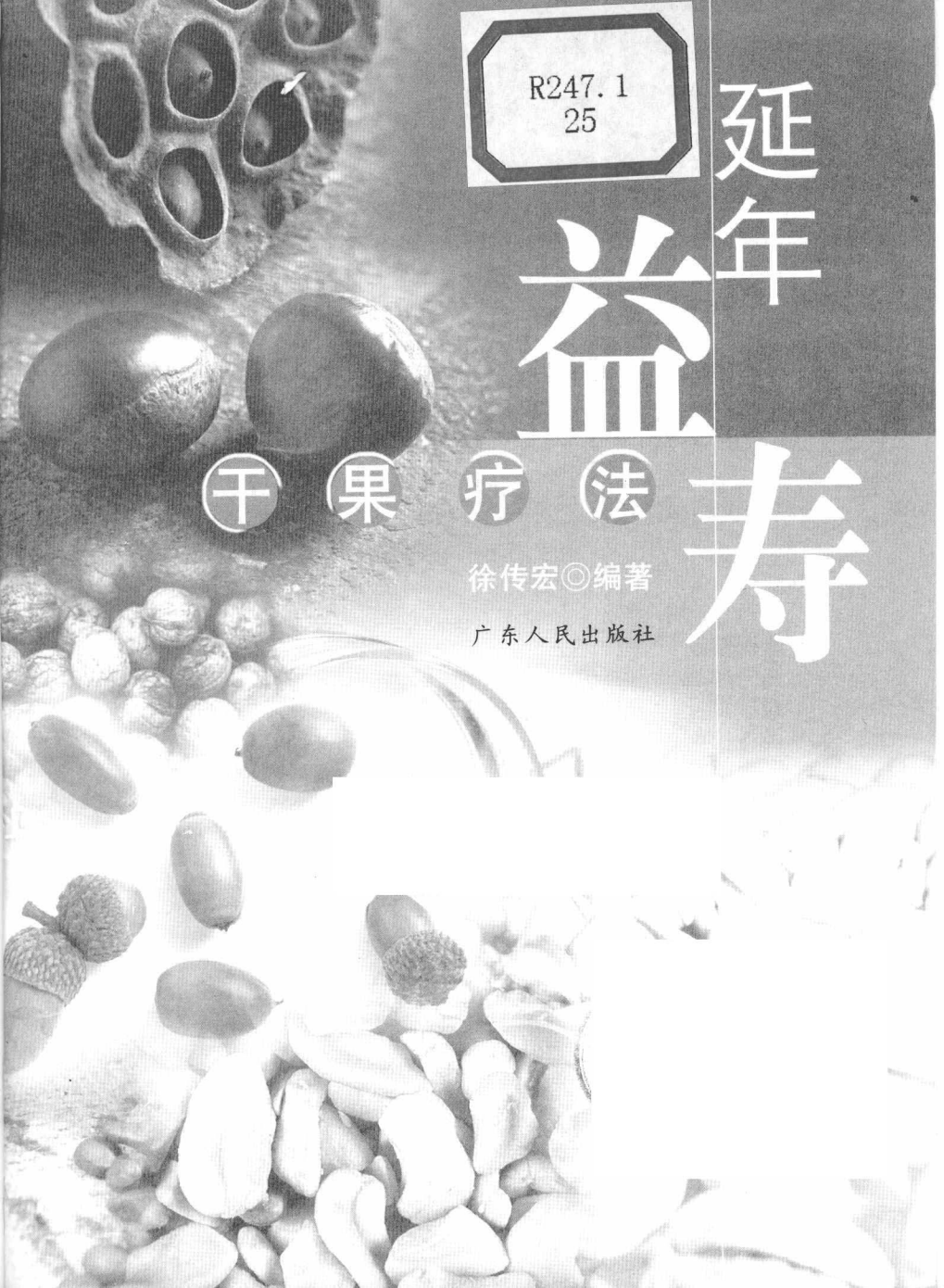
果

疗

法

徐传宏◎编著

广东人民出版社



R247.1
25

延年

益

干果疗法

寿

徐传宏◎编著

广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

延年益寿干果疗法/ 徐传宏编著. —广州: 广东人民出版社, 2004.5

(健康人生 DIY 系列 第2季)

ISBN 7-218-04543-0

I. 延… II. 徐… III. 干果-食物疗法 IV. R247.1

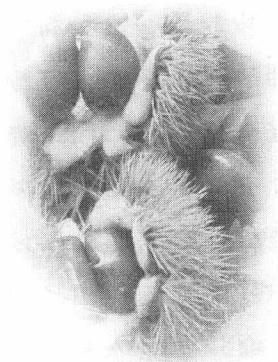
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 086634 号

中文简体字版由三联书店(香港)有限公司独家授权
版权所有 翻印必究

选题策划	董真
责任编辑	董真
封面设计	张永齐 张竹媛
责任技编	黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
印 刷	广东科普印刷厂
排 版	广东汇文出版印务有限公司
开 本	850 毫米 × 1168 毫米 1/32 开本
印 张	7.875 印张
插 页	1 插页
字 数	160 千字
印 数	6,000 册
版 次	2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-218-04534-0/R · 146
定 价	16.00 元



发行热线: 020-83791084, 83790667



前言

干果是果品中的一个大类，它有狭义与广义之分。狭义者，通常是指外有硬壳而水分少的果实（或植物种子），如板栗、榛子、核桃、杏仁等坚果。本书取广义，它包括坚果、荚果（如各种豆类的果实黄豆等）、颖果（如禾本科植物的果实薏米等）、瘦果（如果皮木质化的葵花子等）、蒴果（如脂麻科植物胡麻的种子芝麻等）。

干果中含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素和多种矿物元素，这些都是人体不可缺少的营养物质。值得一提的是，干果中的许多品种，特别是坚果类，它们所含蛋白质一般在15%~30%左右，在各类食物中名列前茅。其所含蛋白质不仅可以同被称为“高蛋白”的食物如鸡蛋、奶类、鱼虾、肉类等相媲美，而且容易被人体消化吸收，如花生仁的消化率可达90%以上。坚果富含脂肪，一般都在30%以上，有的甚至可达



60%。令人庆幸的是，它们所含的脂肪都是不饱和脂肪酸，尤其是含有能降低胆固醇的亚油酸和亚麻酸，可预防动脉粥样硬化等症，对高血压、冠心病、脑血栓患者有一定的保健作用。此外，它们还含有许多磷脂、胆碱等物质。这些物质在胎儿期，可促进脑细胞的形成、分裂和增殖；在婴幼儿和青少年时期，可促进脑和神经系统的发育完善，有助于提高记忆力，增强学习效果；在中老年期，则可以维持脑细胞的活力，推迟脑细胞的退化。因此，不论是孕妇、产妇、孩子，还是成年人或老年人，经常适量吃一些坚果类食品，都有益于脑细胞的滋养，故有人把坚果称为“健脑益智”食品。坚果中的维生素E含量极高，是鸡蛋的几十倍。维生素E被医学家称誉为抗衰老、抗肿瘤的维生素，它不但可以维持生殖系统的正常运作，还可以影响胶原代谢，保持血管弹性，其抗氧化作用还可用来延缓衰老。

现今，环顾全球，无论是举行茶话会，还是待客、馈赠，人们都把干果视为佳品。从营养学、养生学、食疗学的角度来看，干果都是深受人们欢迎的最理想的保健食品。历代中医一向推崇“齿宜数叩，津宜数咽”，嚼干果如同叩齿，能增强牙齿的力量使其更加坚固；常咽干果自然能促进唾液的分泌。久而久之，不但能推迟

牙齿的衰老，而且能形成良性循环，对全身起保健作用。现代医学研究的最新成果还证明，许多干果中含有某些抗病因子，可有效抵御癌细胞在人体中的生长繁殖，是防癌抗癌的好帮手。

干果中有不少品种是由鲜果干燥（晾干、晒干、焙干等）而成，如葡萄干、红枣、荔枝干、无花果干、山楂干、苹果干、海棠干、桂圆等。还有些品种也是鲜果加工，先用糖液浸煮，然后再通过晾晒或烘焙干燥制成，如蜜枣、桃脯、杏脯、话梅等，它们在商品学上既可归在干果类，又可划入蜜饯类。

为了满足读者的需要，本书除了介绍了数十种干果的营养成分、食疗价值以及防病治病的功效之外，还在附录部分简略介绍了主要由干果制成的蜜饯的生产历史和不同流派及其风味特色。因为蜜饯也具有一定的滋补作用和食疗价值，所以本书又介绍了 18 款自制蜜饯的方法，供读者参考。

由于作者学识疏浅，书中如有错谬之处，敬请读者批评指正。

涂传宏

2002 年 8 月于上海春晖楼



目录

延年益寿落花生	1
益肝养发数芝麻	6
养生抗衰要银杏	11
苦甜有别话杏仁	18
润肺通便巴旦仁	24
补脑安神桂圆肉	28
健脾补血荔枝干	35
养颜美食葡萄干	39
强肾补脾吃莲子	45
桂花飘香迎栗子	50
滋补养颜论红枣	55
休闲补养食黑枣	61
茶食小吃有蜜枣	66
清肺润肠罗汉果	71
清热生津无花果	77



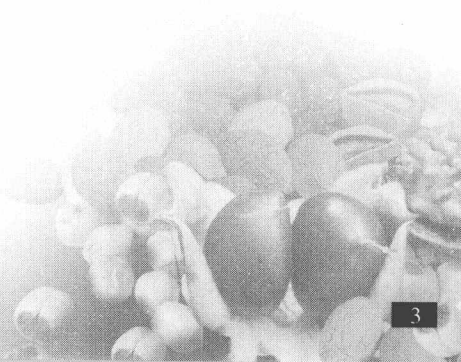
- 涩肠止血用柿饼 83
- 健体强身开心果 89
- 补血养脾话腰果 93
- 祛病强身松子仁 99
- 养生驻颜柏子仁 104
- 活血祛瘀说桃仁 109
- 滋阴润燥橄榄仁 115
- 护肝宁神酸枣仁 119
- 养人之宝是核桃 124
- 健脑益智山核桃 130
- 润肠驱虫炒香榧 134
- 补气明目食榛子 137
- 降压消渴西瓜子 141
- 驱虫利水南瓜子 146
- 消脂养颜葵花子 150
- 滋补防老枸杞子 154
- 清肝明目决明子 159
- 健脾益肾数芡实 163
- 祛湿清热有薏米 170
- 强身保健说黄豆 176
- 清热解毒煮绿豆 182



补肾壮阳食黑豆	187
健脾去湿白扁豆	192
利尿消肿陈蚕豆	197
消肿减肥赤小豆	201
益气补脑可可豆	207
提神醒酒咖啡豆	212
通乳滋阴菠萝蜜	217
温胃杀虫凤眼果	221
除虫行水用槟榔	225

附录 I 蜜饯五大流派	
.....	230

附录 II 自制蜜饯18款	
.....	235

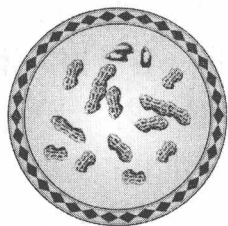




延年益寿



“麻屋子、红帐子，里面睡着白胖子。”这个谜语的谜面写得生动有趣，它的谜底就是许多小孩子一猜就中的干果之王——花生。



性味 甘，平。

功效 润肺止咳，养血止血，健脾和胃，催乳利尿，
降压通便。

主治 贫血，各种出血症，脾虚反胃，白带多，水肿，
产后乳汁不足，肠燥便秘等。

注意 花生保管不善，极易受霉菌污染，产生致癌物质
黄曲霉素，因此，霉变花生不可食用。

万寿之果

花生，又名落花生。因为它具有滋补养生之功，能使人延年益寿，故历来又有“长生果”、“万寿果”之美誉。

花生被列为宇航员的营养食品之一，这是因为它的营养极其丰富。花生的含油量高达50%左右，是大豆的



2 倍，比油菜高 20% 以上。它的蛋白质含量在 30% 左右，相当于小麦的 2 倍、玉米的 2.5 倍、大米的 3 倍。1 公斤花生米的蛋白质，相当于 2.5 公斤的瘦猪肉或 13 公斤的肥猪肉。更为可贵的是，花生蛋白质属于优质蛋白，容易被人体吸收，吸收率高达 90% 左右，故又有“植物肉”之称。中国民间还有“常吃花生能养生，吃了花生不想荤”的谚语，足见其营养价值之高。

花生不仅是一种营养价值丰富、味道香美的果品，也是一味功效颇佳的良药。花生的茎、叶、果壳、果仁（俗称“花生米”）、内皮（俗称“花生衣”）、花生油等均可入药。

花生中含有大量的亚油酸，这种物质可使人体内胆固醇分解为胆汁酸，然后随废物排出体外，从而避免胆固醇在体内沉积，减少高胆固醇血症发病机会，常食花生油还可防止冠心病和皮肤老化。从某种意义上来说，花生比肉类还有益人体。

《本草纲目拾遗》载：花生有“悦脾和胃、润肌化痰、滋养调气、清咽止痛”等功效。适用于营养不良、脾胃失调、咳嗽哮喘、乳汁缺乏等症。

现代医学研究证明，花生衣具有抗纤维蛋白溶解，促进骨髓制造血小板，加强毛细血管收缩机能，调整凝

血因子缺陷等作用，对各种出血性疾病不仅有止血效能，而且对这类原发病亦有一定治疗效果。花生衣的止血作用较花生米大约 50 倍。



花生除含有丰富的脂肪、蛋白质之外，还含有维生素 E、维生素 B、维生素 K、铁、钙、卵磷脂等营养物质。此外，还含有人体所必需的多种氨基酸。

花生壳含有降胆固醇的有效成分——木犀草素。民间有人用干花

生壳（200 克），洗净煎汤饮服，每日 1 剂，以治疗高血脂及冠状动脉硬化等症。

花生秧含糖类 40%、蛋白质 10% 以及脂肪、维生素等，研究证明，它还含有降血压的有效成分。以鲜花生叶（40 克）煎水代茶，每日饮 1~2 杯，对高血压症有辅助疗效。



食疗验方

① 花生糖水

花生仁 50 克，水煎后加适量冰糖，每日 1 剂，分 2 次服食。功能：清心润肺。适用于燥热、咽喉不适等症。

② 花生白果露

花生仁、白果、百合、北沙参各 15 克，水煎，加适量冰糖，每日 1 剂，分 2 次服食。功能：润肺止咳。适用于肺燥咳嗽症。

③ 桑叶花生

花生仁、桑叶、冰糖各 15 克，同煮至花生烂熟，去桑叶食之。功能：止咳平喘。适用于哮喘、百日咳等症。

④ 花生红枣茶

花生仁 50 克、红枣 10 枚，煮熟，分 2 次服食，或花生衣 15~30 克、红枣 10~15 枚，水煎后分 2 次服食。功能：养血止血。适用于各种出血、贫血症。

⑤ 花生蜜饮

花生仁 50 克（去仁衣），研成泥，与蜂蜜 50 克调匀，每日 1 剂，用沸水分 2 次冲服。功能：润肠通便。适用于肠燥便秘症。

⑥ 花生猪手

花生仁 60 克、猪蹄 1 只，炖食。功能：催乳通乳，

强身健体。适用于乳汁稀少、体质虚弱、营养不良症。

⑦ 花生鲫鱼汤

花生仁 200 克、赤小豆 120 克、白鲫鱼 1 条，同煮，加酒少许，喝汤食渣。功能：利尿退肿，补充营养。适用于营养性浮肿、腹水等症。

⑧ 花生蚕豆

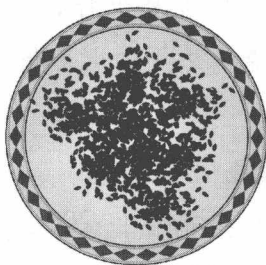
花生仁 200 克、生蚕豆 400 克，同放于瓷瓦锅中（禁用金属器皿），加适量红糖，沸水 3 大碗，以微火煮，待锅中蚕豆衣碎裂且水浑浊呈棕色时，即可服食。功能：益肾、健脾、利尿。适用于慢性肾炎伴水肿等症。



益肝养发数



芝麻属胡麻科一年生草本植物。它花期很长，长到五六十天之多，一棵芝麻可开花 200 朵以上，因品种不同，颜色有红色、紫色和白色。由于它茎下部先开花、先结实，茎上部后开花、后结实，因此民间有“芝麻开花节节高”的谚语，象征着生活的幸福美满。



性味 甘，平。

功效 益肝养发，补血明目，祛风润肠，生津通乳。

主治 头发早白，贫血萎黄，津液不足，大便燥结，咳嗽，乳少，蛲虫等。

注意 黑芝麻脂肪含量高，泄泻溏便，精气不固，阳痿精滑者应慎食。

仙家食品

《本草纲目》中记载着这么一个故事：汉代有刘、阮二人，为探求长寿之法，遍游名山大川，最后在天台遇到了仙女，求得了“长生不老药”——芝麻。从此，



他俩每天都在饭菜中掺上芝麻。不久，他俩果然精神倍增、体力充沛、颜红发黑、健壮无疾。这虽然是个传说，但是芝麻的抗衰老和乌须发的保健功能却寓含其中。之后，人们就把芝麻称作“仙家食品”。



芝麻有白、黄、褐、灰、黑、棕红诸色，以白芝麻和黑芝麻为多，入药多用黑芝麻。中国医学认为，芝麻能填精、益髓、补血、润燥、补肝肾、滋养头发等。现代医学临床实验证明，芝麻营养价值极高，确有强筋骨、益耳目、防衰老的作用，具有滋补肝肾、增强体力、平衡神经、养血催乳、润肠通便、乌发养颜等功效，对动脉硬化、伤风感冒、眼疾牙病、便秘痔疮等症有辅助疗效。

芝麻中含有丰富的脂肪，其主要成分是油酸、亚油酸、亚麻酸等不饱和脂肪酸，这些不饱和脂肪酸能减少机体内胆固醇的沉积，能预防肥胖和心血管疾病。芝麻中丰富的维生素 E，可以减少体内脂褐质的积累，能起

到延缓衰老的作用。芝麻中还含有丰富的卵磷脂，不但可以防止头发过早变白和脱落，保持头发秀美，而且能够润肤美容，使人保持和恢复青春的活力。

芝麻是常见补品，四季均可服食。芝麻的食用方法很多，可炒食、做糊、做酱、做糕饼点心、入饌等。特别是芝麻榨出的油，俗称“香油”、“麻油”、“小磨麻油”，有浓郁的香味，是调味佳品。



食疗验方

① 芝麻糯米粥

芝麻粉 20 克、糯米 50 克，加水 1000 毫升，煮至米开汤稠粥熟。每日 1 剂，分早午晚 3 次温服。功能：益肝养发。适用于肝肾精血不足、眩晕、头发早白等症。

② 黑芝麻糖

黑芝麻 250 克，炒熟后拌白糖适量，每日早晚各服 1 次，每次 2 匙。功能：养血补肝护发。适用于头发早白易脱、伴有贫血者。