



天然食材养生宝典

上海市优秀科普作家获奖科普作品

天然食材



养生 宝典

——干果杂粮

张志华 主编

TIANRAN SHICAI YANGSHENG BAODIAN

饮食文化，富于趣味。以食养生，防病益寿。食疗调养，早日康复。



科学出版社

天然食材养生宝典

上海市优秀科普作家获奖科普作品

天然食材养生宝典——干果杂粮

张志华 主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

干果与杂粮是我国的传统食材,千百年来一直在人们的食物中占有重要的地位。各种干果杂粮中含有丰富的营养物质,是药食两宜的佳品。本书以中医学“医食同源”、“药食同源”为依据,叙述了常见干果杂粮的食疗功效,如栗子、白果、红枣、花生、薏米、荞麦等,同时以生动的笔法讲述了与干果杂粮相关的文化知识,赋予了养生保健类作品丰富的人文内涵。

图书在版编目(CIP)数据

干果杂粮/张志华主编. —北京: 科学出版社,
2016

(天然食材养生宝典)

ISBN 978-7-03-048637-0

I. ①干… II. ①张… III. ①干果—食物养生②杂粮—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 127581 号

责任编辑: 朱 灵

责任印制: 谭宏宇/封面设计: 殷 靓

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

南京展望文化发展有限公司排版

江苏省句容市排印厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2016 年 7 月第 一 版 开本: B5(720×1000)

2016 年 7 月第一次印刷 印张: 11

字数: 172 000

定价: 32.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前言

干果与杂粮是我国的传统食材,千百年来一直在人们食物中占有重要地位。干果大多作为滋补品用来养生保健,如胡桃、松子、栗子、百果、红枣、莲子、百合、龙眼、荔枝等。杂粮大多作为粮食充饥,如小米、黑米、玉米、荞麦、红薯等。

一般干果营养丰富,不仅蛋白质含量高,而且质量好,其蛋白质为全价蛋白质,人体所需氨基酸齐全,且接近人体需要的比值,营养价值高。一般干果中所含的脂肪是不饱和脂肪酸,可降低血液中的胆固醇含量、血液黏度,能有效地预防和治疗动脉硬化,是高血压、冠心病、高脂血症、动脉硬化等患者理想的康复食品。

一般干果中,如胡桃、松子还含有丰富的维生素 E,维生素 E 又叫“青春素”,是体内重要的抗氧化剂,具有强大的抗衰老性能,为老化现象的预防和寿命的延长提供了可靠的营养剂。维生素 E 还能清除因日晒、污染、压力产生的自由基,保护肌肤组织,促进皮肤微血管循环,保持脸色红润有活力,预防肌肤过早松弛、出现皱纹等作用。因而,中老年人经常适量食用食用胡桃、松子等干果,有预防衰老、润肤美容的功用。

一般杂粮中含有丰富的微量元素与膳食纤维。微量元素是组成人体的重要物质,它们参与了机体许多的新陈代谢过程,具有重要的生理及营养价值,是保持人体健康的重要物质。据现代药理研究表明,微量元素中的硒和镁有抑制肿瘤的生长、防癌抗癌作用。硒元素能加速体内过氧化物的分解,使癌细胞得不到分子氧的供应而受到抑制。镁元素一方面能抑制癌细胞的发展;另一方面能促使体内致癌物质加速排出体外,这对预防癌症具有重要意义。

一般杂粮中含有丰富的膳食纤维,膳食纤维虽然不是人体所必需的营养物质,但膳食纤维的养生保健价值越来越为人们所重视。近年来,膳食纤维甚至被人们誉为“第七营养素”,膳食纤维是人体内的“清道夫”,具有排毒通便、

降低血脂、降低血压的功用,对预防现在各种各样的高脂血症、高血压、糖尿病、冠心病等“城市病”“富贵病”具有良好的作用。

近年来,我国粮食消费结构正在发生着由“食不厌精”到“杂粮粗食”的变化,人们深知长期食用细粮精食对健康不利,还易患糖尿病、冠心病、结肠癌等疾病。因而,曾一度被冷落多年的杂粮粗食,如今又重新引起人们的关注和青睐,尽管价格较高,远远超过大米、面粉的售价,但人们仍乐意解囊选购,把它作为增加食欲的调味品。

如今人们对粗粮的烹制一改过去的粗粮粗作,而在“精”“细”上大做文章,使粗粮不仅营养好,而且口味也好。如用玉米、小米制成的玉米条、小米锅巴、爆玉米花等香脆可口,已成为孩子们喜爱的食品;又如用红薯制成的烤红薯又甜又香,成为城市中的“风味小吃”,再如香酥红薯片又香又酥,成了酒席上的佳肴。现在人们对吃,不仅仅是要求其生理上的需要,更是融入了养生保健、预防疾病的意识。

干果与杂粮都是药食两宜佳品,本书以中医学“医食同源”“药食同源”为依据,倡导我国历代医家都十分重视的食疗,主张“药疗”不如“食疗”。正如唐代著名医学家孙思邈在《备急千金要方》一书所说的“凡欲治疗,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔”。他认为,当人们生病时,医生应该先用日常生活中的食物进行治疗,在治疗不愈的情况下,再及时用药医治。

本书所主张的“食疗”,都取自于人们日常生活中的干果与杂粮等天然植物,具有取材方便,简单实用,疗效特殊,即使长期运用,也不会产生耐药性及毒副作用的诸多优点。

中国古代医书中将那些能用食物治病的医生美誉为“上工”,如《太平圣惠方》中曰:“夫食能排邪而安脏腑,清神爽志以资气血,若能用食平病,适情遣疾者,可谓上工矣。”这说明用食物治病的医生之医术高明,此法更有利于治疗疾病、康复机体、增强体质、防病抗衰、延年益寿。这也是祖国医学防治疾病的独特之处,在本书中进一步运用的表现。

本丛书在策划、主编、写作过程中,承蒙有关颇有造诣的专家热情地指导与支持,参与本书写作的还有谢玉艳、张质佳、于峻,在此表示衷心的感谢!

由于水平有限,书中疏漏之处在所难免,敬请读者赐教,不胜感谢!

本书部分内容源于2009年由上海科技文献出版社出版的《干果杂粮中的灵丹妙药》,深受广大读者的欢迎,出版仅8个月全部售完,不得不再加印以供读者之需,曾荣获第二十三届中国华东地区科技出版社优秀科技图书二等奖。

书中所蕴涵的丰富的中华民族传统食疗的人文思想与科普创作特点深深吸引了中国台湾地区中版界人士,于2011年在中国台湾地区出版繁体字版本。现有幸得到科学出版社的青睐出版,为此表示衷心感谢!

张志华

于上海杏林书斋

目录

前言

胡桃——补肾益肝、强筋壮骨 /1

话说胡桃 /1

胡桃的食疗功效 /4

胡桃是补脑益智的佳品 /4

胡桃是抗衰美容的“长寿果” /4

胡桃有净化血液,预防心脑血管病的作用 /5

胡桃是防治胆石症、泌尿结石的“灵丹” /5

胡桃营养保健养生美食 /5

雪花核桃

胡桃甜酒汤

胡桃人参汤

鲜奶玉露

香干胡桃丁

烤胡桃馅饼

胡桃康复食疗妙方 /8

(导读词)

胡桃是一次种植,百年收益的果树

洞房中存放“核桃”,喻为“百年好合”

胡桃营养价值是肉类的10倍,鸡蛋的12倍

胡桃仁是我国民间传统的冬令进补佳品

栗子——补肾强骨、益气活血 /10

话说栗子 /10

栗子的食疗功效 /13

栗子是治疗口腔溃疡的佳品 /13

栗子有防治心血管疾病的作用 /13

栗子是防治肾虚腰膝无力、骨质疏松的良药 /14

栗子营养保健养生美食 /14

红烧栗子猪肉

东坡养生粥

栗子龙眼粥

栗子莲枣汤

栗子芝麻胡桃饭

栗子康复食疗妙方 /16

(导读词)

古代种千棵栗树,其身价跟千户公侯一样高贵

宋代已有“糖炒栗子”,是我国特色的风味小吃

栗子有“干果之王”之美称,是价廉物美的滋补品

生栗子是治年老肾亏、脚膝酸软、小便频数的佳品

白果——补肾缩尿、固肺定喘 /18

话说白果 /18

白果的食疗功效 /21

白果有显著的抗结核杆菌作用 /21

白果有抗菌的作用 /21

白果有清除自由基的抗衰老作用 /21

白果有预防心脑血管病的功用 /22

白果是治疗小儿遗尿的“灵丹” /22

白果是镇咳祛痰的良药 /22

白果营养保健养生美食 /22

白果蒸蛋

白果蒸鸭

白果红枣汤

白果莲子汤

白果粥

白果康复食疗妙方 /24

(导读词)

深秋白果树叶子变成金黄色,十分好看

白果树寿长,有三千年古树,可与恐龙相提并论

古时考生科举考试前吃几粒白果,以防考中小便

白果有一定的毒性,不宜多食,会引起食物中毒

杏仁——润肺止咳、祛痰平喘 /26

话说杏仁 /26

杏仁的食疗功效 /29

杏仁有祛斑乌发、防皱美容的功效 /29

苦杏仁是润肺止咳、祛痰平喘的良药 /29

杏仁有降低血脂、净化血液的功效 /30

杏仁有通便排毒的功用 /30

杏仁有预防肿瘤的作用 /30

杏仁营养保健养生美食 /31

杏仁粥

杏仁养生饭

杏仁炖鸭梨

杏仁绿豆汤

杏仁马兰糊

杏仁猪肺汤

杏仁康复食疗妙方 /33

(导读词)

古人喜以杏花、杏林、杏国给亭台楼阁命名

美国人在婚庆上送发杏仁糖,以示新婚幸福浪漫

教你一个保存杏仁、防止霉变的最佳方法

杏仁是世界卫生组织推荐的健康食品之一

松子——补肾益气、养血润肠 /36

话说松子 /36

松子的食疗功效 /39

松子提高大脑机能、激发“智慧元素”、防老年

痴呆症 /39

(导读词)

世界一半的红松生长在我国黑龙江小兴安岭

从古至今认为老人常食松子最有养生保健的功用

松仁炒甜玉米,烹制简单,香脆甜糯,营养丰富

松仁含油量高不要长期存放,有“哈喇味”已变质

松子是润肤美容、延缓衰老的佳品 /39

松子有降低血脂、预防心血管疾病的功用 /39

松子是润肠通便、防治体虚便秘的“良药” /40

松子营养保健养生美食 /40

松仁粥

松仁烤饼

松仁炒甜玉米

松子胡桃蜜膏

松菊益寿散

松子康复食疗妙方 /42

红枣——补虚益气、养心安神 /44

话说红枣 /44

红枣的食疗功效 /47

“一日吃三枣，红颜不显老” /48

红枣是保护肝，治疗肝病的良药 /48

红枣是防治心血管病的佳品 /48

生红枣是治疗过敏性紫癜的“灵丹” /49

红枣有提高免疫力、抗肿瘤的功用 /49

红枣营养保健养生美食 /50

红枣养生粥

红枣燕麦粥

红枣滋补糯米饭

红枣健脾饼

红枣枸杞莲子汤 万寿滋补酒

红枣康复食疗妙方 /52

(导读词)

乐陵金丝枣为乾隆皇帝大加赞赏，曾给“枣王牌”

乐陵县有一棵枣树唐代名将罗成曾在树下拴马驻憩

鲜枣中维生素 C、P 最丰富，有“活维生素丸”之美称

实验表明，吃红枣机体康复要比服维生素丸快 3 倍以上

荔枝——补血养心、健脾益肝 /54

话说荔枝 /54

荔枝的食疗功效 /58

荔枝是补脑益智的佳果 /58

荔枝有润肤红颜的美容功效 /59

荔枝有降低血糖的作用 /59

荔枝治疗顽固性呃逆的“灵丹” /59

荔枝营养保健养生美食 /59

荔枝红枣粥

荔枝鲜果汁

荔枝养生汤

荔枝健脾汤

荔枝养血蜜膏 滋补回春酒

荔枝康复食疗妙方 /62

(导读词)

杨贵妃喜食荔枝，李隆基下旨飞骑传送，昼夜兼程

苏东坡嗜荔枝至“日啖荔枝三百颗，不妨长作岭南人”

荔枝易变质有“一日色变，二日香变，三日味变”的特点

多食荔枝要影响肠胃功能，还引起低血糖症的“荔枝病”

龙眼——补心安神、补虚长智 /64

话说龙眼 /64

龙眼的食疗功效 /68

龙眼有明显的抗衰老作用 /68

龙眼是补心安神、抗心律失常的良药 /68

龙眼有抑制癌细胞、防治子宫癌的功效 /69

龙眼营养保健养生美食 /69

龙眼炖银耳

龙眼安神汤

龙眼补血汤

龙眼莲子汤

养血安神酒

龙眼滋补蜜膏

龙眼康复食疗妙方 /71

(导读词)

传说南越王赵佗曾以龙眼进贡给汉高祖

讲述一个名叫龙眼的少年，勇斗恶龙的传说

清代医家王立雄称赞龙眼为“果中神品，老弱宜之”

买鲜龙眼时要注意与疯人果的区别，以免食物中毒

莲子——补肾固精、养心安神 /73

话说莲子 /73

莲子的食疗功效 /77

莲子有健脑助眠的功效 /77

莲子是防治肾虚遗精、尿频的良药 /77

莲子有防癌、抗癌的功效 /77

莲心有强心安神、平肝降压的功效 /77

莲子营养保健养生美食 /78

鲜山药蜜

莲子黑枣汤

莲子山药饮

莲子银耳羹

莲枣枸杞汤

莲子滋补酒

莲子康复食疗妙方 /80

(导读词)

“石莲坚刚，可历永久”，千年莲子居然发芽开花

“太空莲”为莲子珍品，粒大色白，炖之酥而不散

莲子含钾为动植物之首，常吃是补钾的最好途径

古人认为常食莲子，清心火、平肝火、百病可祛

百合——滋阴清热、补中安神 /82

话说百合 /82

百合的食疗功效 /85

百合有养颜美容的功用 /85

百合是祛痰、止咳、平喘的良药 /85

百合有镇静作用，治失眠、神经衰弱有良效 /85

百合有防癌抗癌的功效 /85

百合营养保健养生美食 /86

百合炒西芹

百合炖蜂蜜

百合安神汤

百合滋阴汤

(导读词)

百合是吉祥之物，每逢喜庆佳节互相馈赠

向新郎新娘献百合食，寓意“相亲相爱、百年好合”

“百合炒西芹”，绿白相映，清香脆爽，烹饪简便

百合补肾汤

百合排毒汤

百合康复食疗妙方 /88

花生——健脾养胃、润肺化痰 /90

话说花生 /90

花生的食疗功效 /93

花生有提高智力、增强记忆力的作用 /93

常食花生有滋养补益、抗衰延年的功用 /93

花生是治疗肺燥久咳的良药 /94

花生衣具有良好的止血功效 /94

花生有降低血脂、防止血管硬化的作用 /94

花生营养保健养生美食 /94

笋脯美味花生

椒盐花生

糖酥花生

宫爆素三丁

花生赤豆粥

花生红枣粥

花生康复食疗妙方 /97

(导读词)

哥伦布发现美洲大陆后,揭开了世界种植花生的新历史。中国名菜“宫爆肉丁”,以花生为主料,香鲜味美,独具风味。花生营养价值高,产热量高于肉类,故有“素中之荤”之美称。花生最易发霉,黄曲霉素致癌性很强,霉变花生不要食用。近50年,花生引发过敏感症日益增多,重者可引起死亡。

芝麻——补肝肾、润五脏、益精血、乌须发 /99

话说芝麻 /99

芝麻的食疗功效 /102

黑芝麻是润肤养颜、乌发抗衰的美容佳品 /102

黑芝麻有降低血脂、预防心脑血管病的作用 /102

芝麻是防治胆结石症的良药 /103

芝麻油有润泽喉部黏膜、保护嗓子、口腔的作用 /103

芝麻油有抗炎症、治疗鼻炎的良效 /103

黑芝麻治疗顽固性呃逆有特效 /103

芝麻营养保健养生美食 /104

芝麻红茶

芝麻奶茶

芝麻酥油茶

芝麻胡桃粥

芝麻抗衰老糖

芝麻红枣膏

芝麻康复食疗妙方 /106

(导读词)

据载:古代一妇女,生食胡麻八十余年,色如少女。民间办喜事把芝麻插种在门口,寓言“芝麻开花节节高”。“小磨香油”堪称中国一绝,油色淡黄透亮,香气浓溢。芝麻碾碎成细末再食用,更有利于人体的消化吸收。

小米——健脾和胃、滋养肾气 /108

话说小米 /108

小米的食疗功效 /111

小米粥营养价值高,素有“代参汤”之美
誉 /111

小米可降低血糖,是糖尿病患者的康复佳
品 /112

小米有健脑安神、治疗失眠的作用 /112

小米营养保健养生美食 /112

小米红薯粥

小米强骨粥

小米甜美发糕

小米三色豆饭

小米百合汤

小米康复食疗妙方 /114

(导读词)

8000年前我们祖先从野生
“狗尾草”选育驯化成小米
品种

小米品种繁多,有黏性、稷
性,“粟有五彩”黄白红紫黑
讲述一个关于小米的金黄、
香甜神话般的民间传说

小米营养丰富,故被营养专
家称为“保健米”

血糯米——滋阴补肾、养精固涩 /117

话说血糯米 /117

血糯米的食疗功效 /119

血糯米是防治心血管疾病的佳品 /119

血糯米是清除自由基、抗氧化、抗衰老的滋补
品 /120

血糯米有增强免疫力、预防癌症的功用 /120

血糯米营养保健养生美食 /120

血糯抗衰老

血糯补血粥

血糯强身粥

养生八珍粥

三黑滋补粥

血糯米康复食疗妙方 /122

(导读词)

历代帝王把血糯米作为宫廷
养生珍品,称为“贡米”

用血糯米烧饭、煮粥,先要用
清水浸泡一昼夜

血糯米营养成分多聚集在黑
色皮层,故不像白米那样精
加工

民间有“逢黑必补”之说,血
糯米是理想的营养保健食品
市场上掺假血糯米较多,染
色血糯米经水洗后掉色厉害

薏米——健脾补肺、舒筋除痹 /125

话说薏米 /125

薏米的食疗功效 /128

“薏米胜过灵芝草,药用营养价值高” /128

薏米是润肤、祛斑、防皱的美容佳品 /128

薏米是抗病毒,治疗扁平疣的“灵丹” /128

(导读词)

米仁在我国一种古老的食
药佳品

米仁鲜奶制成的“米仁奶
茶”,香浓甜美,常服可美容

米仁较难煮软,烹饪之前要
用温水浸泡2~3小时,米仁
营养价值很高,是一种理想
的病后康复食品

米仁对子宫有一定的兴奋作
用,故孕妇千万不能服食

薏米是治疗风湿骨痛的良药 /129

薏米防癌抗癌,可延长晚期癌症的生命 /129

薏米营养保健养生美食 /129

八珍补虚粥

薏米养肝粥

薏米补肾粥

薏米莲子汤

薏米健脾饮

薏米黑鱼汤

薏米康复食疗妙方 /132

玉米——清湿热、利肝胆、调中开胃 /134

话说玉米 /134

玉米的食疗功效 /137

玉米有健脑、增强记忆力的作用 /137

玉米是延缓衰老、益寿延年的佳品 /137

黄玉米是视力的保护神 /138

玉米有降血脂、防治心血管病的功用 /138

玉米有防治便秘、防癌抗癌的作用 /138

玉米须有利尿、降血糖的作用 /138

玉米营养保健养生美食 /139

玉米鸡蛋炸饼

香草玉米烤饼

嫩玉米炒豌豆

嫩玉米炒三丁

椰汁玉米核桃糕 玉米补虚汤

玉米康复食疗妙方 /141

(导读词)

玉米有:糯玉米、甜玉米、爆裂玉米、高油玉米等品种

16世纪,玉米是外国人献给中国皇帝的礼物,故有“御麦”之称

甜玉米在欧美已经成为人们不可缺少的一种蔬菜

玉米许多营养在玉米胚之中,吃玉米要把玉米胚尖也吃了

荞麦——清热解毒、降压减肥 /143

话说荞麦 /143

荞麦的食疗功效 /147

荞麦是预防脑梗死、心肌梗死的良药 /147

荞麦是糖尿病患者的康复佳品 /147

荞麦富含芦丁,是防治出血症的“妙方” /147

荞麦有宽肠通便、预防癌症的作用 /147

荞麦营养保健养生美食 /148

荞麦韭菜烙饼

荞麦香葱烙饼

荞麦南瓜羹

荞麦莲子羹

荞麦猴菇羹

荞麦的灵丹妙方 /150

(导读词)

荞麦生长期极短,两三个月即可收获

荞麦开花遍地如撒雪花,蜜蜂飞来飞去,景色十分优美

苦荞麦营养价值居诸粮食之首,可防治现代“文明病”

荞麦食品中“汤饼”、“荞面烙”是最有特色的小吃

荞麦含黄酮类成分有抗菌消炎作用,故有“消炎粮食”之称

红薯——健脾益气、补中和血 /152

话说红薯 /152

红薯的食疗功效 /155

红薯被世界卫生组织评为最佳食品 /155

红薯有抗衰老青、养颜美容的作用 /156

白皮红薯是糖尿病患者的康复佳品 /156

红薯是治疗习惯性便秘的“灵丹” /157

红薯具有增强免疫力、防癌抗癌的作用 /157

红薯营养保健养生美食 /157

红薯香甜煎饼 香葱红薯烙饼

西式烤红薯 甜美红薯条

红薯补虚汤 红薯芦笋抗衰老丁

红薯康复食疗妙方 /160

(导读词)

红薯是高产稳产作物，民间有“一季红薯半年粮”之说。讲述一位华侨陈振龙，从菲律宾把红薯引种到我国的传说。欧美等地刮起“红薯叶热”，一经巧手烹饪，已成餐馆上佳肴。红薯和牛奶红薯一起烹食，既增加其口感，又使营养更加全面。红薯粉条多吃可引起铅中毒，以防影响儿童的生长发育。红薯含有类似雌性激素，促进激素分泌，减轻妇女更年期综合征。

胡桃 ——补肾益肝、强筋壮骨

话 说 胡 桃

胡桃又称核桃、羌果，为胡桃科植物胡桃的种仁，原产于伊朗，2 000 多年前传入我国。现在，我国胡桃的主产区有山西、陕西、山东、安徽、江苏、河南、河北、吉林等省。

胡桃为落叶乔木植物，高达 20~25 米。花期 5~6 月，果期 9~10 月。待外果皮变黄、大部分果实顶部已开裂或少数已脱落时，打落果实，加工，晒干备用。

胡桃品种繁多，大约有上百种，其中优良品种有绵仁胡桃、露仁胡桃、阳平胡桃等，最著名的是河北的“石门胡桃”，其特点是果壳极薄、口味香甜。

【历史概述】

胡桃原产于伊朗，约公元前 6 世纪传入印度、亚洲西部及地中海沿岸国家。据《名医别录》中记载：“此果本出羌胡，汉时张骞出使西域，始得种还，植于秦中，渐及东土，故名之。”羌胡是指现在的新疆、甘肃、青海一带，张骞将胡桃种引进于中原地区。

我国种植胡桃至少有 2 000 多年的历史，胡桃是一次种植、百年收益的果树，故又有“百年果树”之称，民间有“一年种，二年长，三年胡桃放满筐”的谚语。

胡桃是我国人民喜食的干果之一，并取其“核桃”的谐音逐渐融入我国民间的习俗之中，新婚之日都要在洞房中存放“核桃”，喻为“百年好合”，象征着新婚夫妻的爱情天长地久。

胡桃是世界三大干果之一，具有较高的经济价值。胡桃油芳香可口，是优良的食用油。胡桃木质坚硬，纹理秀丽，不腐不裂，为高级家具木材。胡桃壳可制活性炭，树皮、果皮、枝叶等富含单宁，又可提炼烤胶。

【烹饪简介】

胡桃仁烹饪方法不多,有生食、炒食、炸食、煮食。生食最简单,但要注意饮食卫生。炒食可制成原味、椒盐、奶油等味道,但一般当作零食食用。

炸食胡桃仁香酥脆美,琥珀胡桃就是油炸的一种食品,先将胡桃仁油炸后,再裹上一层薄薄的糖浆,色泽如琥珀,吃起来又香又甜又脆,但肥胖者、高脂血症、糖尿病等不宜食用。

胡桃仁可与鸡肉炒制成“胡桃鸡丁”;与虾仁炒制成“胡桃虾仁”;也可与春笋、猪肉丁、豆腐干等烹饪成“胡桃八宝辣酱”。

烹饪这些菜肴都要用油将胡桃仁炸至脆香,最后再放入菜中一起炒匀即可。但是,炸胡桃仁一定要用小火,以防炸焦,影响口味。

胡桃仁与莲子、红枣、枸杞、龙眼肉等一起煮食,是中老年人补肾益肝的滋补品;胡桃仁与黑芝麻分别炒熟,研为细末,混合一起食用,具有润泽肌肤、改善皮肤弹性、乌黑头发、延缓衰老的功用,是民间传统的冬令进补佳品。胡桃仁也可制作各种糕点和小吃,甜美可口。

选购小窍门

选购胡桃,要以颗粒大小均匀,外壳皮薄、纹路细、易捏碎,肉质细腻,富含油脂者为佳品。选购胡桃仁,要以肉质饱满、肥厚、有脆性,口味清香,无虫蛀、无杂质、无苦涩、无哈喇味、无霉烂变质为佳品。

【营养价值】

胡桃富含蛋白质、脂肪、糖类、磷、铁、锌、镁、磷脂和维生素 A、维生素 B₃、维生素 C 等成分,是一种营养价值很高的食品。1 千克胡桃仁相当于 9 千克牛奶或 5 千克鸡蛋的营养价值,胡桃营养价值是花生的 6 倍,大豆的 8.5 倍,肉类的 10 倍,鸡蛋的 12 倍。

胡桃所含的蛋白质之中有对人体极为重要的赖氨酸;其所含的脂肪主要成分是亚油酸、亚麻酸等不饱和脂肪酸,能降低血中胆固醇,故常食胡桃仁能

有效地预防和治疗动脉硬化。

胡桃中含有丰富的磷脂,磷脂对增进机体细胞活力、促进造血机能及毛发的生长、提高脑神经功能有重要作用,尤其是补脑益智的功用较为显著。

胡桃仁所富含的锌、锰、铬等微量元素,有参与机体新陈代谢、保持心血管和内分泌的正常功能、延缓衰老等重要作用,锌是生殖机能重要的物质,具有增强性功能,提高生育能力,还有防治头发过早变白和脱落的效果,也是中老年人养生益寿的滋补食品。

【文献记载】

我国历代医学家把胡桃视为治病的良药,并根据临床实践对其药用价值进行了研究与论述,现选录如下。

唐代医学家孟诜在其所撰的《食疗本草》中述,胡桃“通经脉,润血脉,黑须发,常服骨肉细腻光润”。

明代著名药物学家李时珍在其所撰的《本草纲目》中曰,胡桃“补气养血,润燥化痰,益命门,利三焦,温肺润肠。治虚寒喘嗽,腰脚重痛,心腹疝痛,血痢肠风,散肿毒,发痘疮,制铜毒”。

我国古代重要的药物学专著《医林纂要》中称,胡桃“补肾,润命门,固精,润大肠,通热秘,止寒泻虚泻”。

清末名医张锡纯在其所著的《医学衷中参西录》中述:“胡桃,为滋补肝肾、强健筋骨之要药,故善治腰疼腿疼,一切筋骨疼痛。为其能补肾,故能固齿牙,乌须发,治虚劳喘嗽,气不归元,下焦虚寒,小便频数,女子崩带诸证。”

【适宜应用】

中医学认为,胡桃性温,味甘,入肺、肾、肝,具有补肾益肝、温肺定喘、养血乌发、补气通脉、强筋壮骨之功效,适应久咳喘促、虚劳喘嗽、失眠多梦、肾虚头晕、早生白发、肾气虚弱、腰痛脚弱、筋骨酸痛、阳痿遗精、小便频数、肠燥便秘、女子崩带等症。

胡桃夹可治噎膈、遗精、遗尿等症。胡桃肉与补骨脂可治阳痿、腰膝冷痛、遗精等症。

每日常用量:煎汤内服,9~15克,单味嚼服,10~30克。外用:捣烂敷患处。

现代医学研究发现,胡桃可防治神经衰弱、记忆力衰退、心脑血管疾病、胆石症、泌尿结石等症。