



送给希望健康的
你、我、他……

家有好医生系列

水果医生36计

吕蒙 编著

水果

水果含有人体所必需的维生素、矿物质和膳食纤维，同时还具有很强的抗氧化剂活性和抗肿瘤活性，能有效清除体内“氧自由基”，延缓人体衰老、预防多种疾病的发生。美国癌症研究院指出：每天摄取水果，就可以降低20%的患癌症风险。



江西美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

水果医生 36 计 / 吕蒙编著. —南昌: 江西美术出版社,
2007. 6

(家有好医生)

ISBN 978-7-80749-167-5

I. 水… II. 吕… III. 水果 - 食品营养 IV. R151. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 074459 号



家有好医生

水果医生 36 计

编 著 吕蒙

图书策划 雅歌文化

特约编辑 赵世蕾

责任编辑 刘芳 陈军

出版发行 江西美术出版社

(南昌市子安路 66 号)

<http://www.jxfinearts.com>

E-mail: jxms@jxpp.com

发行专线 027-87326881

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

印 次 2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 16 开(889×1194)

字 数 75 万字

印 张 50

书 号 ISBN 978-7-80749-167-5

定 价 120.00 元(全五册)



在中国居民的膳食中，水果一般是作为“零食”和“甜品”的。很多人，特别是成年男性，普遍把水果当成“零食”，平时很少吃；还有人把水果当成“甜品”，认为它是造成肥胖和糖尿病的祸首，敬而远之。这样的观念影响了他们对水果健康价值的正确认识，减少了他们摄取水果的积极性，导致膳食中的水果摄入量不够。

2002年中国膳食与健康的调查结果显示，中国城乡居民的膳食中，每人每天平均食用水果的数量是45.7克，这个数字不仅远远少于发达国家的300克以上，也远远低于《中国居民膳食指南》推荐的100~200克。即使是城市居民，水果的摄入量也仅略高于乡村，为69.3克。

水果中含有非常丰富的营养成分，主要是碳水化合物、维生素和矿物质，还有有益于人体健康的生物活性物质，像类胡萝卜素、生物类黄酮、花青素和前花青素、有机酸等。水果中的维生素主要是维生素C、胡萝卜素和一些B族维生素，这是人们膳食中维生素的主要来源。大量科学研究表明，经常吃水果可明显降低患肿瘤等慢性疾病的危险度；水果中含有许多抗氧化成分，可延缓细胞的衰老过程；大量的维生素可维持细胞的正常分化。

虽然水果与蔬菜在营养价值上有许多相似之处，但由于水果不需烹调，生食能避免营养素在烹调中的损失，最大发挥其营养作用。因此，水果的营养作用是其他食物所不能取代的。

图书策划：雅歌文化

特约编辑：赵世蕾

责任编辑：刘芳 陈军

蛋白质医生 36 计

定价: 24.00



精选36种高蛋白质食物，透析其药理成分、养生效用，并配合多种养生食谱提供对症调养方案，让您拥有全天候的天然蛋白质医生。

蔬菜医生 36 计

定价: 24.00



从36种蔬菜的药用价值出发，立足蔬菜的健康养生功效，系统地分析了蔬菜对美容、保健、慢性病、肠胃病等的食疗效果。

维生素医生 36 计

定价: 24.00



让您了解36种富含维生素的美食，学会百款补充维生素的佳肴。从美味中均衡摄取维生素，趋利避害，吃出健康！

杂粮医生 36 计

定价: 24.00



通过对36种五谷杂粮的全面分析，告诉你在日常生活中如何正确地运用五谷杂粮来调整营养的吸收，以及它对生活中的常见病症所产生的食疗效果。



送给希望健康的
你、我、他.....

家有好医生系列

水果医生36计

吕蒙 编著

江西美术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



» 水果 «

医生 36 计

04 第 1 计 止血护肤——石榴

- 08 第 2 计 补血祛痛——樱桃
- 14 第 3 计 清肺止咳——梨
- 18 第 4 计 止血护肤——山楂
- 23 第 5 计 治痔抗癌——无花果
- 27 第 6 计 止咳清肺——枇杷
- 31 第 7 计 解渴除烦——杨梅
- 35 第 8 计 护心健肾——柠檬

40 第 9 计 健脾补血——荔枝

- 44 第 10 计 祛热减肥——火龙果
- 48 第 11 计 抗炎助消——菠萝
- 52 第 12 计 补血排毒——哈密瓜
- 56 第 13 计 润肠降压——香蕉
- 61 第 14 计 补血美容——草莓
- 67 第 15 计 消食润肠——苹果
- 71 第 16 计 防癌降压——猕猴桃
- 76 第 17 计 保肝抗菌——葡萄
- 80 第 18 计 补脾利水——椰子
- 84 第 19 计 驱虫助消——槟榔

88 第20计 利尿解暑——西瓜

92 第21计 活血补气——榴莲

96 第22计 明目止吐——芒果

101 第23计 补血保肝——枣

105 第24计 定志抗老——龙眼

109 第25计 清热解暑——香瓜

113 第26计 养发益肾——桑葚

117 第27计 抗菌丰胸——木瓜

121 第28计 抗菌润肠——荸荠

125 第29计 祛风止渴——杨桃

130 第30计 降压解酒——柿子

134 第31计 润燥抗癌——杏

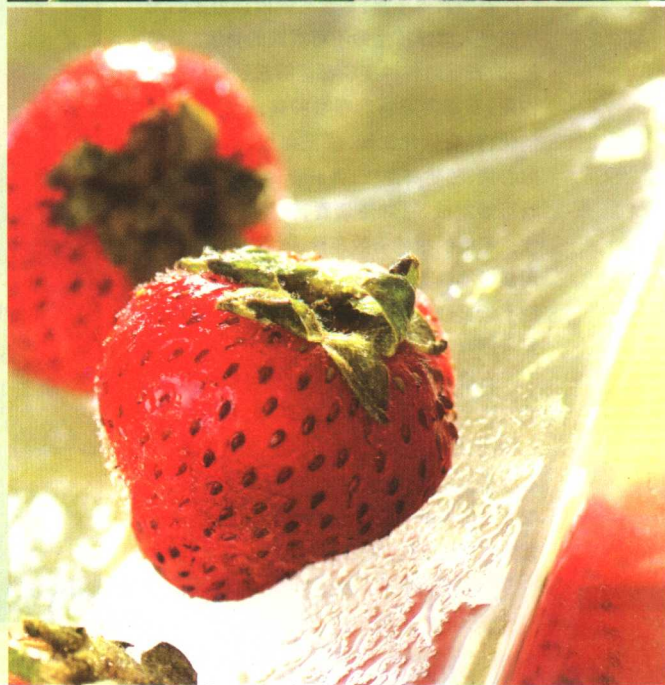
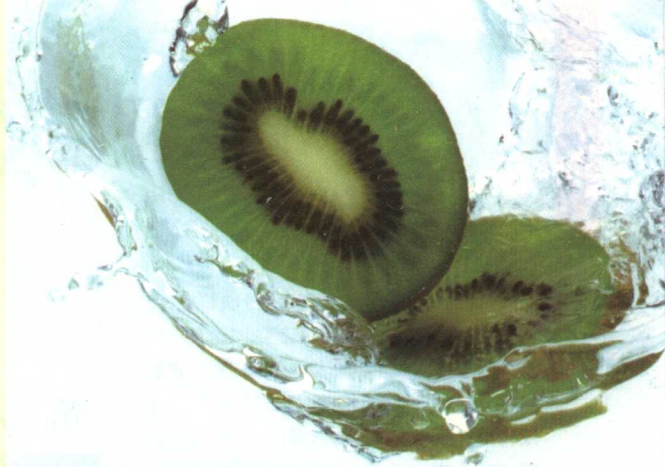
139 第32计 健骨解痉——柚子

143 第33计 生血护肝——李子

147 第34计 降压润肠——桃

152 第35计 开胃清热——橙子

155 第36计 开胃润燥——橘



食物简介

“榴话初染火般红，果实涂丹映碧空，自古人夸多子贵，如今徒惹恨无穷。”这首七绝诗讲的便是水果中的石榴。石榴，又名安石榴、金罍、金庞、钟石榴等，属石榴科植物，在汉代由其原产国西域传入我国。石榴五月开花，有红、黄、白三种，单花瓣的结果，多花瓣的不结果，果实有甜、酸、苦三种。其果形为球形浆果，内部被薄膜状皮壁分离成无数个独立空间，果实粒仿佛玛瑙红玉般晶亮，果肉细嫩而多汁，味道酸甜可口。

石榴的品种较为丰富，有大红甜石榴、巨蜜石榴、蒙阳红石榴、大青皮、大红皮、大马牙甜石榴、谢花甜石榴等诸多品种。在我国，石榴的主要产地分布在安徽怀远、山东峰城、四川大田、新疆叶城、河南辉县、云南巧家等地区。

石榴营养丰富，它含有的以钾为主的无机质是人体维持生命不可或缺的物质。目前已知，石榴对各种疾病都能够起到辅助治疗作用；石榴肉可防治咽喉肿痛；石榴汁有助消化，具有软化血管、降低血糖、解酒、防止冠心病、预防高血压、强肝健体等功效；石榴叶可炒制成茶，味道清香，乃消暑解渴的佳饮；石榴的根能有效驱除人体内的蛔虫；药用最多的则为石榴皮，它对防治中耳炎、月经不调、牙龈肿痛、久泻久痢、皮肤病等均有显著疗效。

石榴可鲜食，经过加工，也可制成果汁、调味料、果酒、石榴茶等，其花、果、皮、根均可入药，故有“石榴浑身都是宝”之说。在我国，与石榴有关的传说、风俗、象征寓意很多，它不仅被人们当做佳果圣品，也被人们视为子孙繁荣的吉祥象征，深受人们的喜爱。



石榴

第 1 计 止血护肤——



营养成分

每 100 克石榴可食部分所含营养成分如下:

蛋白质 1.1 克	脂肪 0.4 克	碳水化合物 8.3 克	膳食纤维 5.9 克	维生素 A 53 微克
维生素 B ₁ 0.02 毫克	维生素 B ₂ 0.05 毫克	维生素 C 68 毫克	烟酸 0.3 毫克	钙 13 毫克
铁 0.2 毫克	锌 0.21 毫克	磷 16 毫克	钠 3.3 毫克	锌 0.21 毫克

药理药效

石榴含有维生素 A、B、C、蛋白质、碳水化合物、钙、铁、锌、硒等多种丰富的营养成分,对于各种病症都有超群的辅助治疗效果,既可防治口臭、驱虫灭菌、杀菌止泻、生津止渴,也能起到美容养颜的作用。

1. 解酒

石榴汁与柠檬和糖类混合饮下,可以帮助解除醉酒的痛苦,能够迅速使人从烂醉如泥中获得镇静。

2. 抑制糖尿病

石榴中不含蔗糖,可以有效减少对糖尿病患者造成的伤害。

3. 消除口臭

石榴中含有硼酸和丹宁,能够消除口中的臭味。

4. 止血

石榴中所含的丹宁,以及与丹宁结合形成的鞣花酸能起到很好的止血作用。我国民间疗法是将石榴花与石灰混合,制成粉末状,再配以香油等调和,制成药涂抹使用,多用于割伤、烧伤、烫伤。

5. 止泻



石榴中的果实较酸的酸石榴,对治疗久泻久痢有显著疗效。

6. 调理月经

石榴中含有强力雌激素,有助于女性度过更年期,有效调理女性的特有症状,可防止女性智力衰退。

7. 降血压

石榴的果粒经过榨汁发酵形成石榴酒,酒中含有的葡萄糖、果糖、多种氨基酸,能够直接被人体吸收,既可起到软化血管、降低血脂、增强心脏活力的作用,又有预防动脉硬化等功效。

8. 美容护肤

石榴中的多酚含量较多,又含有抗氧化物质鞣花酸,可以抵御日光辐射,对预防皮肤衰老有很好的功效。

9. 杀虫去癣

石榴皮内服可治疗腹痛、驱蛔虫,外用涂抹,可治疗牛皮癣等皮肤病。

古代文献记载

●《本草纲目》:“甜的治咽喉燥渴,理乳疳,制三尸虫。酸的治赤白痢,腹痛,又止泻痢,崩中下漏,但不可经常吃。”

●《名医别录》:“榴果味甘酸,无毒,主咽喉燥渴。酸实壳,疗下痢,止漏精。”

饮食禁忌

●石榴不宜与螃蟹同食。

石榴与螃蟹同食,不仅会降低蛋白质的营养价值,还会使螃蟹中的钙质与石榴中的鞣酸结合成为一种不容易消化的物质,容易引发恶心、腹痛、呕吐等症状。

食疗食谱



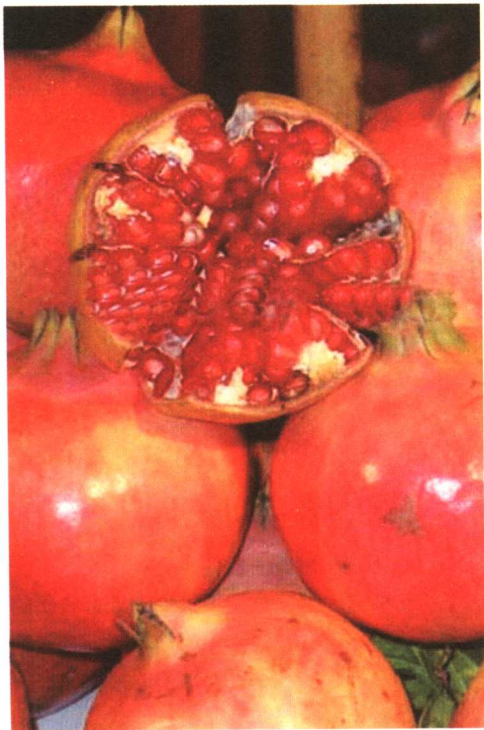
石榴皮蜜汁

【原料】石榴皮 90 克，蜂蜜适量。

【制法】

- (1) 将石榴皮洗净，切片，放入沙锅内，加水煎煮约 30 分钟；
- (2) 取适量蜂蜜放入沙锅内，将其搅拌均匀；
- (3) 待石榴皮蜂蜜水煮沸后关火，去渣滤汁，即可饮用。

【功效】石榴皮蜜汁主治崩漏带下，也可辅助治疗咳嗽、便血、久泻久痢、脱肛等病症，具有止血、润燥的功效。



开胃石榴饮

【原料】石榴 1 个，生姜、茶叶各适量。

【制法】

- (1) 将石榴冲洗干净，然后将果肉连皮带籽捣碎，取汁；
- (2) 将生姜洗净后切成薄片；
- (3) 锅中加水，放入姜片，上火煮开；
- (4) 待水煮开后，将捣好的石榴汁倒入锅中，至煮沸，加入茶叶，再略煮片刻即可。

【功效】开胃石榴饮具有止痢开胃的功效，适用于呕吐、久泻久痢、消化不良等症状。

鲜石榴水

【原料】鲜石榴 2 个。

【制法】

- (1) 将石榴洗净，取其肉；
- (2) 将果肉放入碗中，捣碎，用开水浸泡；
- (3) 待水晾凉后即可饮用。

【用法】以每日含漱多次为佳。

【功效】鲜石榴水具有杀菌止痛、消炎消肿、促进溃疡愈合的功效，适用于扁桃体炎、喉痛、口腔黏膜溃疡等病症。



石榴蒟蒻果冻

【原料】 椰果 30 克，蒟蒻果冻粉 38 克，石榴汁 450 克，椰浆 100 克，细砂糖 85 克，冷开水 200 克，大果冻杯模型约 7 个，小果冻杯模型约 7 个。

【制法】

- (1) 将椰果切成小丁，放入小果冻杯模型中备用；
- (2) 取 15 克蒟蒻果冻粉与 50 克细砂糖搅拌均匀，随后将其倒入冷开水中拌匀，再用小火加热，使果冻粉与砂糖完全溶解后即可熄火；
- (3) 将椰浆倒入溶解后的果冻粉锅中拌匀，随后趁热将果冻粉与椰浆的混合物倒入已备好的装有椰果丁的小果冻杯模型中，待完全冷却后，扣出，即制成椰奶冻，备用；
- (4) 取 23 克蒟蒻果冻粉与 35 克细砂糖搅拌均匀，倒入石榴汁中拌匀，用小火加热，使果冻粉与砂糖完全溶解后即可熄火；
- (5) 将溶解的果冻粉趁热倒入大果冻杯模型中，待半凝固时，将已做好的椰奶冻放入，待其完全冷却后，置放于冰箱冷藏即可。

石榴茶饮

【原料】 石榴 100 克。

【制法】

- (1) 将石榴冲洗干净，捣碎至烂；
- (2) 将已捣烂的石榴中加入约 400 毫升的清水，上火煎煮；
- (3) 待石榴水煎煮至约 200 毫升时，关火，去渣后，即可当茶饮。

【功效】 石榴茶饮对治疗声音嘶哑、急慢性咽喉炎等有一定功效。

凤橘石榴果酱

【原料】 红石榴糖浆 100 毫升，凤梨 1 个，橘子 1 个，柠檬 1 个，麦芽糖、细砂糖各适量。

【制法】

- (1) 将凤梨去皮，切成丁，备用；
- (2) 将橘子剥皮，取出果肉，将果肉去籽后撕除橘瓣上的薄膜后备用；
- (3) 将柠檬洗净，放入果汁机中，榨汁；
- (4) 将凤梨丁、橘子果肉一同放进耐酸的锅中，加入柠檬汁和红石榴糖浆，用中火煮开；
- (5) 待果汁煮开后，转小火，加入麦芽糖继续熬煮，并用木勺不停搅拌；
- (6) 待锅中麦芽糖完全溶化后，加入细砂糖，继续边煮边搅拌，直至酱汁呈浓稠状即可。



小贴士

石榴属温性水果，其有机盐含量较多，过多食用，会腐蚀牙齿的珐琅质，其汁液色素会将牙齿染黑，且容易生痰，甚至会导致热痢，所以不宜过多食用石榴。在食用石榴时，应尽量避免石榴的果汁浸染到衣服上，否则不容易清洗干净。

食物简介

樱桃,又名莺桃、荆桃、含桃、朱果等,号称“百果第一枝”,传说因为黄莺特别喜欢啄食这种果子,因此又叫樱桃为“莺桃”。“莹感晶华赤,醖醕气味真。如珠未穿孔,似火不烧人。琼液酸甜足,金丸大小匀。”此诗说的便是樱桃,出自唐朝诗人白居易的《樱桃歌》。樱桃味甘性温,属蔷薇科植物,果实呈球形或卵形,颜色有紫红色、红色、黄色,其果实虽小,但色泽光洁玲珑,味道甜中带酸,别具特色。

樱桃原产于亚洲西部,后传入欧洲。目前在我国各地均有栽培,其中较著名的品种有浙江诸暨的短柄樱桃、山东枣庄的大乌芦叶樱桃、莱阳的短把大果樱桃、安徽太和的大鹰嘴大笨樱桃、江苏南京的细叶樱桃和银珠樱桃、辽宁大连的宝玉樱桃等等,尤其是优良品种黑珍珠的培育,成功弥补了我国樱桃栽培品种普遍存在的果小、味酸、采前裂果落果等诸多缺点。

每年的春末夏初,色泽红艳的樱桃开始上市,除可鲜食外,经过加工,还可制成樱桃罐头、果汁、果酱、蜜饯等食品,营养丰富,老少皆宜。

樱桃是一种既好吃又具有很好的保健作用的水果,可称得上浑身都是宝,它的果肉可以补中益气、祛风胜湿,对治疗肾虚、腰腿疼痛等病症均有较好的辅助疗效。樱桃的核具有解毒、发汗、透疹的作用,樱桃树叶具有杀虫解毒的功效,也可治疗蛇虫咬伤、阴道滴虫等病症。



樱 桃

第 2 计

补血祛痛——



营养成分

每 100 克樱桃可食部分所含营养成分如下:

蛋白质 1.1 克	脂肪 0.2 克	碳水化合物 9.9 克	膳食纤维 0.3 克	维生素 A 35 微克
维生素 B ₁ 0.02 毫克	维生素 B ₂ 0.02 毫克	维生素 C 10 毫克	胡萝卜素 210 微克	烟酸 0.6 毫克
钙 11 毫克	铁 0.4 毫克	锌 0.23 毫克	磷 27 毫克	钠 8 毫克
硒 0.21 微克	钾 226 毫克	镁 11 毫克		

药理药效

常食樱桃可以补充人体内对铁元素的需求,可防治缺铁性贫血,增强体质,健脑益智,亦可美容养颜。樱桃有健脾强胃、调中益气的功效,对消化不良、风湿身痛等病症能起到很好的辅助治疗作用。

1. 治疗贫血

铁是合成人体血红蛋白的原料,对于女性来说,意义极为重要。樱桃中的含铁量为水果之首,常食樱桃既可缓解贫血症状,也能治疗由此带来的一系列妇科疾病。

2. 缓解肌肉酸痛

樱桃中含有丰富的花青素、花色素、维生素 E 等,这些营养元素都是有效的抗氧化剂,对消除肌肉酸痛有很好的功效,食用樱桃几天之内,便能消肿,减轻疼痛。

3. 预防视力下降

人体中如果缺乏维生素 A 和相关营养素,会导致眼痛、视力下降、怕光等病症。每 100 克樱桃中维生素 A 的含量要比葡萄、苹果等水果高 4~5 倍,常食樱桃可以有效保护视力,尤其对电脑工作者大有裨益。

古代文献记载

- 《名医别录》:“吃樱桃,令人好颜色,美志。”
- 《本草衍义补遗》:“樱桃属火,性大热而发湿,旧有热病及咳嗽者,得之立病,且有死者也。”
- 《日华子本草》:“多食令人吐。”



4. 治烧伤

樱桃汁对烧伤有独特的功效。将樱桃挤出汁液,频繁涂抹于烧伤部位,便能立即止痛,又可避免伤口感染,防止化脓。

5. 治疗咽喉炎

樱桃味甘性温,初发咽喉炎症,于早晚分别食用樱桃 30~60 克,可起到消炎的功效。

6. 解毒

樱桃核味辛性平,具有很好的解毒功能。

7. 抗癌

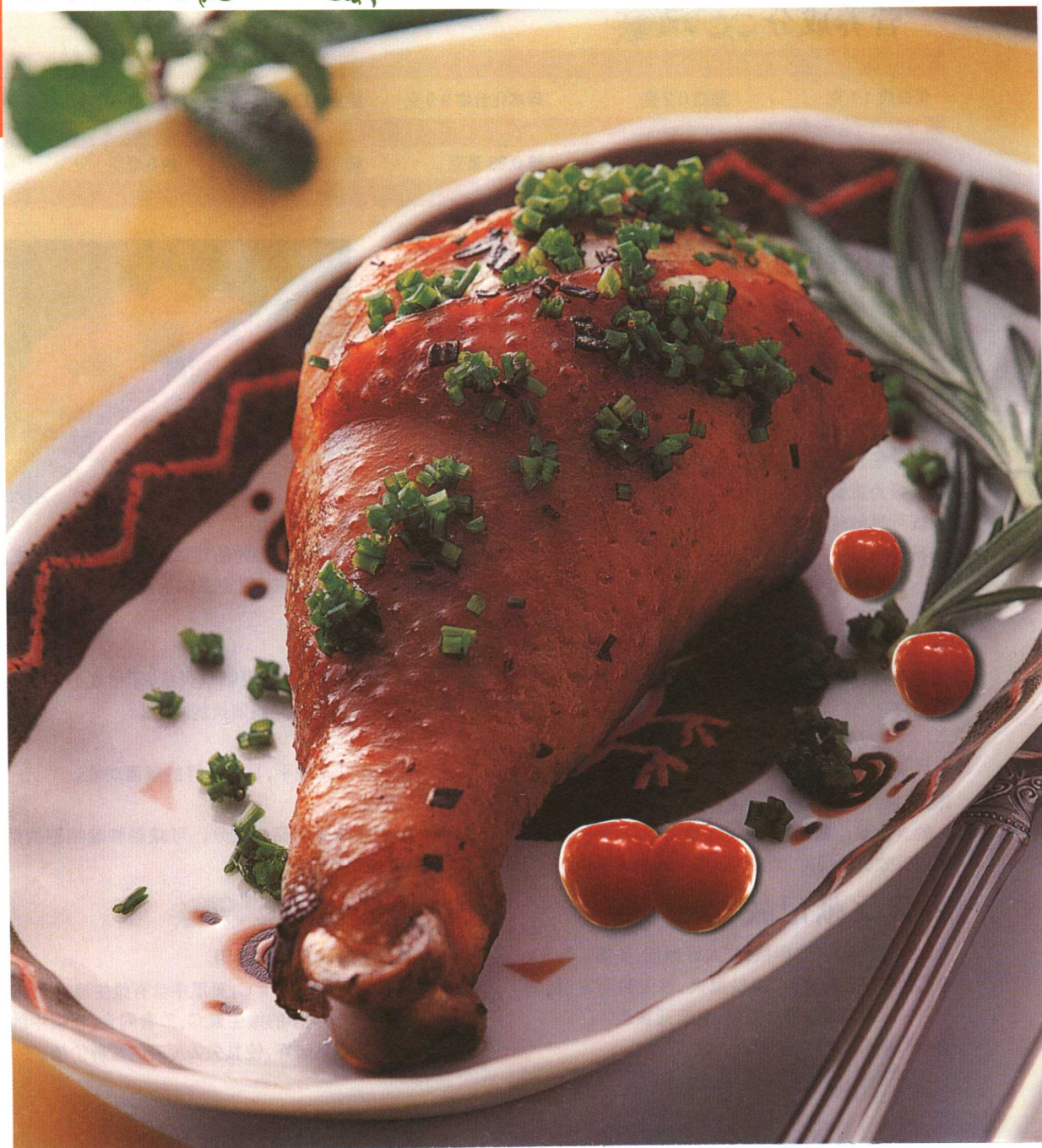
樱桃中特有的萜烯成分,可减弱肿瘤细胞的活性,具有一定的抗癌功效。

饮食禁忌

- 樱桃不宜与黄瓜同时食用。

樱桃中富含维生素 C,黄瓜中含有维生素 C 分解酶,能够破坏食物中的维生素 C,二者同食,樱桃中的维生素 C 会遭到破坏,使其失去原有的营养价值。

食疗食谱





拔丝樱桃

【原料】 樱桃罐头 300 克,白糖 120 克,香精 5 克,青红丝 4 克,熟花生油 500 克,干面粉 100 克。

【制法】

- (1)将樱桃沥净汁,滚上一层干面粉;
- (2)在滚上一层面粉的樱桃上撒上一层水,随后再滚上一层干面粉,除去面粉渣;
- (3)锅内放约 500 克油,烧至七成热时,将樱桃下入锅中,炸至金黄色,捞出控净油;
- (4)炒勺内放入适量的油和白糖,用急火炒至出丝时,倒入樱桃,撒上青红丝,滴上香精,快速翻炒,随后可盛入涂好油的盘中。

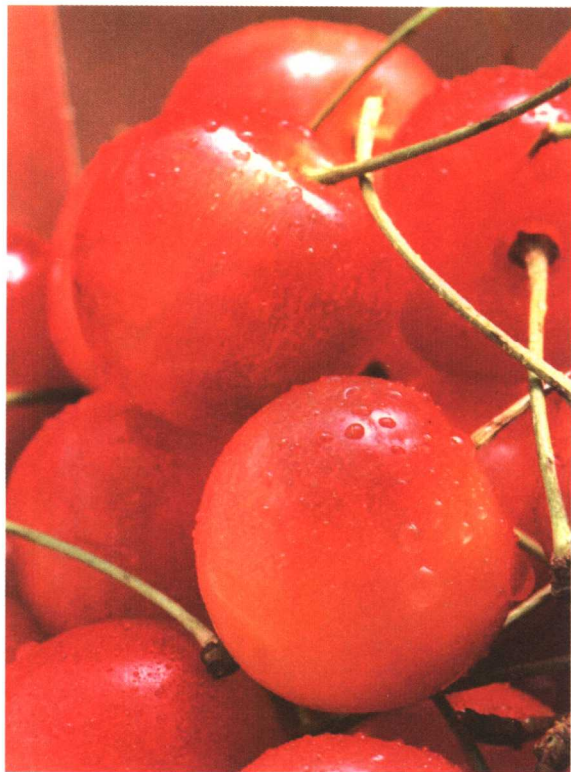
樱桃蒸鸡腿

【原料】 新鲜樱桃 20 克,鸡腿 2 只,猪肉片 100 克,火腿末 20 克,葱丝 20 克,姜片 20 克,鸡蛋 2 个,料酒 1 杯,盐、味精适量,淀粉 1 小匙。

【制法】

- (1)将鸡腿洗净,去骨,撒上淀粉、盐、味精,拌匀;
- (2)将猪肉片洗净,切成细末,放入碗中,与盐、味精拌匀;
- (3)将樱桃去蒂,洗净,去核;
- (4)把猪肉末抹在鸡腿上,加入葱丝和姜片,倒入料酒,将鸡腿放入蒸锅中蒸熟;
- (5)待鸡腿蒸好后,将其取出,将鸡蛋液打好后放入盐拌匀,淋于鸡腿上;
- (6)将樱桃排放在鸡腿上,再将鸡腿放入锅中蒸熟,即可食用。

【功效】 樱桃蒸鸡腿味道鲜美,具有治疗贫血与痛经症状的功效。



樱桃银耳羹

【原料】 银耳 50 克,樱桃 30 克,桂花适量,冰糖适量。

【制法】

- (1)锅中加水,放入冰糖和银耳,上火煮约 10 分钟;
- (2)待水煮沸后,往锅中加入樱桃、桂花,与银耳煮沸,即可食用。

【功效】 养血补气、美容养颜。



樱桃柠檬饮

【原料】樱桃 100 克，柠檬 1 个。

【制法】

- (1) 将樱桃洗净，去蒂，去核，备用；
- (2) 将柠檬洗净，放入果汁机中榨汁，再加入约 500 毫升的冷开水，搅拌均匀；
- (3) 把去核后的樱桃与柠檬汁用果汁机搅拌均匀即可。

【用法】每日早晚各饮一次。

【功效】清凉爽口，有降低尿酸值、改善痛风的功效。

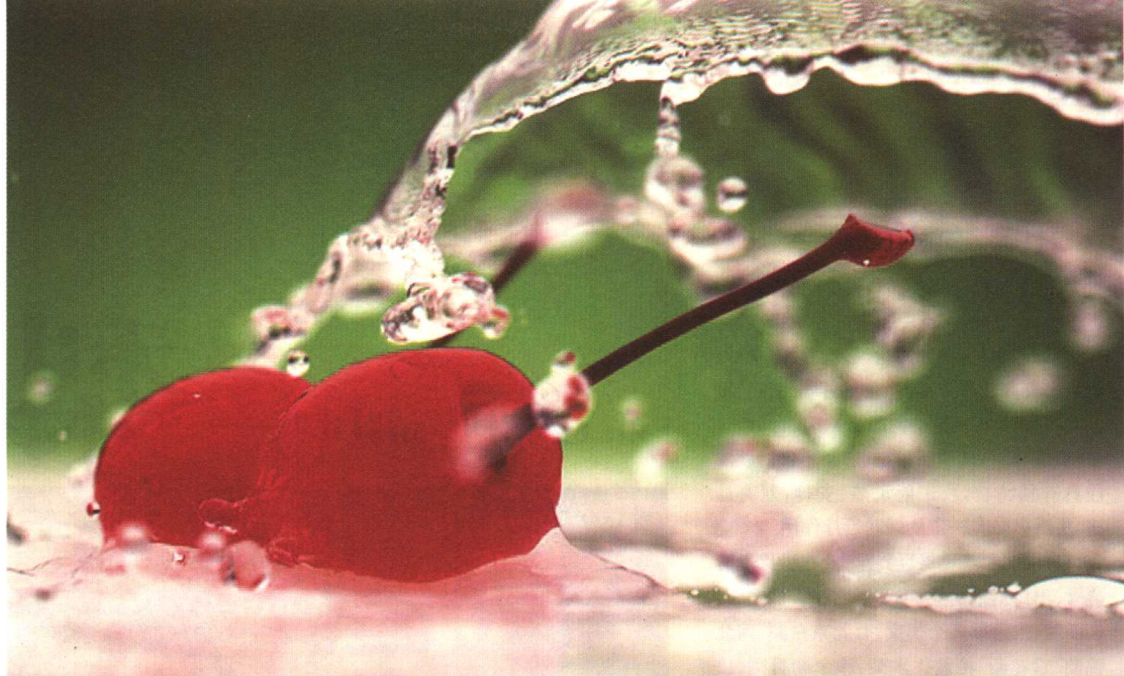
糖水樱桃

【原料】樱桃 100 克，白糖 15 克。

【制法】

- (1) 将樱桃洗净，去蒂，去核，备用；
- (2) 锅中加水，放入樱桃和白糖，用小火煮至烂；
- (3) 将锅中樱桃搅拌烂，倒入杯中，晾凉后即可食用。

【功效】酸甜适口，色泽鲜红，含有丰富的铁、钙、胡萝卜素和维生素 B、C 等多种营养素，具有滋养肝肾、健脾养胃的功效。



韩式樱桃鸡

【原料】 鸡胸脯肉 450 克,干樱桃 1/4 杯,梨 2 只,鸡汤 1 杯,玉米淀粉 2 茶匙,香醋 3 大汤匙,糖 1.5 茶匙,植物油 2 茶匙。

【制法】

- (1) 将鸡胸脯肉洗净,切小条状;
- (2) 将梨洗净,去皮,去籽,每只切成 8 片,备用;
- (3) 在锅中倒入 1 茶匙植物油,用中火加热后,倒入鸡胸脯肉,将其翻炒至熟,把鸡肉盛入碗中,备用;
- (4) 炒锅入油加热,将梨片放入锅中,直至梨片轻微变黄变软;
- (5) 将鸡肉汤、香醋、玉米淀粉、糖倒入同一容器中,搅拌均匀,制成鸡肉汤混合物;
- (6) 将鸡肉汤混合物、樱桃干、梨片放入煮锅,加热至沸腾,待沸腾约 1 分钟后,关火;
- (7) 把已炒熟的鸡肉入锅中热透,即可盛盘。

【功效】 色味俱佳,具有温中益气、补精添髓、滋养肝肾、益脾胃的功效。

樱桃糯米粥

【原料】 樱桃 60 克,糯米 120 克,白糖适量。

【制法】

- (1) 将糯米淘洗干净,放入大锅中,加入清水,煮成粥;
- (2) 将樱桃洗净,去蒂,去核;
- (3) 把白糖与樱桃放入粥锅中,续煮至滚后即可食用。

【功效】 缓解咽喉疼痛症状。

小贴士

过多食用樱桃会引发铁中毒或氢氧化物中毒,如出现轻度不适,可用甘蔗汁来清热解毒。