

果品

治百病

姚光伟 编著

百病食療叢書

百病食療叢書

百病食療叢書

百病食療叢書

河海大学出版社

百病食療



47.1

(苏)新登字第 013 号

责任编辑 朱 辉

果品治百病

姚光伟 编著

出版发行:河海大学出版社
(南京西康路1号,邮政编码:210024)
印 刷:句容市印刷厂
(句容市华阳镇中山路1号,邮政编码:212400)

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 7.25 字数:164 千字
1995 年 7 月第 1 版 1995 年 7 月第 1 次印刷
印数 1—10000 册

ISBN7—5630—0798—9

R·9 定价:6.50 元

河海版图书若有印刷装订错误,可向承印厂调换

编辑的话

从原始社会神农氏尝百草,开创了“药食同源”的时代起,三千多年来,我们的祖先积累了丰厚的食疗验方,拯救了无数沉痾缠身的人。就是在现代中西医诸多的治疗手段中,食疗之法仍有其独特的魅力。

为了弘扬具有民族特色的食疗传统文化,普及科学知识,将食品科学与中医学的科研成果推向大众,我们拟定了这一组选题,结成《百病食疗》丛书,在进行详细论证和广泛了解之后,根据广大读者的需要,在编写框架和栏目设置上下了一番功夫,最后组织有临床经验或从事相关研究,在食疗方面有心得有体会有创新的作者进行编写。

本丛书旨在强化读者的自我保健意识,使读者掌握疾病初期的自我诊断方法,引导读者在一日三餐中注意食疗保健;通过阅读本丛书,制作可口的食疗菜方,变“良药苦口”的为“良药可口”,运用简单的食疗偏方起到防病治病的作用,提高身体素质,缓解就医难的矛盾。

读者朋友们,您不妨试试,在您健康时食疗将使您健康常驻,而当您的身体有不适时,食疗将是您最佳的选择。

目 录

上篇 果品的食用与药用

一、枣	(1)
二、椰子	(8)
三、葡萄	(9)
四、荔枝.....	(12)
五、胡桃.....	(15)
六、香蕉.....	(20)
七、苹果.....	(22)
八、梨.....	(24)
九、西瓜.....	(28)
十、白果.....	(33)
十一、桃.....	(35)
十二、橘.....	(39)
十三、猕猴桃.....	(43)
十四、菠萝.....	(46)
十五、桑椹.....	(47)
十六、无花果.....	(51)
十七、杨梅.....	(54)
十八、杏.....	(56)
十九、樱桃.....	(61)
二十、石榴.....	(62)

二十一、柿·····	(67)
二十二、梅·····	(72)
二十三、山楂·····	(77)
二十四、甜瓜·····	(83)
二十五、甘蔗·····	(86)
二十六、荸荠·····	(90)
二十七、柚·····	(94)
二十八、金橘·····	(97)
二十九、李子·····	(99)
三十、龙眼·····	(101)
三十一、柠檬·····	(104)
三十二、枇杷·····	(106)
三十三、番茄·····	(108)
三十四、番木瓜·····	(111)
三十五、阳桃·····	(113)
三十六、芒果·····	(114)
三十七、番石榴·····	(116)
三十八、草莓·····	(117)
三十九、佛手·····	(120)
四十、菠萝蜜·····	(121)
四十一、油柑·····	(122)
四十二、刺梨·····	(124)
四十三、罗汉果·····	(125)
四十四、橄榄·····	(127)
四十五、栗子·····	(130)
四十六、松子·····	(132)

四十七、葵花子	(134)
四十八、菱	(135)
四十九、莲子	(137)
五十、落花生	(140)
附:花生油	(144)
五十一、百合	(145)
五十二、香榧子	(149)
五十三、槟榔	(150)
五十四、芡实	(153)
五十五、金樱子	(155)
五十六、榛子	(157)
五十七、枸杞子	(157)
五十八、黄皮果	(161)
五十九、腰果	(162)
六十、哈蜜瓜	(163)

下篇 常见病症的果品疗法

一、内科病症	(165)
1. 咳嗽	(165)
2. 咳血	(166)
3. 气喘、哮喘	(167)
4. 胸胁痛(胸膛积液、胸痛、胸闷、肋间神经痛)	(168)
5. 感冒、流感	(168)
6. 气管——支气管炎	(170)
7. 肺脓肿	(171)
8. 百日咳	(171)
9. 头痛	(172)

10. 眩晕	(173)
11. 心悸	(174)
12. 水肿	(174)
13. 冠心病(心肌梗塞、高脂血症、动脉硬化)	(175)
14. 高血压病	(176)
15. 呕吐	(177)
16. 噎膈、反胃	(178)
17. 噎食	(178)
18. 食欲不振	(179)
19. 腹胀、消化不良(腹中包块)	(179)
20. 腹泻	(180)
21. 便秘	(181)
22. 吐血、便血	(182)
23. 黄疸	(182)
24. 腹水	(183)
25. 肝炎	(183)
26. 肝硬化	(184)
27. 胃痛(肉类食积疼痛、胃炎)	(185)
28. 胃、十二指肠溃疡	(185)
29. 胆囊炎、胆石症	(186)
30. 呃逆	(187)
31. 排尿异常	(187)
32. 肾炎	(187)
33. 甲状腺肿大	(188)
34. 糖尿病	(188)
35. 肥胖症	(189)

36. 贫血	(189)
37. 再生障碍性贫血	(189)
38. 出血性疾病	(190)
39. 癫痫	(190)
40. 中风	(190)
41. 水痘	(191)
42. 麻疹	(191)
43. 伤寒、副伤寒	(192)
44. 痢疾	(192)
45. 疟疾	(193)
46. 结核病	(193)
47. 流行性脑膜炎	(194)
48. 白喉	(194)
49. 丝虫病	(194)
50. 血吸虫病	(194)
51. 蛔虫病	(194)
52. 钩虫病	(195)
53. 蛲虫病	(195)
54. 绦虫病	(195)
55. 姜片虫	(196)
56. 中暑(消渴、其他疾病引起的口渴)	(196)
57. 自汗、盗汗	(196)
58. 失眠	(197)
59. 神经衰弱(梅核气)	(197)
60. 口臭	(198)

61. 身体虚弱、久病体虚(劳累过度疲劳、营养不良消瘦).....	(198)
62. 早衰	(198)
63. 醉酒	(199)
64. 食物中毒	(199)
65. 坏血病、脚气病.....	(200)
二、外科病症	(200)
1. 动物咬伤(狗、毒蛇、蝎子).....	(200)
2. 破伤风.....	(201)
3. 腰、四肢痛(腰膝乏力、静脉血栓、血栓性静脉炎) ...	(201)
4. 丹毒.....	(202)
5. 疔疮疮痛(感染创面、乳痈、无名肿毒).....	(202)
6. 阑尾炎(肠痈).....	(202)
7. 疝气.....	(203)
8. 痔疮.....	(203)
9. 脱肛.....	(203)
10. 尿路感染、结石(睾丸肿痛).....	(204)
11. 遗精、阳萎、早泄	(204)
12. 烧烫伤	(205)
13. 皮肤、下肢溃疡.....	(205)
14. 各种外伤(骨折)	(205)
三、妇产科病症	(206)
1. 妇女更年期综合症(妇女癥病).....	(206)
2. 月经不调.....	(206)
3. 带下.....	(207)
4. 子宫出血.....	(207)

5. 子宫脱垂.....	(207)
6. 阴疮.....	(207)
7. 外阴搔痒(外阴白斑).....	(208)
8. 妊娠呕吐.....	(208)
9. 其他妊娠病症(妊娠中毒症、妊娠烦躁、胎气上逆、妊娠腹痛、妊娠高血压).....	(208)
10. 习惯性流产	(208)
11. 产生缺乳	(209)
12. 产后其他病症(胞衣不下、产后乳房肿痛、产后出血、产后承闭、产后腹痛、产后贫血、产后腰痛、产后浮肿、乳头皲裂)	(209)
四、小儿科病症	(210)
1. 小儿营养不良.....	(210)
2. 婴幼儿腹泻.....	(210)
3. 小儿遗尿症.....	(210)
4. 婴儿湿疹.....	(211)
5. 小儿其他病症(小儿食滞、小儿咳嗽、小儿脚弱、3—4岁尚不能学步、小儿佝偻病、小儿头疮、天泡疮、小儿夏季热).....	(211)
五、口腔、五官科病症.....	(211)
1. 口疮.....	(212)
2. 牙痛.....	(212)
3. 牙周病.....	(212)
4. 青光眼.....	(213)
5. 眼科其他病症(夜盲症、目赤生翳、眼角云翳、急性角膜炎、急性结膜炎、视物不清、眼目昏花)	(213)

6. 中耳炎·····	(213)
7. 耳部其他病症(耳内外生疮、溃瘍、耳聋耳痛)·····	(213)
8. 鼻出血·····	(214)
9. 鼻部其他病症(鼻窦炎、鼻息肉、慢性肥厚性鼻炎)·····	(214)
10. 咽喉肿痛·····	(214)
11. 声音嘶哑(声带息肉)·····	(215)
12. 鱼刺卡喉·····	(215)
六、肿瘤病症·····	(215)
消化道癌肿、乳腺癌、宫颈癌、白血病、阴茎癌·····	(216)
七、皮肤科病症·····	(216)
1. 癣·····	(217)
2. 牛皮癣·····	(217)
3. 疥疮·····	(217)
4. 神经性皮炎·····	(217)
5. 皮肤瘙痒症·····	(218)
6. 鸡眼与胼胝·····	(218)
7. 冻疮·····	(218)
8. 其他皮肤病症(阴虱、癬疮、稻田皮炎、风疹、湿疹、多发性 疣、庞赘、斑秃、发易脱落、黄水疮、带状疱疹、皮肤表层血管 瘤、脚痒、酒槽鼻、腋臭、手足皸裂)·····	(218)
八、美容·····	(219)
1. 养颜保健·····	(219)
2. 妇人面部雀斑、色素沉着、粉刺·····	(219)
3. 须发早白·····	(219)

上篇 果品的食用与药用

枣

本品为鼠李科植物枣 *Ziziphus jujuba* Mill. 的成熟果实。有红枣、黑枣、酸枣等品种。红枣古称大枣,又名干枣、美枣、良枣等。将鲜枣煮熟,冷却晒干,再置于枣窑里用木柴熏焙反复数次,则枣皮发皱,色呈乌黑,即成黑枣,又名南枣;酸枣又名山枣、野枣。枣味甘可口,营养丰富,不仅可以充饥代粮,而且可以治病延年,有“天然维生素丸”之称,是理想、常用的补品。

[化学成分]含糖类、脂肪、蛋白质、钙、磷、铁、镁、钾、皂甙、生物碱、黄酮、苹果酸、酒石酸等有机酸、粘液质、胡萝卜素以及维生素 A、B、C、D、P 等。其中维生素 D 含量最高,居百果之冠,其次为维生素 C,比梨子多几十倍。酸枣仁含多量脂肪油、有机酸及丰富的维生素 C。

[性味功效]味甘,性温,无毒。补脾益气,养血安神,养胃生津,调和营卫,有和解百药之功效。酸枣:甘、酸、平、无毒。养肝宁心。枣味甘而能助湿,食之不当可致脘腹痞闷、食欲不振,但凡有湿盛苔腻、脘腹作胀、积滞、齿病、虫病者,均不相宜,忌

同葱食。酸枣宜用于虚性病人,有实邪郁火及患有滑泻症者,均不宜服用。近代研究认为:枣具有 CAMP 活性及抗变态反应、抑制中枢神经、保护肝脏、强壮、增强肌力、增加体重、降低血清胆固醇、抑制癌细胞增殖等作用。经常食用对身体虚弱、消化不良、神经衰弱等均有疗效,还能促进肠胃对铁的吸收,保持正常造血功能,增强人体抗病能力。红枣中还含有芦丁,是治高血压病的有效成分。

[适应症]佝偻病、软骨病、骨质疏松、骨折、坏血病、身体虚弱、神经衰弱、失眠、肝炎、结核病、过敏性紫癜、血小板减少、贫血、胃与十二指肠溃疡、菌痢、肠炎及多种感染等。

[果品巧吃]

· 参枣米饭

配料:党参10克、大枣20个、糯米250克、白糖50克。

制法:将党参、大枣放在铝锅内加水适量泡发后,煎煮半小时,然后捞去党参,留枣和汤备用;糯米淘净后,加水适量放在大碗中蒸熟后扣在盘中,把枣摆在上面,再把汤液加白糖煎成粘汁,浇在枣饭上即可。

[药用用法]内服:煎汤20枚,吃枣喝汤;或捣烂作丸。外用:煎水洗或烧存性研末调敷。

1. 大枣可生食或熟食,但对小儿以及形体瘦弱中满者,不宜生食。久食有益于身体。

2. 酸枣可洗净鲜食,或作散调食,或入膏、丸剂。

[偏方精选]

1. 身体虚弱、神经衰弱:小红枣20枚洗净,用水泡发,煎煮20分钟,再加洗净的葱白(连须)7颗,继续以小火煎煮10分钟,吃枣喝汤。

2. 神经衰弱、失眠：大枣、莲子各 10 粒，党参 6 克，糯米 100 克，加水适量煮粥食，每日或隔日 1 次；或酸枣仁 3—6 克，加白糖研和，临睡时用温开水调服。

3. 眩晕病(美尼尔氏综合症)：大枣 16 克，煎水冲服白果仁(炒研细末)6 克。每日 3 次。

4. 头痛：大枣、冬青树枝等量，共煮，每日早晚随意食枣(适宜于偏前额、两太阳穴痛者)。神经性头痛：取大枣 7 枚，远志 10 克，水煎，吃枣喝汤(适宜于兼心慌、失眠者)。

5. 高胆固醇血症：大枣、芹菜根各适量，水煎常服。

6. 冠心病：大枣 5 枚，烧焦，再置锅中略煮，加蜂蜜 15 毫升，吃枣喝汤。每日 2—3 次，15 日为一疗程。

7. 胸腔积液：红枣 10 枚，葶苈子 15 克，水煎服。每日一剂，连服 5—7 日。

8. 盗汗、自汗：大枣、乌梅各 10 枚，每日一剂，分两次煎服，连服 10 天；或大枣 10 枚、乌梅肉、桑叶各 10 克，浮小麦 20 克，水煎服。

9. 各种慢性出血：大枣 5 枚，花生米 20 粒，共煮食。每日 2 次，适宜于血色偏暗者。

10. 缺铁性贫血：大枣、黑豆各 30 克，糙糯米 100 克，红糖适量，先将水煮开，加入糯米及黑豆，煮至半熟后再加入大枣，煮熟后用红糖调味，每日 1 次，当点心吃。

11. 再生障碍性贫血：大枣 30 枚，黑木耳 30 克，红糖适量，将黑木耳加水浸 30 分钟左右取出，和大枣一起炖熟，加红糖调味食用。每日 1 次，常服。

12. 血友病：大枣 30 克，鲜猪肉皮(洗净)100 克，加水适量，煮至稀烂食之。每日 1 剂，疗程不限。

13. 血小板减少性紫癜：大枣 50 克，鲜羊胫骨 250 克，糯米适量，将鲜羊胫骨敲碎加适量水煮 1 小时，去渣后加入大枣及糯米，煮成稀粥食用。每日 1 剂，分二次服用，15 日为一疗程。

14. 非血小板减少性紫癜：红枣 10 枚煎服，每日三次。

15. 过敏性紫癜：大枣 10 枚顿服，每日三次，至紫癜全部消退为止；或大枣、花生皮各 30 克，加水适量煎煮去渣，顿服，每日 1 剂。

16. 黄疸型肝炎：大枣 250 克，茵陈 60 克，水煎，吃枣饮汤，一日内分 3 次服。

17. 急慢性肝炎、肝硬化，而血清转氨酶活力较高者：大枣、花生、冰糖各 50 克，先煎花生，后加大枣，再融冰糖，于每晚睡前顿服。30 天为一疗程。

18. 胃痛：大枣 7 枚，红糖 120 克，生姜 60 克，上药同煎，吃枣饮汤，每日 1 剂，两次煎服，连服数日；或大枣（去核）7 枚，胡椒 7 粒，胡椒放枣内蒸熟吃，连服数日。均适宜于疼痛喜按者。

19. 胃及十二指肠溃疡：大枣 5 枚（去核），玫瑰花适量，玫瑰花纳入枣中，放碗内盖好，隔水蒸烂顿服。每日 3 次。

20. 食欲不振、消化不良：大枣去核，慢火焙干为末，每服 10 克（服时加生姜末 3 克），每日 3 次；或大枣 30 克，粳米 100 克，煮烂加冰糖适量服食。

21. 菌痢，肠炎及多种感染：酸枣皮，切碎，研粉，分装入胶囊。每日 2—4 克，分 3—4 次服。治疗感染创面有收敛、消炎、止痛作用。

22. 全身浮肿：大枣 1500 克，大戟 500 元，水泡一昼夜后

去大戟，将枣焙干，研末，分 12 包，开水冲服。每次 1 包，每日 3 次。适宜于偏腰以下肿甚者。孕妇不宜。

23. 疮疡、搭背疮：大枣、蓖麻籽各 21 粒，冰片 3 克，前二味炒焦研末，兑入冰片，加冷开水适量调成糊状，敷患处；或红枣若干，烧存性，研细末，香油调和，涂患处，每日数次。

24. 痔疮：大枣 250 克（炒焦），红糖 60 克，加水适量煮食。每日 3 次，半月为一疗程。适宜于痔疮下血、血色偏暗者。

25. 脱肛久不愈：大枣 120 克，陈醋 250 克，共入锅内，将醋煮干，大枣分 2—3 次食完。每日 1 剂。

26. 妇女更年期综合征：大枣 10 枚，浮小麦 50 克，甘草 15 克，水煎服。适宜于悲伤欲哭、喜怒无常、郁郁不乐、情绪焦躁者。

27. 心慌、贫血失眠：酸枣仁、茯苓各 15 克，猪心 1 只，远志 6 克，将猪心剖开，洗净，置炒锅中，再将其余 3 味放入，加水适量，武火煮沸，除去浮沫后改用文火，炖至猪心烂为止（可加盐少许），食猪心喝汤。1 日分 2—3 次服完。

28. 烦躁失眠：酸枣仁 15 克，大枣 50 克，加水煮粥，每晚睡前服，或酸枣仁 15 克水煎，加白糖适量服。

29. 久咳：酸枣仁适量，焙干研末，开水冲服。每服 6 克。每日 2 次。

30. 妊娠腹痛：大枣 10 枚（烧焦），生姜 3 片，开水冲泡一刻钟代茶饮服。

31. 小儿营养不良：大枣 15 枚，小米 50 克，共煮粥常服。适宜纳食不香、面色萎黄者。

32. 小儿湿疹：大枣适量，去核，内入明矾末少许，瓦上焙干，研末，撒患处。每日 2 次。

33. 急性结膜炎：大枣 1 枚（去核），以明矾末填充之，用线扎紧，放灰火中（柴草所烧）煨，待明矾渗入枣后，将枣取出，置碗中，以开水泡一刻钟，纱布过滤取汁，用棉签蘸药水洗眼。每日 2—3 次。

34. 龋齿：大枣（去核）、雄黄各适量，共研成糊状，搓成丸，放入龋齿的空洞内。

35. 肋间神经痛：芥菜子 10 克，大枣 10 个。共研细末，每服 1—2 克，每日 2—3 次。

36. 高血压：红枣 10 枚，鸡冠花 3—4 个，水煎服；或酸枣仁 30 克，杏仁 15 克，柏子仁 15 克。水煎服，每日 2 次。

37. 呕吐：大枣 6 个，生姜 9 克，吴茱萸 9 克，党参 15 克。水煎服。

38. 吐血：黄瓜子 15 克，大枣 3 个，浮萍 30 克。水煎服。每日 2—3 次。

39. 黄疸：红枣 100 克（去核）、鸡骨草 200 克、水 8 碗，煎至 2 碗，温服治黄疸；或红枣 4 枚、鸡骨草 30 克，水煎服，用于阳黄；或大枣 10 克，茯苓 30 克，美人蕉 20 克，黄花倒水莲 15 克，金雀花根 20 克，阴行草 20 克，柴胡 10 克，水煎服。用于溶血性黄疸。

40. 腹水：红枣 250 克，小麦 500 克，皂矾末 250 克。米醋和为丸，每服 9 克。

41. 慢性胆囊炎：红枣 10 只，连钱草 60 克。水煎服。连服 1 个月。

42. 癫痫：枣树皮 15 克，胡桃皮 15 克，大枣 6 个。水煎服。每日 2 次。

43. 肺结核：去核红枣 500—1000 克，鲜胎盘 1—2 个，冰