

西瓜

Watermelon



敏涛、章巧萍◎编著



江西出版集团
江西科学技术出版社

全身都是宝

夏天吃西瓜、不用把药抓

主要功效

- 美容
- 减肥
- 防癌作用
- 增强男性性功能
- 解毒
- 净化血液
- 提高肾脏病人营养
- 降低血压
- 心血管疾病

西瓜

Watermelon



敏涛、章巧萍◎编著

江西出版集团
江西科学技术出版社

全身都是宝

夏天吃西瓜、不用把药抓



图书在版编目 (CIP) 数据

西瓜全身都是宝/敏涛,章巧萍编著. —2 版. —南昌:江西科学技术出版社,2007.9
ISBN 978 - 7 - 5390 - 2531 - 5

I. 西… II. ①敏…②章… III. 西瓜—食物疗法 IV. R247.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 142631 号

国际互联网 (Internet) 地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

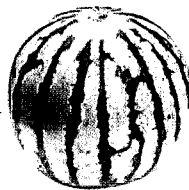
选题序号:KX2002067

西瓜全身都是宝

敏涛,章巧萍编著

出版	江西出版集团·江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编:330009 电话:(0791)6623491 6639342(传真)
印刷	深圳市贤俊龙彩印有限公司
经销	各地新华书店
开本	787mm×1092mm 1/20
印张	12
印数	5000册
版次	2008年1月第2版 2008年1月第1次印刷
书号	ISBN 978 - 7 - 5390 - 2531 - 5
定价	18.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)



目 录

第一章 概 述

- 第一节 西瓜的生物学特性/1
- 第二节 西瓜的营养价值/3
- 第三节 西瓜的保健价值/5
- 第四节 吃西瓜美容减肥/13
- 第五节 西瓜的消费知识/14
- 第六节 西瓜的家庭加工/22
- 第七节 西瓜的食用宜忌/25

第二章 内科疾病食疗方

【感冒】/31

- 西瓜皮汁/31
- 西瓜番茄汁/32
- 西瓜芦根饮/32
- 瓜皮茅根生姜饮/32

银荷西瓜汤/33

【急性支气管炎】/33

番茄西瓜鸡蛋汤/34

【慢性支气管炎】/34

西瓜雪梨饮/35

西瓜麻杏饮/35

五汁饮/36

车前叶西瓜粥/36

西瓜盅/37

西瓜陈皮膏/37

蜜汁百合西瓜/38

冬病夏治西瓜方/38

【支气管哮喘】/39

西瓜姜蜜/39

【肺炎】/40

麻鱼西瓜饮/40

【肺结核】/41

西瓜银耳/41



【消化不良】/42

西瓜菠萝汁/42

西瓜皮粥/43

【胃、十二指肠溃疡】/43

西瓜藤荷花饮/44

翠皮香蕉/44

【慢性胃炎】/45

西瓜汤/45

西瓜煎饼/46

椒油西瓜皮/46

爆炒青红丝/47

蒸西瓜鸡/47

【急性肠炎】/48

二皮汤/48

细菌性痢疾/49

西瓜汁红糖饮/49

【便秘】/50

西瓜果菜汁/51

排毒养颜果汁/51

西瓜皮决明子饮/51

白糖西瓜皮/52

西瓜葡萄干酒/52

白糖西瓜皮/53

熘瓜皮/54

爆炒西瓜皮/54

【急性病毒性肝炎】/55

山楂西瓜汁/55

西瓜皮茅根饮/55

车前草西瓜皮饮/56

西瓜汁蜜饮/56

【慢性肝炎】/57

西瓜鸡脯肉/57

【药物中毒性肝炎】/58

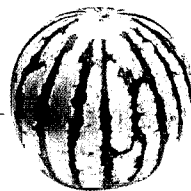
西瓜皮茵陈饮/58

【肝硬化】/59

三皮饮/59

西瓜皮玉米须香蕉汤/59

三瓜汤/60



西瓜皮猪肝汤 /60

大蒜蒸西瓜 /61

砂仁西瓜 /61

西瓜黑霜 /62

【脂肪肝】/62

西瓜皮荷叶茶 /63

【胆囊炎】/63

二子西瓜皮饮 /64

西瓜藤银花甘草饮 /64

【高血压病】/65

西瓜汁 /65

西瓜黄瓜汁 /66

西瓜番茄汁 /66

西瓜蜂蜜饮 /66

西瓜皮决明子饮 /67

西瓜皮玉米须香蕉汤 /67

西瓜皮茅根饮 /68

西瓜藤竹叶饮 /68

西瓜皮玉米须饮 /69

瓜皮牛膝饮 /69

西瓜酪 /69

西瓜仁粥 /70

西瓜酒 /70

翠衣鳝丝 /71

西瓜炒蛋 /71

荔枝西瓜盅 /72

西瓜皮炒毛豆 /73

【冠心病】/73

葫芦二皮饮 /74

百合西瓜 /74

【脑卒中及后遗症】/75

西瓜芹菜汁 /75

【高脂血症】/76

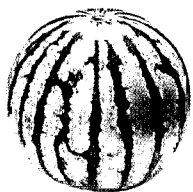
西瓜皮茅根饮 /76

西瓜叶花生仁红衣饮 /77

赤豆瓜皮饮 /77

荷叶二皮饮 /78

凉拌西瓜皮 /78



【贫血】/78

西瓜白肉章鱼汤/79

西瓜乳鸽/79

木耳拌西瓜皮/80

西瓜乌骨鸡/80

【泌尿系感染】/81

西瓜翠衣饮/81

西瓜绿豆粥/82

冷冻西瓜杯/82

西瓜翠衣汤/83

大蒜西瓜盅/83

瓜汁三鲜桂鱼卷/83

酱西瓜皮/84

清爽西瓜皮/85

【泌尿系结石】/85

绿豆葫芦二皮粥/85

【急性肾炎】/86

西瓜汁清热饮/87

西瓜皮决明子饮/87

西瓜皮茅根饮/87

西瓜皮香蕉皮茶/88

西瓜番茄汁/88

西瓜皮蒸蒜方/89

翠衣薏苡仁粥/89

西瓜膏/90

二皮汤/90

葫芦西瓜皮汤/90

利水消肿汤/91

西瓜鸡汤/91

三仁西瓜盅/92

【慢性肾炎】/93

西瓜汁/93

西瓜皮汁/93

西瓜包心菜汁/94

西瓜皮白茅根饮/94

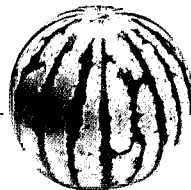
西瓜皮葫芦红枣饮/94

西瓜皮葫芦茯苓饮/95

玉米须消肿茶/95

西瓜 全身都是宝

XIGUA QUANSHEN DOU SHI BAO



瓜皮赤豆茶/96
赤小豆水果乳酪/96
西瓜葡萄酒/96
脆炸瓜汁/97
薄荷瓜皮冻/97
木耳拌瓜皮/98
芝麻拌西瓜皮/98
西瓜鸭/99
瓜汁三鲜桂鱼卷/99
西瓜子仁鱼排/100
西瓜黑霜/100

【头痛】/101

西瓜皮白菜绿豆芽饮/101

【眩晕】/102

芝麻拌西瓜皮/102

【糖尿病】/103

瓜皮枸杞乌梅饮/103
西瓜速溶饮/103
瓜皮荷叶茶/104

二皮瓜萎袋泡茶/104
红枣瓜皮番茄汤/105
瓜丝炒胰片/105
翠衣鳝丝/106
西瓜炒蛋/106

【中毒】/107

西瓜生食方/107

第三章 儿科疾病食疗方

【流行性乙型脑炎】/109

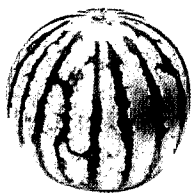
瓜皮甘草饮/110

【百日咳】/110

花生红花西瓜子饮/111
西瓜子仁花生糖/111

【小儿感冒】/112

西瓜番茄饮/112
浮萍荷叶瓜皮饮/113
大青叶西瓜皮饮/113
金银花荷叶西瓜皮饮/113



绿豆西瓜皮萝卜叶饮/114

【小儿发热】/114

西瓜饮/115

二豆西瓜皮饮/115

【小儿夏季热】/116

瓜叶清热饮/116

西瓜皮荷叶饮/117

西瓜番茄饮/117

西瓜翠衣汤/117

香薷二衣饮/118

金银花西瓜翠衣茶/118

酿什锦西瓜/119

【小儿哮喘】/119

冰糖蜜西瓜/120

【小儿厌食症】/121

西瓜糖汁/121

加蜜西瓜冻/122

西瓜西米粥/122

西瓜酸奶/122

青椒炒西瓜皮/123

糖醋熘翠衣/123

【小儿积滞】/124

西瓜皮丝瓜叶饮/124

【小儿疳积】/125

酿什锦西瓜/126

【小儿便秘】/126

什锦西瓜盅/127

【小儿肾炎】/128

西瓜苹果饮/128

玉米须二皮白茅根饮/128

葫芦二皮饮/129

木耳拌西瓜皮/129

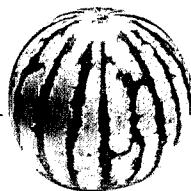
【小儿肥胖病】/130

西瓜皮绿豆粥/130

腌三瓜/131

【小儿鼻出血】/131

西瓜藤方/132



【小儿扁桃体炎】/132

西瓜皮饮/133

【小儿咽炎】/133

西瓜菊花饮/134

西瓜霜吹喉方/134

第四章 妇科疾病食疗方

月经过多/137

西瓜子仁冲服方/138

西瓜乳鸽/138

【经行口糜】/139

西瓜翠衣茶/139

【子宫脱垂】/139

西瓜秧五倍子饮/140

【妊娠呕吐】/140

洋参西瓜汁/141

【妊娠腹泻】/141

牡蛎西瓜皮饮/142

【羊水过多】/142

归芎西瓜皮饮/143

【妊娠水肿】/143

扁豆荚西瓜皮饮/143

西瓜乳汁/144

【围产期痔疾】/144

西瓜酪/145

【产后发热】/145

清暑益气汤/146

【产后缺乳】/146

西瓜子当归茶/147

【更年期综合征】/147

凉拌西瓜皮/148

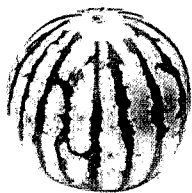
瓜酱午餐肉/148

西瓜皮炒肉片/149

酱西瓜皮/149

【乳腺纤维腺瘤】/150

西瓜大蒜汁/150



第五章 男科疾病食疗方

【慢性前列腺炎】/153

西瓜皮公英地丁饮/153

清爽西瓜皮/154

第六章 外科疾病食疗方

【烧烫伤】/155

西瓜皮外用方/155

【丹毒】/156

西瓜皮连翘汤/156

【淋巴结炎】/156

瓜皮绿豆饮/157

【腰腿疼痛】/158

翠衣鳝丝/158

第七章 皮肤科疾病食疗方

【痱子】/161

西瓜皮糖茶/161

【盘状红斑狼疮】/162

二瓜饮/162

第八章 五官科疾病食疗方

【睑缘炎】/165

西瓜霜点眼方/165

【急性结膜炎】/166

西瓜藤杏仁饮/166

【青光眼】/167

西瓜银耳/167

瓜皮汁芹菜炒鳝丝/168

【夜盲症】/169

西瓜皮枣仁饮/169

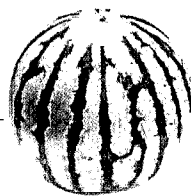
【鼻出血】/170

鲜藕西瓜汤/171

【慢性鼻炎】/171

空心菜槐花翠衣饮/172

西瓜藤汤/172



西瓜藤止涕方/172

西瓜藤艾叶方/173

【咽峡炎】/173

西瓜皮饮/174

三物生津饮/174

西瓜蜜糖饮/174

西瓜皮菊花饮/175

西瓜糖醋饮/175

西瓜瓢西米粥/176

西瓜冻/176

拔丝西瓜/177

西瓜瓢炒鸡蛋/177

酱西瓜皮/178

【口疮】/178

除臭西瓜汁/179

西瓜翠衣饮/179

西瓜糖醋饮/179

翠衣凉茶/180

糖渍西瓜皮/180

西瓜二丁炖莲子/181

西瓜皮外用方/181

西瓜黑霜/182

【口臭】/182

西瓜籽零食方/183

西瓜霜揩牙方/183

【龋齿】/183

西瓜皮止痛方/184

【口角皲裂】/184

西瓜皮外用方/185

第九章 防癌抗癌食疗方

【舌癌】/187

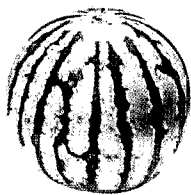
西瓜霜硼砂方/187

【喉癌】/188

西瓜盅/188

【食管癌】/189

菱叶西瓜饮/190



五汁饮/191

【白血病】/191

太子参翠衣饮/192

第十章 西瓜养生方

【预防中暑】/193

西瓜汁/193

二瓜蜜汁/194

西瓜凉爽饮/194

西瓜汁陈醋饮/194

西瓜奶饮/195

乌梅翠衣饮/195

三衣饮/196

西瓜翠衣茶/196

西瓜橘饼茶/197

翠衣凉茶/197

清暑美容饮料/198

西瓜奶露/198

西瓜汁冰棍/199

西瓜冰淇淋/199

西瓜籽仁冰淇淋/199

西瓜冰/200

防暑西瓜冻/200

西瓜冰花/201

西瓜冻/201

西瓜皮冻/202

冷冻西瓜杯/202

西瓜水饺/203

瓜皮汁芹菜炒鳝丝/203

西瓜皮煮鲤鱼/204

脆炸瓜汁/205

西瓜皮炒肉丝/205

【养心】/206

酿什锦西瓜/206

【健脾胃】/207

赤豆瓜皮饮/207

【补肺】/208

西瓜雪梨汁/208

西瓜 全身都是宝
XIGUA QUANSHEN DOU SHI BAO



冰糖西瓜/209

樱桃西瓜盅/209

大西瓜盅/210

西瓜船/210

【补肾】/211

西瓜皮玉米须香蕉汤/211

【气血双补】/212

干贝西瓜羹/212

【益气养阴】/213

荔枝西瓜汁/213

洋参西瓜汁/214

珊瑚西瓜/214

果味西瓜/215

水果西瓜灯/215

XO 酱墨鱼片炒西瓜/215

【补血滋阴】/216

西瓜皮炒肉片/216

西瓜鸭/217

【宁心安眠】/218

西瓜茸莲子露/218

瓜皮丝拌木耳/218

【益智健脑】/219

五仁元宵/219

八宝豆腐/220

身西瓜盅/220

芝麻西瓜/221

【明目】/221

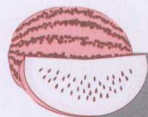
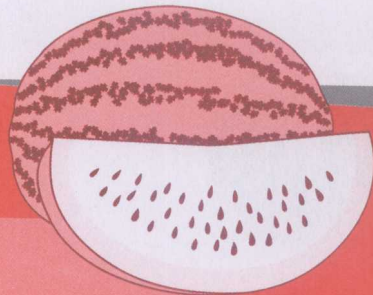
车前草西瓜皮蜜饮/222

车前叶西瓜粥/222

【固齿】/223

西瓜皮固齿方/223

第1章 概述



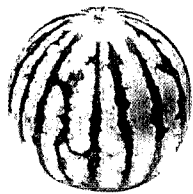
第一节 西瓜的生物学特性

◎生物学家眼中的西瓜

西瓜,又名寒瓜、水瓜,英文直译为“多水分的甜瓜”,是所有水果中果汁含量最丰富的,号称夏季瓜果之王。西瓜是我国较为大宗的果品,南北各地都有种植,只是品名、形状、香味与上市季节有所不同。

西瓜为葫芦科,属一年生蔓生草本植物。主根系,分布深广。茎有长毛,卷须2裂。叶片宽卵形至卵状长椭圆形,长8~20厘米,宽5~15厘米,3裂,中间裂片较长,两侧裂片较短,各裂片的边缘再呈不规则的羽状深裂;叶柄有长毛。花单性;花冠黄色,裂片卵状长椭圆形,外面有长毛。雌雄花均具蜜腺,虫媒花,花清晨开放,午后闭合。果实有圆形、椭圆形、圆桶形等,重的达10~15千克,小的1~2千克。花期4~7月,果期7~8月。果实圆形或长椭圆形,外皮平滑或具棱沟,表皮绿白、绿、深绿、墨绿、黑色,间有细网纹或条带。果肉乳白、淡黄、深黄、淡红、大红等色。果肉厚而多汁,味甜,肉质分紧肉和沙瓤。

除青藏高原外,西瓜在全国各地均有栽培,喜高温干燥。生长和结果的适宜条件为:温度25~30℃,空气相对湿度60%左右,需充足的日光。

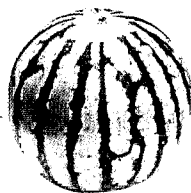


◎西瓜何时传入中原

炎夏酷暑,西瓜是人们消暑解渴的时令佳品。我国“西瓜”一词最早见于北宋史学家欧阳修的《新五代史·四夷附录》,其中叙述了五代时后晋的胡峤在辽国食用西瓜的情况。

有人据此认为,西瓜是由五代时后晋的胡峤从辽国带入中原的。不过,此说忽略了一些事实,即欧阳修《新五代史·四夷附录》中所述是胡峤在契丹食西瓜的情况,并非说他把西瓜带回中原种植。况且胡峤当时是“亡归”中原,逃命还来不及,哪里还顾得上带西瓜回中原。另外,值得注意的是,在胡峤回中原后的很长一段时期内,有关史籍中都不见有西瓜的记载。如撰于北宋太宗太平兴国年间的大型类书《太平御览》,其中详细记载了各种瓜果的名称和特征,然不见有西瓜之名。又如,作于南宋初年的《东京梦华录》,在回忆都城汴京不同时节的各种瓜果时,亦未提及西瓜。这说明当时中原地区还没有西瓜。另外,南宋的洪皓在高宗建炎三年(1129)奉命使金,被扣留十余年之久,至绍兴十二年(1142)始释放归国,后著《松漠纪闻》,详细记载了他在金国的经历、见闻,其中记载说他曾食西瓜。洪皓去世后,其后人为其撰文说西瓜是由洪皓从金国带入中原的。

洪皓回归中原后不久,中原地区种植西瓜的记载开始出现了。据考证似作于南宋宁宗时期的《西湖老人繁胜录》一书中,有“西瓜仁”一词,南宋末年文天祥也有《西瓜吟》一诗。总的来看,洪皓回中原后的一段历史时期内,有关西瓜的记载不能说很多,而且详载南宋都城杭州风土人情、物产的《梦粱录》、《武林旧事》等书中仍不见有西瓜的记载。但比之以前,仅《新五代史·四夷附录》中所记载的一例来说,毕竟有了很大变化。据此,似乎可以说,西瓜是在南宋绍兴年间由洪皓从金国带入中原的。然而,还是有不同的说法,如有的说,从确



切的资料看西瓜传入内地,当溯源于汉代。但又说,西瓜虽然内传时间很早,但在黄河上下、长江南北大量种植还是在12世纪前后,即北宋末、南宋初。有的则先推测说,我国栽培西瓜可能始于秦、汉之际。但又列举胡峤一例,说是五代传入我国的。也有的认为,在西汉武帝时期曾派海船远航达“已程不国”。当时中非交通的途径已打开,因此,西瓜很可能是汉武帝时由“海上丝绸之路”传来的。也有的认为,西瓜原生于非洲,是通过“丝绸之路”传至新疆,后又由新疆传入我国内地。这些说法均缺乏确凿的证据。

20世纪50年代后期,报刊上曾报道,在浙江杭州水田畝新石器时代遗址中发现有“西瓜籽”。后来该遗址的发掘报告中也明确说有“西瓜籽”。如果该资料确凿可信的话,那么我国广义上的西瓜种植史,已有四五千年以上。不过此仅一例,尚属孤证,在学术界也有不同看法。后来又有人撰文,认为所谓史前西瓜种子,原来并非西瓜种子,而是葫芦或瓠瓜(夜开花)种子。

此外有人认为,西瓜原产于非洲撒哈拉沙漠。在古埃及艺术品中就有了西瓜的形象,可见西瓜种植的历史已有4000年之久。相传在我国五代时才由西域传入内地,故名“西瓜”。另据考证,中国古代就种有西瓜,分布在沿海一带,其历史与埃及大致相近。



第二节 西瓜的营养价值

西瓜为夏令的主要瓜果,所以又称为“夏瓜”;西瓜汁多水分大,又叫“水瓜”。在炎热的