

吃喝**新**概念丛书

# 山珍

## 祛百病



主 编：余子祥

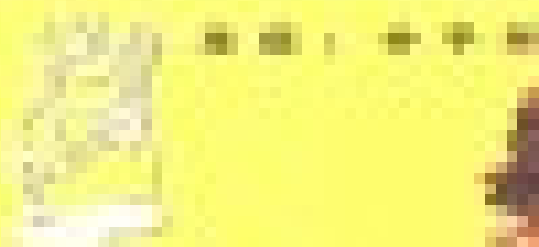
© 东方出版中心



中国医药出版社

# 推拿

推拿病



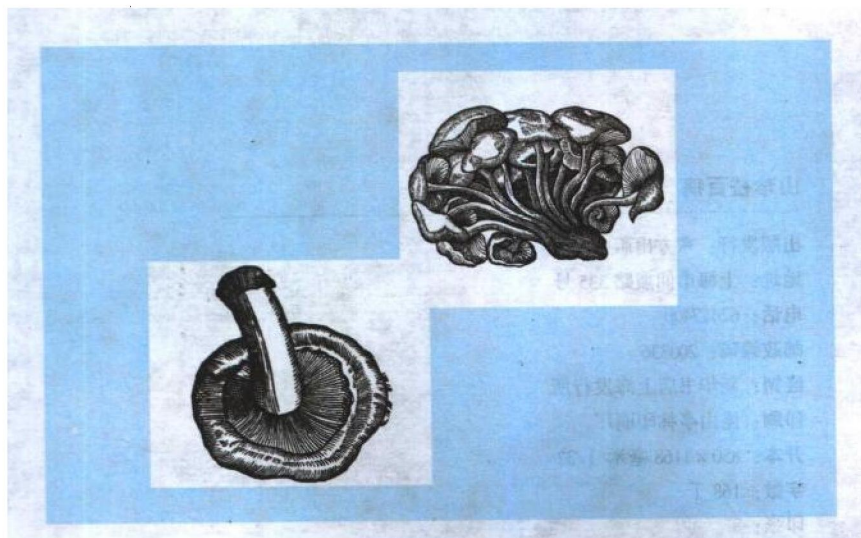
中国医药出版社



● 《吃喝新概念》丛书

# 山珍 祛百病

余子祥 主编



东方出版中心

## 图书在版编目 (CIP) 数据

山珍祛百病/余子祥主编. —上海: 东方出版中心,  
2002.2

(吃喝新概念丛书)

ISBN 7-80627-859-1

I. 山… II. 余… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 098887 号

## 山珍祛百病

---

出版发行: 东方出版中心

地址: 上海市仙霞路 335 号

电话: 62417400

邮政编码: 200336

经销: 新华书店上海发行所

印刷: 昆山亭林印刷厂

开本: 850 × 1168 毫米 1/32

字数: 168 千

印张: 8

版次: 2002 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80627-859-1/R·16

定价: 16.00 元

---

版权所有, 侵权必究。

# 前言



当前，世界各地如火如荼地形成一股在保健医疗界的“回归自然”、“返璞归真”的食疗热。西方各国将目光瞄准我国和东方各国传统的食物疗法和其他自然疗法。在众多的天然食品中，产自山区的硬壳果品、食用菌、昆虫也正被人们请上餐桌，成了风靡一时新的时尚佳肴。

产自山区和林区的植物坚果和调味品等土产食品（我们暂简称为“山货”），如素有“山货之王”美称的核桃以及被誉为“花木精髓”的蜂蜜，已被誉称作“长寿佳品”成为养生的首选。

吃食用菌保健治病的起源，则要追溯到我国遥远的秦代。食用菌的医用价值真是大得惊人，它体内的多糖体正在用来帮助人类征服癌症。

昆虫食品，本书主要介绍一些小昆虫和爬行类小动物的食用和食疗知识。这些“小字号”动物历史悠久，早已列入我国天然动物药之名单内，用其治病是我国人民数千年来在同疾病作斗争中不断总结积累起来的宝贵经验之一。

本书精选以上三方面的30余种食品，分别介绍了其由来、历史沿革、种类、优品、特色、食用方法和注意事项等科普常识，并提供一批摘自古今中外的有关食疗方例，供读者参考试用。

因成书时间仓促，作者水平和经验有限，书中疏漏和谬误难免，敬请广大读者和专家指正。

★ 编者

主 编 余子祥

副主编 袁庭芳

编 者 孙泽涵 闫 静 孙永龄 李欣慰

杨 杨 王红艳 辛桂芝 李玉明

段玉峰 张志芳 叶 媛 王军霞

---

---



# — 目 录 —

## 山 货

“山货”和“山珍海味”.....  
(1)

核桃..... (3)

山楂..... (9)

松子..... (17)

栗子..... (22)

银杏..... (30)

榧子..... (38)

柿子..... (42)

花椒..... (50)

胡椒..... (56)

蜂蜜..... (62)

## 食 用 菌

餐桌的新宠儿：食用菌..... (71)

食用菌是天然维生素宝库..... (72)

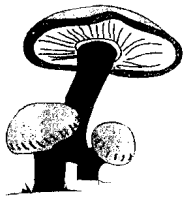
食用菌是降脂降压良药..... (73)

食用菌抗病毒本领高强..... (73)

常吃食用菌可抗癌..... (74)



## 山 珍



## 山珍

# — 目 录 —

草菇.....	(77)
平菇.....	(83)
金针菇.....	(89)
鸡枞.....	(95)
口蘑.....	(100)
松蘑.....	(108)
灵芝.....	(113)
茯苓.....	(119)
竹荪.....	(125)
冬虫夏草.....	(132)

## 虫、蛇

古今中外昆虫皆有人食.....	(139)
昆虫全身皆是宝.....	(143)
食用昆虫须摆脱偏见.....	(145)
蚂蚁.....	(147)
螳螂.....	(153)



# — 目 录 —



蚱蝉.....	(159)
蝗虫.....	(165)
蜘蛛.....	(170)
九香虫.....	(174)
疥蟥.....	(179)
蜗牛.....	(183)
蚯蚓.....	(189)
蜈蚣.....	(195)
蝎子.....	(199)
桑蚕.....	(203)
蜜蜂.....	(209)
蛇.....	(214)
蛤土蟆.....	(220)
蛤蚧.....	(225)
壁虎.....	(229)
<b>食物功能速查表.....</b>	<b>(233)</b>

## 山 珍



## 山 货



### —— “山货” 和 “山珍海味” ——

山货是指山区所产货物,包括那里所产的动物和植物。其中的野生动物往往是由山区猎户捕获,野生草药更是那里的山农和药农攀山越岭,甚至是冒着极大危险采摘而得的。

当然,山货还包括山区人民日常的劳动产品,如自养、自植和自采的食品和那里特有的手工业产品。不过和城市人接触最多的还是属山区所产的食品。但由于历史和交通等限制,山区食品中的干品都要比鲜货更为驰名。例如,山区所产的核桃、板栗、松子、香榧、葵花子、槟榔等坚果和山楂片一类水果干制品以及一些调味果,如花椒、胡椒、桂皮及蜂蜜等等,皆大名鼎鼎,可谓家喻户晓。如今,人们常说的“山货”一词,几乎成了上述食品干货的代名词了,另也有称“山干货”一说。

我们常听到“山珍海味”一说。顾名思义,“山珍海味”就是山区和海洋里出产的各种罕见、美好、珍奇、名贵的食品。



山珍海味分“山珍”和“海味”两



山珍海味分“山珍”和“海味”两个方面，既有动物也有植物，均经过加工干制而成，包括许多品种；但并不包罗所有的山区特产和海洋名产。据称，最早的“山珍海味”一词所包含的种类，是由黄帝进食的菜谱所特定。说法颇多，品名并不完全一致。一说是“山珍”七件，“海味”八样。其“七珍”是：熊掌、象鼻、鹿筋、驼峰、燕窝、竹荪、猴头蘑。“八味”是：鱼翅、海参、鱼肚、淡菜、干贝、鱼唇、鲍鱼、鱿鱼。另一说“海味”八样不变，“珍”又分动物“八珍”和植物“四珍”。其动物“八珍”是：象鼻、猩唇、熊掌、鹿尾、驼峰、猴脑、豹胎、燕窝。植物“四珍”为：竹荪、香菇、猴头蘑、银耳。



山珍海味营养丰富，烹成名菜佳肴，风味特异。除了用做菜肴外，历来选作高贵的滋补食品。对人体有补虚、强身、壮阳、滋阴等功效。

从以上对“山珍”和“山珍海味”两词的介绍，可以看出：任何一个名词，都有其历史沿革可寻，都会打上历史的烙印。不同历史时期，都会有其各自的解释和定义。

时代发展了，一个词往往会随之产生变化，会注入新的特有涵义。从中还可以看到，居住在广大山区和林区的人民是多么勤劳勇敢、富于智慧。他们所创造的财富，是我们祖国大家庭走向繁荣富强的重要支柱。





山珍的食疗

核桃



核桃为胡桃科胡桃属乔木植物的种仁。又名胡桃、羌桃、合桃、羌等。它与杏仁、榛子、腰果一起并列为世界四大干果。在我国也享有“万岁子”、“长寿果”、“养人之宝”之美誉。原产我国西北地区，种植史至少可达两千年以上。核桃树高大而长寿，高可达21~46米，核桃树可自花授粉或异花授粉，核桃木料花纹美丽而结实，可做枪托。核桃树在我国分布较广，河北、河南、山西、陕西、云南、贵州等地均产，多生长在温润、肥沃的丘陵及平地。优良品种有：绵仁核桃、霞仁核桃、阳平核桃等。最著名的是河北省的“石门核桃”，其特点是纹细皮薄、口味香甜。核桃是理想的滋补食品，核桃中所含脂肪蛋白质，不仅量大而且质优。此外它还含有糖分、多种维生素、钙、磷、镁、钾、锰、铬等矿物质，以及鞣质、纤维素、戊聚糖等，据分析：500克核桃肉营养价值，相当于2500克鸡蛋，4750克牛奶或1500克猪肉。由此可见，核桃对人体的营养作用。

核桃树全身是宝，核桃树的根、根皮、树皮、树叶、嫩枝、





花、未成熟果实外果皮（核桃青皮）、成熟果实的内果皮（核桃壳）、果核的木质隔膜（分心木）、种仁、及种仁脂肪油等皆可供药用。

《医学衷中参西录》分析道：“核桃为滋补肝、肾，强筋健骨之要药。故善治腰疼脚痛，一切筋骨疼痛。为其能补肾，故能固齿牙、乌须发、治虚劳喘嗽、气利归元、下焦虚寒、小便频数、女子崩带诸症。其性又能消坚开瘀，治心腹疼痛，砂淋、石淋阻塞作痛，肾散不能漉水，小便不利。”

核桃味甘，性温、平、无毒。食之令人体健、润肤黑发、补肾助阳、补肺敛肺、润肠通便、补气养血、润燥化痰。本品有健肾、补血、润肺、益胃之功效，对肾亏腰痛、肺虚久咳、气喘、大便秘结、病后虚弱以及头晕、失眠、食欲不振、全身无力等症均有一定疗效。

核桃对大脑神经有益，是神经衰弱的辅助治剂。核桃油可作缓下剂，并能驱绦虫。它是高级食用油，常期从事脑力劳动或体力劳动过度的人，食用核桃可补脑健脑。患有神经衰弱的人，坚持每天早晚各吃2~3个核桃，会有明显的疗效。核桃具有的独到之处，可增强人体细胞的活力，对防止动脉硬化有益；核桃中的大量维生素E，也可延缓人的衰老。

现代医学研究发现，核桃仁中的脂肪含丰富的不饱和脂肪酸，其中不饱和的双键具有与其他物质相结合的能力，可促进胆固醇代谢，从而提高大脑功能。





核桃仁中所含的锌、锰、铬对维持人体心血管的健康，保持内分泌和生殖功能的正常有重要作用。核桃中含的磷质，能起调节人脑神经的作用。核桃还有防癌、抗癌的作用。



## 食疗须知

●去壳、去皮法：将核桃置蒸笼内大火蒸10分钟，取出冷水内泡3分钟，捞出控干水，后逐个破壳取仁，这样壳易裂开并且桃仁较完整、桃仁放开水内烫5分钟，就容易剥去内皮了。

●阴虚火旺者忌服。

●泄泻便溏者慎服。

●核桃仁脂质量高，食用过多易生痰、恶火、吐水、吐食。

●定喘止咳，补肾固精宜连皮用。润肠通便宜去皮用。

●核桃不可与白酒同食，核桃性热，多食生痰动火，白酒甘辛大热入血分，两者同食易致血热，有咯血宿疾者尤当禁忌。





食疗小方



## 核桃

● 治腰腿痛

[配方] 核桃仁15克、  
杜仲12克、补骨脂10克。

[制用] 上药水煎服。  
亦可常食核桃仁。

● 治妇女虚寒痛经

[配方] 青核桃3000克，  
黄酒5000克，红糖1000  
克。

[制用] 浸酒常服。

● 治气喘

[配方] 核桃仁15克、  
生姜3克、人参10克。

[制用] 桃仁、生姜一  
同细嚼慢咽。若病人气  
虚者可用人参煎汤送服。  
早晚各服1次。

● 治尿路结石

[配方] 核桃仁120克，  
粳米100克。

[制用] 加水适量煮成  
稀粥，1~2次食之。核  
桃仁用食油炸酥后，加  
适量白糖共研成糊常食  
之，治疗泌尿系统结石  
有效。



● 治咳嗽

[配方] 核桃仁 1 个。

[制用] 热咳白糖送服，寒咳生姜送服。每日 3 剂。

● 治百日咳

[配方] 核桃仁 30 个  
(连衣)。

[制用] 早晚各服 3 个。

● 治便秘

[配方] 核桃仁 60 克，黑芝麻 30 克。

[制用] 共捣烂，每早服 1 匙，温水送下。

● 治肝肾虚，头晕头痛

[配方] 核桃仁、首乌各 15 克，天麻 6 克，鱼头（或鸡头、猪脑）1 个。

[制用] 上 4 味共煮汤，吃肉喝汤。





● 治療癩

[配方] 核桃仁、松脂适量。

[制用] 取桃仁烧存性和松脂研敷。

● 治跌打外伤

[配方] 生核桃外皮适量。

[制用] 捣烂敷伤处。

● 治疥癬

[配方] 走油的核桃仁适量。

[制用] 研成细末，以纱布包裹，搽患处。每日2~3次。

