

HETAO DE BAOJIAN GONGNENG YU SHILIAOFANG

# 核桃的保健功能 与食疗方

李清亚 主编



金盾出版社

# 核桃的保健功能与食疗方

主 编

李清亚

编著者

李清亚 姚 磊 王晓慧 于瑞敏

金 盾 出 版 社

## 内 容 提 要

本书介绍了核桃的营养成分、药理作用,以及核桃对儿童保健、美容乌发、防癌抗癌、益智健脑、性功能保健、延年益寿的功效和各科疾病防治食疗方。内容丰富,文字通俗,实用性强,适用于城乡广大居民阅读。

### 图书在版编目(CIP)数据

核桃的保健功能与食疗方/李清亚主编. —北京:金盾出版社,2001.2

ISBN 7-5082-1425-0

I. 核… II. 李… III. 核桃-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 55279 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京 3209 工厂

正文印刷:北京万兴印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5.5 字数:123 千字

2001 年 5 月第 1 版第 2 次印刷

印数:11001—22000 册 定价:6.60 元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

## 前 言

核桃(又称胡桃)是世界三大干果之一,口味香甜,人人喜爱。我国栽培核桃的历史已很悠久,目前我国分布也相当广泛,产量可观。核桃不仅含有丰富的营养成分,具有很高的营养价值,而且具有多方面的药理功效。我国古代众多的药学典籍直至目前的国家药典均将其收录于内。《本草纲目》称:“胡桃,通命门,利三焦,益气养血……夫命门气与肾通,精气内充,则饮食自健,肌肤光泽,肠腑润而血脉通……有令人肥健能食、润肌、黑发、固精、治燥、调血之功也。”现代医学研究证实,核桃对人体具有以下保健及药理功能:防治高血压、动脉粥样硬化、冠心病、高脂血症,壮骨强身,健脑益智,生血、活血、化淤,养颜、乌发,解痉止咳、祛痰平喘,化石通淋,润肠通便,防癌抗癌,强身健体、延缓衰老,增强性功能。所以,核桃不愧为“养人之宝”。

本人从事营养保健科学研究工作多年,现将收集、积累的核桃食疗方汇集成册,奉献给读者,希望能对我国广大百姓的健康保健做出一点贡献。

李清亚

2000年8月

# 目 录

|                |       |
|----------------|-------|
| 一、概述           | (1)   |
| (一)核桃的营养及化学成分  | (1)   |
| (二)性味,归经       | (2)   |
| (三)药理作用        | (2)   |
| 二、食疗方          | (6)   |
| (一)儿童保健食疗方     | (6)   |
| (二)美容乌发食疗方     | (15)  |
| (三)妇产科保健食疗方    | (40)  |
| (四)呼吸系统疾病食疗方   | (55)  |
| (五)骨与关节疾病食疗方   | (66)  |
| (六)泌尿系统疾病食疗方   | (70)  |
| (七)胃肠疾病食疗方     | (79)  |
| (八)心脑血管疾病食疗方   | (92)  |
| (九)防癌抗癌食疗方     | (100) |
| (十)益智健脑食疗方     | (125) |
| (十一)男性性功能保健食疗方 | (144) |
| (十二)延年益寿食疗方    | (158) |

## 一、概 述

核桃,又称胡桃、羌桃、万岁桃等,在我国素有“长寿果”之美称。核桃为核桃科落叶乔木核桃的果实。核桃原产于我国西北部,种植史已有两千多年。据《名医别录》中记载:“此果出羌胡,汉时张骞出使西域,始得种还,种植秦中,渐及东土,故名之。”羌胡是指现在的新疆、甘肃、青海一带,张骞将其引进中原地区。据史料记载,公元 319 年晋朝大将石勒占据中原,建立后赵,不准叫“胡桃”,从此改名为“核桃”。目前,我国山西、陕西、山东、安徽、江苏、云南、贵州、河南、河北、吉林等省栽培较多,品种大约有 250 种以上,其中优良品种有绵仁核桃、露仁核桃、阳平核桃等,最著名的是河北的“石门核桃”,纹细、皮薄、口味香甜,出仁率在 60%左右,出油率高达 75%以上,名冠世界各国。核桃的可食部分为其果仁,即核桃仁,又称核桃肉。

核桃是世界三大干果之一,有很高的经济价值。核桃仁味美而营养丰富,具有多方面的保健及药理作用,既可生食、炒食,又可榨油或配制各种糕点和糖果。无论在城镇还是乡村,核桃的营养及药用价值已深入人心,所以,核桃是人们十分喜爱的干果食物。

### (一)核桃的营养及化学成分

核桃是一种营养价值很高的食物,1 000 克核桃仁相当于 9 000 毫升牛奶或 5 000 克鸡蛋或 3 000 克猪肉的营养价值。核桃产生的热能,是粳米或白面的 2 倍,25 克核桃提供的热

能相当于1个鸡蛋加25克白糖。每100克核桃中,含脂肪40克~50克、蛋白质15克、糖类10克。它含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、锌、镁、锰和维生素A、B族维生素、维生素C、尼克酸、维生素E、胡萝卜素等成分。核桃的蛋白质中含有对人体极为重要的赖氨酸。核桃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,故常食核桃仁能有效地预防和治疗动脉硬化。尤其它含有丰富的磷脂,磷脂对增进机体细胞活力、促进造血功能及毛发的生长、提高脑神经功能有重要作用。核桃仁所富含的锌、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。

另外,核桃中还含有纤维素、戊聚糖、瓜氨酸、核桃醌、黄酮甙、鞣质及没食子酸等药理成分。

## (二)性味,归经

《本草纲目》载,核桃性味“甘、平、温、无毒”,“入肾、肺经”。

## (三)药理作用

### 1. 防治高血压、动脉粥样硬化性冠心病、高脂血症

核桃所控油类,主要有亚油酸、甘油酯等不饱和脂肪酸,服用后不仅不会升高血清胆固醇,而且能减少肠道对胆固醇的吸收,促进内源性胆固醇在肝内降解变为胆汁酸,随胆汁经胆管排出体外,从而有降低胆固醇的作用。核桃所含补骨脂乙素具有扩张冠状动脉作用,有兴奋心脏、增强心脏功能之效。

美国研究人员发现,一个人每天吃3个核桃(重约30克),可使患心脏病的危险减少大约10%。究其原因,核桃所

含脂肪高达 63%~70%，而油脂的 70% 是亚油酸等多价不饱和脂肪酸。亚油酸具有使胆固醇排出体外、多余胆固醇不易被吸收的作用。同时，核桃还含有锌、铬、锰等元素，其中锌有生血功能，可消除镉的致高血压作用；铬有降血糖、促进胆固醇的排泄、和锰协同增强心肌的功能。故常食核桃，可以降低胆固醇，预防动脉粥样硬化，进而保护心血管。

核桃含有丰富的维生素 B<sub>6</sub>，具有促进心肌细胞再生的能力，还可营养心脏的神经；核桃含的叶酸，有助于维持心脏的正常代谢。

## 2. 健脑

核桃仁是健脑食物，常吃核桃可增强记忆力。人脑的神经细胞含有大量的磷脂，磷脂是营养神经细胞的主要成分之一。核桃仁含有较多磷脂，故有补脑作用。

近代医学家研究证实，核桃的脂肪中富含叶红素，能破坏对人体有害的丙酮酸，并有健脑固齿之功能，尤宜儿童和老年人食用。

核桃仁是木本植物的种实中含不饱和脂肪酸最多的食物。不饱和脂肪酸不仅能使大脑的结构物质完善，而且在维持健康方面也起着重要的作用。就是说，不饱和脂肪酸除了主要有健脑作用之外，还可以软化血管，可以使神经的功能转好。因此，多吃核桃仁可以收到健身、健脑、美容、长寿等多种效果。

## 3. 止咳平喘

核桃仁有对抗组胺致支气管平滑肌痉挛的作用，还有镇咳作用，对老年性慢性支气管炎有效。

## 4. 化石

生食核桃仁有化石作用，可治疗泌尿系统结石。

## 5. 防癌抗癌

核桃的防癌抗癌功效与其所含的营养素有关。据测定,核桃仁含蛋白质约 16%,其质量很高,含有 18 种氨基酸,其中易被人体吸收的赖氨酸占 2.34%,它能抑制肿瘤生长,并可抑制抗癌药物产生的副作用;核桃仁含有的胡萝卜素,有助于防癌并对化学致癌物质有破坏作用;核桃仁还含有镁元素,可以促进体内废物排出。

近年研究表明,核桃还具有治疗癌症的功效。主要用于治疗食管癌、胃癌、贲门癌、肺癌、卵巢癌、宫颈癌、甲状腺癌、皮肤癌等,能明显改善症状,部分缩小肿块,降低血清转氨酶,提高白细胞与血小板的功能等。

核桃中提取的核桃醌对部分移植性肿瘤细胞的增殖有抑制作用。

## 6. 对物质代谢的影响

给犬喂饲含核桃油的混合脂肪饮食,可使其体重增长很快,并能使血清白蛋白增加,而血胆固醇水平增高较慢。它可能影响胆固醇的体内合成及其氧化、排泄。

## 7. 治疗便秘

核桃仁富含油脂,能润滑大肠而通利大便,对年老体虚、津亏之大便秘结有治疗作用。

## 8. 延缓衰老

临床研究证实,核桃仁中的油脂可增加人体血清白蛋白,使胆固醇下降,有利于老年人健康长寿;核桃仁中含有的微量元素是组成脑垂体、胰腺的关键成分,它们同人体 100 多种重要的酶的合成与激活有关,并能促进核酸及蛋白质的合成;核桃仁中的维生素 E 可防止细胞老化和记忆力及性功能的衰退。所以,核桃仁具有延缓衰老的作用。

## 9. 美容美发

核桃含有丰富的磷脂,能增强人的活力,加强造血功能,促进皮肤细腻,加速伤口愈合和毛发生长。

## 二、食疗方

### (一)儿童保健食疗方

#### 八宝饭

【组成】 薏苡仁、白扁豆、莲子肉(去心)、核桃仁(炒熟)、龙眼肉各 50 克,糖青梅 25 克,大枣 20 枚,糯米、白糖各适量。

【制法】 将薏苡仁、白扁豆温水浸泡。取一大碗(内涂熟猪油),碗底放糖青梅、龙眼肉、大枣、核桃仁、莲子、白扁豆、薏苡仁,最后放洗净的糯米和水,蒸熟后放入盘中,撒上白糖。

【用法】 酌量食用。

【功效】 健脾益气,滋阴养血,填精补髓。适用于气血双亏,症见面黄、神疲、乏力、发稀。

#### 三色糕

【组成】 鸡蛋 500 克,熟面粉 350 克,豆沙馅、白糖各 250 克,青梅、瓜子仁、葡萄干、核桃仁各适量。

【制法】 鸡蛋磕入盆内,加入白糖搅匀,将蛋液打成蛋泡,加入熟面粉搅成蛋糊。将蛋糊的一半倒入铺好屉布的木框内,上屉用旺火蒸熟,取下铺上豆沙馅。再将另一半蛋糊倒在豆沙馅上,然后撒上切碎的青梅、葡萄干、核桃仁和瓜子仁,上屉蒸约 10 分钟即熟,取出晾凉,切成块即可。

【用法】 当点心食用。

【功效】 健体，壮骨，益智。

## 芝 麻 糕

【组成】 山药、茯苓各 100 克，党参 50 克，黑芝麻、核桃仁各 20 克，鸡蛋 4 个，面粉 500 克，白糖 200 克，发酵粉适量。

【制法】 将黑芝麻、核桃仁打碎，捣成泥状，党参、山药、茯苓磨粉，共与面粉、鸡蛋、白糖拌匀，加水适量和发酵粉继续拌成糊状，蒸发糕。

【用法】 酌量食用。

【功效】 益气养血。适用于小儿五软，症见头颈软弱倾斜抬举不能、咀嚼无力、口有流涎、手不能握、足不能站、肌肉松软、精神呆滞、智力低下。

## 核 桃 酪

【组成】 核桃仁 40 克，大枣、粳米各 10 克，白糖 30 克。

【制法】 核桃仁水泡去皮；大枣煮熟去皮、核；粳米温水浸泡 2 小时。以上三味一同磨成糊状，然后置于沙锅中加清水、白糖搅匀，放火上，用勺不断推搅，烧开后即可食用。

【用法】 酌量食用，宜常食。

【功效】 补肾健脾，益气补血。适用于小儿贫血症。

## 核 桃 糖

【组成】 核桃仁、白糖各 500 克，香油适量。

【制法】 将白糖放入锅中，加水适量，用文火煎熬至用锅铲挑起丝状时停火。将核桃仁用香油炸酥，放入白糖锅内搅匀，倒在涂有香油的盘中摊平，稍凉，用刀划成条块即成。

【用法】 当点心，每日 2 次，每次 50 克～100 克。

**【功效】** 补肾益胃。适用于面色少华、多汗易惊、夜寐不宁、烦躁多啼、肌肉松弛、神疲乏力、食欲不振、口渴便干。

## 桑 椹 糖

**【组成】** 桑椹子 500 克，麦芽糖 250 克，核桃仁、黑芝麻各 40 克，香油适量。

**【制法】** 桑椹子水煎去渣，浓缩成膏，麦芽糖溶化，与打碎的核桃仁、黑芝麻放在一起搅拌均匀，置于事先涂过香油的瓷盘中，稍冷却，用刀切成方块。

**【用法】** 随时食用。

**【功效】** 健脾补肾，益气养血。

## 花 生 布 丁

**【组成】** 花生粉、核桃粉、白糖各 100 克，鸡蛋 2 个，牛奶、植物油各 50 毫升，面包 5 片，发酵粉 8 克，精盐 1 克。

**【制法】** 将牛奶、植物油、白糖、精盐、花生粉、核桃粉及鸡蛋液混合搅拌均匀。面包去边，切成小块与发酵粉混合，拌入搅拌均匀的混合物中。在小型模型内抹油，倒入拌和好的布丁至半满。将小型模型放入蒸锅，用大火蒸 30 分钟即可。

**【用法】** 当点心食用。

**【功效】** 益智健脑，强筋壮骨。

## 核 桃 梨 汁

**【组成】** 鸭梨 150 克，核桃仁 50 克，冰糖 30 克。

**【制法】** 三味捣碎，加水煮汁。

**【用法】** 每日服 3 次，连服 15 日。

**【功效】** 补脾益肺，润燥止咳。适宜于小儿百日咳及慢性

呼吸道感染。

## 桃粉豆糕

【组成】 黄豆粉、面粉各 100 克,核桃仁 25 克,发酵粉、熟猪油、白糖各适量。

【制法】 将黄豆粉和面粉混合,加上碾碎的核桃仁、白糖、发酵粉、清水,搅拌成糊状。容器内涂上一层熟猪油,把调成的糊倒入容器内,倒入量为容器的一半,隔水蒸 25 分钟。

【用法】 当点心食用。

【功效】 养脑益智,壮骨强筋。

## 鸳鸯蛋糕

【组成】 鸡蛋 500 克,熟面粉 350 克,白糖 250 克,青梅、瓜子仁、核桃仁、葡萄干、西红柿各适量。

【制法】 将鸡蛋磕开,蛋液加白糖搅拌均匀,用打蛋器抽打成蛋泡,加入熟面粉搅成蛋糊。将蛋糊的一半倒入铺好屉布的木框内,刮平,上屉蒸熟。另一半蛋糊加西红柿浆液,搅拌均匀,倒入框内,撒上切碎的果料,再上屉蒸约 10 分钟至熟,取出晾凉,切成菱形块即可。

【用法】 当点心食用。

【功效】 益智强身。

## 槟榔豆腐

【组成】 豆腐 250 克,猪血丁 100 克,核桃仁末 50 克,西红柿 2 个,青椒 1 个,茴香末、芝麻末、高汤、丁香粉、桂皮粉、杏仁末、辣椒粉、精盐各适量。

【制法】 豆腐切丁,与猪血丁入沸水中焯过,沥干水分,

放在清洁的布上包成方形,压实,冷却后打开布包,再切成正方丁,成槟榔豆腐。青椒切成片,西红柿去皮、子,切碎,与茴香末、芝麻末、丁香粉、桂皮粉、杏仁末、核桃仁末、辣椒粉加高汤拌匀,倒入锅中,放槟榔豆腐、精盐,盖上盖,用文火煨入味即可出锅。

【用法】 配上玉米饼食用。

【功效】 补血益智,强体壮骨。

## 爆米花饼

【组成】 花生酱 125 克,爆米花 100 克,淡淀粉糖浆 75 克,碎核桃仁 60 克,白糖 50 克。

【制法】 在一适中的平底锅中,将白糖、糖浆混合,放在中火炉上,搅拌至白糖溶化,入花生酱搅拌,直至光滑为止。将米花、碎核桃仁倒入溶化的糖浆中,搅拌至米花和核桃仁裹上糖浆为止。用勺将料盛在蜡纸上,呈圆茶匙状,冷却至坚硬即可。本配料可制作 24 个爆米花饼。

【用法】 当点心食用。

【功效】 健脑益智。

## 花生十字饼

【组成】 花生酱 250 克,碎花生仁、碎核桃仁各 60 克,鸡蛋 1 个,白糖、红糖各适量。

【制法】 先将炉温升至 175℃。在碗中用木制勺搅拌鸡蛋,然后倒入白糖、红糖,搅拌均匀。将花生酱倒入蛋糖混合液中,搅拌至三者混合均匀为止,碎花生仁、碎核桃仁倒入上述花生酱混合物中,搅拌均匀。将调好的料搓成直径为 2.5 厘米大小的球体,放入未涂油的烤盘中,相互间隔为 5 厘米,轻轻

将球体压平,然后划出十字,并在十字上撒少许糖,在 175℃ 的炉中焙 10~12 分钟,饼呈金黄色,在烤盘中冷却 2 分钟,然后取出冷却。

【用法】 当点心食用。

【功效】 健体益智。

## 花生酱块饼

【组成】 花生酱 125 克,炼乳 45 克,碎核桃仁 30 克,酥脆油炸谷物 150 克,红糖适量。

【制法】 在一平底锅内,放入花生酱、红糖、炼乳,然后使其沸腾,不断地搅拌,直至红糖溶化、花生酱变稀为止。移出火源,加入碎核桃仁和酥脆油炸谷物。用勺将配料舀在蜡纸上,形为圆茶匙状。本配料可制作 36 个花生酱块饼。

【用法】 当点心食用。

【功效】 强身益智。

## 龟鹿二仙糖

【组成】 鹿角胶、龟板胶各 50 克,核桃仁 100 克,饴糖 300 克,香油适量。

【制法】 将鹿角胶、龟板胶、饴糖熔化,加入捣碎的核桃仁,搅拌均匀,趁热倒入涂过香油的大瓷盘中,稍冷即用刀切成小方块。

【用法】 随意食用。

【功效】 强筋壮骨,养脑益智。

## 枣杏煲鸡汤

【组成】 鸡 1 只,栗子肉 200 克,核桃仁 100 克,南杏仁

25 克,红枣 10 枚,姜 1 片,精盐适量。

**【制法】** 将杏仁放入沸水中煮 5 分钟,去除外衣洗净;将栗子肉放入沸水中煮 5~10 分钟,去除外衣洗净,放入清水中浸泡;核桃仁放入沸水中煮 5 分钟,捞起用清水洗一洗;红枣洗净去核;鸡去毛、内脏、爪,洗净,放入沸水中煮 10 分钟,取出洗净。在锅内放入适量水,煮沸,放入鸡、红枣、南杏仁、姜煮滚,慢火炖 2 小时,加入核桃仁、栗子肉煮沸,再煮约 1 小时,下精盐调味。

**【用法】** 吃鸡,喝汤。

**【功效】** 益肾,强筋骨。

## 核桃仁蛋糕

**【组成】** 鸡蛋、面粉各 250 克,核桃仁 100 克,枸杞子、葡萄干各 10 克,黄油、蜂蜜、苏打粉各适量。

**【制法】** 核桃仁打碎备用,鸡蛋、黄油、蜂蜜、面粉、苏打粉混合均匀,置容器中摊平,将核桃仁、枸杞子、葡萄干均匀撒于面粉表面,上火蒸 20 分钟即成。

**【用法】** 分顿食用。

**【功效】** 补肝肾,健脾养胃。适用于心肾不足,症见筋骨萎软、发育迟缓、精神呆滞、反应迟钝、面色萎黄、神倦喜卧、头发指甲干枯不荣。

## 核桃栗子羹

**【组成】** 核桃仁、栗子各 50 克,白糖适量。

**【制法】** 先将栗子炒熟去壳,与核桃仁一同捣烂如泥,再加白糖拌匀即成。

**【用法】** 不拘时服,宜常食。