

# 食

# 保

# 芡实

# 百合蜂蜜

徐勇军 高捷建  
陈兴祥 陈敏芬 编著

浙江科学技术出版社

你可能经常会

碰到身体上的一些小麻烦

问了好多人

翻了好多资料 也没个道道

其实你不知道 你最需要的

往往就在你的身边



# 健

# 品

# 前言

在悠久的人类历史长河中,我国劳动人民同疾病进行着顽强的斗争,逐渐摸索和积累了大量利用食物防病治病的丰富经验。为了满足广大群众利用身边最简单的食物防治疾病的需要,我们广泛收集和整理了与食疗有关的资料。

在本书中,我们对芡实、百合和蜂蜜进行了介绍。芡实、百合和蜂蜜都是很常见的保健食品,在一般的超市就可以购买到,均有较佳的防病和治病的功效。本书分别介绍了这三者的来源和脾性、挑选方法、常用功效和常见的食品制作方法,并列出了大量简便易行、疗效显著的食疗方。全书内容丰富,实用性强。

由于成书时间紧迫,作者水平有限,疏漏之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

编 者

2004 年 2 月

# 目录

## 芡实篇

- 2 芡实的来源和脾性
- 3 会挑好芡实并不难
- 4 历史悠久的神仙粥
- 6 学做芡实风味美食是一种享受

## 百合篇

- 10 百合的来源和种类
- 11 会挑好百合并不难
- 12 常服百合除病安身
- 14 学做百合风味美食是一种享受



## 蜂蜜篇

- 19 蜂蜜的来源和脾性
- 27 会挑好蜂蜜并不难
- 31 常吃蜂蜜健康长寿
- 42 学做蜂蜜风味美食是一种享受

## 应用篇

### 47 健康的你同样需要悉心呵护

- |         |         |
|---------|---------|
| 47 补虚   | 64 美容   |
| 50 养阴   | 68 滋润肌肤 |
| 52 抗衰老  | 71 乌须黑发 |
| 56 解暑   | 73 减肥   |
| 58 防癌   | 74 增重   |
| 61 消除疲劳 | 77 补脑   |
| 62 安神   |         |

### 79 不同的病症请选不同的良方

#### 79 内科病症

- |          |         |
|----------|---------|
| 79. 感冒   | 84 支气管炎 |
| 81 支气管哮喘 | 87 咳嗽   |



- 90 咯血
- 94 肺结核
- 96 肺炎
- 98 恶心呕吐
- 99 胃痛
- 102 食欲不振
- 105 消化不良
- 107 慢性腹泻
- 109 便秘
- 113 痢疾
- 115 吐血、便血
- 117 肝炎
- 118 高血压
- 120 冠心病
- 121 高血脂
- 124 心悸
- 126 病毒性心肌炎
- 156 外科病症
- 156 胆囊炎
- 157 前列腺增生
- 159 烧烫伤
- 160 扭伤
- 165 妇科病症
- 128 糖尿病
- 129 肾炎
- 130 贫血
- 133 神经衰弱
- 137 失眠
- 138 遗精
- 141 阳痿
- 143 早泄
- 144 老年痴呆症
- 146 夜尿频多
- 148 自汗、盗汗
- 151 中暑
- 152 寄生虫感染
- 153 尿路感染
- 154 痛风
- 154 骨质疏松症
- 162 甲状腺肿大
- 163 冻疮
- 164 腰痛



- |                  |            |
|------------------|------------|
| 165 月经不调         | 172 产后恶露不尽 |
| 166 白带增多         | 173 先兆流产   |
| 168 功能性子宫出血      | 174 产后体虚   |
| 170 痛经           | 175 更年期综合征 |
| 170 妊娠水肿         |            |
| <b>178 儿科病症</b>  |            |
| 178 小儿咳嗽         | 183 小儿厌食症  |
| 180 小儿哮喘         | 184 小儿暑热症  |
| 182 小儿咽喉炎        |            |
| <b>186 皮肤科病症</b> |            |
| 186 黄褐斑          | 192 疣      |
| 187 皮肤瘙痒         | 193 脱发     |
| 188 痤疮           | 195 接触性皮炎  |
| 189 湿疹           |            |
| <b>196 五官科病症</b> |            |
| 196 白内障          | 201 慢性鼻炎   |
| 198 急性结膜炎        | 204 喉炎     |
| 199 失声、声嘶        | 206 咽炎     |
| 200 牙龈出血         |            |
| <b>210 肿瘤科病症</b> |            |
| 210 白血病          | 214 甲状腺癌   |
| 212 鼻咽癌          | 216 食管癌    |
| 213 肺癌           |            |

# 芡实篇

*Qianshipian*





## 芡实的来源和脾性

芡实是睡莲科一年生水生草本植物芡的成熟种仁。因其形似鸡头,故又有鸡头实、鸡头、水鸡头、鸡头果、鸡头苞、鸡嘴莲等别名。芡实原产于东南亚,现在全国各地都有栽培,主产于江苏、山东、安徽、湖南、湖北等省。

芡生于池沼、水田及湖泊中,适应性极强,深水、浅水均可生长,在气候温暖、阳光充足、泥土肥沃的条件下生长最佳。

芡实一般在9~10月间分批采收,采摘种子要提前进行,连花梗一起剪下,避免果实成熟开裂,种子落入水中。先用镰刀割去叶片,然后再收获果实,并用竹篾捞起散浮在水面的种子。采回果实后用棒击破带刺外皮,取出种子,洗净阴干。或用草覆盖10日左右至果壳沤烂后,淘洗出种子,搓去假种皮,放锅内用微火炒,大小分开,磨去或用粉碎机打去种壳,去杂质后即成。

芡实有健脾止泻、益肾固精、补中益气和滋养强壮的功效,适宜肾亏腰酸背痛、小便频数者食用,亦适宜于妇女脾虚和白带增多者食用。

芡实性涩滞气,一次切忌食用过多,否则难以消化。平素大便秘结或腹胀者忌食。



## 会挑好芡实并不难

芡实外观近似球形，完整者直径 5~8 毫米。表面有薄膜状内种皮，棕红色或暗紫色，有的有不规则脉状网纹，一端黄白色或淡黄色，约占全体的 1/3，其中心部位有凹点状肿脐痕，除去内种皮显白色。质较硬，断面白色，粉性，无臭，味淡。芡实在很多超市和商场都可买到。在挑选芡实时，应以粒大、圆整、均匀、色白质净、干燥、胀性好、粉性足、入口松糯清香者为佳。苏州市郊南天荡所产的芡实因品质好而比较有名。

芡实含有大量淀粉，每 100 克中含蛋白质 4.4 克、脂肪 2.2 克、碳水化合物 32 克、粗纤维 0.4 克、钙 9 毫克、磷 110 毫克、铁 0.4 毫克、维生素 B<sub>1</sub> 0.4 毫克、维生素 B<sub>2</sub> 0.08 毫克、维生素 C 6 毫克及微量胡萝卜素。

芡实平时应贮存在干燥密闭的容器中，温度保持在 5~10℃ 为宜，置通风干燥处，并注意防蛀。



## 历史悠久的神仙粥

### 延年益寿的佳品

宋代文学家苏东坡一生身处逆境，多遭磨难，却能享年 64 岁，至老仍身坚体健，才思敏捷，面色红润饱满，这除了他具有博大的胸怀和注重精神的自我调摄外，还因为他有较科学的药养方法。他的养生之道中有一条就是吃芡实，吃法颇为奇特：时不时取刚煮熟的芡实放入口中，缓缓含嚼，直至津液满口，再鼓漱几遍，徐徐咽下。他每天用此法吃芡实 10~30 粒，日复一日，年复一年，坚持不懈。据说苏东坡还极喜爱吃用芡实煮成的“鸡头粥”，并称之为“粥后一觉，妙不可言也”。现代药理学研究证实，芡实中含有大量蛋白质、维生素和微量元素等物质，经常食用，具有延缓衰老的作用。敦煌遗书中曾有“山药蒸熟，去皮一斤，鸡头实半斤，煮熟去壳为末，入粳半升。小火煮成粥，空腹食之，是为神仙粥”的记载，并指出其功效在于“善补虚劳，益气强志，壮元阳，止泄精”。《本草纲目》称：“芡实粉粥固精气，明耳目。”

芡实在近代也是经常被食用的滋补佳品。东南亚一带喜欢把芡实与绿豆、薏苡仁、百合干等加冰糖炖汤食用，不仅味道鲜美，而且营养丰富，可强身健体。许多海外华侨在做鱼、肉和香肠时，都要放一些芡实，以增加鲜味和提高营养价值。

## 收敛固涩的秘方

从前有户人家,老夫妻一直到 50 岁才生有一子,这个孩子自然成了全家的宝贝。这个宝贝长大后,到了婚娶的年龄,却说不成亲事。原来,这小伙子样样称心,就是自小患有尿床的毛病,弄得家里整日晒被晾褥,村里人尽皆知。全家人为他到处求医问药,但总不见效,为此终日发愁。一天,村里来了位郎中,夫妻俩把郎中请进门,询问有无治尿床的药草,郎中取出随身携带的药箱,倒出一些丹药,说:“这是我祖上传给我的秘方,非常有效。”小伙子用药后,果然有效,病不久便好了,后来又娶妻生子。小伙子心存感激,千方百计找到这位郎中,拜他为师,学得一身本领,也成为一位名医。后来人们知道,这丹药是由芡实和金樱子的粉末做成的。芡实性味甘涩,不仅能缩尿,而且可以固精、涩肠、止带。临床上可以用来治疗由于体虚下元不固引起的遗尿、尿频、遗精滑精、久泻久痢等。根据其功效和药理,也可借其固涩之力,佐治脱肛及妇女子宫下垂、崩漏和白带过多等病症。

## 美容护肤的良药

苏州女子皮肤好,从古至今都是这样。这种又红又白的皮肤如春天初绽的桃花瓣的颜色,绝不是靠胭脂水粉调理出来的,也不是靠什么“靓汤”吃出来的。她们爱吃新鲜的水生植物,如糯糯甜甜的芡实、嫩嫩脆脆的红菱,还有各种各样绿油油、水汪汪的蔬菜,因此,苏州女子的皮肤个个光洁细嫩、白里透红。

现代药理学研究表明,芡实中含有大量的维生素、无机盐及



多种活性物质,经常食用有利于保持皮肤的水分和弹性,使人显得更加美丽动人。

## 学做芡实风味美食是一种享受

芡生长于常年积水的低洼田中,是一种奇特的水生物,种仁外有3层保护,在整个生长过程中不用一点化学药品,所以是一种名副其实的绿色食品。芡实内含蛋白质、胡萝卜素、脂肪、碳水化合物、B族维生素、维生素C、钙、铁、磷等成分,是一种老少皆宜的保健食品。芡实可以做成汤食、甜食、糕点、粥食,也可以同其他食物或药物共同做成味道鲜美、营养丰富的佳肴,深受人们的喜爱。

芡实食品最多见的是芡实粥。芡实粥在多种古书中都有记载,颇受赞誉。由于芡实是一种坚果,煮成烂粥有利于其中营养成分的充分释出,更加利于吸收。

芡实还可以做成芡实糊。将炒芡实磨成粉末,用开水冲泡后,就成为芡实糊。芡实作为一种坚果,做成糊后更适宜老人和儿童食用,利于吸收。

芡实质地坚硬,一般需要较长时间的烹制。芡实加水可以和其他原料一起做成汤;将芡实磨成粉末,和其他食物、药物一同做成羹;将芡实磨成粉,和米粉、面粉等混合成面团,上锅蒸熟后,就成为营养丰富、口味独特的芡实糕;芡实含有大量淀粉,将芡实制成点心可以充饥;芡实还经常被作为辅料加入菜中,既可



提高菜肴的鲜味,又可增强菜肴的保健作用。

### 芡实粥

【配方】芡实 50 克,粳米 100 克。

【制法】将芡实洗净后入锅中,加水适量,煮片刻后,再加入淘洗干净的粳米,煮至熟烂,成粥后即可食用。

【特点】酥烂可口,营养丰富。

### 芡实糊

【配方】芡实 1000 克。

【制法】将芡实入炒锅中,炒熟后磨成细粉即成。食用时用温水适量调服。

【特点】滑爽甘甜,易于吸收。

### 芡实排骨汤

【配方】芡实 250 克,猪排骨 500 克,葱段、姜块、料酒、食盐、胡椒粉各适量。

【制法】把排骨斩成小块,洗净,沥干水分,放在开水锅中氽 5 分钟,捞出,用清水洗净。锅置火上,倒入排骨,加清水淹没,用旺火烧开,撇去浮沫,放入葱段、姜块,倒入料酒,煮约 10 分钟,加入芡实,用中小火煮至排骨熟烂(约 1 小时),加入食盐和胡椒粉调味即可。

【特点】汤鲜肉烂,鲜美爽口。



## 芡实羹

【配方】芡实 60 克,山药 250 克。

【制法】先将芡实拣去杂质,洗净,晒干或烘干,研成细粉,备用。将山药洗净,除去须根,轻刨去外表皮,剖条,切成 1 厘米见方的小丁,放入碗中,待用。锅置火上,加水适量,用旺火煮沸,调入芡实粉,拌匀,煨煮 10 分钟,再加入山药丁,继续用小火煨煮至山药丁熟烂如酥,汤稠成羹即可。

【特点】甜润酥香,滑而不腻。

## 芡实糕

【配方】鲜芡实、大米粉各 500 克,白糖适量。

【制法】选用九十月份新鲜芡实,放入锅内,加水煮熟后去壳晾干,研粉,同大米粉、白糖一起加水拌和均匀,揉成面团,然后如常法做成芡实糕,蒸熟即可。

【特点】糕香甜,色泽细白,口感糯滑。

## 芡实淡菜炖鸡

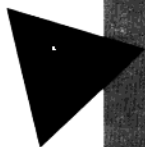
【配方】芡实 30 克,淡菜 50 克,鸡肉 250 克,食盐少许。

【制法】将芡实冲净,用温水泡 30 分钟,沥干。淡菜冲净,沥干。鸡肉洗净,切块。将上述材料放入沙锅中,加清水,用旺火煮沸后再用小火炖 1 小时,加食盐调味供食用。

【特点】汤汁鲜香,鸡肉酥烂。

# 百合篇

*Bilhopian*





## 百合的来源和种类

百合是百合科植物百合、细叶百合、麝香百合及其同属多种植物鳞茎的鳞叶，又名白百合。百合向阳生长，耐寒耐旱，但忌酷热，雨水也不宜过多。家种以用排水良好的砂质土壤及干燥的粘质土壤为佳。百合主要用鳞茎和小鳞茎繁殖，秋季播种，来年秋冬季节采收。百合既可作食用蔬菜种植，又可作观赏花卉栽培。其食用部分是生于地下的扁圆形或球状肉质肥厚的鳞茎。每个鳞茎由很多鳞片层层叠叠合抱而成，故称百合。

细叶百合又名线叶百合、卷叶百合，生长于山坡林下及山地岩石间，主要分布于黑龙江、吉林、辽宁、河北、山东、山西、陕西、甘肃、青海、内蒙古等地。

麝香百合又名岩百合、红岩百合，主要分布于贵州、广东等地。

百合的花称为百合花，种子称为百合子，两者也都有药用价值，但不在本书讨论的范围内。

同属植物如卷丹、山丹、山百合、松叶百合、野百合等均可入药。



## 会挑好百合并不难

市面上的百合是鲜百合鳞片的干制品。秋冬季节采挖,除去地上部分,洗净泥土,剥取鳞片,再用沸水捞过或微蒸后,焙干或者晒干后即为百合药材。焙干的百合呈长椭圆形、披针形或长三角形,肉质肥厚,中心较厚,边缘薄而成波状或向内卷曲,表面为乳白色或淡黄棕色,光滑细腻,略有光泽,质坚硬而稍脆,折断面较平整,黄白色似蜡样。在挑选时,以干燥,色泽白净有光,鳞片肥大均匀,无碎屑、虫蛀、锈斑、生片、老片、焦片及嫩芽者为佳。一般家种的百合鳞茎阔而薄,味不是很苦;野生的百合鳞茎小而厚,味较苦。另外,百合的产地也很重要。北方百合以兰州产最为著名,南方百合以浙江的太湖百合和湖南的龙牙百合较为著名。

百合集多种营养成分于一身,历来被公认为是滋补佳品。以兰州百合为例,其蛋白质含量为3.36%、蔗糖为10.39%、果胶质为5.61%、淀粉为11.46%、脂肪为0.18%,此外还富含还原糖、铁、磷、钙和多种维生素。