

药食

韩剑青 韩希贤 蒋蕾妮 编著

新兴绿色保健食品

两用的

仙人掌

上海中医药大学出版社



新兴的绿色保健食品

药食两用的仙人掌

韩剑青
韩希贤 编著
蒋蕾妮

上海中医药大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

药食两用的仙人掌/韩剑青,韩希贤,蒋蕾妮编著. -上海:
上海中医药大学出版社,2001.3

ISBN 7-81010-550-7

I.药… II.①韩… ②韩… ③蒋… III.①仙人掌科-食
物疗法 ②食物本草-仙人掌科-栽培 IV.①R282.71 ②S644.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 02753 号

责任编辑/张杏洁

技术编辑/宓国华

责任校对/葛兴棣

封面设计/王磊

出版/上海中医药大学出版社

(200032) 中国上海零陵路 530 号

发行/新华书店上海发行所

印刷/大丰市印刷二厂

版次/2001 年 3 月第 1 版

印次/2001 年 3 月第 1 次印刷

开本/787×1092 1/32

字数/91 千

插图/2

印张/4.75

印数/4 000 册

NAU 988/05

ISBN 7-81010-550-7

R·521 定价:9.50 元



图1 食用仙人掌

新兴绿色

保健食品



图2 仙人掌果



图3 杏仁枸杞炆掌片



图4 墨西哥式仙人掌饮料



图5 凉拌仙人掌



图6 掌上明珠



图7 仙人掌蔬菜



图8 掌片火腿炆银耳



图9 仙人掌复方口服液



图10 仙人掌饮料



图11 仙人掌果罐头

前言

食用仙人掌作为“绿色保健食品”风靡世界。拉丁美洲、欧洲、亚洲、非洲等均有种植,其中,“菜用仙人掌”在墨西哥的种植面积居世界第一位。

近年来,我国科研工作者在研究开发食用仙人掌的同时,通过药理研究,开发它的药用保健价值。1998年,我国农业部优质农产品服务中心引进墨西哥“米邦塔”仙人掌种苗,在海南岛建立基地试种繁育成功。接着,广东、福建、浙江、上海、北京、哈尔滨等地也开始引种繁育,有些地区采用了尼龙大棚及日光温室等科技设施进行大面积培植。仙人掌营养丰富、清香脆嫩,风味独特。目前仙人掌这种“绿色保健菜肴”已经出现在千家万户的餐桌上,相信将受到更多人的青睐。

仙人掌是新一代的“绿色保健食品”,其食用和药用价值颇高,值得开发引种。经过积极而艰苦的资料收集和准备,在上海中医药大学出版社的帮助下,我们撰写了此书,其目的是为了把这种目前鲜为人知的绿色保健品广泛地介绍给大家,让它为人类健康服务。同时,由于仙人掌的种植培养简易,管理要求不高,成本低而产量可观,适宜大面积或家庭种植,也为人们科技致富开辟了一条新路。

本书写作过程中得到了高级农艺师孙家华的热情帮助,得到了潘贤春、张杏洁先生提供的部分资料,在此表示感谢。

由于才疏学浅,书中定有许多不当之处,恳请专家学者予以批评指正,不胜感谢。

编 者

2000年12月于杭州

目 录

- 一、概述 / 1
- 二、神奇的仙人掌(生态特征篇) / 4
 - (一)叶 / 5
 - (二)茎 / 6
 - (三)棱与疣状突起 / 6
 - (四)刺座、刺和毛 / 7
 - (五)花、果实和种子 / 8
 - (六)根 / 9
- 三、墨西哥食用仙人掌(古老传说和开发篇) / 10
 - (一)墨西哥仙人掌的传说 / 10
 - (二)仙人掌和胭脂仙人掌 / 11
 - (三)仙人掌的开发利用价值 / 14
- 四、食用仙人掌的栽培、管理和收获 / 17
 - (一)温度 / 18
 - (二)光线 / 19
 - (三)水分与空气湿度 / 20
 - (四)空气 / 21
 - (五)土壤 / 22
 - (六)栽培、管理与收获 / 23
- 五、仙人掌菜谱(60款) / 32

- (一)翡翠豆腐 / 32
- (二)掌椒肉丝 / 32
- (三)三色掌丁 / 33
- (四)蒜泥火腿掌片 / 33
- (五)掌片糖醋排骨 / 34
- (六)腐皮仙人肉 / 35
- (七)凉拌仙人掌 / 36
- (八)掌腿肚片 / 36
- (九)仙人掌腰花 / 37
- (十)绿掌金银丝 / 38
- (十一)仙果扣肉 / 38
- (十二)仙果响铃 / 39
- (十三)仙果拼盘 / 40
- (十四)掌菇牛肉 / 41
- (十五)掌椒海参 / 42
- (十六)掌茭兔丁 / 42
- (十七)仙人掌栗子排骨 / 43
- (十八)仙人掌凤尾虾 / 44
- (十九)掌丁鱼圆 / 44
- (二十)掌菇素烧鹅 / 45
- (二十一)春笋拌掌片 / 46
- (二十二)掌丝海蜇 / 47
- (二十三)仙人掌带鱼 / 47
- (二十四)掌片爆猪肝 / 48
- (二十五)掌丁狮子头 / 49

- (二十六)掌肉春卷 / 49
- (二十七)油豆腐塞仙人肉 / 50
- (二十八)掌菇炒鸡片 / 51
- (二十九)掌腿煎蛋 / 51
- (三十)掌丁开洋蛋汤 / 52
- (三十一)烤仙人掌鸡脯 / 52
- (三十二)酸辣仙人掌 / 53
- (三十三)仙人掌火腿蒸蛋羹 / 53
- (三十四)仙人掌沙锅鱼头 / 54
- (三十五)仙人掌黄鱼片 / 55
- (三十六)掌椒目鱼丝 / 55
- (三十七)绿掌鳝片 / 56
- (三十八)仙人掌鳝段 / 57
- (三十九)掌炒鳝丝 / 57
- (四十)掌捧三菇 / 58
- (四十一)油焖春笋掌片 / 59
- (四十二)香肠千张掌片 / 59
- (四十三)虾仁仙人掌球 / 60
- (四十四)仙人掌金银蹄 / 60
- (四十五)脆炸金果 / 61
- (四十六)仙人掌猴头黄芪 / 62
- (四十七)仙人掌黄芪羊肉 / 63
- (四十八)仙人掌枸杞炒猪肝 / 63
- (四十九)掌丁枸杞鲫鱼汤 / 64
- (五十)掌杞明珠 / 65

(五十一)掌珠红枣银耳羹 / 66

(五十二)掌尖火腿炖老鸭 / 66

(五十三)仙人掌母子甲鱼 / 67

(五十四)翡翠兔丝 / 68

(五十五)白鹤亮翅 / 69

(五十六)翠球果仁 / 69

(五十七)飞雪迎春 / 70

(五十八)甜酱仙人掌 / 71

(五十九)仙人掌香肠脆条 / 71

(六十)掌条鹌鹑 / 72

六、仙人掌药膳谱(100款) / 74

(一)仙人掌松仁豆腐 / 74

(二)仙人掌金针豆腐汤 / 74

(三)仙人掌黄芪鸡汁粥 / 75

(四)仙人掌杞鞭壮阳汤 / 75

(五)仙人掌首乌粥 / 75

(六)仙人掌黄精炖肘(猪蹄膀) / 76

(七)仙人掌黄花瘦肉汤 / 76

(八)仙人掌花生通草粥 / 77

(九)仙人掌紫河车肉饼 / 77

(十)仙人掌骨头汤 / 77

(十一)仙人掌莲实美容羹 / 78

(十二)仙人掌杞枣鲫鱼 / 78

(十三)仙人掌太白鸭 / 78

(十四)仙人掌马铃薯双丁 / 79

- (十五)仙人掌拌芹菜 / 79
- (十六)仙人掌银耳山楂羹 / 80
- (十七)仙人掌桂参粥 / 80
- (十八)仙人掌莲杏冬瓜饮 / 81
- (十九)仙人掌莲子八宝饭 / 81
- (二十)仙人掌酥蜜粥 / 81
- (二十一)仙人掌茯苓鱼翅煲 / 82
- (二十二)仙人掌当归火锅 / 82
- (二十三)仙人掌参杞肚片 / 83
- (二十四)仙人掌虫草火锅 / 83
- (二十五)仙人掌南瓜保健汤 / 84
- (二十六)仙人掌紫菜萝卜汤 / 84
- (二十七)仙人掌紫菜降压汤 / 84
- (二十八)仙人掌山楂荸荠羹 / 85
- (二十九)仙人掌芝麻羊骨粥 / 85
- (三十)仙人掌猪肺百合汤 / 86
- (三十一)仙人掌羊肚白术汤 / 86
- (三十二)仙人掌苡仁杏仁粥 / 86
- (三十三)仙人掌玉竹牛肉汤 / 87
- (三十四)仙人掌地骨皮老鸭煲 / 87
- (三十五)仙人掌参烩鹌鹑 / 87
- (三十六)仙人掌山药鸽蛋 / 88
- (三十七)仙人掌八宝莲麦粥 / 88
- (三十八)仙人掌健脑安神羹 / 89
- (三十九)仙人掌猪皮冻胶 / 89

- (四十)仙人掌罗汉果麦冬粥 / 90
- (四十一)仙人掌肉苁蓉豆菜汤 / 90
- (四十二)仙人掌苁蓉炖羊肾 / 90
- (四十三)仙人掌青鱼党参煲 / 91
- (四十四)仙人掌蒜泥蜗牛肉 / 91
- (四十五)仙人掌糖醋茭白 / 91
- (四十六)仙人掌首乌炖猪脑 / 92
- (四十七)仙人掌六君莲子粥 / 92
- (四十八)仙人掌鲤鱼杜仲粥 / 93
- (四十九)仙人掌沙参炖牛肉 / 93
- (五十)仙人掌山杞鳖肉汤 / 93
- (五十一)仙人掌肉桂香草鸭 / 94
- (五十二)仙人掌泥鳅豆肉汤 / 94
- (五十三)仙人掌生地粥 / 95
- (五十四)仙人掌荠菜萝卜丝 / 95
- (五十五)仙人掌石竹牛肚汤 / 96
- (五十六)仙人掌虫草火腿汤 / 96
- (五十七)仙人掌百合银耳羹 / 96
- (五十八)仙人掌核桃黑米粥 / 97
- (五十九)仙人掌参芪乳鸽 / 97
- (六十)仙人掌鸡肝小米粥 / 98
- (六十一)仙人掌哈士蟆银耳羹 / 98
- (六十二)仙人掌参杞海参 / 98
- (六十三)仙人掌黄精炖乌鸡 / 99
- (六十四)仙人掌山药南瓜汤 / 99

- (六十五)仙人掌决明子粥 / 100
- (六十六)仙人掌夏枯草肉汤 / 100
- (六十七)仙人掌冰糖燕窝 / 100
- (六十八)仙人掌参楂猪血 / 101
- (六十九)仙人掌八宝鸡汤 / 101
- (七十)仙人掌枸杞炒羊肝 / 102
- (七十一)仙人掌金樱子狗肉 / 102
- (七十二)仙人掌灵芝蛋肉饼 / 102
- (七十三)仙人掌天麻炖猪脑 / 103
- (七十四)仙人掌香菇黑米饭 / 103
- (七十五)仙人掌玉米汤 / 104
- (七十六)仙人掌虫草炖雄鸭 / 104
- (七十七)仙人掌天麻火锅 / 104
- (七十八)仙人掌双耳汤 / 105
- (七十九)仙人掌枸杞银耳汤 / 105
- (八十)仙人掌生地黄粥 / 106
- (八十一)仙人掌双菇汤 / 106
- (八十二)仙人掌蛤蚧瘦肉汤 / 106
- (八十三)仙人掌洋参枸杞粥 / 107
- (八十四)仙人掌花生大枣汤 / 107
- (八十五)仙人掌山楂消脂饮 / 108
- (八十六)仙人掌旱莲草红枣饮 / 108
- (八十七)仙人掌黄芪健脾汤 / 108
- (八十八)仙人掌蒲公英猪肚汤 / 109
- (八十九)仙人掌紫菜黄瓜汤 / 109

- (九十)仙人掌枸杞马铃薯 / 109
- (九十一)仙人掌决明翠衣饮 / 110
- (九十二)仙人掌猕猴桃玉米粥 / 110
- (九十三)仙人掌灵芝河蚌煲 / 111
- (九十四)仙人掌菊花炒鸡片 / 111
- (九十五)仙人掌香菇枣菊饮 / 111
- (九十六)仙人掌金银花饮 / 112
- (九十七)仙人掌合欢花饮 / 112
- (九十八)仙人掌玉米须饮 / 112
- (九十九)仙人掌芹菜饮 / 113
- (一〇〇)仙人掌枸杞饮 / 113

七、仙人掌的临床应用 / 114

- (一)药用仙人掌的历史 / 114
- (二)药用仙人掌、仙人球 / 115
- (三)仙人掌成分的现代研究 / 116
- (四)仙人掌的临床应用 / 117

1. 仙人掌治疗内科疾病 / 117

- (1)仙人掌治热咳 / 117
- (2)仙人掌治疗消化性溃疡(方一) / 117
- (3)仙人掌治疗消化性溃疡(方二) / 118
- (4)仙人掌治胃溃疡病 / 118
- (5)仙人球治胃脘气痛 / 118
- (6)仙人掌治急性菌痢 / 118
- (7)仙人掌治室上性心动过速 / 119
- (8)仙人掌外敷治疗胃病 / 119

2. 仙人掌治疗外科疾病 / 119

- (1) 仙人掌外敷治疗急性蜂窝组织炎 / 119
- (2) 仙人掌姜泥贴敷治疗急性炎症 / 120
- (3) 仙人掌治疗注射感染症 / 120
- (4) 仙人掌治疗注射后局部红肿热痛 / 120
- (5) 仙人掌治疗狗咬伤 / 121
- (6) 仙人掌治疗透掌疔 / 121
- (7) 仙人掌治疗肛周巨大脓肿 / 121
- (8) 仙人掌治疗蛇咬伤 / 122
- (9) 仙人掌治疗毒蛇气入腹 / 122
- (10) 仙人掌外敷治疗足跟痛 / 122
- (11) 仙人掌治疗足底深部脓肿 / 122

3. 仙人掌治疗妇科疾病 / 123

- (1) 仙人掌外敷治疗急性乳腺炎 / 123
- (2) 仙人掌治疗乳痈 / 123
- (3) 复方仙人掌糊外用治乳痈 / 123
- (4) 仙人掌治疗急性乳腺炎 / 124
- (5) 仙人掌治疗乳痈(古方) / 124
- (6) 仙人掌治疗宫颈炎 / 124

4. 仙人掌治疗肿瘤 / 125

- (1) 仙人掌治癌一得 / 125
- (2) 仙人掌治疗子宫颈癌 / 125
- (3) 仙人掌治疗肾癌 / 125
- (4) 仙人掌治疗降结肠癌腹腔转移 / 126
- (5) 仙人掌治疗胃癌疼痛 / 126

5. 仙人掌治疗小儿科疾病 / 126
 - (1) 仙人掌治疗流行性腮腺炎(方一) / 126
 - (2) 仙人掌治疗流行性腮腺炎(方二) / 127
 - (3) 仙人掌治疗疥腿 / 127
 - (4) 仙人掌治疗小儿秃疮 / 127
6. 仙人掌治疗皮肤科疾病 / 128
 - (1) 仙人掌治疗烧烫伤 / 128
 - (2) 仙人掌治疗火灼、蛇虫咬伤 / 128
 - (3) 仙人掌治疗冻疮 / 128
 - (4) 仙人掌治疗手癣(方一) / 128
 - (5) 仙人掌治疗手癣(方二) / 129
 - (6) 仙人掌治疗带状疱疹(方一) / 129
 - (7) 仙人掌治疗带状疱疹(方二) / 129
 - (8) 仙人掌治疗银屑病 / 129
 - (9) 仙人掌治疗湿疹及黄水疮 / 130
 - (10) 仙人掌治疗湿疹、疮疡 / 130
7. 仙人掌治疗口腔及五官科疾病 / 130
 - (1) 仙人掌治疗牙痛 / 130
 - (2) 仙人掌治疗鼻出血不止 / 130
8. 仙人掌验方数则 / 131
 - (1) 气滞胃痛 / 131
 - (2) 痔疮出血 / 131
 - (3) 咳嗽痰少 / 131
 - (4) 咯血、心悸 / 131
 - (5) 支气管哮喘 / 131