

 科文健康广场

银杏

的食疗与保健

王良信 沈德凤 编著



 科学技术文献出版社

科文健康广场

银杏的食疗与保健

王良信
沈德凤 编著

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

银杏的食疗与保健/王良信,沈德凤编著.-北京:科学技术文献出版社,2001.6

(科文健康广场)

ISBN 7-5023-3780-6

I. 银… II. ①王… ②沈… III. 银杏-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 14749 号

出 版 者:科学技术文献出版社

地 址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话:(010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话:(010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话:(010)68515381,(010)68515544-2172

网 址:<http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:阎 言 陈家显

责 任 编 辑:陈家显

责 任 校 对:李正德

责 任 出 版:周永京

发 行 者:科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者:北京国马印刷厂

版 (印) 次:2001 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:850×1168 32 开

字 数:100 千

印 张:5.875 彩插 4

印 数:1~5000 册

定 价:9.00 元

© 版权所有 违法必究

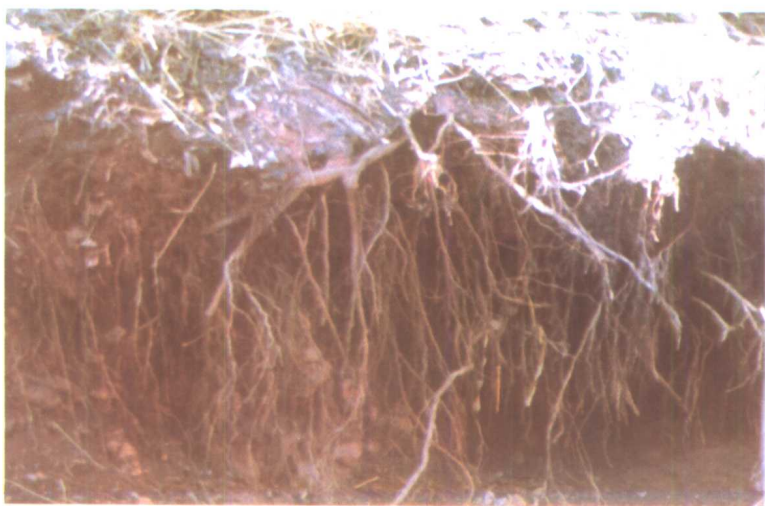
购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

嫁接三年银杏





银杏盆栽



银杏根

银杏树



银杏菜肴



扦插银杏二年生已结果

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

为了满足普通读者的好奇,以及保健医疗和美容的需要,作者根据自己多年的研究,并参考了国内外大量资料撰写而成。全书共分四部分,分别介绍了银杏的历史、产地、形态特征、化学成分、药理和医疗作用;银杏食品、罐头、饮料、酒;银杏与高胆固醇血症、冠心病、慢性支气管炎、肺结核、老年性痴呆症、美尼尔综合征、功能失调性子宫出血、带下症;银杏美容原理、方法、化妆品配方。

可供具有初中文化的广大读者阅读。

我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干

科学技术文献出版社是国家科学技术部所属的综合
性出版机构,主要出版医药卫生、农业、数学辅导,以及科技
政策、科技管理、信息科学、实用技术等各类图书。

前 言

银杏树是银杏科植物,它的拉丁学名为 *Ginkgo biloba* L. 是瑞典植物学家林奈给它起的名字。*Ginkgo* 是我国广东话“银果”的谐音。*biloba* 拉丁文是二裂的意思,是说银杏叶片是二裂的。

银杏树是我国特产植物,它有奇特的生命力,能生长 1000 年以上,因此民间称其为长寿树。银杏树还是一种有许多用途的优良树种。

银杏树的木材结构匀称,纹理致密,不翘不裂,富有韧性,抗虫耐腐,是豪华建筑和室内装饰的优质木材。由于它的材源稀少,在木材市场上也很少见,因此往往以千克论价。同时银杏木材还是精美家具和工艺雕刻的好材料。

银杏树还是很好的行道树和防护林的优良树种。

在我国许多城市,都有以银杏树作为行道树的。银杏树根系发达,枝条坚韧,抗风、耐寒、耐盐碱,因此是营造防风林的理想树种。山东省平度市自 1992 年以来,在总长 300 公里的机耕路两旁栽植了银杏树,银杏林网面积达 8 万多亩。

银杏还有食用价值。在我国江南一带,上海市还把银杏去外皮的种子,即白果作为一种很好的干果品。我国著名的植物学著作《广群芳谱》就记载了白果的食用方法和价值。“白果生食解酒降痰、消毒杀虫,熟食温肺益气、定喘咳。”但由于白果有小毒,不宜多食。《三元延寿书》记载“白果食满千颗杀人。昔有岁饥,以白果代饭食饱者,次日皆死,小儿食多,昏厥发惊。”

银杏还是很好的中药,其种子称“白果”,味甘、苦、涩,性平,有小毒。有润肺、定喘、涩精、止带、缩小便之功效。用于治疗支气管哮喘、慢性气管炎、肺结核、尿频、遗尿、遗精、白带等症。银杏叶微苦,性平。有活血、止痛之功效,可降低血清胆固醇、扩张冠状动脉。用于治疗高血压、冠状动脉硬化性心绞痛、血清胆固醇过高症、痢疾、象皮肿等症。

银杏树还是很好的观赏树木。同时也是制作盆景的好材料。近年来江苏、山东、湖北等省培育了大量盆景。山东郯城曾有 1000 多人制作了 30 000 多盆银杏盆景。该县新村乡农民黄敬符制作了 1000 多盆银杏盆景,取得了显著的经济效益和社会效益。

目前引起人们极大兴趣和使人们广泛注意银杏的原因,是由于对银杏叶的开发利用。

20 世纪 60 年代德国首先发现银杏叶提取物具有防治心脑血管疾病的作用。70 年代德国又发现银杏叶提取物中的银杏内酯具有抗血小板凝聚,治疗哮喘的作用,从而引起国际上对银杏叶开发利用的热潮。国内外相继开发出许多银杏叶制剂,银杏叶药品销售量激增。尤以德国和法国为甚。据 1995 年统计银杏叶在德国销售量为 6.8 亿马克,在国内也掀起“银杏热”,不仅银杏叶制剂相继问世,而且也极大地推动了银杏叶的采收、栽培和银杏叶生产基地和烘干厂的建设。银杏也成了家喻户晓的植物。于是市场上不但有银杏叶产品,而且还有银杏叶保健食品,银杏叶化妆品也相继问世。

为了满足普通读者的好奇,以及保健医疗和美容的需要,作者根据多年的研究,并参考了国内外大量资料,编写了这本《银杏的食疗与保健》,向读者介绍有关银杏的常识,特别本着经济实用的原则,使读者用简单易行的方法,自制或购买银杏制品来进行食疗和自我保健。这里要强调一点,食疗和自我保健必须在充分认识自己的健康状况下进行。如果使用食疗进行疾病治疗,建议先到医院对自己的疾病进行准确诊断,在药物治疗的基础上,再对症进行食疗。如果疾病比较严重,切不可妄自仅仅依靠食疗进行治疗,最好在医生指导下进行药物治疗和辅以食疗,这样才能达到治疗疾病和保健的目的。

作者在编写本书时参考了大量资料,在这里向被引用过资料的作者表示感谢。

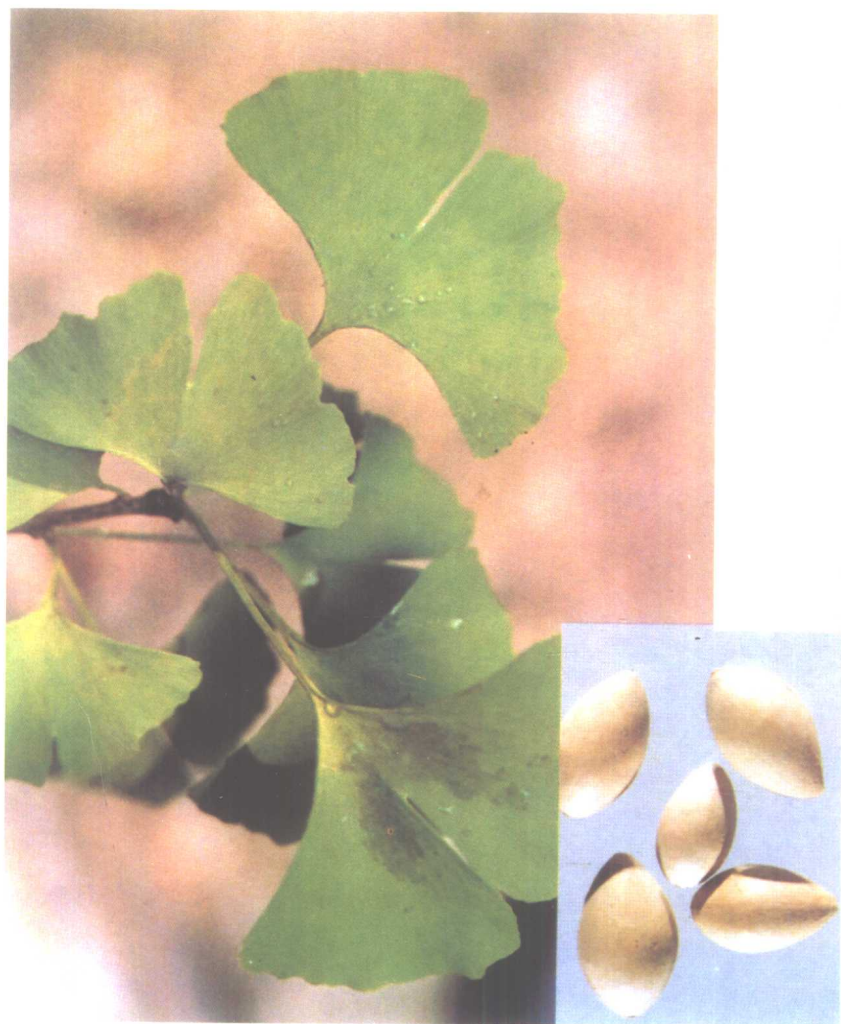
由于用银杏进行食疗还是刚刚开始,加以缺乏长期的经验积累,内容多有疏漏,尚请读者予以指正。



银杏



银杏树



白果

目 录

第一章 概 述

一、银杏的历史	(3)
二、银杏的产地	(8)
三、银杏的形态特征	(9)
四、银杏的化学成分	(22)
五、银杏的药理和医疗作用	(28)
六、银杏应用的现状和前景	(35)

第二章 银杏与食疗

一、银杏食品	(48)
二、银杏罐头	(66)
三、银杏饮料	(69)
四、银杏酒	(83)

第三章 银杏与疾病

一、银杏与高胆固醇血症	(92)
二、银杏与冠心病	(99)
三、银杏与慢性支气管炎	(110)

四、银杏与肺结核	(114)
五、银杏与老年性痴呆症	(120)
六、银杏与美尼尔综合征	(134)
七、银杏与功能失调性子宫出血	(136)
八、银杏与带下症	(143)

第四章 银杏与美容

一、银杏美容原理	(151)
二、银杏化妆品配方	(160)
三、几种银杏美容法	(163)
参考文献	(174)

第一章

概述