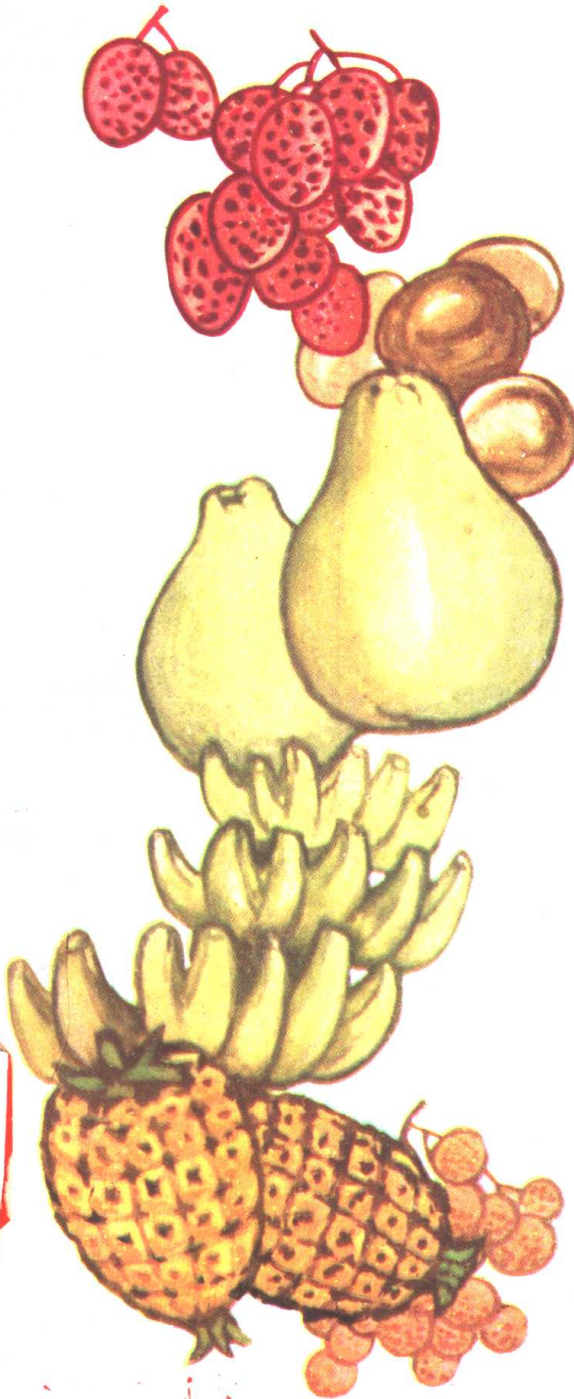


药用果品

戴荫芳 编
刘成军
广西人民出版社



71

药用果品

戴荫芳 刘成军 编

广西人民出版社

药用果品

戴荫芳·刘成军 编

☆

广西人民出版社出版

(南宁市河堤路14号)

广西新华书店发行 广西新华印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 印张3.5 字数79,000

1982年5月第1版 1982年5月第1次印刷

印数1—50,500册

书号：14113·28 定价：0.31元

前 言

果品是人们日常喜欢的食物，它们大都具有较高的营养价值。果品中的某些成分可以促进人体的生长发育，有些成分是人类维持生命不可缺少的要素，有些成分则能防治人体的某些疾病。

本书里收载的都是群众习惯食用的新鲜水果（如苹果、香蕉、菠萝）、干果（如栗、白果、莲子）或植物体的其他部分（如甘蔗、荸荠）。书中的治病处方，尽量采用简单易行而又有一定疗效的便方，凡有禁忌及应注意事项者均加以注明。我国幅员广阔，自然环境相差甚殊，植物品种本来就复杂，其中很多植物经过多年栽培又发生了变异，果品的品种越来越多。这里所写的形态就是择其较常见的一种作简略的描述。各地具体品种可能会有某些差异，但只要是同一果种，其性味及作用则基本上是相同的。

如果你想补养身体，经常合理地食用某些果品是相当有益的。如果你患了某种疾病，除了遵照医嘱服药外，又能有意识地多吃某种果品作为辅助治疗，这对你身体的康复必有莫大的好处。

本书初稿完成后承蒙广西卫生学校郑学忠、广西中医学院郑启明两同志审阅，在此表示谢意。

编 者

一九八一年十月

目 录

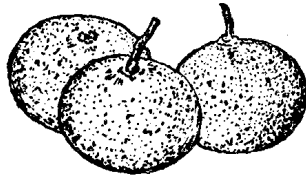
人面果.....	1	佛手柑.....	27
万寿果.....	2	沙 枣.....	28
山竹子.....	3	沙 梨.....	29
山黄皮.....	4	苹 果.....	30
山 楂.....	5	茅 莓.....	31
无花果.....	7	林 檎.....	32
五眼果.....	8	枇 杷.....	33
牛奶果.....	9	枣.....	34
乌饭果.....	10	金 橘.....	36
甘 蔗.....	11	油柑果.....	37
石 榴.....	12	菠萝蜜.....	38
龙眼果.....	13	草 莓.....	39
白 梨.....	15	荔 枝.....	40
西 瓜.....	16	胡颓子.....	42
杏.....	18	柑.....	43
杏 李.....	19	柚.....	44
杧 果.....	20	树 莓.....	46
李.....	22	柿	47
杨 桃.....	23	柠 檬.....	48
杨 梅.....	24	香 蕉.....	50
芭 蕉.....	26	秋子梨.....	51

扁桃	52	蒲桃	78
荸荠	53	櫻桃	79
桃	54	橄欖	80
桃金娘	56	橘	82
桑果	57	凤眼果	83
凉薯	58	白果	84
酒饼果	59	花生仁	86
海南蒲桃	60	芡实	87
海棠果	61	松子仁	88
黄皮果	62	罗汉果	89
菠萝	63	南瓜子	90
梅	64	胡桃	91
甜瓜	66	栗果	93
甜橙	67	莲子	94
猕猴桃	69	铁脚梨	96
猕猴桃	70	菱角	97
椰子	71	葵花子	98
葡萄	73	榛子	99
棠梨	74	附表一 果品主要营养成分	
番木瓜	75	功能简明表	101
番石榴	76	附表二 常见果品(市售	
番茄	77	品)每500克主要营养成分	
		含量表	103

人 面 果

人面果，又称人面子、银稔。为常绿大乔木，高可达20米。果肉质，扁球形，直径约2厘米，秋季成熟。果成熟时外表黄色，果肉软，味酸甜。

种子扁球形，坚硬，有数个小凹孔，本品味酸，性凉。功能健脾消食，生津止渴。含糖类、维生素C、多种有机酸和鞣质等。



应用 1. 食积不化、不思饮食：鲜果或干品1~2个，每天吃2~3次。

2. 反胃作呕或妊娠呕吐：鲜果或盐银稔2~3个，慢慢嚼服。

3. 咽干烦渴及咽喉肿痛，吞咽困难：干品或盐银稔3~5个，水煎，慢慢含咽，每天三次。

4. 风疹成块或全身瘙痒：鲜果或干品五个，水煎服。另用10~30个，加生盐少许煎取浓汁，擦洗患处，每天三次。

5. 解酒：盐银稔五个，水煎服。

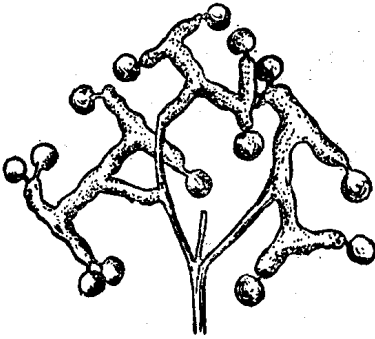
6. 痈肿疮疖：鲜果2~5个，去核捣烂，外敷患处。

加工 盐银稔：鲜果每500克用食盐500克拌匀，放在瓦缸中渍制即成，放置时间越长越好。

万寿果

万寿果，又称枳枣、万字果、拐枣、枳椇果。为落叶乔木，高达10米。作水果用的是其果柄。果柄肥厚扭曲、分枝，形似鸡爪，弯曲处常肥大如关节。果柄直径3~5毫米，肉质，外表光亮，红褐色。每年秋末，小坚果成熟后其果柄发育最好，此时味甜，水分充足，正是采收季节。果柄味甘，性平。功能健脾胃，滋阴补血。种子味甘，性平。清热利尿，

止渴解酒。主含多量葡萄糖及苹果酸钙等。



应用 1. 病后或产后体弱；鲜品30克或枳枣膏一汤匙，每天早晚各一次，连服一个月。

2. 贫血；鲜品30克或干品30克，早晚各一次，连服半个月。

3. 胸腹胀满，食积不化；

鲜品30克或干品15克，陈皮

3克，水煎服，必要时四小时后再服一次。

4. 热病烦渴，小便不利；枳椇子12克，甘蔗250克，水煎代茶饮。

5. 解酒；枳椇子15克，葛花9克，水煎服。

加工 1. 收集果实碾碎果壳，取种子晒干，即为中药

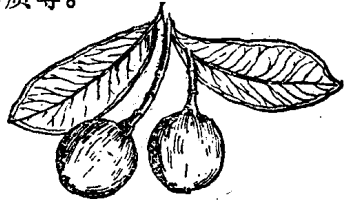
枳椇子。

2. 枳枣膏：干品500克，红枣500克（去核），隔水炖烂，加白糖500克，拌匀使溶即成。

山 竹 子

山竹子，又称山桔子、竹桔子。为常绿乔木或大灌木，高3~17米。果近球形，直径约3.5厘米，外表光滑，青黄色，夏季成熟，熟果肉黄白色，质软，汁液丰富，香气微弱，味酸甜。本品味酸、涩，性凉。功能健脾胃，消炎，收敛。主含黄酮类、鞣质、树胶及酸性物质等。

应用 1. 消化不良，胸腹胀闷、疼痛：吃鲜果9~15克，必要时四小时后再吃一次。



2. 牙龈出血，痔疮出血、疼痛：鲜果6~9克捣烂，加开水一杯，用纱布滤取汁液，白糖适量调匀服，早晚各一次。

3. 口腔炎，牙周炎：鲜果或干品12~15克捣烂，水煎，滤取煎液含嗽，每天多次。

4. 阴囊湿疹，下肢溃疡：鲜果500克，捣烂，水煎外洗患处。

5. 皮炎及稻田皮炎：山竹子膏外涂患处及下肢。

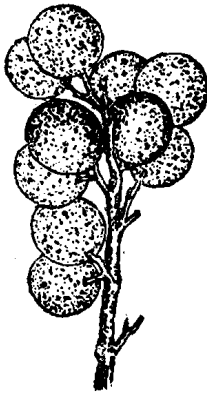
6. 烧烫伤：干品500~1000克捣烂，水煎一小时，滤取

汁液再熬成稀糖浆状，轻轻涂于患处。

加工 山竹子膏：鲜果500克或干果250克捣烂，水煎一小时，滤取汁液再熬成糖浆状，加等量凡士林调匀成为软膏即成，供外用。

山 黄 皮

山黄皮，又称野黄皮果、青黄皮。为常绿灌木或小乔木，叶具有特异香气。果实圆球形，直径约1厘米，外表光滑，皮薄而韧，淡绿色或黄绿色，有香气，夏季成熟，成熟时半透明状。果肉肉质，味酸甜，内有绿色种子。果味甘、酸，性平，功能消食健胃。果皮味苦、辛，性温，理气健脾。果核味苦、辛，性温，行气止痛。果含糖类、维生素C、有机酸；果皮含挥发油，黄酮甙等。



应用 1. 消化不良，胸腹胀痛：鲜果30克，去皮核吃，早晚各一次。

2. 感冒头晕鼻塞：果皮15克，白糖适量，用开水浸泡10分钟，连渣服，每天三次。

3. 外感风寒，胸闷作呕，晕车晕船：黄皮糖15~30克，慢慢嚼服。

4. 小肠疝气疼痛：果核、干果各15克共捣烂，米酒

30~60克，温热服；或用水、酒各半煎服，每天二次。

5. 跌打扭伤：鲜果适量，连皮核捣烂，外敷患处。

6. 皮肤风疹瘙痒：鲜果适量，共捣烂，煎水洗患处。

加工 黄皮糖：将洁净鲜果皮放在煮熔的糖浆中渍制而成。

禁忌 胃酸过多或溃疡病患者忌食鲜果。

山 楂

山楂，又称山楂果、红果、山里红。粗叶山楂为落叶小乔木，高可达5米以上。果球形或近梨形，直径3~6厘米（北山楂2.5厘米；南山楂1~1.5厘米），外表光滑，未熟时淡绿色或黄绿色，熟时暗红色或黄褐色、红褐色。果实肉厚，多汁，味酸涩，后转微甜，嚼之有大量极难吞咽的粗糙残渣；中心部位有黄棕色种子数枚。

果实夏秋间成熟。

本品味酸、甘，性微温，无毒。功能化食消积，收敛止泻。果实含果糖、蛋白质、脂肪、维生素B₂、C、胡萝卜素、钙、磷、铁、



山楂酸、酒石酸、柠檬酸、苹果酸、鞣质、黄酮类、内酯、及酶等。

应用 1. 食积不化，腹胀，腹痛：鲜果2~3个，捣烂榨汁吃；或加陈皮6克，水煎服，连服二次。

2. 小儿腹泻：山楂炭3克，山楂片6克，水煎喂服；或用鲜山楂五个捣烂取汁，加山楂炭(研末)0.6克，拌匀喂服。

3. 急慢性胃炎、肠炎及痢疾引起的腹痛、腹泻：山楂炭6~9克，研末，开水送服。

4. 高血压，高血脂，冠心病：山楂片15克水煎或泡开水代茶，长期服用。

5. 产后腹痛：山楂片30克，当归15克，水煎服。

6. 小肠疝气：山楂片31克，水煎，汤液加小茴香(研末)1.5克，拌匀服，早晚各一次。

7. 皮肤过敏引起的风疹瘙痒：山楂片30克，勾藤9克，水煎服。另用煮过的山楂片涂擦瘙痒部位。

8. 坏血病：山楂片、栗子肉各60克，加水煮烂，白糖30克调匀，早晨空腹服，每天一次。

9. 劳累过度引起的全身酸软无力或肌肉关节疼痛，头晕眼花，老人腰酸腿痛：山楂酒30~60克，每晚睡前服。

加工 1. 用沸水浸烫片刻，捞出切片晒干备用，称山楂片。

2. 山楂炭：山楂片炒至外表微焦黑炭化，即为山楂炭。

3. 山楂酒：山楂片、桂圆肉各250克，大枣、红糖各30克，用米酒1000克浸泡十天即成。浸泡时每天摇动一次，以利药味浸出。

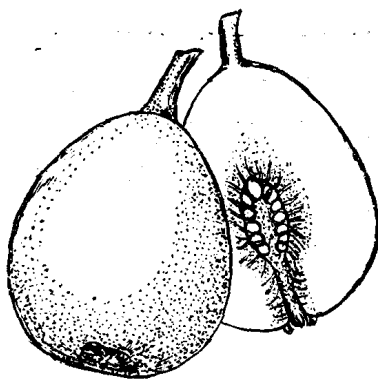
禁忌 有实热便秘者忌用。

附注 1. 药理试验证明，山楂除对各类痢疾杆菌及绿脓杆菌有明显抑制作用外，还有缓慢而持久的降血压作用。

2. 山楂品种较多，有北山楂、南山楂、粗叶山楂等。作水果用的以云南、广西产的粗叶山楂为优，入药则以北山楂为好。

无花果

无花果，又称蜜果、奶浆果。为落叶灌木或小乔木，高可达10米。雌雄异花，藏于囊状总花托内，外观只见结果不见花，故称为无花果。果实由总花托及其他花器组成，形似洋葱头，外表光滑，黄紫色至红紫色，肉厚多汁，熟透时甚柔软，气香，味甜。自夏至秋可陆续采收。本品味甘，性平，无毒。功能健脾，滋养，润肠。主含葡萄糖、果糖、蔗糖、柠檬酸、苹果酸等；果的乳汁含酶类、甾类及蛋白质等。



应用 1. 消化不良，不思饮食：鲜果1~2个，早晚各吃一次。

2. 老年性便秘：鲜果1~2个，每晚睡前吃。

3. 阴虚咳嗽，干咳无痰，咽喉痛：鲜果1~2个，蜜

枣二个，隔水炖烂吃，每天1~2次。

4. 病后虚弱，肺结核及肝炎辅助治疗：无花果膏一汤匙，每天早晚各服一次。

5. 妇女产后缺乳：鲜果1~3个或干品30克，瘦猪肉60克，红枣二个，加水煮烂吃，每天一次。

6. 筋骨酸痛，风湿麻木：鲜果60克，猪肉60克或鸡蛋一个，米酒15克，共煮熟吃，每天一次。

7. 久泻不止：干品30克（炒香），姜炭9克，水煎服，每天三次。

8. 疮疖已出脓或伤口久不收口：干品炒至焦黑、研成粉末，撒布患处。

9. 痔疮疼痛、出血：早晚吃未熟鲜果二个，早晚各吃一次。

10. 赘疣、脚癣：捣烂未熟鲜果，挤取汁液，涂患处，每天2~3次，连涂数日。

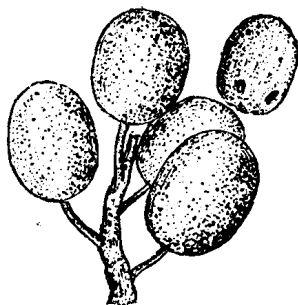
加工 1. 未成熟果实切成2~4瓣，用开水浸泡片刻，晒干或烘干备用。

2. 无花果膏：干品1000克，加水煮烂，文火熬成膏状，加白糖750克，继续加热使溶，拌匀即成。

五 眼 果

五眼果，又称南酸枣、牛眼果、酸果。为高大乔木，高5~10米。果椭圆形，长3~4厘米，直径2~2.5厘米；表

面绿色，成熟后黄色，外皮鞣
韧，有多数淡褐色斑点，去皮
后可见糊状果肉，味极酸。果
肉内有核一枚，核的一端有4~
5个孔眼。果实夏末秋初成熟。
本品味酸、涩，性凉。功能健
脾胃，收敛，止痛。主含有机
酸、维生素C及鞣质等。



应用 1. 胃酸缺乏，消化不良：鲜果1~2个，早晚各吃一次。

2. 肠炎、痢疾引起的腹痛、腹泻：鲜果二个，捣烂后加红糖30克，水煎服，必要时数小时后再服一次。

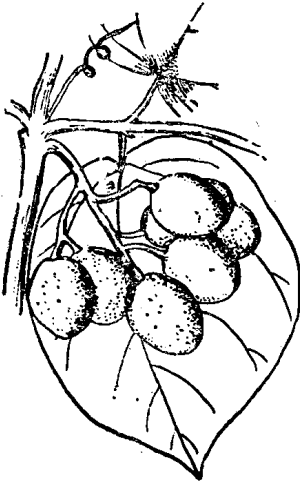
3. 湿疹，牛皮癣：未成熟鲜果250克，捣烂后水煎一小时，用煎液外涂或外洗患处，每天多次。

4. 外伤出血，疮疖及下肢溃疡久不收口：干燥果皮烘至焦黄，研成粉末，撒布患处。

禁忌 患溃疡病或胃酸过多者忌服。

牛 奶 果

牛奶果，又称瘤枝微花藤果、牛奶子。为落叶藤状灌木。茎皮灰白色，密生黑色的细疣点。果实椭圆形，长约2厘米，深红色，表面有细毛，基部有宿存花萼，果肉肉质透明，汁液丰富，味甜，夏季成熟。种子微扁，略似蚕豆。本品味甘，性平。功能滋阴，补血，健脾。主含糖类及多种维生素等。



应用 1. 病后体弱，易疲劳，食欲不振：鲜果100克，去皮核吃，每天一次。

2. 贫血，唇白肢冷，眩晕：干品30克，红枣15克，白糖30克，水煎服，每天一次。

3. 产后乳汁缺乏：干品、瘦猪肉各60克，红枣五个，水煎服，每天一次。

4. 小儿虫积消瘦：驱虫后用干品15克，红糖30克，水煎服，每天一次，连服十天。

乌 饭 果

乌饭果，又称沙莲子、米饭花、南蚀子、乌饭树。为小



灌木，高1~2米，多分枝，全株被灰褐色细柔毛。叶绿色，边缘有锯齿。果球形，直径0.5~1厘米，幼时表面被毛，夏秋间成熟。熟果暗紫色，稍被白粉。本品味甘、酸，性温。功能强筋骨，益气，固精。主含糖类、维生素C和有机酸等。

应用 1. 消化不良，腹痛泄泻：鲜果15克，早晚各服一次。

2. 劳倦身痛，四肢无力：鲜果60克（捣烂），加米酒60克拌匀，榨取酒液，睡前服。

3. 风湿关节痛：乌饭果酒30~60克，每天早晚各服一次。

4. 遗精：干品30克，炒至焦黄有香气，水煎，每晚睡前服。

加工 乌饭果酒：干乌饭果250克，红糖30克，加米酒500克浸泡十天即成。浸泡时每天振摇1~2次，加速药味浸出。

甘 蔗

甘蔗为多年生草本，秆直立，圆柱形，粗壮，高2~4米，直径2~5厘米，节明显，内面近白色，纤维性，饱含汁液，味甜。夏、秋、冬季均有上市。

本品味甘，性平。功能健脾，生津，利尿，解酒。主含蔗糖、多糖、维生素B₁、B₂、B₆、C、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、多种氨基酸及有机酸等。

应用 1. 暑热烦渴：鲜品适量，每天吃一至数次。

2. 热病伤津、口干、余热不退：蔗汁1~2杯，一次喝完，每天三次。

3. 急、慢性咽喉炎：甘蔗、荸荠、茅根各适量，水煎代茶饮。

4. 胃热口疮，食欲不振，干呕，便秘：甘蔗250克，雷

