

·中国中医药出版社优秀科普读物·

蔬菜治病 水果疗疾

水果篇

王启才 陈国权 王 华 编著



全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

蔬菜治病
水果疗疾
水果篇

王启才 陈国权 王 华
编 著

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

蔬菜治病水果疗疾.水果篇 / 王启才, 陈国权, 王华编著. — 北京 : 中国中医药出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5132-4275-2

I. ①蔬… II. ①王… ②陈… ③王… III. ①水果—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第129661号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

保定市中华美凯印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880 × 1230 1/32 印张 6.5 字数 193 千字

2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 4275 - 2

定价 45.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

侵权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010 64405510)

版权专有 侵权必究

前言

蔬菜治病，水果疗疾，属于饮食康复疗法的范畴，是中医学宝贵的一部分，在我国有着十分悠久的历史。

食疗可分为食治、食补、食养三大门类，如葱姜治感冒、大蒜治痢疾属于食治；用富有营养的鸡鸭鱼肉之类的食品补脏腑气血之不足，是谓食补；以清淡的谷菜果肉滋养人体，即为食养。三者之间既有区别，又有关联，相辅相成，不可分割。

饮食康复疗法自古有之。古代名医治病，常以食疗为先。在食疗不效或者不愈的情况下，才施以药疗。唐代孙思邈《备急千金要方》就有“凡病以食疗为先”之说。他们认为：食物入口与药物治病同出一理。纵观中医学的药物百草园，许多药物本身就是食品。诸如葱白、大蒜、生姜、红枣、山药、扁豆、百合、绿豆、薏苡仁、莲子、芡实、饴糖、蜂蜜、胡椒、茴香、核桃、白果、枇杷、山楂、乌梅、橄榄、豆豉、冬瓜、丝瓜、木瓜、南瓜子、赤小豆、桑葚、龙眼肉、罗汉果……

本书选择了日常生活中常见的72种水果，分别介绍它们的性味、归经、营养成分、药用价值、调理和防治疾病的范围、单方验方以及食用注意事项等。在“药食同源”“凡病以食疗为先”的思想指导下，力求把人们日常生活中常吃的水果可以防治疾病的知识传授给广大人民群众，这就是我们修订此书的目的所在。

由于本书通俗、简易、实用、有效，自从1994年出版至今，曾先后多次再版，深受全国各地人民群众的欢迎和好评！中国中医药出版社经常接到全国各地的读者来信、来电，要求对本书修订、再版。为了适应当今水果养生的实际需要，我们应出版社的邀请，在原书基础上进行修订、充实，增加了新的水果品种，以及很多食疗养生新内容，并增加了插图，使之图文并茂。

在这次修订过程中，我们得到了湖北中医药大学2009级中医教改实验班秦丽、龙清华和2010级中医教改实验班梅如冰、励迪鹏同学的大力协助，在此致以衷心谢意！

南京中医药大学教授 王启才
湖北中医药大学教授 陈国权
重庆324医院主任医师 王华
2016年6月

内容提要

本书详细介绍了日常生活中常见的 72 种水果的性味、归经、营养成分及药用价值、调理和防治疾病的范围、单方验方以及食用注意事项等。

通过阅读此书，可以掌握一些基本的食疗知识和方法，其治法符合医理，方法简单易学，是养生和食疗爱好者的理想书籍，现代家庭生活中不可缺少的食疗“医生”和“营养师”。

- (一) 一天一苹果，医生不找我（附：蛇果） / 1
- (二) 健脾涩肠小海棠 / 5
- (三) 梨子——润肺止咳的“百果之宗” / 6
- (四) 桃肉养人，益寿延年 / 10
- (五) 杨桃——久负盛名的“杂果之王” / 13
- (六) 宣肺降气、止咳平喘的杏仁 / 16
- (七) 橘子一身都是宝 / 19
- (八) 金橘虽小作用大 / 24
- (九) 柑橘中的寒凉派——芦柑 / 26
- (十) 橙子——维生素 C 的仓库 / 28
- (十一) 柠檬——孕妇最爱的“宜母子” / 32
- (十二) 柑橘中的“老大”——柚子 / 34
- (十三) 佛手瓜——奇妙的超级保健果 / 37
- (十四) 每日吃香蕉，医生不用找 / 40
- (十五) 家有菠萝，满堂奇香 / 44
- (十六) 也是维 C 之王——刺梨 / 46
- (十七) 水果明珠、抗氧化巨星——葡萄（附：提子） / 47
- (十八) 春果第一枝——樱桃（附：车厘子） / 52
- (十九) 柿子的功与过 / 53
- (二十) 石榴——上苍赐予人类的宝物 / 57
- (二十一) 枇杷——“集四时之气”的止咳佳果 / 61
- (二十二) 李子滋阴润燥（附：布林） / 64
- (二十三) 从“望梅止渴”说起 / 67
- (二十四) 酸甜柔嫩、食药兼优的杨梅 / 70
- (二十五) 水果皇后——草莓 / 73
- (二十六) 超级水果新贵——蓝莓 / 75
- (二十七) 滋养肝肾的桑葚果 / 77
- (二十八) 覆盆子——缩泉固精的金玉之品 / 80
- (二十九) 天然维生素 C 片——猕猴桃 / 82

- (三十) 绿色无公害的无花果 / 84
- (三十一) 新型绿色保健水果——菇娘 / 86
- (三十二) 西瓜——清热解暑的瓜中之王 / 88
- (三十三) 清脆可口、醇香四溢的甜瓜 / 91
- (三十四) 新疆哈密有甜瓜 / 93
- (三十五) 舒筋通络、化瘀止痛的宣木瓜 / 95
- (三十六) 调理胃肠、润肤养颜的番木瓜 / 96
- (三十七) 珍贵的热带果王——杧果 / 98
- (三十八) 老当益壮的热带水果皇后——波罗蜜 / 100
- (三十九) 闻起来臭、吃起来香的榴梿 / 103
- (四十) 果中皇后——山竹 / 105
- (四十一) 天然的解热剂——莲雾 / 107
- (四十二) 红红火火的吉祥之果——火龙果 / 109
- (四十三) 百香之果西番莲 / 112
- (四十四) 森林的奶油果——牛油果 / 114
- (四十五) 罗汉果——养阴润肺的止咳神果 / 117
- (四十六) 甘蔗——天然清凉滋补剂 / 120
- (四十七) 典型的热带清热饮料果种——椰子 / 122
- (四十八) 温补心脾、益气养血的桂圆 / 125
- (四十九) 荔枝——杨贵妃的最爱 / 129
- (五十) 外观美丽的岭南“荔枝”——红毛丹 / 132
- (五十一) 要想身体好，常年吃大枣 / 133
- (五十二) 人参果——神奇的补硒佳果 / 140

二 干果类

- (一) 核桃——健脑益智又延寿(附:碧根果) / 144
- (二) 板栗——肾之果 / 150
- (三) 夏威夷果——好吃的“坚果皇后” / 153
- (四) 长生果——花生 / 156
- (五) 腰果——瘦人增肥的食疗佳品 / 159

- (六) 莲子——补益心脾的食疗佳品 / 161
- (七) 补肺益肾有白果 / 167
- (八) 心脏的保护神——开心果 / 169
- (九) 擅长收涩止泄、缩泉固精的芡实 / 171
- (十) 干果、粮食、药物三位一体的菱角 / 173
- (十一) 山楂——软化血管助消化 / 175
- (十二) 清肺利咽润喉，食药两用橄榄 / 179
- (十三) 长寿之果——松子 / 183
- (十四) 榛子——曾经的坚果之王 / 185
- (十五) 榧子——干果中的“敌百虫” / 187
- (十六) 槟榔驱虫用鲜品 / 189
- (十七) 驱蛔良药——使君子 / 191
- (十八) 健脑益智、润肤美发的葵花籽 / 193
- (十九) 涩肠缩泉、固精止带佳品金樱子 / 195
- (二十) 巴旦木——良好的健身滋补品 / 197

一、鲜果类

（一）一天一苹果，医生不找我（附：蛇果）

苹果是人们日常生活中最平常、最常见、最普通，也是吃得最多的水果。正因为如此，人们在讨论水果究竟是削皮吃还是不削皮吃时，往往都是拿苹果说事的。

【营养及药用价值】

苹果性凉，味甘、酸；归肺（经）、脾（经）、胃（经）；除了含有糖、脂肪、蛋白质三大营养素外，还有较为丰富的果胶、有机酸、维生素A、维生素B、维生素C、胡萝卜素、纤维素和钾、钠、钙、磷、铁、镁、硼、锰等矿物质以及多酚、黄酮类物质，被誉为“全方位的健康水果”。具有止咳平喘、理气化痰、生津止渴、补中益气、健脾止泻、和胃通便、利水消肿、催情促欲等医疗作用，主要用于咳嗽、哮喘、口干舌燥、脾虚腹胀、消化不良、急性胃肠炎、妊娠呕吐、习惯性便秘、高血压眩晕、水肿、性机能下降、性冷淡等病症。



苹果含维生素C虽然不算很高，却富含抗氧化剂，能提高维生素C的活性，因而能够增强人体免疫力，改善心血管功能，降低心脏病、中风发生率。每日吃一个苹果可以大幅降低患老年痴呆症和帕金森病的风险，对于此类患者来说，苹果是他们最好的保健食品（其中，红苹果又比黄苹

果和绿苹果好)。苹果还能阻止癌细胞发展,降低肠癌的发病率,故我国民间素有“一天一苹果,医生不找我”的健康谚语。

现代病理学常识告诉我们:70%的疾病都发生在酸性体质的人身上,而苹果是碱性食品,吃苹果可以迅速中和体内过多的酸性物质(包括运动产生的酸以及鱼、肉、蛋等酸性食物在体内产生的酸性代谢产物),维持酸碱平衡,使血液保持中性或弱碱性,增强体力和抗病能力。所以,酸性体质和中气不足、精神疲劳的人可以把苹果当作滋补水果,适当多吃一点,劳累后吃苹果也可消除疲劳、恢复精力。

1. 咳嗽: 苹果2个,洗净、切块,煮食,每日2次。

2. 哮喘: 苹果1个(洗净、挖一小孔),巴豆1个(去皮、放进苹果里),蒸半小时后,去巴豆,吃苹果,并饮下汤汁,每日1次,此方法需在医生指导下使用。

3. 脾虚痰盛: 苹果2个(洗净、切片),煎汤服食或沸水泡汤饮用,每日1~2次。

4. 脾虚消化不良: 苹果味道甘酸,具有健脾消食作用,既帮助消化治疗腹泻,又通调腑气防治便秘。

(1)消化不良、食欲不振:成人一日三餐后吃1个苹果;用苹果1个(洗净、去皮、切成薄片),放入碗中加盖,隔水蒸熟,用汤匙捣成泥状,喂幼儿,每日2次。

(2)单纯轻度腹泻:苹果中的果胶、鞣酸、有机酸能涩肠止泻。可以用苹果2个(削皮、去籽、捣烂成泥),一日三餐后一次服下;或将苹果焯热,去皮、切片,蘸红糖吃,每日2次。

(3)急性胃肠炎:苹果皮30克,水煎服,每日2~3次。

(4)大便干结:苹果里的粗纤维、有机酸能刺激肠管,使粪便变得松软,有利于排便。每日早晚空腹时吃苹果1~2个或饮苹果汁1杯;也可将苹果洗净、切块,水煎取汁,加蜂蜜30克调服;苹果干粉10克,空腹时温开水调服,每日2~3次。

5. 黄疸、胆结石: 每天早晚空腹饮苹果汁有一定利胆汁、排胆石作用。

6. 高血压、中风: 过量的钠是引起高血压和中风的重要因素。苹果含

有充足的钾，可与体内过剩的钠结合并排出体外，从而降低血压，有效保护血管，防止中风的发生。英国科学家研究表明，苹果中所含的多酚及黄酮类物质能有效预防心脑血管疾病。

7. 高血压性眩晕：每次吃 250 克苹果，每日 3 次；苹果 2 个（削皮、去籽），捣烂取汁，一次服下，每日 3 次。

8. 高血脂：苹果中的果胶能与胆汁酸结合，像海绵一样吸收多余的胆固醇和甘油三酯，然后排出体外。苹果中的维生素、果糖、镁等也能降低血脂的含量。苹果皮既能降低不良胆固醇的含量，也能降低甘油三酯的含量，从而保护机体免受心脏疾病、肥胖症和糖尿病的危害。日本果树研究所的人体试验表明，每天吃 2 个苹果，3 周后受试者血液中的甘油三酯水平能降低 20% 左右，而水平高的甘油三酯正是血管硬化的罪魁祸首。

9. 肥胖：由于苹果能降低血脂，饭前吃又能增加饱腹感、减少进食量，所以能起到减肥的作用。

10. 皮肤不佳：苹果能通便排毒，经常吃还可以养颜美容，使肌肤白嫩。

11. 心神不宁、失眠、多梦、健忘：苹果 2 个（洗净、削皮、去核、切碎），核桃仁 60 克，红茶 10 克，红糖适量。先将苹果、核桃仁一起放入砂锅，加水大火烧开，改用小火煎煮 30 分钟，然后倒入红茶、红糖再稍煮片刻，代茶饮。

12. 水肿：苹果皮 60 克，玉米须、白茅根各 30 克，水煎取汁服，每日 2 次。

13. 性机能下降、性冷淡：意大利科学家研究显示，一向被视为低热量健康食物的苹果中含有提高性机能和性生活质量的催情素“根皮苷”（与性兴奋过程中起重要作用的雌激素“雌二醇”的功能十分相似），有可能成为一种“催情果”。研究人员将 731 名年龄在 18 到 43 岁之间的意大利女性分为每天不吃（或只吃不到 1 个）和每天吃 1 个（或 1 个以上）苹果两组，要求她们详细记录自己食用苹果的量 and 次数，并认真完成包括性生活频率和总体满意度在内的 19 项与性生活质量相关的性功能指数表格，结果发现吃苹果多的女性性功能指数较高。

14. 妊娠呕吐：一日三餐饭前吃苹果 1 ~ 2 个；新鲜苹果皮 60 克，大米 30 克（炒黄），同煮食，每日 3 次。

15. 骨骼、肌肉功能低下：营养学研究表明，苹果中含有增强骨质的矿物元素硼与锰，硼可以大幅度增加血液中雌激素和其他化合物的浓度，能有效预防钙质流失。绝经期妇女如果每天能适当多吃苹果，摄取较多的硼，有利于钙的吸收和利用，钙质流失率就可以减少近 50%，从而防治骨质疏松。苹果皮也有一定的滋补强壮肌肉的作用，能防止中老年人过早出现肌肉萎缩现象。

16. 癌症：国外科学家的研究充分表明，黄酮类物质是一种高效抗氧化剂，它不但是最好的血管清理剂，而且是癌症的克星，苹果中的多酚能够抑制癌细胞的增殖。假如人们多吃苹果，患肺癌的几率能减少 46%，得其他癌症的几率也能减少 20%；苹果中的原花青素能预防结肠癌。

【小食谱】

苹果蜂蜜茶：苹果 1 个（洗净、切碎），蜂蜜 50 克，绿茶 10 克。先将绿茶放入茶杯用沸水冲泡，加入苹果粒搅拌均匀，浸泡 5 ~ 10 分钟，再加蜂蜜调味，代茶频饮。适宜于脾胃不和、便秘、肌肤枯槁、毛发不荣、贫血等。

苹果、赤豆炖鲤鱼：苹果 50 克（去皮、切丁），赤小豆 30 克，陈皮 5 克（去皮、切丁），佛手 3 克（去皮、切丁），鲤鱼 650 克（宰杀、去内脏、洗净），大葱 5 克（切段），生姜（切片）、盐各 3 克。将苹果、赤小豆、陈皮、佛手柑塞入鱼腹内，纳入炖锅并添加高汤、姜、葱、盐，蒸至熟烂服食。利水消肿，适用于小便频数、肝胆病水肿等病症。

注意事项

1. 因苹果味酸，多食腹胀，故胃酸过多、脾胃虚寒者不宜食用。
2. 苹果含有丰富的糖类和钾盐，不利于心肾，食用过多会损伤心、肾健康，像冠心病、心肌梗死、肾炎及糖尿病患者都不能多食。
3. 最后还是要说说吃苹果究竟是削皮还是不削皮的老话题。苹果最营养的部分就是皮，而且大部分膳食纤维也在皮，削皮显然会丢失很多营养成分。不削皮呢？苹果上农药残存量高，且较难洗净，又有可能吃下农药。依我之见，最好的方法还是在温热水下反复多清洗几遍，然后连皮吃。吃完后还要记得及时刷牙，免生龋齿。

附：蛇果

蛇果原产于美国，又名“红元帅”“红香蕉”，在洋水果中比较常见，是世界主要栽培品种之一。虽然叫作“蛇果”，但与蛇一点关系都没有，而是属于苹果一类，又有红蛇果、青蛇果和金蛇果等品种。



蛇果的营养成分同苹果基本相同，但果胶和钾的含量比普通苹果要高得多，居水果类之首。蛇果是苹果中抗氧化、抗衰老、抗肿瘤活性最强的品种，在国外被誉为“安神之果”（促进睡眠）、“记忆之果”（促进记忆）和“健脑之果”（防治健忘和老年痴呆），减肥、美容的作用也比普通苹果更强。所以，在欧美国家，有“一天吃一个蛇果，你就不用看医生”的说法。

（二）健脾涩肠小海棠

海棠果，即海棠树的果实，又名“海红”“化红”“花红”“楸子”“大八棱”。外形很像小个苹果，味道以酸甜为主，果实还可以酿酒，做蜜饯、果酱和果丹皮。

【营养及药用价值】

海棠性平，味甘、微酸；入脾（经）、胃（经）；含有大量糖类，微量蛋白质和脂肪、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E、胡萝卜素、有机酸、膳食纤维以及钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、锰等物质。有生津止渴、健脾开胃、涩肠止泻的功效，主要用于热病口渴、消化不良、食积腹胀、

肠炎泄泻或痢疾等。

据明代医学家李时珍《本草纲目》记载，海棠的果实、花、根均可入药，能祛风湿、平肝舒筋，主治风湿疼痛、脚气水肿、吐泻引起的转筋以及尿道感染、不孕等症。

1. 热病口渴：生吃海棠果能帮助补充人体的细胞内液，从而起到生津止渴的作用。也可以将海棠果切开、去核、晒干，加蔗糖，温开水冲饮。

2. 消化不良：海棠果中维生素、有机酸及胶质含量较为丰富，生吃能促进胃肠对食物的消化，故可用于食积腹胀、消化不良、食欲不振等。也可以将海棠果切开、去核、晒干，加蔗糖，温开水冲饮。



3. 腹泻：海棠味甘、微酸，甘能缓中，酸能收涩，具有收敛止泻、和中止泻的功效，能够治疗大便稀溏或泄泻下痢。可以取鲜海棠果（去核、切片）、鲜荠菜各30克，生姜3片，葱白2根，食盐少许，共煮食，每日2次。

注意事项

海棠味酸，胃溃疡及胃酸过多患者忌食。

（三）梨子——润肺止咳的“百果之宗”

梨子，又名“快果”“玉乳”“蜜父”，果肉肥嫩多汁、香甜可口，曾经被誉为“百果之宗”，故又有“果宗”之称。我国最有名的梨子当数天津鸭梨、山东莱阳梨、天山雪梨、安徽砀山酥梨。

【营养及药用价值】

梨子性寒，味甘、微酸；归肺（经）、胃（经）；含有十分丰富的糖、维生素B、维生素C、胡萝卜素、膳食纤维以及钙、磷、铁等矿物质。具有清热降火、生津止渴、养阴润肺、止咳化痰、润肠通便、醒酒解毒等作用，主要用于肺热咳嗽、阴虚燥咳、干咳无痰或少痰、咽干喉痛、声音嘶哑、消化不良、大便燥结、疮疡、烫烧伤、醉酒等病症。最适合秋冬季气候干燥季节和内火偏旺的人食用。

1. 肺热咳嗽、痰黄而黏、肺炎、肺脓疡：梨子1个（洗净、连皮切碎），加入冰糖30～50克炖服，每日2次；梨子适量，捣烂，浓煎取汁，加冰糖熬成膏（雪梨膏），每次以开水冲服1汤匙，每日2次；梨子、白萝卜

各1个，捣烂成泥，加红糖少许，每日早晚各服1次；

秋梨（削皮、去核、切碎），

莲藕（洗净、切碎）各等量，

绞汁代茶饮；梨子1个，葱

白（连须）7个，白糖10克，

水煎服食；梨子1个（削皮、

去核），装入胡椒数粒，水

煎服食；梨子1个（削皮、

去核、切块），贝母9克（研

末），冰糖30克（或将川贝、冰糖纳入去核的梨中），蒸熟吃；梨子1个，

瓜蒌皮1个（炕干研末），蒸熟，每日分2～4次食用；生梨250克（洗净、

连皮切块、去核），鱼腥草60克（小火煎煮30分钟，过滤取汁），加入

适量白糖，继续煮至梨烂熟食用；梨2个（削皮、去核、切块），川贝10

克（研末），猪肺1具（洗净、切块），煮汤，加适量冰糖调味食用（适

合老年人热咳无痰）。

2. 肺虚燥咳、干咳无痰或痰不易出：梨子1个（去皮核、切碎），银耳6克，贝母3克，经常炖食；梨子4个（去皮、切片、榨汁），冬菇



200克（洗净、切片），加冰糖炖煮至熟，每天早晚分2次连汤同食；梨子1个（削皮、去核），北杏仁10克（捣烂、放入梨中），白砂糖或冰糖30~50克，蒸熟食用；鲜梨2个（去皮、去核），贝母粉10克，燕窝5克（水浸泡），白糖20克，放入剖开的梨中，合紧置于碗内蒸熟，每天早晚分食；梨子1个，切一个三角口，挖出梨核，放入适量蜂蜜，再把三角小块盖好，开口向上放入碗内蒸1刻钟，取出趁热服食，每日1次；梨子2个，绿豆100克，煲汤，吃梨饮汤，早晚各1次，坚持服用可不复发。

3. 慢性支气管炎：梨子1个，北杏仁10克，白砂糖30~40克，加入少量水，隔水炖1小时，食梨饮汤，每日2~3次。

4. 肺结核久咳、咯血：鲜梨汁、人乳各100毫升，混合蒸热饮用，每日2次；梨2个（削皮、去核、切块），川贝10克（研末），猪肺1具（洗净、切块），煮汤，加适量冰糖调味食用；梨子6个（削皮、去核），糯米（蒸成饭）、冬瓜条（切碎）、冰糖各100克（后三者拌匀、分装梨中），蒸50分钟食用，每次吃1个，每日早晚各1次；鸭梨1000克，白萝卜1000克，切碎、绞汁，煎熬浓缩如膏状，加入生姜汁、炼乳、蜂蜜各200克，搅匀，煮沸待冷（五汁膏），每次用温开水冲服1汤匙，每日2次。

5. 小儿发热、咳嗽：鸭梨3个（洗净、切碎），大米50~100克，梨子煎煮半小时，取汁，加入大米煮成稀粥，趁热食用。

6. 百日咳：梨子1个（洗净、去核），放入贝母末3克（或麻黄1克、橘红6克），盖紧，放入蒸锅中蒸熟，去药渣，吃梨喝汤，每日2次。

7. 咳嗽兼喘：生梨1个（洗净），戳几个小孔，每孔内塞入花椒1粒，隔水炖熟，待冷却后去掉花椒，食梨饮汁。史载：唐代贞观年间，郑国公魏征之母外出赏菊感受风寒，咳喘不止，拒服苦药。魏征是有名的大孝子，为母亲用鸭梨、贝母、桔梗、冬虫夏草、冰糖蒸膏（雪梨膏、梨膏糖）而愈。

8. 热病烦渴：梨子1个，切薄片，用凉开水浸泡半日后绞汁，1次服完，每日数次；梨子1个（削皮、去核），放入冰糖30~50克，蒸熟食用；秋梨（去皮、核），莲藕（切碎）各等量，绞汁代茶饮；梨子1个（削皮、去核），北杏仁10克（捣烂后放入梨中），白砂糖或冰

糖 30 ~ 50 克，蒸熟食用；梨子 1 个（去皮、核）、荸荠（去皮）、鲜藕（去节）、鲜芦根、鲜甘蔗（或鲜麦冬）各适量，切碎后绞汁（五汁饮）服用。

9. 消化不良、食欲不振：梨子 3 个（去核、连皮切块），小火煎煮半小时后加入大米 50 克，熬成稀粥，每日早晚各吃 1 次；梨子 1 个（洗净、削皮、切块），放入米醋中浸渍 1 周后食用，每日 1 次。

10. 习惯性便秘：每日空腹吃梨子 1 个；或梨子 1 个，麻仁 30 克，煎煮取汁，加入蜂蜜少许顿服，每日 1 ~ 2 次；梨子 1 个（削皮、去核），北杏仁 10 克（捣烂后放入梨中），白砂糖或冰糖 30 ~ 50 克，蒸熟食用。

11. 黄疸：梨子 2 个（削皮、去核、切片），浸入食醋中 1 个小时后服用，每日 3 次。

12. 糖尿病：梨子 2 个，白萝卜 250 克，绿豆 200 克，煮熟服食，每日 2 次；梨子 500 克（去皮、去核、切片），加水煮至七成熟，再加蜂蜜 100 ~ 200 克，小火煮至熟透，收汁装瓶中服食。

13. 脑血管意外后遗偏瘫：鲜梨汁 100 毫升，人乳 100 毫升，蒸热饮用，每日 2 次。

14. 疮疡：内服生梨汁或煮梨汤；外用梨皮适量（捣烂），青黛粉少许，混合拌匀，敷于疮面。

15. 烫烧伤：梨子切成薄片，贴于伤处，每天更换 2 ~ 3 次，能消炎止痛。

16. 食道癌：雪梨汁 50 毫升，人乳、蔗汁、芦根汁、竹沥各 25 毫升，童便 30 毫升，混匀频频饮服。

17. 急性扁桃体炎、咽喉肿痛：梨子 3 个，去皮捣汁，慢慢咽下；或加蜂蜜 50 克，调服或水煎服，每日 2 次。

18. 咽干喉燥、声音嘶哑、失音：梨子 2 ~ 3 个，榨汁饮服；梨子 1 个（削皮、去核、切碎），白砂糖或冰糖 30 ~ 50 克，蒸熟食用；秋梨、莲藕各等量，秋梨削皮、去核、捣碎，莲藕去节、刮皮、切碎，绞汁代茶饮；梨子（削皮、去核）、荸荠（去皮）、鲜藕（去节）、鲜芦根、甘蔗（或鲜麦冬）各适量，洗净切碎后绞汁（五汁饮）饮用。

19. 口腔、咽部癌症放疗后阴虚口渴：梨 1 个（洗净、切片），放碗中加凉开水浸泡半天，绞汁顿服，每日数次。