

枣的保健功能与药用方便

ZAO DE BAOJIAN GONGNENG YU YAOYONG BIANFANG

王慕同 主编



金盾出版社

目 录

一、枣的营养成分与药用性能·····	(1)
(一)枣的营养成分 ·····	(1)
(二)枣的药用性能 ·····	(1)
大枣 ·····	(2)
枣树皮 ·····	(2)
枣核 ·····	(3)
南枣 ·····	(3)
黑枣 ·····	(4)
乌枣 ·····	(4)
(三)枣的贮存 ·····	(5)
二、枣的药用便方·····	(6)
(一)内科病症 ·····	(6)
(二)儿科病症 ·····	(51)
(三)妇科、男科病症·····	(64)
(四)外科、皮肤科病症·····	(69)
(五)五官科病症 ·····	(88)

一、枣的营养成分与药用性能

(一)枣的营养成分

枣的营养价值很高。枣含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和钙、磷、铁等。枣的含糖量高于一般的水果,高达30%~60%。据日本学者测定,在枣的提取物中,葡萄糖占32.5%,果糖占30.8%,蔗糖、低聚糖等占36.7%。

枣含有丰富的维生素C,每100克枣中含有维生素C 540毫克,居“正统”鲜果的第一位,为鲜桂圆的16倍、鲜荔枝的26倍、苹果的82倍。干枣产热能高,每100克产热能1.25千焦(0.3千卡),接近于葡萄干,但蛋白质、钙、磷、锌、铁、B族维生素、尼克酸的含量又都高于葡萄干。所以,历代人们都把枣视为天下第一的大滋补品。

其具体营养成分为:每100克鲜枣中含有蛋白质1.2克,糖类23.2克,脂肪0.2克,钙14毫克,磷23毫克,铁0.5克,维生素A 0.01毫克,维生素B₁ 0.06毫克,维生素B₂ 0.04毫克,尼克酸0.6毫克,维生素C 540毫克。

(二)枣的药用性能

据有关文献记载,从古至今枣作为药用的方剂约占总方剂的90%以上;特别是在滋补制剂中更多,在中成药中约占94.5%以上,在近代的急救中药方剂中占98.5%。枣在防治疾病中有极其重要的作用,治疗病种有内、外、妇、儿、皮肤、五官等科。

枣作为药用,早在中国秦代成书的我国第一部药学专著《神农本草经》中就已有记载,说大枣“主心腹邪气,安中养脾,助十二经,平胃气,通九窍,补少气、少津液,身中不足,大惊,四脚重,和百药”。在《别录》中更明确地指出,大枣能“补中益气,坚志强力”。枣性味甘温,是常用的调补脾胃药食。近几年来,临床上用枣治疗非血小板减少性紫癜,取得了相当满意的效果。单用大枣 10 枚煎汁,吃枣,喝汤,一般服用药后 4~7 日紫癜即可消失。用大枣与芹菜根同煎,有降低血压及胆固醇的作用。为了便于研究应用,现将枣的药用功能介绍如下:

大 枣

【科属】 大枣为鼠李科落叶灌木或小乔木枣树的成熟果实。

【别名】 干枣、美枣、良枣、红枣、刺枣等。

【性味】 性温,味甘,无毒。

【归经】 归入脾、胃、大肠、肾、膀胱五经。

【功能】 大补气血,补脾和胃,益气生津,调节营卫,解毒祛邪。

【成分】 参见(一)枣的营养成分。

【主治】 过敏性紫癜,高血压,高脂血症,羊胡疮,卒心痛,虚烦失眠,急、慢性肝炎等。

枣 树 皮

【科属】 枣树皮为鼠李科落叶灌木或乔木枣树成熟树木的树皮。

【别名】 红树皮、补血皮等。

【性味】 性微温,味甘,无毒。

【归经】 归入脾、胃、大肠三经。

【功能】 大补气血，养肝益肾，通经活络，活血化淤。

【成分】 含有蛋白质、糖类、脂肪、钙、磷、铁、锌及维生素等。

【主治】 急性尿路感染，胃肠炎，菌痢，上呼吸道感染，支气管炎，感染疮面等。

枣 核

【科属】 枣核为鼠李科落叶灌木或乔木枣树的成熟果实的核。

【别名】 大枣核、酸枣核、酸枣仁、红枣心等。

【性味】 性温、平，味甘、酸，无毒。

【归经】 归入心、脾、肝、大肠四经。

【功能】 益心养肝，安神定志，敛汁镇静，健脑添髓。

【成分】 含有枣仁皂甙、枣仁甙、枣酸、维生素 C、谷甾酸、蛋白质、脂肪、黑檀内酯等。

【主治】 心肾不交，体虚自汗，盗汗发热，阴虚阳亢，虚烦失眠等。

南 枣

【科属】 南枣为浙江金华东阳县所种的常绿灌木南枣的成熟果实。

【别名】 金华枣、南脆枣等。

【性味】 性温，味甘、酸，无毒。

【归经】 归入脾、胃、肝三经。

【功能】 安神养心，通经活络，活血化淤，健脾益气。

【成分】 每 100 克中含有蛋白质 1.3 克，糖类 12.5 克，

脂肪 0.9 克,钙 30 毫克,磷 72 毫克,铁 1.1 毫克,锌 24 毫克,维生素 A 0.50 毫克,维生素 B₁ 0.15 毫克,维生素 B₂ 10.0 毫克,维生素 C 9 毫克,尼克酸 1.4 毫克,能产热能 1 484 千焦(355 千卡)。

【主治】 消化不良,腹胀中满,脾胃两虚等。

黑 枣

【科属】 黑枣为常绿落叶灌木黑枣树的成熟果实。

【别名】 紫枣、黑马眼、乌黑枣等。

【性味】 性温,味甘,无毒。

【归经】 归入肾、心、肝、大肠四经。

【功能】 补肾健脾,养肝益血,通经活络,理气止痛。

【成分】 每 100 克黑枣中含有蛋白质 1.9 克,糖类 17.7 克,脂肪 0.2 克,钙 43 毫克,磷 41 毫克,铁 3.4 毫克,维生素 A 0.50 毫克,维生素 B₁ 0.15 毫克,维生素 B₂ 0.10 毫克,维生素 C 9 毫克,尼克酸 1.4 毫克,能产热能 1 484 千焦(355 千卡)。

【主治】 白发,脱发,舌炎等。

乌 枣

【科属】 乌枣为常绿落叶灌木乌枣的成熟果实。

【别名】 紫枣、肾精枣、补心枣等。

【性味】 性温,味甘。

【归经】 归入心、肝、大肠三经。

【功能】 大补气血,补肝益肾,通经活血,活血化淤。

【成分】 参见黑枣成分。

【主治】 营养不良,面黄肌瘦,小儿疳积,未老先衰等。

(三)枣的贮存

枣的保存,一般分为两种,一种是鲜果保存,另一种是干果保存,方法有:

鲜枣贮存法:这种贮存法的枣称为红枣。贮存红枣,一般以白露前后采收的“全红色、微皱皮”的枣最为理想,剔除病虫枣,晒干后入贮。

缸藏法:将红枣放于干燥清洁的缸或坛内,密封后置干燥处。在湿度大的地方,可在缸底放一层草木灰,上盖纸,将红枣放纸上,然后再盖一层纸,纸上再复一层草木灰,封存后置干燥处。枣农和城区家用可用此法。

冷藏法:将红枣置于箱子或麻袋中,入冷库存放,温度为5℃左右。南方雨季多用此法,入秋后若移入普通仓库,应先晾晒,使水分散发后再贮存。

气调贮存法:将红枣放入塑料帐篷中充氮气,使帐篷内含氮量保持在2%~4%,或充二氧化碳气,使氧含量低于8%。帐篷内温度为21℃~30℃,一般可贮存3~4个月,含水量不增,果皮不返糖。这种贮藏方法还具有防虫、防霉、保质的优点。

二、枣的药用便方

(一)内科病症

大枣白菜

【处方】 圆白菜 500 克,大枣 5 枚。

【制法】 将圆白菜洗净,与大枣(洗净,去核,下同)一起用文火同煮 2~3 小时即可。

【用法】 每日 1 剂,分 2~3 次服。

【功能】 润肺止咳,清热止嗽。

【主治】 咳嗽,发热等。

【宜忌】 凡是外感未解、内有实热者,不宜多食。

枣糖鲜瓜

【处方】 大枣 15 枚,鲜南瓜 300 克。

【制法】 将南瓜削皮,大枣去核,加水煮熟即可。

【用法】 每日 1 剂,吃菜,喝汤。

【功能】 益肺和肝,止咳定喘,化痰止嗽。

【主治】 哮喘。

【宜忌】 凡是有脚气、黄疸、时病疴证、下痢胀满、产后痘疹、气滞湿阻者,应忌食。

大枣杏仁

【处方】 蜂蜜 250 克,饴糖 250 克,生姜 125 克,生百部

汁 125 毫升,枣泥 75 克,杏仁泥 75 克,橘皮末 60 克。

【制法】 将杏仁泥、生百部汁加水 1 000 毫升,煮成 500 毫升,去渣,加入蜂蜜、生姜汁、饴糖、枣泥、橘皮末,用文火熬取 1 000 克。

【用法】 每日 3 次,每次用温酒调服 1~2 汤匙,细细含咽。

【功能】 疏风散寒,止咳平喘。

【主治】 肺气虚寒,风寒所致的声音嘶哑,咳喘哮喘,以及寒邪郁肺等。

【宜忌】 凡是实热或内有郁热者,不宜多食。

白菜枣粥

【处方】 白菜 250 克,大枣 5 枚,蜂蜜 25 克,糯米 100 克。

【制法】 将大枣、糯米淘洗干净,放在锅中,加入适量的水煮粥,待粥将熟时,加入蜂蜜和白菜片,改为文火,待粥稠粘时即可。

【用法】 每日 2 次,温热食用,10 日为 1 个疗程。

【功能】 补肺润脏,止咳定喘。

【主治】 气管炎。

【宜忌】 凡是内有实热之吐血者,不宜多食。逢冬必喘者经常食用,可以预防感冒或咳嗽复发。

杷叶雪梨

【处方】 鲜枇杷叶 250 克,大鸭梨 2 个,大枣 250 克,莲子肉 250 克,蜂蜜适量。

【制法】 将大鸭梨去皮、核;鲜枇杷叶洗净,放入锅中,加

入适量的水煎成浓汁，去渣，再加入鸭梨、大枣、莲子肉、蜂蜜，继续熬至莲子肉熟烂即可。

【用法】 每3日2剂，每日服3次。

【功能】 健脾化痰，止咳定喘。

【主治】 气管炎。

【宜忌】 凡是脾胃虚寒者，不宜多食。

白花枣粥

【处方】 白兰花4朵，大枣50克，蜂蜜50克，白糖50克，糯米100克。

【制法】 将大枣去核，切成丝；糯米淘洗干净，放入锅中，加水1000毫升，置火上烧开，转用文火熬煮成粥，加入大枣、白兰花、白糖和蜂蜜，稍煮即可。

【用法】 每日1剂，分2次服。

【功能】 行气化浊，化痰止咳。

【主治】 气管炎。

【宜忌】 凡是脾胃实热或有郁热者，不宜多食。

止咳枣膏

【处方】 党参450克，白芍450克，桂枝320克，炙甘草320克，高良姜160克，大枣130克，蜂蜜220克。

【制法】 将以上前6味加水煎煮3次，合并3次汁液，加入蜂蜜搅拌均匀，加热至沸，浓煎成膏药即可。

【用法】 每日2次，每次1匙，温开水送服。

【功能】 温脾养胃，缓急止痛，活血化淤，理气散风。

【主治】 气管炎，胃及十二指肠溃疡等。

【宜忌】 凡是脾胃中有实热，或内有郁火邪热者，不宜多

食。

白及大枣

【处方】 大枣 5 枚，蜂蜜 25 克，糯米 100 克，白及粉 15 克，黄芩末 3 克。

【制法】 将大枣及糯米淘洗干净，放在锅中，加水适量，待粥熟时加入蜂蜜、黄芩末、白及粉，改用文火稍煮片刻即可。

【用法】 每日 1 剂，分 2 次服。

【功能】 润肺止咳，宁嗽定喘。

【主治】 气管炎，支气管扩张，胃及十二指肠溃疡等。

【宜忌】 凡是内有实热、实邪太旺者，不宜多食。

大枣菜饮

【处方】 大枣 50 克，白菜 250 克，蜂蜜适量。

【制法】 将大枣洗净，与洗净、改过刀的白菜一起放入锅中，加适量的水，煮沸 30 分钟，加入蜂蜜即可。

【用法】 每日 1 剂，分 2 次服。

【功能】 滋阴润燥，补脾健胃，通经活络。

【主治】 气管炎，胃及十二指肠溃疡，肺结核等。

【宜忌】 凡是脾胃虚寒太甚、便溏日久者，不宜多食。

大枣良姜

【处方】 大枣 10 枚，良姜 10 克。

【制法】 将以上 2 味洗净，用水 1 碗半煎成 1 碗即可。

【用法】 每日 1 剂，分 2 次服，隔 6 小时 1 次。

【功能】 益肺补肾，止咳定喘。

【主治】 慢性气管炎。

【宜忌】 凡是阴虚内热、阴虚咳嗽、血热妄行、诸般热证者，应忌食。

枇杷枣膏

【处方】 鲜枇杷叶(去毛)2 500 克，川贝 15 克，莲子(去心)300 克，麦冬 300 克，大枣 300 克，天冬 15 克，生地 300 克，元参 300 克，蜂蜜适量。

【制法】 将以上前 8 味放入锅中，加水适量，煎成清膏药，在每 500 克清膏中，加入蜂蜜 1 000 克，和匀，继续熬煎收为膏药即可。

【用法】 每日 2 次，每次 30 克~50 克，开水送服。

【功能】 清热解毒，化痰止咳，止咳定喘，润肺化饮。

【主治】 支气管炎。

【宜忌】 凡是脾胃虚寒者，不宜久服。

大枣鳢鱼

【处方】 大枣 3 枚，鳢鱼 1 条，生姜 3 片。

【制法】 将鳢鱼宰杀，去肠杂，洗净，切块，与生姜、大枣一起加水煎熟即可。

【用法】 隔日 1 剂或每周 2~3 剂。

【功能】 抗痨止汗，止咳定喘，强体安身，增气补血。

【主治】 肺结核。

【宜忌】 凡是对蛋白过敏、患有湿疹者，不宜食用。

大枣赤豆

【处方】 大枣 10~15 枚，赤小豆 30 克，红豇豆 30 克。

【制法】 将以上 3 味洗净，放入锅中煮熟即可。

【用法】 每日 1 剂，早晨空腹或晚上临睡前服 1 次，1 个月为 1 个疗程。

【功能】 清热解毒，补血降压。

【主治】 高血压。

【宜忌】 本方在饮用时不宜加糖。

大枣葵花

【处方】 大枣 20 枚，向日葵花托 1 个。

【制法】 将以上 2 味加水同煎，煮熟即可。

【用法】 每日 1 剂，吃枣，喝汤。

【功能】 养阴育阳，平肝降浊，潜阳和阴。

【主治】 高血压。

【宜忌】 凡是大热内火郁闷者，不宜多食。

黑耳大枣

【处方】 黑木耳 10 克，白木耳 10 克，大枣 30 克，冰糖适量。

【制法】 将黑、白木耳用温水泡发，洗去杂质，与冰糖、大枣一起放入锅中，加入适量的水，先用旺火烧沸，再改用文火煮至熟即可。

【用法】 每日 1 剂，分 2 次服。

【功能】 滋阴益肾，润肺止咳，活血化淤。

【主治】 肾虚型高血压。

【宜忌】 凡是风寒咳嗽、湿热生痰咳嗽者，应忌食。

桂圆枣膏

【处方】 桂圆肉 50 克，大枣 500 克，夏枯草 200 克，酸枣

仁 100 克,蜂蜜 1 000 克,冰糖 250 克。

【制法】 将大枣用温开水浸泡片刻,洗净,撕破;夏枯草快速洗净,沥干;酸枣仁洗净,打碎。将大枣、夏枯草、酸枣仁倒入锅中,加入水浸泡,中火烧开后改用文火煎 1 小时,滤取药液,加水复煎,合并 2 次药液,倒入沙锅内,加入桂圆肉、蜂蜜和冰糖,文火煎熬约 3 小时,待冷收膏,装瓶即可。

【用法】 每日 2 次,每次服 10 克。

【功能】 大补心血,宁心安神,清肝平火。

【主治】 高血压,肝硬化等。

【宜忌】 凡是内有实热、肝火郁闷者,不宜食用。

枣眉云蒜

【处方】 大枣 30 克,眉豆 60 克,云苓 15 克,大蒜 15 克。

【制法】 将以上 4 味洗净,同放入锅中,加水适量,煎熟即可。

【用法】 每日 1 次,吃枣,喝汤。

【功能】 温补气血,通经活络,消肿利水。

【主治】 水肿。

【宜忌】 凡是肺胃有热、肝肾有火、气血虚弱、阴虚火旺、目疾、脚气、风病者,不宜食用。

大枣水芹

【处方】 大枣 250 克,水芹菜 500 克。

【制法】 将水芹菜洗净,大枣去核,加水同煮熟即可。

【用法】 每日 1 剂,吃枣,喝汤。

【功能】 活血化淤,通经活络,理气止痛,健脾益肾。

【主治】 高脂血症。

【宜忌】 凡是内热太甚、郁火未发者，不宜食用。

五味大枣

【处方】 五味子 250 克，银杏 250 克，大枣 250 克，蜂蜜 1 000 克，冰糖 50 克。

【制法】 将以上前 3 味洗净，银杏切碎，大枣撕开，共加水浸泡 2 小时，用中火煎沸，再改用文火煎约 1 小时，滤取药汁后加水再煎第 2 次，去渣取汁，合并药液，用文火煎 30 分钟，使药液变浓，再加入蜂蜜和冰糖，不加盖，熬 30 分钟，离火，冷后装瓶即可。

【用法】 每日 2 次，每次 20 克，饭后用温开水调服，3 个月为 1 个疗程。

【功能】 活血化淤，通经止痛。

【主治】 冠心病，动脉硬化等。

【宜忌】 凡是实邪太甚、内有郁热者，不宜多食。

大枣蚕茧

【处方】 大枣 50 克，蚕茧 7 个。

【制法】 将以上 2 味洗净，放在锅中，加入适量的水，放在火上煮熟即可。

【用法】 每日 1 剂，吃枣，喝汤。

【功能】 健脾益肾，养肝和胃，通经活络，理气降糖。

【主治】 糖尿病。

【宜忌】 凡是脾胃虚寒、滑泄便溏者，不宜食用。

空心大枣

【处方】 空心菜梗 60 克，玉米须 30 克，大枣 50 克。

【制法】 将以上 3 味洗净,同放入锅中,加入适量的水,放在火上煮熟即可。

【用法】 每日 1 剂,吃枣,喝汤。

【功能】 健脾益肾,活血化淤,通经活络,通脉降糖。

【主治】 糖尿病。

【宜忌】 凡是患时行病未能恢复、五官有火者,不宜食用。

鲍鱼大枣

【处方】 干鲍鱼 25 克,大枣 50 克,鲜萝卜 250 克。

【制法】 将萝卜削皮,与洗净的干鲍鱼、大枣一起放入锅中,加入适量的水,放在火上煮熟即可。

【用法】 每日 1 剂,吃枣,喝汤。

【功能】 健脾益肾,养肝活血,理气止痛,软肝降糖。

【主治】 糖尿病。

【宜忌】 凡是脾胃虚寒、经常腹泻者,不宜食用。

番茄大枣

【处方】 番茄 20 克,大枣 50 克,西瓜皮 15 克,冬瓜皮 15 克。

【制法】 将以上 4 味洗净,切块,同放在锅中,加入适量的水,放在火上煮熟即可。

【用法】 每日 1 剂,吃菜,喝汤。

【功能】 健脾益胃,降糖。

【主治】 糖尿病。

【宜忌】 凡是脾胃虚寒者,不宜久服。

韭黄大枣

【处方】 韭黄 150 克,大枣 50 克,蛤蜊肉 200 克。

【制法】 将以上 3 味洗净,同放在锅中,加入适量的水,放在火上煮熟即可。

【用法】 每日 1 剂,吃菜、肉,喝汤。

【功能】 健脾益肾,养肝护胰,降糖调血,温经暖胃。

【主治】 糖尿病。

【宜忌】 凡是脾胃虚寒者,不宜食用。

海参大枣

【处方】 海参 30 克,大枣 50 克,猪胰 1 具,酱油适量。

【制法】 将海参、大枣、猪胰分别洗净,大枣去核,海参、猪胰切块。将以上 3 味同放在锅中,加入适量的水,放在火上煮熟即可。

【用法】 隔日 1 剂,蘸酱油食。

【功能】 平肝降火,下气和中,生津止渴。

【主治】 糖尿病。

【宜忌】 凡是肝阳上亢者,不宜食用。

猪胰玉枣

【处方】 猪胰 1 具,玉米须 30 克,大枣 50 克。

【制法】 将猪胰洗净,切块,与洗净的玉米须、大枣一起放入锅中,加入适量的水,放在火上煮熟即可。

【用法】 每日 1 剂,吃肉,喝汤。

【功能】 消肿利水,健脾降糖,消食化滞,活血通络。

【主治】 糖尿病。