

水果干果全面使用手册
物尽其用，发挥最大养生功效

水果干果食法便典



ShuiGuo GanGuo ShiFa BianDian
Dan Yi ShiWu Zhi BaiBing

单一食物治百病

■ 吴庆光 刘四军 侯如艳 编著
■ 杜同仿 全世建 审



广东省出版集团
广东科技出版社



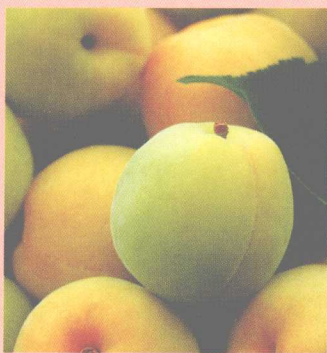
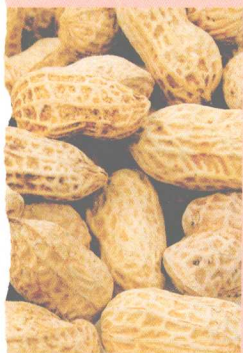
■ 吴庆光 刘四军 侯如艳 编著
■ 杜同仿 全世建 审

水果干果食法便典

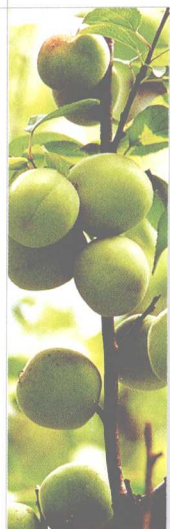


SHUIGUO GANGUO SHIFA BIANDIAN
DANYI SHIWU ZHI BAIBING

单一食物治百病



广东省出版集团
广东科技出版社



图书在版编目(CIP)数据

水果干果食法便典/吴庆光等编著. —广州: 广东科技出版社,
2008.2

(单一食物治百病)

ISBN 978-7-5359-4363-7

I. 水… II. 吴… III. ①水果—食品营养 ②水果—食物疗法
③干果—食品营养 ④干果—食物疗法 IV. R151.3 R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第080815号

策 划: 林 德 吴振弟

责任编辑: 古 玉

特邀编辑: 钟无云 冯 琳

责任校对: ZYX

装帧设计: 黄炜瑜

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮编: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http://www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广东九州阳光传媒股份有限公司印务分公司

(广州市增槎路1113号 邮编: 510435)

规 格: 760mm × 1020mm 1/16开 12.25印张 250千字

版 次: 2008年2月第1版 2008年2月第1次印刷

定 价: 37.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

本书编委会

主 编：杜同仿 全世建

副主编：吴庆光 黎同明 荣 莉

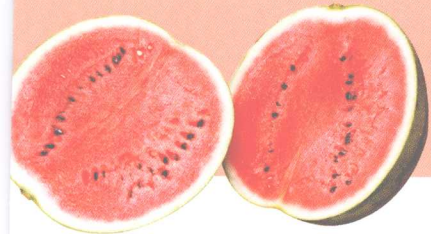
编 委：（按笔划顺序）

王红丹 王沛坚 全世建 刘 妮 刘四军

刘志为 杜同仿 吴庆光 吴 勇 陈少珍

陈贤春 陈 敏 苗 艳 张榕文 荣 莉

侯如艳 黎同明



序

远古之人并无专门的药物，在以觅食为生的时代，人们逐渐发现一些食物同时还具有防病治病的作用，于是自觉不自觉地这类食物用于防治某些疾病。可以这样推测，最早的药物应该是产生于食物之中，因而古代就有“药食同源”之说。食物，是人类赖以生存的最基本物质，食物的品质如何，同人类的健康与繁衍有着最密切的关系。因此，利用日常饮食防治疾病的传统源远流长，自古至今积累了非常丰富的经验。

据《周礼·天官》记载，周朝就设有医师负责掌管医药政令，下设有食医、疾医、疡医和兽医。这是现存文献中最早的医生分科的记载。其中“食医”作为一个重要职位与其他科的医生并列，平起平坐。“食医”既是贵族们的日常饮食掌管者，即主管饮食健康的营养师，又是负责利用食物为统治者防病治病的职业医生。由此可窥知，至少从周朝开始，已经对饮食保健与饮食治疗非常重视，使之居于很重要的地位。

对饮食保健与饮食治疗，我国传统的中医很早就已进行了深入细致的研究。在我国最早的医学典籍《黄帝内经》中就已奠定了饮食保健与饮食疗法的理论基础，如《素问·藏气法时论》说：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”明确指出药物主要用以攻逐病邪，而扶养人体正气主要靠五谷、五果、五畜、五菜这些日常饮食，但这些饮食都有不同的四气、五味，其气与味既有补养某一方面正气的作用，但也有造成某一方面偏颇失调的作用，因而必须根据个体阴阳气血的盛衰不同，选择其气与味适合的食物，杂合调和而食之，才能补精益气，扶正祛邪，防病治病。在《黄帝内经》的诸多篇章中都有关于饮食养生保健与饮食治疗的论述，阐述饮食五味各有所长、各有所短，人体五脏及疾病对饮食五味各有所宜、各有所忌；必须根据个人的年龄、体质等不同情况，因人、因地、因时而制宜，务使五味调和而服之，才能达到扶养正气、防病治病的目的；切忌偏嗜偏食，以免破坏人体的阴阳、五脏的协调平衡，而给人体造成某些祸害，或不利于某些疾病的调养康复。简而言之，无论饮食保健还是饮食治疗，都必须坚持辨证论治的基本原则。《黄帝内经》的这些理论，对后世直至今天仍然具有指导性的作用。

食物的养生保健及防病治病作用常见载于中药学著作中。在现存最早的中药学经典著作《神农本草经》中，共载药物360多种，其中食物就有40多种，约占所载药物的九分之一强。从中亦可得知自古以来的“药食同源”之说并非虚语，食物在中药学中占有很重要的地位。在《神农本草经》之后的历代本草著作中，食物是其中重要的组成部分，并且历代都有不同程度的发展与发挥。

经过历代医家的不断补充、发展、完善，逐步形成了祖国医学独特的食疗学、药膳学等饮食保健与饮食疗法的专门学科，各种相关著作层出不穷。据中国药科大学叶橘泉教授初步统计，古代各种《食经》、《食谱》、《食法》、《食忌》、《食治》、《食鉴》、《食说》等食物养生专著总计有113种586卷，其中唐代以前33种340卷、唐代18种56卷、宋代34种58卷、元代4种40卷、明代12种56卷、清代12种36卷，可谓洋洋大观。这些古籍原著大多散佚，但其内容很多被历代医学著作引用，而得以留传下来。如唐代孙思邈《备急千金要方》中就设有“食治”专篇，收有食物154种；其传人孟诜在此基础上增补食物214种，撰成《补养方》；孟诜的传人张鼎在《补养方》基础上加以修订整理，撰成《食疗本草》，这是一本较为系统的食疗专著，但原书已佚，其佚文见于《证类本草》、《医心方》等书中。在现存的饮食养生专著中，元代忽思慧的《饮膳正要》，明代汪颖的《食物本草》，清代沈李龙的《食物本草会纂》，清代费伯雄的《食鉴本草》，清代王士雄的《随息居饮食谱》等，是其中最主要的代表作。此外，清代医家吴澄在其著作《不居集》中专门论述了五脏疾病应选取的食物疗法，



以及18种疾病的食疗选择与禁忌,进一步丰富了中医食疗的内容。由此可知,有关饮食养生保健与饮食疗法在我国可谓源远流长,积淀了非常丰富的经验,是先人给我们留下的珍贵宝藏。

随着社会的不断发展进步,人民生活水平的不断提高,人们的食品消费结构已发生了较大的变化。根据有关部门调查数据表明,我国人口食品中动物脂肪、畜肉和蛋类的平均摄入量与1949年以前相比已增长了2~4倍,而且今后还呈逐步增长的趋势。在人类疾病方面,由于现代医药科学的迅速发展,人类与疾病斗争的方法与手段日益进步,许多曾经严重威胁人类生命的急性传染病得到有效控制,但与此同时,由于生态环境的恶化和人们生活饮食习惯的改变,却又酿生了不少新的疾病,或是使许多原来稀发的疾病变成了多发病、常见病,如心脑血管疾病、糖尿病、恶性肿瘤等。例如,据1990年全国疾病监测系统在全国30个省、市(自治区)获得的死亡人数和死因顺位资料表明,心血管疾病在城市死因居首位,在农村死因居第二位。在近十多年来,我国心脑血管病患者呈迅速增加趋势,大约增加了2~3倍。种种迹象表明,今天人类生命的主要威胁,已由原来的各种急性传染病让位于因人们不良生活习惯与生态环境破坏所导致的疾病,如何预防、控制这一类疾病,已成为当今医药卫生工作者的新课题。

这些现代常见病、多发病的致病因素尽管是多种多样的,但大多都与饮食不当密切相关。国内外的大量调查研究表明,饮食与环境是影响人类生老病死的主要因素。国外有关调查报告还指出,现代排在前十位的人类致死因素中,有6种与饮食有关,其中的心血管病、糖尿病、癌症是短寿的主要原因。因此,美国著名抗衰老专家霍华德·希尔在其著作《九个长寿的秘诀》中将“吃”列为第一大秘诀,认为只有懂得“怎么吃”对健康有利,才能找到健康长寿之路的入口。而对于我国丰富深邃的饮食文化来说,研究的不仅仅是“怎么吃”有利于健康,而且更进一步探讨“怎么吃”有利于预防疾病或帮助疾病的康复和病后调养身体。从这个意义上,可以说我国的饮食文化更为科学,内容更为丰富,经验更为宝贵。

我校中药学院的部分教师在教学之余,努力发掘中医药学中有关饮食养生保健和饮食疗法的宝贵遗产,在广泛翻阅参考古今有关文献的基础上,结合自身临床经验编成这套丛书。本丛书共收集目前常用食品500多种,按其来源类别共分4册。以每一种食品为纲,分叙其来源、别名、性味归经、营养成分、质量、功效作用、适应证、食法、食忌、食疗方以及特别提示和相关知识链接。全书既较全面继承了中医学中有关饮食养生保健和饮食疗法的主要精华,又广泛吸收了现代饮食文化及科学饮食的研究成果,两者互参,相得益彰。内容通俗易懂,既适合广大医学工作者参考,也适合广大群众阅读,读者从中可获得日常饮食如何维持健康、防病治病的基本知识。当然,由于见识所限,疏误之处亦难避免,诚望有识之士见教,以便在再版时予以纠正,使本书质量不断提高。

杜同仿

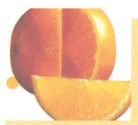
于广州中医药大学

CONTENTS 目录



水果干果类

- 2 苹果
 - 附 1: 苹果皮
 - 附 2: 苹果叶
 - 附 3: 蛇果
- 4 橙子
- 6 柑橘
 - 附 1: 橘皮
 - 附 2: 青皮
 - 附 3: 橘络
 - 附 4: 橘叶
 - 附 5: 橘核
- 8 金橘
- 10 梨
- 12 葡萄
- 14 葡萄干
- 15 释迦
- 16 西瓜
 - 附 1: 西瓜皮
 - 附 2: 西瓜子
- 18 龙眼
- 20 芒果
- 22 杨桃
- 24 荔枝
- 26 桃子
- 28 草莓
- 30 柿子
- 32 香蕉
- 34 柚子
- 36 甜瓜
- 38 哈密瓜
- 40 菠萝



- 42 椰子
 - 附 1: 鲜椰子肉
 - 附 2: 椰子汁
 - 附 3: 椰子浆
- 44 枇杷
- 46 菠萝蜜
- 47 番石榴
- 48 石榴
- 50 杏
- 52 杏仁
- 54 李子
- 56 榴莲
- 57 山竹
- 58 火龙果
- 60 柠檬
- 62 黄皮
- 64 番木瓜



- 65 花红
- 66 樱桃
- 68 青梅
 - 附: 乌梅
- 70 杨梅
- 72 槟榔
- 74 山楂
- 76 人心果
- 77 人参果
- 78 无花果
- 80 红毛丹
- 81 西番莲
- 82 桑葚
- 84 枣
 - 附: 蜜枣
- 87 黑枣
- 88 开心果

- 89 海枣
90 酸枣
 附:酸枣仁
92 提子
93 可可
94 猕猴桃
96 刺梨
 附:刺梨根



- 98 佛手
100 橄榄
102 甘蔗
104 香橼
105 南瓜子
106 罗汉果
 附:罗汉果花
108 板栗
110 核桃
112 菱角
114 葵花子
116 花生仁
118 冬瓜子
120 白果
122 松子
 附:松果
124 榛子
126 榧子
128 莲子
130 百合
132 柏子仁
134 枸杞子
136 砂仁



- 138 薏苡仁
140 益智仁
142 覆盆子
144 芡实
146 使君子



附录 花茶

- 150 菊花
152 洋甘菊
153 月季花
154 茉莉花
156 桂花
158 金银花
160 玫瑰花
162 山茶花
163 苦丁茶
164 槐花
166 千日红
167 啤酒花
168 藿香
170 人参叶
171 人参花
172 木槿花
174 辛夷花
175 合欢花
176 白兰花
177 厚朴花



- 178 桃花
179 杜鹃花
180 兰香草
181 雪莲花
182 迷迭香
183 凌霄花
184 番泻叶
185 绞股蓝
186 罗布麻

[水果干果类

SHUIGUOGANGUOLEI



“尝遍百果而能养生”。水果色香味俱全，集好吃、好看与营养于一体，且一年四季皆有不同种类上市，深受人们欢迎。关于水果的养生功效，《黄帝内经·素问》云：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”明确指出扶养人体正气主要靠五谷、五果、五畜、五菜这些日常食物。水果低脂肪高水分，营养成分很丰富，尤其是维生素、膳食纤维和矿物质，不仅有润肤美颜、美白健身、排毒解毒等诸多功效，还可增强人体抵抗力，对多种疾病有预防、治疗作用。

干果味醇可口，富含油脂，其显著特点是高热量、高脂肪、低水分，但是其含有的脂肪以不饱和脂肪酸为主，有利于提高血清中高密度脂蛋白的含量，对于防治动脉粥样硬化、高血压等疾病有一定疗效。

苹果

Malus pumila Mill.

以新鲜、皮色光泽、结实脆爽、气香味清甜者为佳。皮色暗、缺乏光泽、质松软不脆者质次，内心已腐败者不可食。

来源 蔷薇科植物苹果*Malus pumila* Mill.的果实。有很多品种，红富士、红香蕉、红星、金冠、国光、金红等。

别名 标子、频婆、西洋苹果。

性味归经 性平，味甘；归胃、肺经。



◎苹果

◆功效作用

润肺健胃，生津止渴，消食止泻，顺气醒酒。

苹果营养丰富，含有多种维生素和酸类物质；含糖量较高，易被人体吸收；钙钾含量高于一般水果，有助于代谢体内水分；含有的可溶性果胶可防止便秘，以促进肠道毒素释放；有降低胆固醇，防癌等作用。

◇适应证◇

1 冠心病、高血压。可以生食苹果1~2个，每日食2~3次，或榨汁食用。

2 慢性胃炎、消化不良、便秘。可于饭后吃苹果1~2个。既可帮助消化，又可防止大便干燥秘结。



◎苹果

{温馨提示}

现代研究证明，苹果具有很好的防治冠心病和动脉粥样硬化的作用，老年冠心病患者每天食用一个以上苹果（110g以上），可以把冠心病死亡的危险性降低一半。苹果防治冠心病与动脉粥样硬化可以说是全方位的，它含有丰富的类黄酮，这种物质是一种天然的抗氧化剂，可以抑制低密度脂蛋白氧化，使之不致在动脉血管壁上沉积而引起动脉硬化和狭窄；又可以抑制血小板聚集、降低血液黏稠度，避免血管发生栓塞，从而防止冠心病发作、降低冠心病死亡率。此外，苹果还有较多的可溶性纤维（果胶），有降低血中胆固醇的作用；苹果中的多种维生素及微量元素能消除细胞氧化过程中产生的衰老物质“自由基”，而防止动脉硬化；所含的叶酸能制止高丰胱氨酸（促进动脉硬化的物质）的含量增加，并能软化血管，防止心力衰竭等。故患有冠心病、高血压、动脉硬化等心脑血管疾病的人，日常多食苹果无疑是很有益处的。

◆食法◆ 鲜食、煮食，制成苹果汁，或制成苹果泥喂小儿食。

◆食忌◆ 平素胃虚寒病者、患有糖尿病者慎食或少食。多食令人有腹胀感，病人更明显。

营养成分	含量（每100g）	营养成分	含量（每100g）
水分	84.6 g	钾	119 mg
钙	11 mg	尼克酸	0.1 mg
维生素 B ₁	0.01 mg	碳水化合物	13 g
蛋白质	0.4 g	铁	0.3 mg
磷	9 mg	热量	218 kJ
维生素 B ₂	0.01 mg	粗纤维	1.2 mg
脂肪	0.5 g	胡萝卜素	20 μg

著名中医肿瘤专家、广州中医药大学首席教授周岱翰特别推荐：日常多吃苹果，可防癌治癌。这是因为苹果既可补益正气、又可帮助排毒，即身兼“扶正”和“祛邪”两项功能，故日常食用有益于防癌；癌症患者食用，也有助于治病。

此外，苹果皮所含的维生素比果肉高，本来吃苹果时宜洗净后连皮吃，但如果是长途贩运、保存时间较长的话，一般都使用了保鲜剂，因此还是洗净削去皮之后吃为好。





◇ 食疗方 ◇

- 1 治疗老年脑血管硬化,记忆力减退:常吃苹果有防治作用,此外,经常食用苹果也有防癌作用。
- 2 治疗醉酒:苹果具有醒酒的功效,故饮酒后特别是醉酒后食用苹果或苹果汁,有助于解酒、醒酒。
- 3 防治高血压、冠心病:苹果汁、芹菜汁、胡萝卜汁混合内服。
- 4 防治肥胖病、高血脂症:矿泉水、苹果汁、黄瓜汁、芹菜汁、胡萝卜汁、熟黄豆、熟南瓜、熟番薯、营养补充剂若干混合食用。
- 5 治高血压症:苹果洗净榨汁饮。
- 6 治慢性肠炎,肠结核引起的腹泻:苹果干粉 15 g,用开水调和内服,每日 3 次。小儿腹泻也可以用鲜苹果去皮,捣烂如泥,适量喂给。

附 1: 苹果皮

蔷薇科植物苹果的果皮。性凉,味甘;入胃经。有升清降浊、止呕化痰之功效,治反胃呕吐、痰饮等证。每次用 15~30 g 煎汤内服,或沸水浸泡内服。应取新鲜的苹果反复洗干净之后削皮食用。

附 2: 苹果叶

蔷薇科植物苹果的树叶。性寒,味苦;入肝、胃经。有清热解毒、活血止血、消肿止痛之功效。用治火盛毒疮、痈疽疔疮之证;还可治血淤之痛经、产后淤血阻滞之腹痛等。每次用 30~50 g 煎汤内服,或鲜叶捣烂外敷患处。

附 3: 蛇果

蔷薇科植物苹果的果实。俗称“蛇果”。有金蛇果、青蛇果和红蛇果等品种,别名“地厘蛇”。性平,味微酸、甘;归脾、胃经。它的主要产地在美国。蛇果皮色鲜红、亮度高,一般要选择坚实、颜色鲜明,用手指轻弹,声音很清脆的蛇果。要避免选择有碰伤、软塌或有斑点的。蛇果具有生津开胃、消痰止咳、退热解毒、安眠养神、润肠止泻等功效。并含有丰富的营养物质,其中果胶和钾的含量,居水果类之首!适合所有人群,号称“记忆之果”。蛇果气味馥郁芳香,口感甘美,与苹果类似,但口感较甜。蛇果含有丰富的钾和纤维质,减肥作用比苹果更强。红蛇果除了美容之外,还具有很高的营养价值。英语国家有种说法,“一天吃一个蛇果,让你不用看医生”。研究发现,蛇果是苹果中抗氧化剂活性最强的品种,具有抗癌的功效。胃炎和消化不良者,可以每天吃蛇果 1~2 个,有助于消化;记忆力减退或者神经衰弱,建议经常食用蛇果,有防治作用;肥胖者,可以每天吃 1~2 个蛇果,不仅减肥,还有美容作用。建议当成午餐、小吃或拌色拉;不建议烹饪,因为蛇果很容易变成糊状。脾胃虚寒者应少吃,糖尿病患者应慎食。



◎蛇果

{ 知识链接 }

苹果在养生保健、防病治病中的良好作用早就引起我国医学家的高度重视,唐代的《千金方》就指出苹果有“益心气”的作用,明代李时珍的《本草纲目》更进一步指出苹果能“补中焦诸不足气,和脾;治卒食饮气壅不通者,捣汁服;益心气,耐饥,生津止渴”。清代王士雄在《随息居饮食谱》中盛赞苹果具有“润肺烦心,生津止渴,醒酒”之功效。在国外,苹果也受到特别的喜爱,为国际“四大水果”之一。外国人称苹果为“三果”,即“减肥果”、“智慧果”、“青春果”。因苹果含有大量苹果酸和果胶,能有效降低胆固醇并加速脂肪的分解,有很好的减肥作用,故称“减肥果”;因苹果含有许多锌,锌对脑垂体的发育与活动有很大的作用,对儿童智力发育很有好处,故称为“智慧果”;又因苹果酸具有美容作用,苹果汁能增加血色素,使皮肤细嫩红润,故称为“青春果”。除鲜食之外,苹果还可制成各种食疗食品。

橙子

Citrus sinensis

以个大、皮色光鲜、汁多者为好；表皮较皱、皮色较暗、存放日久者较差。较耐储存，最好鲜食，阴凉干燥处储存。

来源 芸香科植物香橙 *Citrus sinensis* 的成熟果实。橙子种类很多，最受青睐的有脐橙、冰糖橙、血橙、美国新奇士橙。

别名 黄果、黄橙、金球、金橙、鹅壳。

性味归经 性凉，味酸、甘、微苦；归肺、脾经。

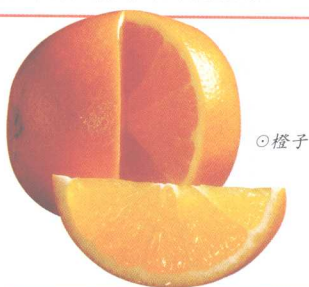
◆ 功效作用

开胃消食，生津止渴，理气化痰，解毒醒酒。

橙子中含有丰富的维生素C及有机酸，对人体新陈代谢有明显的调节和抑制作用，可增强机体抵抗力；橙子中含有那可汀，具有与可待因相似的镇咳作用，且无中枢抑制现象，无成瘾性；橙子含橙皮苷、柠檬酸等营养物质，能增加毛细血管的弹性，降低血中胆固醇，有防治高血压、动脉硬化的作用；另外，橙子中还含有大量维生素C，可抗氧化，并阻断致癌物二甲亚硝胺的生成，故可防癌治癌。

◇ 适应证 ◇

- 1 心烦口渴或饮酒过度。可生食或绞汁饮，每次1个。
- 2 大小便不通及痔疮出血。可用熟橙1个，分2次食，1日4次。
- 3 胃气不和、呕逆少食。橙子切细，加盐、蜂蜜煎服。亦可将橙子连皮加糖制成橙饼泡服。

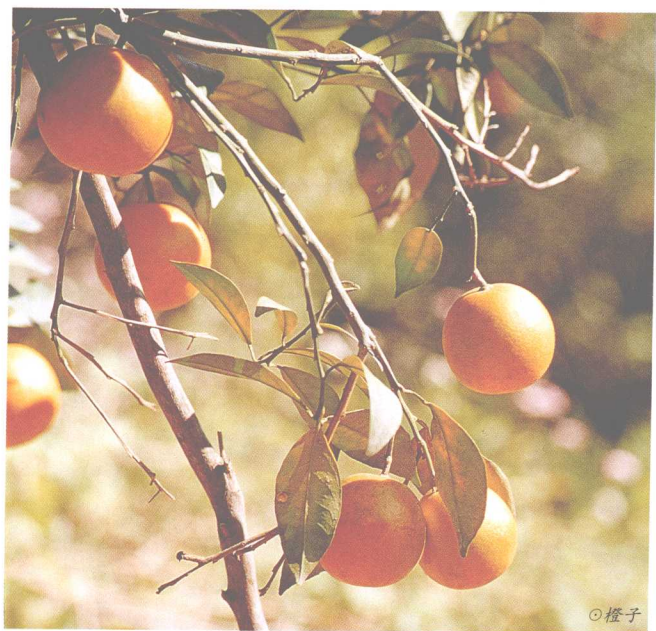


◎ 橙子

营养成分	含量 (每100 g)
蛋白质	0.6 g
脂肪	0.1 g
碳水化合物	12.2 g
粗纤维	0.6 g
钙	58 mg
磷	15 mg
铁	0.2 mg
胡萝卜素	160 μg
维生素 B ₁	0.08 mg
维生素 B ₂	0.03 mg
尼克酸	0.2 mg
抗坏血酸	54 mg
钾	182 mg
钠	0.9 mg
镁	10.8 mg
维生素 C	33 mg

◇ 食法 ◇ 生食，绞汁饮，水煎汤服。

◇ 食忌 ◇ 橙子破气，易伤肝气，脾胃虚寒、腹泻腹痛者，不宜多食。饭前或空腹时不宜吃，否则橙子所含的有机酸会刺激胃黏膜，对胃不利。吃橙子前后1小时内不要喝牛奶，因为牛奶中的蛋白质遇到果酸会凝固，影响消化吸收。橙子味美，但不要吃得过多，吃完橙子应及时刷牙漱口，以免对口腔、牙齿有害。不要用橙皮泡水饮用，因为橙皮上一般都会有保鲜剂，很难用水洗净。



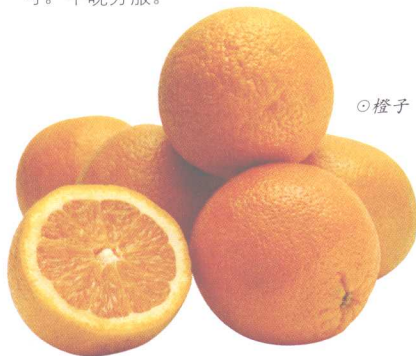
◎ 橙子





◇ 食疗方 ◇

- 1 治咳嗽咯痰，恶心食少，咽干口燥等病症：用鲜橙子、白糖做成甜橙饼，每天吃1~2个。
- 2 治胸闷脘胀及醉酒等病症：用橙子、生姜、炙甘草末、檀香末等焙干研为细末，每服3~5g，加盐少许服用。
- 3 治急性乳腺炎早期，乳房肿痛，乳汁不通：用新鲜甜橙榨汁，再调入米酒饮用。每日1~2次。
- 4 辅助治疗痔疮肿痛：将橙子放到桶内烧烟熏之至熟。1日4次，每次吃半个。
- 5 养血调经，适用于月经不调：鲜橙3个、优质低度白酒50g。橙洗净，取其中的2个榨汁，另一个顶部削下一片，挖去果肉。将橙汁与白酒放入橙皮内，盖上盖，放在冰块上即可。早晚分服。



◎ 橙子



◎ 鲜橙子姜炒牛肉

- 6 适用于更年期综合征：新鲜橙子1个、牛乳100g、白糖适量。牛乳下锅烧开，加白糖调和。待白糖溶化，盛出放入碗内晾凉备用。新鲜橙子洗净，削下顶盖，挖出果肉，将晾凉的牛乳、橙肉放入果皮内，再盖上盖，略为冷藏即可。每日1次，早上饮用。
- 7 治疗痔疮：鲜橙2个、莲子（去芯）150g、白糖、湿生粉适量。鲜橙洗净、去皮核和筋络，切成小丁；莲子发好，上笼蒸熟。清水中加入白糖煮沸，用湿生粉勾芡，放入熟莲子、橙肉丁，搅拌均匀后装入汤碗即可。

{ 知识链接 }

橙子具有很好的养生保健和防病治病的作用。早在《食疗本草》中就说“橙子去恶心，胃风”。《玉楸药解》中记载橙子“宽胸利气，解酒”。《本草拾遗》进一步指出“橙饼，消顽痰，降气，和中，开胃，宽胸，健脾，解鱼、蟹毒，醒酒”。《岭南采药录》则说：“治乳痈初起，以之煎水，大热洗患处。”

橙子一身是宝：橙子果肉味道鲜美，而且含有丰富的营养物质；橙子皮有很好的止咳化痰功效，作用优于陈皮，但养胃和中力不及陈皮，二者各有所长。橙子以其娇美的外形和爽口的口感、丰富的营养，深受人们喜爱，成为馈赠亲朋好友的佳品。

{ 温馨提示 }

根据美国一家研究机构研究显示，每天喝3杯橙汁可以增加体内高密度脂蛋白的含量，从而降低患心脏病的几率。橙子内含有一种特定的化学成分即黄酮和柠檬素，可以促进高密度脂蛋白增加，并运送“坏”的低密度脂蛋白到体外。澳大利亚的科学家在对橙子的气味进行研究之后指出，橙子散发的气味有利于缓解人们的心理压力，但仅有助于女性克服紧张情绪，对男性的作用却不大。服药期间吃橙子或饮橙汁，可使机体对药物的吸收量增加，从而使药效更明显。

柑橘

Citrus reticulata

以颜色深黄、皮富有光泽、果底稍凹者为佳；皮色缺乏光泽者质次，内心已腐败者不可食。

来源 芸香科柑橘属植物柑橘 *Citrus reticulata* 的果实。

别名 桔、柑、枳、金柑。

性味归经 性温，味甘、辛、酸；归肝、脾、膀胱经。

◆功效作用

生津止渴，宣肺理气，祛痰镇咳，祛风，利尿，降逆止呕。

柑橘果肉内含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁以及苹果酸、柠檬酸等有机酸类营养成分。新鲜柑橘的果肉中含有丰富的维生素C，它的维生素C含量是梨的10倍，能提高机体的免疫力；柑橘还能降低患心血管疾病、肥胖症和糖尿病的几率，抑制癌症的发生。

◇适应证◇

- 咳嗽痰多。橘皮、生姜、苏叶各6g，水煎后加红糖适量饮服，每日2次。
- 慢性胃炎。干橘皮30g，炒后研末，每次取6g，加白糖适量，空腹温开水冲服。

◇食法◇ 鲜食，或制成橘子汁饮用。

◇食忌◇ 吃柑橘前后1小时内不要喝牛奶，因为牛奶中的蛋白质遇到果酸会凝固，影响消化吸收。因柑橘富含胡萝卜素，如果吃得过多会引起“胡萝卜素血症”（俗称“橘黄症”），出现呕吐、食欲不振、乏力等症状。同时，它热量较高，如果一次食用过多会上火，导致机体功能紊乱，出现口腔溃疡、舌炎、咽炎等症。

知识链接

有学者研究认为：柑橘中所含有的抗氧化元素，诸如维生素C、叶酸、食物纤维素、其他维生素及矿物质对人体的健康都非常有益。日本研究人员对6000多人进行调查后发现，吃柑橘的人患冠心病、高血压、糖尿病、痛风的几率比较低。柑橘含维生素C与柠檬酸，前者具有美容作用，后者则具有消除疲劳的作用。如果把柑橘内侧的薄皮一起吃下去，除维生素C以外，还可摄取膳食纤维——果胶，它可以促进通便，并且可以降低胆固醇，还有助于降低男性前列腺癌的复发率。橘皮可以加强毛细血管的韧性，降血压，扩张心脏的冠状动脉，因此，柑橘是预防冠心病和动脉硬化的食品。美国佛罗里达大学研究人员证实，食用柑橘可以降低沉积在动脉血管中的胆固醇，有助于使动脉硬化发生逆转。在鲜柑橘汁中有一种抗癌活性很强的物质“诺米灵”，它能使致癌化学物质分解，抵制和阻断癌细胞的生长，能使人体内除毒酶的活性成倍提高，阻止致癌物质对细胞核的损伤，保护基因的完好。



◎柑橘

营养成分	含量（每100g）	营养成分	含量（每100g）	营养成分	含量（每100g）
热量	213 kJ	钠	1.3 mg	维生素E	0.45 mg
蛋白质	0.8 g	铜	0.07 mg	生物素	62 μg
脂肪	0.4 g	镁	16 mg	维生素P	350 μg
碳水化合物	8.9 g	锌	1 mg	胡萝卜素	890 μg
膳食纤维	1.4 g	维生素A	277 μg	叶酸	13 μg
钙	35 mg	维生素B ₁	0.05 mg	泛酸	0.05 mg
磷	18 mg	维生素B ₂	0.04 mg	尼克酸	0.2 mg
铁	0.2 mg	维生素B ₆	0.05 mg	—	—
钾	177 mg	维生素C	28 mg	—	—





附1: 橘皮

为芸香科植物福橘等多种橘类的果皮,又称“陈皮”,冬季收成成熟果实的皮晒干或烘干供药用。性温,味辛、微苦;归肺、脾经。具有行气健脾、燥湿化痰的功效。主治脾胃不和、呕吐、咳嗽、胀满不食、眩晕等病症,舌赤少津及有实热无气滞者慎用。

附2: 青皮

为芸香科植物福橘,或朱橘等多种橘类的未成熟的果皮或幼果。5~6月份收集自落的幼果,晒干,俗称“个青皮”。7~8月份采收未成熟的果实,在果皮上纵剖成四瓣至茎部,除尽瓢瓣,晒干,俗称“四花青皮”。味苦、辛,性温;归肝、胆经。具有疏肝破气、消积化滞的功效。主治胸胁胀痛、食积腹痛、乳房胀痛、小肠疝气、嗳气脘闷等。

附3: 橘络

为芸香科植物福橘,或朱橘等多种橘类的果皮内层的筋络。味甘、苦,性平;归肝、肾、脾、胃经。具有通络、理气、化痰的功效,主治经络气滞、久咳胸痛、痰中带血、伤酒口渴。

附4: 橘叶

为芸香科植物福橘等多种橘类的树叶。具有疏肝、行气、化痰、消肿毒的功效,主治胁痛、乳腺炎等。用橘叶捣汁内服,或用橘叶捣碎外敷。如治疗水肿,可用鲜橘叶1把,水煎,甜酒送服。

附5: 橘核

为芸香科植物福橘等多种橘类的核。具有利气、止痛的功效,可治疝气、睾丸肿痛、乳腺炎、腰痛等。治疗乳腺炎的方法是:橘核若干,研成细末,以25%的酒精或一般甜酒、白酒(适量稀释)调配均匀铺于纱布上,敷于患处,干燥即更换。



◎ 柑橘

◎ 柑橘

◇ 食疗方 ◇

- 1 治乳腺炎:橘核30g、黄酒适量,入锅略炒,然后加水3碗,浓煎至1碗半,分2次饮服,每日1剂。
- 2 治肺气肿:连皮鲜橘1个、红枣5枚,隔水炖1小时后连橘皮服用。
- 3 治胃痛:橘络(果皮内层的筋络)3g、生姜6g,水煎加红糖服用,对受寒胃痛者有一定疗效。

{ 温馨提示 }

柑橘常温下可保存1周左右,冰箱中储存则可存放1个月。柑橘果实色香味兼优,果汁丰富,风味独特,除含多量糖分、有机酸、矿物质外,还富含维生素C、多种苷类物质,营养价值极高。柑橘果实除鲜食外,还广泛用于榨汁,提取香精油、果胶等物质。柑橘中不少品种还是优良的中药材原料。柑橘中的食物纤维——庚炔有抑制淀粉酶形成中性脂肪的作用,多食柑橘可减肥。柑橘中含有丰富的类黄酮、多酚、邻吡喃酮、单萜、三萜、类胡萝卜素等多种化合物群。多吃柑橘可防视力退化;柑橘类重要成分P-玉米黄质和川皮苷等,具有良好的抑制癌症效果,或具有抑制癌症的机理。

金橘

Fortumella margarita

以果实颜色金黄、皮薄、肉嫩、汁多、香甜为佳。室温下可存放2周，若存放时间超过1个月，会缩水干萎。

来源 芸香科植物金橘 *Fortumella margarita* 或金弹的成熟果实。

别名 卢橘、山橘、给客橙、金蛋、罗浮。

性味归经 性温，味辛、甘、酸；归肝、肺、脾、胃经。



◎金橘

◆功效作用

理气，解郁，化痰，醒酒。

金橘果实含金苷及丰富的维生素C（其中80%在于皮中，故食之切勿去皮）、维生素P，对防止血管破裂、减少毛细血管脆性和通透性、减缓血管硬化有良好的作用，高血压、血管硬化及冠心病患者食之非常有益；金橘气香，味辛而行散，味甘酸能生津，具有行气解郁、消食化痰、生津咽醒酒的作用；金橘核味辛而入肝、肺二经，具有行气散结、化痰、止痛的作用；常食金橘，还可增强机体的抗寒能力，防治感冒。

营养成分	含量（每100g）
水	81.1 g
蛋白质	0.9 g
脂肪	0.1 g
膳食纤维	1.1 g
碳水化合物	16.8 g
灰分	0.6 g
胡萝卜素	370 μg
维生素 B ₁	0.03 mg
维生素 B ₂	0.05 mg
维生素 C	35 mg
尼克酸	0.4 mg
抗坏血酸	56 mg
维生素 E	2.53 mg
钾	138 mg
钠	1.2 mg
钙	61 mg
镁	21 mg
锌	0.21 mg
铁	1.0 mg
磷	15 mg



◎金橘

◇适应证◇

1. 小儿遗尿。金橘49枚。将金橘洗净晾晒49天，再焙干研粉备用。每次服6g，开水送服，1日2次，连续服完。
2. 疝气肿痛。金橘核15g，金橘叶30片，小茴香10g，用水共煎，1日2次饮服。



◎小茴香





◇ 食疗方 ◇

- 1** 治疗咳嗽、气喘、痰多等病症：金橘3枚，冰糖适量。用刀将金橘皮刺破，去核，放水中加适量冰糖，以文火煮熟，吃金橘饮汤，1日3次。

- 2** 治疗胸中郁闷，消化不良及口臭等病症：鲜金橘2500g、白糖2000g、精盐106g、明矾50g。金橘洗净后，用

小刀逐个划破几道口，并放入用精盐、明矾配制的水溶液中浸泡过夜，次日捞出沥干，用水浸泡片刻，挤出核捏扁，再用清水浸泡2次，



◎白糖

- 3** 治疗胃肠功能紊乱：金橘800g、蜂蜜20ml、酒1800ml。先洗净金橘，去皮，与蜂蜜同浸入酒中，2个月后过滤，取橘压汁与酒混匀即成。每次饮20ml。



◎金橘

◇ 食法 ◇ 鲜食，因为营养大多集中在皮中，故切勿去皮，用蜜或糖腌渍后食用效果更佳。

◇ 食忌 ◇ 金橘性温，内热亢盛如口舌生疮、大便干结等病症者，不宜食用。脾胃气虚的人不宜多食，糖尿病患者亦忌食。

{ 知识链接 }

《本草纲目》中称金橘具有和胃通气的功效。据现代科学分析，金橘营养价值很高，内含人体所需多种维生素，特别是维生素C、维生素B、维生素B₂的含量是其他柑橘所不及的。同时，还含有人体所需的多种氨基酸。1个人每天吃上五六个金橘，就能达到人体多种维生素的需要量。金橘的药用价值也很高，具有补脾健胃、化痰消气、通筋活络、清热去寒的功效。特别是在冬天吃些金橘，可预防感冒。假如已患感冒，可将金橘烤焦用开水冲服，疗效更佳。用金橘浸酒服用，可以预防支气管炎。此外，金橘还有防治脑血管疾病的功用。金橘营养丰富，适合作休闲食品，可连皮生吃，亦可酒浸、做蜜饯等，还能加工制成金橘饼、金橘糖、金橘罐头。制成的金钱橘又叫“金钱花”，既保持了金橘的本来风味，又是一种良好的营养品和药用品。加工后的金橘食品，利于保存和长期食用。

{ 温馨提示 }

现代医学研究表明，金橘对防止血管破裂、减少毛细血管脆性和通透性、减缓血管硬化有良好的作用，并对血压能产生双向调节。高血压、血管硬化及冠心病患者食之非常有益。金橘的香气令人愉悦，具有行气解郁、生津消食、化痰利咽、醒酒的作用，为脘腹胀满、咳嗽痰多、烦渴、咽喉肿痛者的食疗佳品。常吃金橘还能治胸闷痰积、食滞胃呆，对肝病、肝胃不和及久痢、久泻等症也有作用。特别是在冬春时节吃些金橘，可强化鼻咽黏膜，预防感冒。老年人经常吃金橘，对预防血管脆弱和破裂，治疗高血压、动脉硬化及冠心病有好处。