

SHUIGUO SHUCAI

水果蔬菜 的保健价值与 食用禁忌



江西科学技术出版社

内 容 提 要

随着生活水平的提高,水果和蔬菜在食物中所占比重不断提高。药食同源,这些果蔬不仅具有食用价值,而且具有较高的医药保健价值,本书将告诉你哪些果蔬有哪些保健价值,特别是哪些果蔬对哪些人、哪些病应该禁忌食用。

全书参阅了大量古今资料,并结合具体实践分鲜果类、干果类、根茎类、叶菜类、豆菜类、瓜菜类、花菜类、果菜类、香辛类、菌藻类共10类,对常食用的140种果品和蔬菜的植物学分类、食用概况、营养成分、保健价值和食用禁忌作了系统介绍,侧重对保健价值和食用禁忌这正反两方面的作用作了较为详细的介绍。

前 言

成书于2000多年前的我国第一部医学专著《黄帝内经》中已有“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充、气味合而服之，以补精益气”的记载，这与现代营养学所主张的膳食结构遥相吻合。我国古代饮食文化的发达由此可见一斑。

果蔬和健康的相互关系在历代食疗和医药书籍中多有记载。现代科学技术的发展使人们更清楚地看到了果蔬与健康的物质基础。笔者在参考古今中外与果蔬有关的著作的基础上，编写成这本小册子。书中对140种较为常见的果蔬作了一般性介绍，主要侧重于果蔬与健康的关系，从正反两个方面客观地评价每一种果蔬。

尽管编写此书历时五载，先后三易其稿，但由于笔者才疏学浅，书中恐难免有遗漏和不当之处，谨请读者不吝赐教！

编 著 者
一九九一年秋

目 录

前言.....	(1)
---------	-------

上篇 果品

第一章 鲜果类.....	(1)
--------------	-------

1. 五月杨梅已满林.....	(1)
2. 桑之英精是桑椹.....	(2)
3. 有花而实无花果.....	(4)
4. 其甘如蜜波罗蜜.....	(6)
5. 夏末秋初食莲藕.....	(7)
6. 宛如鸡头说芡实.....	(10)
7. 红似玛瑙的山楂.....	(11)
8. 甘润甜美说枇杷.....	(13)
9. 兴来愿得木瓜香.....	(15)
10. 百果之宗数梨子.....	(16)
11. 刺梨抗癌防衰老.....	(18)
12. 松香脆甜誉苹果.....	(19)
13. 有禽投林话沙果.....	(22)
14. 初夏浆果数草莓.....	(23)
15. 桃称天下第一果.....	(24)
16. 酸中泌甜清香李.....	(26)
17. 甘酸解渴吃梅子.....	(28)
18. 红杏枝头春意闹.....	(29)
19. 春果一枝数樱桃.....	(32)
20. 滑脆酸甜话阳桃.....	(34)
21. 金桔百岁摇钱树.....	(35)
22. 桔子一身皆是宝.....	(36)
23. 生津醒酒话柑子.....	(38)

24. 味浓香甜说橙子.....	(39)
25. 果之美者是柚子.....	(41)
26. 酸味佳果话柠檬.....	(43)
27. 热带果王数芒果.....	(44)
28. 圆若骊珠话龙眼.....	(45)
29. 美食荔枝有利弊.....	(47)
30. 盛夏时节葡萄美.....	(49)
31. 抗癌保健猕猴桃.....	(51)
32. 四季常熟番木瓜.....	(52)
33. 野生沙棘用处多.....	(54)
34. 中秋时节石榴红.....	(55)
35. 吉卜赛果番石榴.....	(56)
36. 生吃熟食菱角美.....	(57)
37. 金风吹拂柿满枝.....	(59)
38. 席上佳珍话枸杞.....	(61)
39. 清热解毒吃酸浆.....	(63)
40. 夏之骄子说西瓜.....	(65)
41. 瓜香飘逸话甜瓜.....	(68)
42. 食用甘蔗话利弊.....	(69)
43. 清凉生津话荸荠.....	(72)
44. 热带巨果是椰子.....	(73)
45. 华南名果有菠萝.....	(75)
46. 美味香蕉勿逾食.....	(77)

第二章 干果类.....	(79)
--------------	--------

47. 果中长老话银杏.....	(79)
48. 果中仙品是松子.....	(81)
49. 长寿美容吃核桃.....	(82)
50. 耐饥健行吃榛子.....	(84)

51. 桂花飘香话食栗·····(86)
52. 补中益气说花生·····(87)
53. 南国名果话橄榄·····(90)
54. 美玉山果话香榧·····(91)
55. 大红枣儿甜又甜·····(93)
56. 养心安神吃酸枣·····(95)
57. 香脆可口葵花子·····(97)
58. 滋喉润肺罗汉果·····(98)
59. 迎宾敬客话槟榔·····(100)

下篇 蔬菜

第三章 根茎类·····(103)

60. 腌食药有用芥菜·····(103)
61. 甜咸可口话茼蒿·····(105)
62. 中秋团圆食芋艿·····(106)
63. 防癌减肥吃红薯·····(108)
64. 十月萝卜小人参·····(110)
65. 防癌抗癌胡萝卜·····(112)
66. 水生蔬菜嫩茭白·····(113)
67. 香脆嫩甜宝塔菜·····(115)
68. 清心安神有百合·····(116)
69. 补虚佳品誉山药·····(118)
70. 抗癌佳蔬话芦笋·····(120)
71. 春蔬良药有莴苣·····(121)
72. 亦粮亦蔬马铃薯·····(123)
73. 清淡鲜美说竹笋·····(124)
74. 不同凡响的魔芋·····(126)
75. 和胃益肝吃甜菜·····(128)
76. 清脆可口话苤蓝·····(129)

第四章 叶菜类·····(131)

77. 食药两宜卷心菜·····(131)

78. 菜中上品说菜花·····(132)
79. 蔬中美品小白菜·····(133)
80. 味如蜜藕大白菜·····(135)
81. 三月荠菜似灵丹·····(137)
82. 春夏之交吃苋菜·····(138)
83. 冬春常绿话菠菜·····(140)
84. 水乡名产有茼蒿·····(141)
85. 夏日宜食马齿苋·····(143)
86. 滑嫩多汁是落葵·····(144)
87. 苜蓿堆盘莫笑贫·····(145)
88. 山珍佳蔬话蕨菜·····(146)
89. 清香可人话茼蒿·····(148)
90. 柔嫩爽滑吃蕹菜·····(149)
91. 青翠飘香话芹菜·····(151)
92. 春回大地摘马兰·····(153)
93. 其味如芥的苦菜·····(155)
94. 时髦食品芦荟热·····(156)

第五章 豆类·····(159)

95. 风靡世界的黄豆·····(159)
96. 滋补健身的黑豆·····(162)
97. 四季可食四季豆·····(164)
98. 消暑解毒食绿豆·····(165)
99. 清热利尿赤小豆·····(167)
100. 如人挟剑话刀豆·····(169)
101. 白白红红扁豆花·····(170)
102. 美食蚕豆需防病·····(172)
103. 青翠硕长话豇豆·····(174)
104. 柔弱宛宛说碗豆·····(175)

第六章 瓜菜类·····(178)

105. 盘中黄瓜有光辉·····(178)
106. 夏秋时节吃丝瓜·····(180)
107. 清香爽口话苦瓜·····(182)

108. 亦粮亦蔬说南瓜……………(184)

109. 减肥健美话冬瓜……………(186)

110. 酥脆爽口吃菜瓜……………(188)

111. 清热利水食瓠瓜……………(189)

112. 健美减肥金丝瓜……………(190)

第七章 花菜类……………(192)

113. 席上珍品黄花菜……………(192)

114. 清热明目有菊花……………(194)

115. 十里飘香桂花开……………(196)

116. 芳香无匹玫瑰花……………(197)

第八章 果菜类……………(199)

117. 酸甜可口话番茄……………(199)

118. 食用茄子好处多……………(200)

119. 佐料之王数辣椒……………(202)

第九章 香辛类……………(204)

120. 初春早韭最适味……………(204)

121. 菜香味佳是茺荽……………(205)

122. 调味蔬菜保健葱……………(207)

123. 洋葱味香扑鼻来……………(209)

124. 暖腹御寒吃生姜……………(211)

125. 调味杀菌吃大蒜……………(215)

126. 大小茴香芬芳殊……………(218)

127. 麻辣芬芳有花椒……………(220)

128. 春来请君食香椿……………(222)

第十章 菌藻类……………(224)

129. 菌中明珠白木耳……………(224)

130. 素中之荤黑木耳……………(226)

131. 保健抗癌话香菇……………(228)

132. 侧立如耳的平菇……………(230)

133. 增智抗癌金针菇……………(232)

134. 真菌之花说竹荪……………(233)

135. 健康食品誉蘑菇……………(235)

136. 山珍佳肴有猴头……………(236)

137. 南方骄子誉草菇……………(238)

138. 菌中之王话松菇……………(239)

139. 碱性食品说海带……………(241)

140. 盛夏消暑吃紫菜……………(242)

第一章 鲜果类

1. 五月 杨梅已满林

杨梅为杨梅科常绿乔木杨梅的果实，又名杧子、杨果、朱红、骊珠、圣生梅、白蒂梅、树梅等。杨梅原产我国，公元前2世纪司马相如在《上林赋》中曾写下了“樽枣杨梅”的诗句。杨梅树高十多米，核果呈球形，直径约20毫米，果肉由许多细小囊状体组成，未成熟时呈绿色，五至六月间成熟，果呈深红色至紫红色。常见品种可分为杨梅、毛杨梅、细叶杨梅、矮杨梅四种，果实成熟时色泽不同，有乌种、白种、粉红种、红种之分。若按成熟时间不同可分为早大种、荸荠种、迟大种、粉红杨梅和水晶杨梅，其中荸荠种和水晶杨梅最为珍贵。杨梅是我国南方特产的大众化水果，主要产地是江苏、浙江、江西、湖南、广东、广西等地，尤以江浙一带的杨梅品质为最佳。

我国栽培杨梅的历史悠久，早在2000多年前的汉代，我国就已栽种杨梅，到宋代时已有大面积种植。如今杨梅已可冷藏保鲜，远销京津与新疆、内蒙等地区和海外。历代文人墨客以杨梅为题的吟咏甚多，如杨万里有诗赞浙江绍兴会稽山的水晶杨梅：“梅出稽山世少双，惟知风味胜他杨，玉肌半醉生红栗，墨晕微深染紫囊，火齐堆盘珠径寸，醴泉浸齿蔗为浆，故人解寄吾家果，未变蓬莱阁下香。”

杨梅果鲜汁旺，风味特佳，且营养丰富，果实中含有葡萄糖、果糖、柠檬酸、苹果酸、草酸、乳酸和维生素C等有益物质。杨梅品质的优劣，可从果肉外型鉴别，凡微粒突起呈圆刺状的质优，滋味甜美；刺尖的酸性大，质量口感稍差。杨梅除鲜食外，还可制成果酱、果酒、果汁、果脯、罐头等。家庭种植杨梅者，可制作糖杨

梅干，方法简单，每1500克杨梅，加盐50克，腌渍半日，再以沸汤浸一夜，控干水分加糖1000克，薄荷叶一大把，用手轻轻拌匀，置日光下晒干，贮存。入冬取食，品味极佳。

中医认为，杨梅性温味甘酸，具有生津止渴、和胃消食、行气止痛的功效，是治疗烦渴、腹痛、呕吐、泄泻、痢疾、刀伤出血、烫火伤等病症的良药。《开宝本草》曰：杨梅“祛痰止呕，消食下酒”。《食疗本草》曰：杨梅“止渴，和五脏，能涤肠胃，除烦愤恶气”。将杨梅烧存性，研末，米汤调服，每日2次，每次5克，可治下痢不止。取杨梅5克，煎汤饮服，可防中暑。治胃肠胀气，可取腌制杨梅数枚，泡开水服用。将杨梅研为末，每饭后用薄荷汤送服6克，可治头风作痛。取杨梅烧存性，调茶油敷患处，治烫火伤。将紫红杨梅浸于盐卤内，痛时吃1枚，可治胃疼。取杨梅果核，烧灰存性，外敷，可治牙疳及脚气。食物中毒者可用杨梅树皮150~250克，加水适量，煎汤灌服。中杨梅树皮煎汤擦洗患处，可治皮肤病湿痒、带状疱疹、黄水疮等。杨梅根皮研末，外伤出血时可直接涂敷伤口；跌打扭伤肿痛者可用酒调成糊状，外敷患部，并用杨梅根100~200克煎水，熏洗。取杨梅根200克，老鸭子1只，炖熟服食，可治痔疮出血。取杨梅根200克，加水煎汤，加红糖适量调服，可治疝气。取鲜杨梅根100克，加水煎服，可治膈食呕吐。取杨梅根皮200克，精肉500克炖熟，一日内分2次服，可治吐血、血崩。夏天发痧、腹痛、吐泻，饮服烧酒杨梅，每次3~4粒，每日3次。

杨梅虽好，但不宜多食。多食杨梅会损齿及筋，血热火旺体质者尤其不能多食，多食令人发热、发疮、生痰。杨梅容易藏污纳垢，沾粘病菌、虫卵，故吃时要注意卫生，食前最好用冷开水洗，后放在淡盐水中浸泡5分钟，既可杀菌，又可减缓杨梅的酸味。

2. 桑之英精是桑椹

桑椹为桑科植物桑树上所结的一种聚花果，又名甚、桑实、乌

椹、黑椹、桑枣、桑葚子、桑果、桑粒、桑蕮、文武实等。《本草衍义》曰：“本经言桑葚详，然独遗乌椹，桑之英精尽在于此。”我国是世界闻名的丝绸之乡，桑叶是养蚕的必需之品，数千年前桑树就已遍植我国各地，为养蚕提供了必要的条件。在漫漫的劳动过程中，桑椹的食用和药用价值也逐渐为人们所认识，《诗经》中已有“葚”的记载。

桑椹嫩时色青，味酸，初夏成熟后变为紫黑色，味甜多汁，含有丰富的葡萄糖、果糖、柠檬酸、鞣酸、苹果酸以及钙质等。每100克成熟的桑椹中含有胡萝卜素0.01毫克、维生素B₁0.03毫克、维生素B₂0.01毫克、尼克酸9毫克、维生素C19毫克，桑椹中的脂肪酸主要由亚油酸和少量的硬脂酸、油酸组成，并含芸香甙、花青素甙等成分，桑椹可鲜食、制膏、酿酒、干收。鲜食桑椹以个大、肉厚、色紫、果实完整无杂质者为佳。桑椹制膏的方法在《本草衍义》中有记载：“摘鲜桑椹，微研至碎，以布滤汁，陶石器熬成稀膏，加适量蜜调熬至稠，盛贮瓷器中。”桑椹酒的制法在《四时月令》中有记载：“用桑椹汁三斗，重汤煮至一斗半，入白蜜二合，酥油一两，生姜一合，煮令所得，瓶收。每服一合，和酒饮之，亦可以汁熬烧酒，藏之经年，味力愈佳。”桑椹干的制法在《本草新编》中有记载：“四月采桑椹数斗，饭锅蒸熟晒干，即可为末。桑椹不蒸熟，断不肯干，即干而味已尽散无用。且最恶铁器，然在饭锅内煮熟，虽铁锅而无碍也。”

中医认为，桑椹性味甘寒，无毒，具有养血滋阴、补益肝肾、祛风湿、利关节、解酒毒的功效，可治肝肾阴亏、消渴、便秘、目暗、耳鸣、瘰疬、关节不利等症。《本草经疏》曰：“桑椹，甘寒益血而除热，为凉血补血益阴之药”。《随息居饮食谱》曰：“桑椹滋肝肾，充血液，止消渴，利关节，解酒毒，祛风湿，聪耳明目，安魂镇魄。”取鲜桑椹30~60克，加水适量煎服，治心肾衰弱不寐和习惯性便秘。鲜桑椹60克加水煎服，或桑椹膏每服1匙，温开水冲服，治风湿性关节炎。小儿赤秃可用桑椹取汁，频服。小儿白

秃可用乌椹入罐数日，化为水洗之。取桑椹15克，红花3克，鸡血藤12克，加黄酒和水煎服，日服2次，治闭经。取桑椹、五味子各10克，加水煎服，治自汗盗汗。空腹服用桑椹膏10~15克，每日2次，治血虚生风、血痹、风痹、肝肾两亏、腰膝痠痛、老年肠枯、青年白发等。此外，鲜桑椹可使头发秀美、稠密。

桑椹性寒，脾虚便溏者不宜食用。现代医学研究表明，桑椹里含有胰蛋白酶抑制物，能使胰蛋白酶的活性降低，从而影响蛋白质的消化吸收，并可引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状。临床上曾多次报道因进食桑椹引起的小儿出血性肠炎病例，均与胰蛋白酶的活性降低有关，使产气荚膜杆菌的毒素不能被破坏所致。另外，桑椹里含有较多的鞣酸，可与金属离子结合，阻碍铁、钙等元素的吸收。

3. 有花而实无花果

无花果为桑科榕属落叶乔木，又名文仙果、映日果、蜜果、奶浆果、天生子、品仙果、隐花果等。早在公元前3000年左右，地中海沿岸和西南亚的居民就已开始栽培无花果了，古埃及的浮雕上和古代希伯来经典上均记载有无花果。我国栽培无花果约始于唐代，《酉阳杂俎》上有记载。古人皆认为无花果是无花而实，其实它是有花而实。无花果是一种聚花果，所开的小白花很多，但难为肉眼看见，因为这些小白花皆隐藏在肥大的花托内侧，从外表上看只见果实而见不到花，如将未成熟的无花果剖开，即可见到花托内侧的若干小花。有些品种的无花果无需受精即可结果，也有些品种必须由昆虫传播花粉，无花果的花托顶端有一小孔，开花后小孔就会张开，小虫由此钻进去传播花粉。

夏末秋初之时，无花果由绿变紫，渐趋成熟，完全成熟时软烂而无核、多汁而味甘，每100克果肉中含糖20克、蛋白质1克、钙49毫克、磷23毫克、铁0.4毫克、胡萝卜素0.05毫克、维生素C 1毫

克，等等。果酸的主要成分为柠檬酸、延胡索酸、苹果酸、琥珀酸。无花果除了生食外，还可以加工成果干、蜜饯、果酱、罐头等。家庭种植无花果者，可将采摘下来的无花果用蒸笼稍蒸一下，晒干贮存于干燥处备食。无花果亦可烹制菜肴，用火腿或猪肉、香菇炒无花果，味道清香鲜美。

中医认为，无花果味甘性平无毒，具有开胃、止泻痢、治五痔的功效，并能催乳、驱虫、消炎、消肿。果枝和叶都可作辅助消化药用，《滇南本草》曰：无花果“实瓤主清利咽喉，开胸膈，消痰化滞。得酸则入肝，通利血脉，清肝胆积热，而令明目也。”胃弱、消化不良者，可用干果切成小粒，炒至半焦，加适量白糖，开水冲泡代茶饮，有开胃助消化之功。痔疮患者每天早晚可空腹吃1~2只鲜无花果，或取叶柄处流出的白乳涂于患处，可得到理想的疗效。取无花果2枚，小茴香9克，加水煎服，可治疝气。取无花果10枚，猪大肠1节，加水煎服，可治脱肛。赘疣和脚痒者，用未熟的果肉绞汁，或用茎叶捣烂，涂于患处，每日2~3次，数日见效。阴虚咳嗽、干咳无痰和咽喉肿痛者，用鲜果1~2个，加蜜枣2枚，隔水炖烂服用，每日1~2次。哮喘者可用无花果捣汁，每日一次，每次半杯，开水冲服，治愈为止。下肢溃疡、疮面恶臭者，取无花果肉捣烂，敷于患部后包扎，亦可用干果研粉，撒于疮面后包扎。用干果1000克，加水煮烂后用文火熬成膏再加白糖750克，继续加水使之溶化，拌匀成膏，早晚各1匙，对病后体虚、肺结核、肝炎患者大有裨益。经年腹泻不愈者，取无花果鲜叶100克，切碎，加入红糖同炒研末，开水送服，一次服完。小儿体内有蛔虫、钩虫时，取无花果的根或茎叶100克，煎浓汤，早晨空腹一次服下。子宫颈炎患者，可用无花果叶煎汤坐浴。

有报道表明，无花果也是一种很好的抗癌食品。在无花果树的乳胶和干果的提取物中以及鲜果的白色乳汁中，含有一种能够抑制肿瘤的有效成分。动物试验表明，这种成分对乳腺癌、骨髓性白血病等恶性肿瘤具有明显的抑制作用，可使肿瘤退化。从1987年开

始，江苏省肿瘤研究所药物室采用南京农业大学园艺系所提供的布兰瑞克和紫果1号无花果，进行抗癌作用的系统研究，结果发现布兰瑞克和紫果1号具有明显抗癌和增强免疫功能的作用，且无毒副作用。

4. 其甘如蜜波罗蜜

波罗蜜为桑科常绿乔木植物木波罗的果实，又名树菠萝、木菠萝、天婆罗、婆那娑、牛肚子果等。波罗蜜原产印度和马来西亚等地，传入我国的年代不详。现在，华南各地均有栽培，尤以海南省的产量为最高。波罗蜜在原产地以及太平洋、印度洋各岛生长时，一年四季均开花结果，而在我国华南地区每年只结1~2茬果子，果形也较小，这与气候的炎热程度不足有关。由此可见，波罗蜜是一种纯热带水果，气候越热生长越好，结的果实也越多越大。波罗蜜的果实多在10~20千克以上，大的竟有70~80千克。与菠萝一样，波罗蜜也是合生果，是由许多朵小花的子房合生在一个总花轴上发育而成的。

公元1688年成书的《花镜》中已对波罗蜜作了较详尽的描述：“波罗蜜，皮厚，叶圆，有横纹，小枝附树本而生，一枚含数实，花落实出，其大如斗，皮也似荔枝，有刺，类佛首螺髻之状，肉若蜂房，近子处可食。与熟瓜无异，而丰润过之。子如肥皂核大，亦可燻食，味似豆，春生秋熟，粤人珍之，其甘如蜜”。

波罗蜜的果瓤味甜如蜜，吃上几瓣会感到甜得腻口、香得异常，且营养丰富，含糖量高达15%以上，并含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、钾和多种维生素等。波罗蜜的褐色果肉可供鲜食，并可制作罐头、果干、果脯等。波罗蜜种子周围的黄色果肉，用盐水浸渍后，芳香可食。种子煮后可食，含淀粉、蛋白质，外形颇似栗子，其食味和药性也均与栗子相似。波罗蜜成熟后3~5天即会腐烂，因而很难外运，实在令人遗憾。

中医认为，波罗蜜性味甘微酸而平，具有清热止渴、补中益气的功效，可治热病烦渴、脾胃虚弱、食欲不振等症。《本草纲目》曰：波罗蜜“瓢，性味甘、香、微酸、平、无毒，止渴解烦，醒酒益气，令人悦泽。核中仁性味同瓢，主补中益气，令人不饥轻健。”波罗蜜的树液和树叶还具有消肿解毒的功效。下肢溃疡者，可用割取的波罗蜜树皮流出的液汁涂之，每日2次。外伤出血可用波罗蜜树叶焙燥磨细粉，敷患部，每日2次。患慢性肠炎时，可用种子仁炒燥磨粉，每服25克，米汤调服，每日2~3次，饭前服用。

现代医学研究表明，从波罗蜜的汁液和皮中提取的蛋白水解酶可作为抗水肿和抗炎药。口服能加强体内纤维蛋白的水解作用，可将阻塞于组织中纤维蛋白及血凝块溶解，从而改善体液的局部循环，消除炎症和水肿。

波罗蜜也可引起一些人的过敏症状，主要表现为皮肤潮红、瘙痒、皮疹、腹痛、腹泻、呕吐，甚至可以发生过敏性休克，其原因主要与波罗蜜蛋白酶有关。因此，吃波罗蜜宜将果肉用盐水浸泡一下，可使风味更美，并能使引起过敏的波罗蜜蛋白酶被破坏掉。

5. 夏末秋初食莲藕

莲藕为睡莲科莲属多年生水生宿根植物，又名莲、藕、荷、水芙蓉等。其地下茎称为藕，实为莲子，茎叶为荷。莲藕原产亚洲南部热带沼泽地区，在我国也至少已有3000年以上的栽培史。《诗经》中已有“彼泽之陂，有蒲菡萏”的记载。

藕的营养丰富，每100克可食部分中含水分77.9克、蛋白质1克、脂肪0.1克、糖类19.8克、粗纤维0.5克、钙19毫克、磷51毫克、铁0.5毫克、胡萝卜素0.02毫克、维生素B₁0.11毫克、维生素B₂0.04毫克、尼克酸25毫克、维生素C0.4毫克，还含有天冬碱、氨基酸、胡芦巴碱、焦性儿茶酚、过氧化酶等。藕的吃法很多，也颇有讲究。藕的顶端一节俗称荷花头，肉质脆嫩，甜味浓郁，宜鲜食。第

二节则较粗壮而稍老，第三节又比第二节老些。这两节是煨制“煨熟藕”的最好原料。若再在藕孔中塞入糯米，煨酥后切片，再佐以白糖则更佳。第四节始的各节，茎逐渐细小，肉薄质老，纤维质较多，只宜做菜肴或制藕粉。藕烹菜肴的作法较多，可切成藕丝素炒或炒肉片，也可制成藕丸或藕饼素烧，还可将藕切片，在藕孔中填入肉末，再涂生粉蛋清糊，入油锅炸制，香脆鲜嫩，别有风味。此外，还可加工成糖藕片、蜜饯、果脯罐头等。

中医认为，藕味甘，无毒，生则性寒，熟则性温。《本草经疏》曰：“藕，生者甘寒，能凉血止血、除热清胃，主消散淤血、吐血、口鼻出血、产后血闷、暑金疮伤及止热渴、霍乱、烦闷、解酒等功，熟者甘温，能健脾开胃，益血补心，主补五脏，实下焦、消食、止泄、生肌、久服令人心欢止怒”。取藕、梨等量，洗净后切碎捣汁，饮服之可治肺热咳嗽、咽干喉痛。取鲜藕、生地和葡萄等量，捣汁，每服10毫升，每日2次，可治尿频、尿血、尿路感染等。取鲜藕500克，洗净后切碎捣汁，加入蜂蜜50毫升，并混匀，分2次服完，可治小便短涩、烦渴不止、尿路感染等。将蒸熟的莲藕捣烂涂于手足冻伤干裂处，有较好疗效。用糯米100克煮粥，快熟时加入切成块的鲜藕50克，用白糖少许佐餐，每日1次，可辅助治疗热盛伤津、口干舌燥、鼻干出血、烦渴不止等。

藕中淀粉含量高，提出后可制成藕粉，纯藕粉含有较多的铁质和还原糖等成分，是一种久负盛誉的传统滋补品，适宜于病人和产妇及老幼体弱者食用。藕粉的性味甘平，具有养血止血、调中开胃、健脾止泻、养阴补脏的功效。将百合干研粉，与藕粉共食，对支气管扩张轻症、干咳不剧、略带血丝者食之甚好。将藕粉、糯米粉、白糖各等分，加水和成面团蒸熟，然后再煮食或煎食，可治吐血、衄血、便血、虚弱食少等。

藕节性辛味甘涩，专治各种出血，诸如吐血、咳血、尿血、便血、鼻血不止等。咳痰带血时可取干藕节30克、桑叶15克，加水煎服。治大便下血，可用干藕节研末，用人参、白蜜煎汤送服10克，

每日2次。用藕节、荷叶顶各7个，加蜜捣细，水煎去渣后温服，可治吐血。尿血时取鲜藕节、鲜白茅根各50克，加水煎服。鼻出血时可用鲜藕节捣汁滴入鼻内。

莲子性平，味甘涩，其功能是补脾养心、益肾固精，可用来降血压，治疗脾虚泻痢、睡眠不安、遗精、白带过多等症。日常食用莲子时，可用开水浸泡，去皮去心，再放入锅中煮烂。亦可与米同煮，加冰糖，制成莲子粥，可健脾益肾，益气强身，适于中老年人食用。莲子生吃宜取鲜嫩者，但不宜多吃，以免伤脾胃。

莲房俗称“莲蓬壳”，其性温，味苦涩，将其炒成炭，又叫“莲房炭”，煎汤内服，有消瘀止血、祛瘀的功效，用于产后胞衣不下，瘀血腹痛，胎漏下血、血淋、血尿等症，外用煎水洗或研末调敷，可治黄水疮、乳头裂、痔疮、脱肛等。

莲花，又称荷花，性苦，味甘温，具有消暑、止血的功效，可治跌损呕血、无泡湿疹等。若用莲花与糯米、冰糖做成粥食用，可益色驻颜。

莲须，即花的雄蕊，具有固肾、涩精、止血的功效，主要用于遗精、滑精、尿频、遗尿、吐血、衄血和妇女月经、白带过多等症。

莲心古称“莲薏”，即莲子中的胚芽，其性寒，味苦微甘，具有清心、止血、涩精的功效，可治遗精、高热引起的神志不清、心烦、口渴、吐血、目赤肿痛、小便赤涩刺痛等症。用莲心泡茶可清心火、降血压、通血脉。

荷叶，性平，味苦涩，具有清热解暑、升发清阳、止血的功效，可治暑湿汗多、泄泻晕眩、水气浮肿、吐血衄血等症。用荷叶、银花、竹叶、西瓜翠衣、扁豆花、丝瓜皮等制成清络饮，可清肺解暑，适用于夏季感受暑邪、头部胀痛等症；荷叶切块加水煎，去渣留汁，与米共煮成粥，食之能降血压、解暑热；荷叶切丝加水 and 红糖煎，饮之可止血安神，适于冲脉气盛，妊娠初期出现的胎漏下血等症；荷叶加绿豆糯米煮粥，清暑解热，生津止渴，可治胸烦

口渴、血胀腹痛等症。

荷蒂，又称荷鼻，是荷叶基部连同叶柄周围部分的叶片，性平，味苦，无毒，具有和脾止泻、止血、安胎、止带的功效，适用于久泻、脱肛、白带过多、胎漏下血、胎动不安等症。

荷梗为叶柄、花柄部分，一般用其鲜品，刮去刺，折断，水煎，内服，具有通气行水、清热解暑、宽胸通乳的功效，用于治暑湿胸闷、乳汁不通、小便不利、泄泻等症。

6. 宛如鸡头说芡实

芡实为睡莲科一年生水生草本植物，又名鸡头实、鸡头、芡子、雁头、鸿头、水流黄、水鸡头、刺莲藕、黄实、鸡嘴莲、鸡头包、鸡头果、鸡头莲、土芡实、苏黄、刀芡实等。芡实分布在我国各地湖泊、池塘、荡田、滩地、淤沟中，江苏、浙江、安徽等地栽培较多。芡实的果实可分野生有刺种（北芡）和无刺栽培种（南芡）两种。紫花为早熟品种，白花为晚熟品种。芡实的叶似睡莲浮在水面，浆果近球形，顶部残存萼片呈嘴形，宛如鸡头一般，内面呈海绵状，平均每果约有160多粒球形种子，俗称鸡头米。其种皮坚硬，黑色，胚乳呈现出白色粉质。

芡实的营养丰富，每100克可食部分中含水分63.4克、蛋白质4.4克、脂肪0.2克、糖类31.1克、钙9毫克、磷110毫克、铁0.4毫克、维生素B₁0.4毫克、维生素B₂0.08毫克、尼克酸2.5毫克、维生素C6毫克，以及微量的胡萝卜素等。芡实的鲜品可生食；放些花椒，煮成五香鸡头米，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。芡的嫩茎亦称鸡头菜，剥去外皮，可鲜食也可炒食。

中医认为，芡实性平味甘涩，无毒，具有固肾涩精、补脾止泄的功效，可治遗精、淋浊带下、小便不禁、大便泄泻等症。《神农本草经》曰：芡实“补中，除暴疾，益精气，强志，令耳目聪

明。”《日华子本草》曰：芡实“开胃助气。”《本草纲目》曰：芡实“止渴益肾，治小便不禁，遗精，白浊，带下。”《本草从新》曰：芡实“补脾固肾，助气涩精。治梦遗滑精，解暑热酒毒，疗带浊泄泻。”遗精滑精、虚弱小儿遗尿、老年人小便频数，可用芡实25克，金樱子20克，菟丝子、车前子各15克，加水煎服。取芡实、莲肉、淮山药、白扁豆等分，磨研成细粉，每次100克，加白糖蒸熟作点心吃，可治慢性泄泻。食用芡实或芡实粥可治腰膝疼痛、耳目不清。取芡实30克，炒黄，另加海螵蛸12克，白果6克，加水煎服，每日1次，可治妇女白带增多。另外，芡实的根、茎、叶均可入药。患无名肿毒者，可取芡实根捣烂，敷于患处。芡实根250克炖鸡服用，可治白带、白浊及脾肾虚弱。胞衣不下，可用芡实叶、荷叶各25克，加水煎服。芡实叶1张，烧灰和开水服，或兑酒吞下，用于妇女产后催乳、止血，亦可治吐血。

食用芡实既能益肾，又能健脾，可祛病强身，延年益寿。但长期食用中亦需注意禁忌。《随息居饮食谱》曰：“凡外感前后，疟痢痞痞，气郁痞胀，溺赤便秘，食不运化及新产后皆宜忌之。”

7. 红似玛瑙的山楂

山楂为蔷薇科植物山楂和野山楂的果实，又名山里红、红果、映山红果、胭脂果、酸枣山梨、棠棣子、海红等。山楂的种类约有100余种，多分布于北半球温带，以北美东部为最多。我国也是山楂的原产地之一，共有山楂品种17种，但进行栽培的多为大山楂。成书于2000余年前的《尔雅》中已有“杔”的记载。晋代郭璞注曰：“杔树状似梅，子如指头，赤色似小柰，可食。”我国栽培的山楂优良品种有河北兴隆红瓢大楂、山东福山大金星、山东益都红口山楂、辽宁软核山楂、云南大白果等。现在，全国各地均有山楂栽培，其中以山东、河北、辽宁、山西、云南等地分布最为广泛。