

水果篇

SHUIGUOPIAN



把丢掉的健康 捡回来

陈佳丽

◎ 编著

天下皆食
凡食均可入药；
天下无药，
凡药皆可入食。
药食同源。



华龄出版社

把丢掉的健康捡回来

——水果篇

陈佳丽 谢 宇 编著

 华龄出版社

责任编辑：薛 治 齐 霁

装帧设计：李建军

责任印制：李未圻

图书在版编目（CIP）数据

把丢掉的健康捡回来 . 水果篇 / 陈佳丽, 谢宇编著

. — 北京 : 华龄出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5169-0261-5

I. ①把… II. ①陈… ②谢… III. ①水果—营养价值—介绍 IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第301266号

书 名：把丢掉的健康捡回来 . 水果篇

作 者：陈佳丽, 谢 宇 编著

图片摄影：谢 宇 周重建

出版发行：华龄出版社

印 刷：北京画中画印刷有限公司

版 次：2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

开 本：700×1000毫米 1/16 印 张：14

字 数：218千字

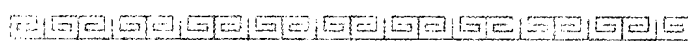
定 价：28.00元

地址：北京西城区鼓楼西大街41号 邮编：100009

电话：84044445（发行部） 传真：84039173

参 与 撰 搞 人 员

裴 华	董 萍	李 翠	张新利	吴 晋
王 俊	王丽梅	徐 娜	商 宁	徐 萌
于亚南	王伟伟	张 淼	高 稳	李小儒
戴 峰	吕秀芳	李 翔	向 蓉	赵博宇
戴 军	鞠玲霞	李斯瑶	战伟超	周 维
廖秀军	王 芳	王 旭	李建军	矫清楠
邹常杰	华 鹏	张 琳	王忆萍	冷艳燕
刘 静	杜 宇	白峻玮	刘 芳	连亚坤
裴晓雨	罗曦文	张金博	李俊勇	孙 艳



前言

现如今，在“看病难”、“看病贵”的大环境下，人们越来越注重养生保健。大家都有了共同的认知：与其得了病再到医院寻求治疗，倒不如在日常生活多多注意饮食起居，防患于未然。这也符合中医“治未病”，也就是未病先防的观念。要如何做到未病先防呢？《黄帝内经》中总结了以下三点：饮食有节、起居有常、不妄作劳。

《黄帝内经》把饮食放在养生保健的第一位，自然是要突出其重要性。有句老话说得好：“病从口入”，可见如果吃得不对付，就会导致各种疾病。当然，如果能吃得好吃得对，这疾病自然也就“不入”了。除了能预防疾病，一些已经出现了的小毛病，也可以通过吃得到缓解。

说到在吃上下功夫，很多人都会想到那些名贵的药材和食材。近几年，更是有人打着“追求健康”的名义而贪食野味。上面这两种做法，都不符合“饮食有节”这一理念。真正的饮食调节，是指用最常见的食材，根据自己的身体状态，选择最为适宜的方法来食用。

为什么这些寻常的食材就能调理身体呢？中医有一个理论叫做“药食同源”，也就是，药物和食物本来就有着相同的起源。在远古时期，人们根据食材有无毒性，划分出可食和不可食两大类。后来随着经验的累积，人们发现，有些食材一旦使用得当，就可以起到治疗疾病的作用。于是就把这些药效强而稳定、起效较快的食材称为药物，而把那些药效稍弱、起效缓慢的食材作为日常食物。所以，如果您能吃对吃好，这一道道吃进肚的美食，也就化身成了治病的良药。

说到日常的食材，除了经常食用的部位外，一些被我们忽略掉的边角部位，如绿叶蔬菜的根、花，水果的果皮、果核等等，也有着独特的药效。比较而言，这些“小”部位，通常有着更“大”的药效。如果我们随手就把它丢弃掉了，于营养健康而言，真可以算得上是“留了芝麻，丢了西瓜”了。

继《把丢掉的健康捡回来——蔬菜篇》之后，我们又推出了本书作为姐妹



篇。书中精选了30种日常生活中最为常见的水果，为您介绍这些水果的营养价值和药用功效。除此之外，我们还着重为您介绍了每种水果的边角部位。这些小部位有什么用，该怎么用，什么人在什么时候可以吃等问题，都会在书中一一呈为您解答。

本书中涉及到的具体条目超过100种。除了我们常食的水果果肉外，水果的根、茎、叶、花、核、皮等等都有所涉及。每一个条目内，都用通俗易懂的语言介绍了营养价值、食疗功效、使用方法、使用注意事项等与生活息息相关的内容。这里的使用方法，包含了生吃、榨汁、炒菜、做汤、泡茶等内服法，以及擦洗、熏蒸、药浴、面膜等外用法。在一些条目中，还为您介绍了一些家务妙招和实用窍门。

总之，我们希望您在看完这本书后，能够对日常食用的水果有一个全新的了解和认识。希望您将这些被我们随手丢弃的部位充分利用起来，让它们发挥出应有的作用，而不是与垃圾为伴。当您把这些丢掉的部分“捡”回来的同时，也就是捡回了自己丢掉的健康！

在编写过程中，我们多方查找资料，力争将准确的知识以通俗的方式传达给您。但是由于自身水平有限，书中难免还会出现错误和疏忽，还请读者朋友们批评指正。有关本书的交流，可以发送邮件到读者交流邮箱xywenhua@yahoo.cn。

最后，愿这本书能让您花最少的钱收获最大的健康！

作者

2012年11月

目录

李子—给“埋死人”大平反/1

祛瘀淡斑李核仁/1

李根白皮能去火/2

敛汗滋阴李子叶/4

制作一级难的李花护肤品/5

驻颜调经吃李子/6

杏—“国货”水果留洋记/10

杏树根让杏不伤人/10

通便的叶，活血的枝/11

杏花专补女不足/13

杏仁甜与苦，需得分清楚/14

杏果伤人不伤心/17

梅子—果酸花淡别样情/19

不要人夸好颜色，只留清气满乾坤/19

梅树叶能防霉/21

预防糖尿病，就用小梅核/22

梅实酸出健康来/23

桃—罐头中的美味/27

破除瘀血的小能手/27

面若桃花，白里透红/29

亚洲的白桃，欧洲的黄桃/32

大枣—日食三枣的不老传说/35

枣花蜂蜜阵阵香/35

小小枣核有妙用/37

中秋过后吃鲜枣/38

补气养血吃红枣/40

梨—吃梨不分离/44

一树梨花一溪月/44

从垃圾桶回到餐桌/46

古老水果换新颜/47

木瓜—减肥水果当属它/51

身体麻木一扫光/51

减肥丰胸青木瓜/53

百益果王美名扬/55

山楂—降脂降压满山红/59

能降压的山楂叶/59

能催生的山楂核/61

能开胃的红山楂/63



柿子—柿饼里的童年记忆/68

润肺健脾话柿饼/68

祛除痘痘找柿花/71

降逆止呕有柿蒂/72

每天都该吃柿子/73

石榴—多子多福话石榴/77

媲美抗生素的石榴皮/77

代替止血药的石榴花/79

守护男性健康的红石榴/80

橘子—橘子全身都是宝/83

橘皮？陈皮！/83

能抗癌的橘络/86

疏肝理气话橘叶/87

橘核专治酒渣鼻/88

聊聊橘子那点事儿/88

柑子—柑、橘其实不一样/90

调中醒酒选柑皮/90

治腰痛的柑子核/92

止咳润燥吃柑子/93

橙子—杂交品种的逆袭/95

外伤腰痛全靠它/95

健脾和胃橙子皮/96

吃甜橙，喝酸橙/98

柚子—不花钱，喝上柚子茶/101

超厚的柚子皮，超多的用处/101

止咳能手柚子核/103

大块头有大智慧/104

枇杷—您一定吃过的止咳良药/107

清肺止咳枇杷叶/107

专治流涕的枇杷花/109

“果中之皇”，名不虚传/110

杨梅—舌尖上触及温柔的刺/113

治疗湿疹就找它/113

治“脚气”的杨梅核/115

退耕还林就靠它/116

香蕉—想快乐，吃香蕉/120

轻松做家务，就用香蕉皮/120

吃香蕉让你远离抑郁症/122

荔枝—贵妃原是“荔枝控”/125

散寒止痛荔枝核/125

缓解上火的荔枝壳/127

益智补脑吃荔枝/128

龙眼—北有人参，南有龙眼/132

与板蓝根齐名的龙眼叶/132

头晕眼花的终结者/134

愈伤无痕龙眼核/135



酷似眼珠的龙眼/136

椰子—百炼钢与绕指柔的奇妙组合/139

盛酒试毒的利器/139

没听说过的椰子油/141

爽口清热椰子浆/142

大家都爱吃椰蓉/144

西瓜—红配绿，不俗气/147

祛毒美容的西瓜翠衣/147

吃瓜子到底上不上火？/149

糖尿病千万别吃西瓜/150

苹果—一天一苹果，医生远离我/154

抗氧化的苹果花/154

降逆和胃苹果皮/155

水果界的“全科医生”/156

菠萝—香味诱人的黄金菠萝/160

有妙用的菠萝皮/160

多吃菠萝助消化/162

橄榄—鼎鼎大名的橄榄油/166

用橄榄仁自制护唇油/166

油中之王，液体黄金/168

忠臣苦谏属橄榄/170

桑葚—颜色深才味道好/173

疏风散热桑树叶/173

利水平喘桑白皮/176

补肾养肝吃桑葚/177

葡萄—吃葡萄不吐葡萄皮/180

给自己上个“防癌险”/180

昂贵护肤品，其实不要钱/182

葡萄美酒夜光杯/185

樱桃—车厘子就是它/189

透疹解毒樱桃核/189

治冻疮的樱桃水/191

小樱桃，大功效/192

柠檬—孕妇最爱的益母果/195

化痰理气柠檬叶/195

家务能手柠檬皮/196

防治坏血病的柠檬/198

火龙果—热带水果送吉祥/201

真伪难辨的“霸王花”/201

如花容颜，从花青素中来/203

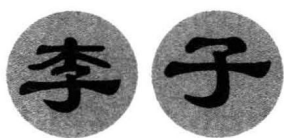
仙人掌也会结果子？/204

无花果—“糖包子”里包健康/208

痔疮克星无花果叶/208

骨痛克星无花果根/209

健康新星无花果/211



给“埋死人”大平反



“桃养人，杏伤人，李子树下埋死人。”这样一句民间谚语，相信许多人都听说过。这简单的一句话，却让李子背上了“埋死人”的坏名声。李子就真的这么没用吗？吃李子真的会有生命危险吗？在解答这些疑问之前，我们应该全方位地重新认识一下李子。因为除了果实，李子的果仁、花朵、叶片，也是可供我们利用的。

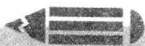
祛瘀淡斑李核仁

先来说说隐藏最深的李子仁。李子仁，学名叫做李核仁，就是我们平时吃完李子，直接丢掉的果核。这小小的果核现在看着不起眼，但在古代，它可是众多佳丽们的闺中必备品。

《本草纲目》中记载，李子的果核“苦、平，无毒；主治僵仆损折，瘀血骨痛；令人好颜色；治面黑子。”这主治中的后两条，比较容易理解，是说李子的果核有美白祛斑的作用；这前面的一句话是说它有治疗外伤、活血化瘀的作用。看到这里，您也许会疑惑，这活血化瘀治外伤和美白祛斑，这两个功效听上去相差甚远，怎么会同时集中在李核仁的身上呢？其实，这很好解释。中医认为，皮肤上的斑点，有多种成因，而瘀血正是这诸多成因中重要的一种。因此，这具有活血化瘀作用的李核仁，自然也就可以用来祛斑增白了。



说完了理论，再来说说具体的操作方法。平时吃完李子后，把果核收集起来，洗净晾干。大约积攒到50枚果核时，将所有晾干的果核取出，去掉外面一层棕褐色的皮，切成小块后用食品加工机研磨成粉，装在干净无油的小瓶中保存。用的时候，取一个鸡蛋的蛋清打散，加入李核仁粉末2大勺以及面粉少许，调和成糊状，均匀涂抹在脸上，10分钟后用清水洗去即可。每晚做一次这样的面膜，坚持一周，您就会发现面部的雀斑、黄褐斑等斑点颜色变淡了。再继续做下去，这些斑点就会逐渐淡化，直到完全消失。

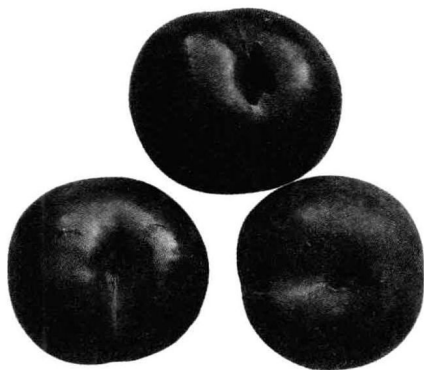


《古今录验》一书中还记载了李核仁的另一个妙用。如果您不小心被蝎子蛰伤，可以取一枚干燥的李核仁放入口中嚼碎，然后用这样的碎渣敷在伤口上。当然了，这是古时候人们常用的治疗蝎蛰的验方，现如今，如果您真的被蝎子蛰伤，还是要到医院进行治疗。可以在治疗过后，用此法涂抹肿胀但没有破溃的地方，以尽快消肿。

李根白皮能去火

说完了李子果肉中藏匿的果核，接下来让我们把重点放到李子树上。李子树的树叶、树根、花朵，都是我们可以利用的药材。这其中最为出名的，就是李子树的根皮了。李树的根皮，药材名叫做李根白皮，也叫做李根皮或根白皮，是一种非常常用的中药。

《本草纲目》中记载，李根白皮大寒而无毒，味苦、咸。它



的性味，使得它具有燥湿、降逆、清热解毒的功效。《本草纲目》中除了记载其性味，还给出了两个小验方，一个是疗小儿丹毒，另一个是治疗咽喉卒塞，也就是咽喉被异物或黏痰等阻塞。这两个验方，现在已经不常用到了。接下来要给您介绍的，是几个现在还可以时常用到的小妙方。

前面说了，李根白皮性大寒，可以清热解毒。肝火、胃火这两个词大家一定经常听说，我们人体中最容易积聚火热之邪的，就是肝和胃两个脏器了。肝火旺盛时，人就会感到烦躁易怒、口苦、身体两侧疼痛不适等；胃火旺盛时，容易出现口腔溃疡、口臭、牙龈肿痛、口唇附近长痘痘等症状。对付肝火和胃火，都可以用到李根白皮。

先来说说胃火。取李根白皮50克，加清水500毫升，大火煮开。将煮好的水晾凉，装入干净的瓶子中，就制成了一款李根白皮漱口水。每次吃完饭后，倒上半杯漱漱口，由胃火引发的口腔问题都可以得到解决。

50克的李根白皮，前后可熬煮三次，每次用完之后捞出晾干，存放在冰箱里即可。用过三次后，药效基本已经发挥充分，就需要更换药物了。

另外要提醒您的是，李根白皮可以直接到药店购买，千万不要随意采挖李子树的树根。如果因为技术欠佳而误伤了主根，会使整棵树因无法汲取营养而死掉，就得不偿失了。当然，如果您本身就精通于种树，可以采摘李子树的须根，晒干后使用。

再来说说肝火。中医认为，女性体质多气而少血，所以比起男性，女性更容易因肝气郁结而产生肝火。女性肝火旺盛时，除上面所说的症状外，还容易出现白带增多、变黄、略带异味等症状。此时，可以取李根白皮30克，加水300毫升，大火煮开后转小火再煎煮20分钟。煎好的水晾温后，用来擦洗会阴部，就可以解决白带异常。





会阴部是人体比较娇嫩的部位，极易受到细菌污染。因此，您在熬煮根白皮水外用过程中，所有的器具都要事先用酒精擦拭消毒后再使用。如果您仍担心感染问题，可以每天取李根白皮5克，用热水冲泡饮用，一般每日饮用3~5杯即可。这样既可以起到调理白带的作用，又能够保证清洁。

敛汗滋阴李子叶

说完了李子树的根皮，下面介绍一下李树的树叶。《本草纲目》中载，李子叶性味“甘、酸，平，无毒。”主治“小儿壮热，疟疾惊痫。”大家都知道，疟疾在古时候是极其危重的一种疾病，成年人患病后十有八九会死亡，若是小儿患了疟疾则更加凶险。古代没有治疗疟疾的特效药，都是在尚未患病或者患病初期，用李子叶煎水来预防和控制病情。随着医学的发展和进步，现在咱们不但有了治疗疟疾的特效药，还掌握了一整套的治疗方法，不需要用到李子叶了。而小儿高烧也有了完善的治疗方案，那这李子叶是不是就没用了呢？

当然不是。前面说了，李子叶味酸、甘。大凡具有这样性味的药物，都有收敛的功效。什么是收敛？什么情况下需要收敛呢？我们人体的体液，都是属于“阴”的范畴，如果体液大量流失，那么人体的“阴”就会受损，身体的阴阳就会失去平衡而导致一系列的疾病。而味酸的药物，可以防止身体的阴液流失，如果搭配上味甘的药物，还能够“酸甘化阴”，进一步补充丢失的阴液。

当出现大量出汗、拉肚子、小便过多等症状时，都是我们身体中阴液大量丢失的过程，这个时候就要用味酸的药物来收敛，同时配合味甘的药物补益。看到这儿，您一定明白了，这既味酸又味甘的李子叶，就是既能收敛阴液、又能补益阴津的一味良药。如果您平时极易出汗，可以每天晚上取干李



子叶30克，加适量清水煮开，待水晾温后用来擦拭身体爱出汗的部位。若您出现了拉肚子、小便多的情况，可以取干李子叶5克，洗净撕碎后放入杯中开水冲泡，每天饮用3杯。



大量出汗、小便增多、拉肚子等症状出现的原因较多，您一定要先到医院检查，排除器质性病变的可能，再使用此法。千万不要在未经诊明的情况下自行使用，以免延误病情。

制作一级难的李花护肤品

最后介绍到的，是李子的花。这李花既不十分香甜，也不十分美艳，开在枝头往往被人忽视。然而李花有一样功效，连现在许多大品牌的护肤品都比不上，那就是美白祛痘。《本草纲目》中记载，李花“苦，香，无毒。”能够“令人面泽，去粉滓。”书中所说的“令人面泽”，就是使人面色白皙红润有光泽的意思；而“去粉滓”，就是去除粉刺痤疮的意思。怎么样，看到这里，很多女性朋友都按捺不住想要快点去买李花回来试试了吧？

您可千万别着急。这李花功效虽好，但是药力比较弱，单独使用很难达到理想效果。古时候宫廷流传出一种百花美颜粉，李花只是其中一种花而已。《普济方》中记载的百花美颜粉制法如下：用李花、梨花、樱桃花、白蜀葵花、白莲花、红莲花、旋复花、秦椒各六两，桃花、木瓜花、丁香、沉香、青木香、钟乳粉各三两，珍珠、玉屑各二两，蜀水花一两，大豆末七合，为细末瓶收。每日盥洗时，用洗手面，百日光洁如玉也。

这款百花美颜粉，功效上是一级棒，可制作起来也算得上是一级麻烦了。先不提这么多种花草如何集齐，单说这玉屑就十分难以得到。其实，我们现在可以只用珍珠粉和李花两样材料，制作一款简易的美颜粉，效果虽不能和古方媲美，但也要好过只用李花一样。

简易美颜粉的制作方法如下：取干燥的李花30克，洗净、晾干后研磨



成粉；从药店购买珍珠粉15克，掺入李花粉中，充分混合均匀，装入小瓶中备用。每晚洗脸时，先正常做完清洁，再取一元硬币大小的粉末，均匀涂抹在脸上，轻轻按摩，尤其是额头和鼻翼两侧要多按一会儿。按摩到脸部微微发红后，用温水洗去粉末即可。坚持使用，能起到控油祛痘，提亮肤色的作用。受黑头困扰的朋友，也推荐使用，可以很好地清洁黑头。



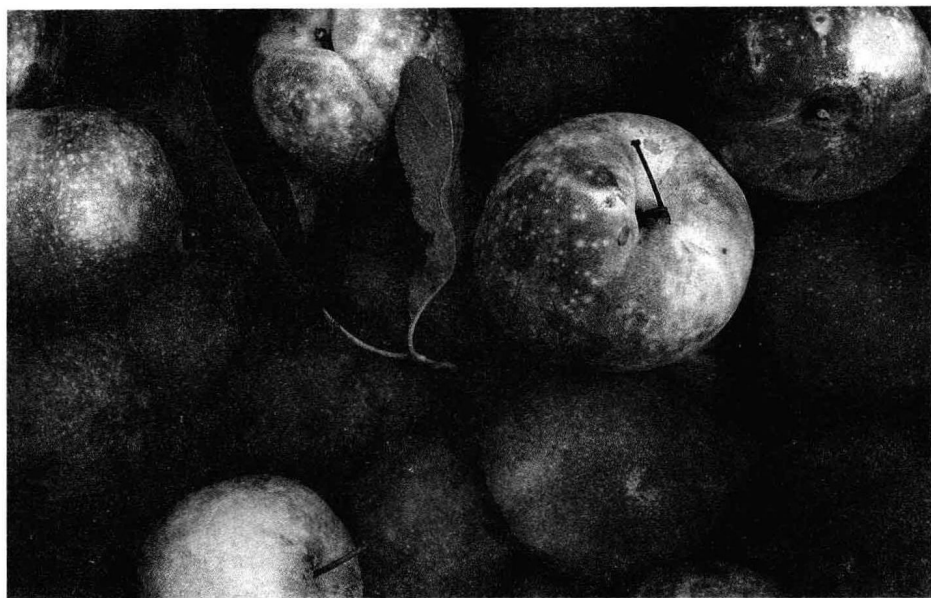
如果您想进一步改善皮肤状况，可以根据自己的需要来选择：希望增白者，添加梨花粉30克；希望面色红润的，添加桃花粉30克；希望增强控油效果的，添加银杏叶粉30克。这里用到的梨花、桃花、银杏叶，你可以从药店或茶叶店购买干品，回家后自行研磨成粉，添加到美颜粉中即可。

驻颜调经吃李子

李子的各个部位都已经介绍完了，下面就回过头来说说这李子本身。现代营养研究表明，李子的营养略低于桃子，所含糖分较高，胡萝卜素、维生素B、维生素C的含量也较高，脂肪含量低，此外还含有少量的烟酸及钙、铁、磷等微量元素。李子中还含有少量的蛋白质，主要由丝氨酸、甘氨酸、脯氨酸、苏氨酸、丙氨酸等数种氨基酸构成。这些氨基酸，不但是人体日常所必需，而且还有美容养颜的功效。正是这几种氨基酸，使李子有了“养颜果”的美称。

既然说到了美容养颜，就顺便说一个中国古代常用的美容内服方。准备新鲜李子250克，洗净后连皮一起切成小块，放入榨汁机中榨成果汁。将果汁中的渣子和沉淀物过滤掉，与250毫升米酒混合均匀，放入无油的玻璃瓶中储存。从每年入夏时开始服用，每天喝1小勺，坚持一个夏天，全身的皮肤都会变得细腻红润。





这种李子酒，古代称为“驻色酒”，中医古籍中记载，坚持每年服用此酒，不仅能使皮肤细腻，更能保持容颜不老。不老，这应该是古人夸张的说法，不过，预防和淡化皱纹则是可见到的效果。所以，您不妨也在每年夏初做上一次李子酒，美美地喝上一个夏天。

中医认为，李子味甘、酸，性凉，能清肝热，生津液。有些朋友，尤其是体型比较瘦小的女性朋友，每逢夏天就会觉得格外难受，经常出虚汗、感觉气不够用。这些症状都是由于气阴不足导致的。如果您也是这样的情况，不妨在夏季多吃些李子来进行调理。

除了益气滋阴外，李子还能清肝经之热。肝经蕴热，在女性多表现为月经量多、经血颜色鲜红、经期延长、周期缩短等症状，在男性多为阴囊肿大。出现这些症状时，可以取新鲜的李子3个，洗净后放入容器中，加食醋没过李子，加盖浸泡一天。之后将李子捞出，放入锅中，加清水1000毫

升，大火煮开后再转小火，直至李子煮烂。这种李子汤，每次饮用20~30毫升，一日3次。女性可在每月月经前一周开始服用，连续服用至月经来潮；男性可以在阴囊肿痛发作时服用，一般服用5~7天即可见效。

女性月经过多、经前延长、周期缩短，有时是由于内分泌紊乱诱发的。建议有这些症状的女性朋友，要先到医院进行检查，排除其他原因后，再用李子汤进行食疗。同样，男性朋友也需注意，如果食用李子汤一周后，阴囊肿胀仍没有消除，也要及时就医，寻找病因。

上面说了，李子有一定的清热功效，因此中医古籍中还记录了用李子外用治疗湿热体癣的方法。具体方法如下：鲜李子或醋浸李子4~8个，捣烂后加清水熬煮，取李子水晾温后擦拭患处。经过现代药理研究，李子的清热功效较弱，且本身含有大量糖分，对治疗体癣不利，所以这个方法已经不再使用了。

介绍完李子好的方面，该说说它不尽如人意的一面了。“李子树下埋死人”虽是一句带有夸张意味的俗语，但李子危害人体也确有其实。孙思邈认为李子“不可多食，令人虚”。《滇南本草》中做了较为详细的解释，

说李子“不可多食，损伤脾胃”。到了《随息居饮食谱》，对李子有了更充分的认识，说其“多食生痰，助湿发疟疾，脾虚者尤忌之”。现代研究表明，如果一次性食用大量的李子，可能会出现虚热、头晕脑胀等不适感。

