

主编 朱国福 杨柏灿

中华十大食用补品



ZHONGHUASHIDASHIYONGBUPIN



上海中医药大学出版社

中华十大食用补品

主编 朱国福 杨柏灿

协编 蒋小贝

上海中医药大学出版社

责任编辑 张杏洁
技术编辑 徐国民
责任校对 冯佳祺
封面设计 王磊
出版人 朱邦贤

图书在版编目(CIP)数据

中华十大食用补品/朱国福,杨柏灿主编. —上海:
上海中医药大学出版社, 2002. 1

ISBN 7-81010-606-6

I. 中… II. ①朱…②杨… III. 疗效食品-基本
知识 IV. TS218

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 078619 号

中华十大食用补品

主编 朱国福 杨柏灿

上海中医药大学出版社出版发行 (零陵路 530 号 邮政编码 200032)

新华书店上海发行所经销

昆山市亭林印刷总厂印刷

开本 787×960 1/32

· 印张 6.75

字数 120 千字

版次 2002 年 1 月第 1 版 印次 2002 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—3 000 册

ISBN 7-81010-606-6/R · 574

定价 12.10 元

前 言

在丰富的中药宝库中，不乏药食两用之品，故有“药食同源”之说。

大多数的药食两用之品，不仅是人们日常生活中重要的食品，而且具有一定的药理作用并在临床上被广泛应用，其中有一部分更是人们常用的、具有很好的滋补保健价值的上乘之品。

本书精选大枣、蜂蜜、银杏、黑芝麻、核桃、桂圆、百合、莲子、薏苡仁、黑木耳十种符合上述条件的常用食补佳品，对每一种补品分别从以下七个方面详加阐述。

一、药物来源、名称及产地。主要阐述该药原植物的科属、入药部位、古今名称及主要产地，并说明了采收季节及采收方法。

二、鉴别选购。主要阐述该药的性状特征及选购时的注意事项。

三、性能功用。主要阐述该药的性味、归经、功能及临床应用。

四、现代研究。主要阐述该药现代药化、药理研究的最新成果，为理解该药的性能功用，更好地指导临床用药提供科学依据。

五、适宜人群。根据该药的性能功用，阐述其相应

的适宜人群,以方便普通百姓对照选购。

六、药食配方。收录了该药古今常用的药用和食用配方。选方重在简、廉、验,且便于制作。部分方名为作者拟定。其中的药用配方仅供读者参考,具体使用时,应在医生指导下进行。

七、服用常识。主要阐述该药用量、用法、使用注意事项以及禁忌等方面的知识。

编写本书的目的是希望对选购使用这些补品者有所裨益,也希望对传扬、普及中药知识有所贡献。

限于作者水平,书中挂漏在所难免,欢迎各位同道及读者批评指正。

编 者

2001年7月于上海中医药大学

目 录

健脾补虚用大枣	(1)
“百花之精”酿蜂蜜	(28)
“公栽孙食”话银杏	(55)
补肾益精黑芝麻	(75)
健脑益肾食核桃	(96)
养血安神话桂圆	(116)
止咳安神话百合	(133)
补脾止泻用莲子	(153)
健脾化湿薏苡仁	(174)
理血降压黑木耳	(192)

健脾补虚用大枣

大枣是我国药食皆用的果品之一，它与桃、梨、梅、杏共誉为中国五大名果。鲜枣味甘可口，可作时令水果，亦可加工成枣泥、枣糕、枣粽子、醉枣、蜜枣等各种风味美食；干枣多作药用，功在治病延年。据古书记载，有一病人骨瘦如柴，饮食不下，日日腹泻，遍请名医治疗，虽吃尽补药，但病情终无起色，后经一无名和尚指点，嘱其家人每日用红枣粥喂食，月后果然痊愈。李时珍在《本草纲目》中盛赞红枣有“润心肺、止咳定喘、补五脏、治虚损、调营卫、缓阴血、生津液、悦颜色、除肠胃邪气”之功用。

一、来源、名称及产地

大枣为鼠李科植物枣的果实。一般于秋季果实成熟时采收，鲜品食用，或晒干备用。

本品以形大核小、肉厚味甜者为佳，所以叫大枣。

大枣依加工方法不同而有红枣、黑枣之分。大枣稍经沸水烫过后晒干，枣皮发红，称为红枣。大枣稍经沸水烫过后，再熏焙至枣皮发黑发亮、枣肉半熟、干燥适度为止，称为黑枣。两者来源相同，但用于制作黑枣的则原材料等

级要求较高。

大枣晒干后又叫干枣、干赤枣；因大枣味美功良，所以又叫美枣、良枣。此外，大枣在古代还有胶枣、白蒲枣、半官枣、刺枣等不同的称谓。

另有南枣，为大枣的变种，产于浙江金华兰溪，以前是贡品，所以又称贡枣，而今多用于食品及补酒药料，中医处方多不见用，民间认为此枣补益力最佳。

大枣主产于河南、山东两省。此外，河北、陕西、山西、四川、贵州等地亦产。以河南新郑所产者质量最佳，山东产量最大。

二、鉴别选购

从性状上来说，大枣具有以下特征：为椭圆形或球形，长2~3.5厘米，直径1.5~2.5厘米。表面暗红色，略带光泽，有不规则皱纹。基部凹陷，有短果柄。外果皮薄，中果皮棕黄色或淡褐色，肉质柔软，富糖性而油润。果核纺锤形，两端锐尖，质坚硬。气微香，味甜。

因此选购红枣时，应参考上述性状特征，从以下几个方面着手：

(1) 视之果形短壮圆整，颗粒大小均匀，核小，皮薄，皱纹少而浅。

(2) 掰开枣肉而不见纹丝(断丝)，肉色淡黄。

(3) 捏之干燥而不粘手，有紧实感。

(4) 食之甜味足,肉质细。

符合以上条件者,方为上品。

三、性能功用

本品味甘,性温;归心、脾、胃经。具有补益脾胃,益气养血,安定心神,调和营卫,缓和药性等功能。

大枣的临床应用主要有以下几个方面:

1. 用于脾胃虚弱所致倦怠乏力、食少便溏诸症

大枣能补益脾胃,故脾胃虚弱者,常以大枣作食疗之品;更常作人参、白术等补益药的辅助之品,用于脾虚诸证。如《和剂局方》参苓白术散,以枣汤调服,以增强补益脾胃之功效。若脾胃不和,干呕恶心,腹胀食少者,常与生姜、甘草等同用,以调和脾胃。

2. 用于气血不足诸症

凡气虚、血虚或气血两虚者,大枣每为常用之品。对气虚证,常与补气的人参同用。血虚证,常与养血的当归、白芍药等同用。若气血两虚之证,常于补气养血方中加用本品。若心脾两虚,气血不足,惊悸失眠,可将本品加入补益心脾剂中。情志抑郁,思虑过度,脏阴暗耗,致成脏躁,悲伤欲哭,呵欠频作,常与甘草、小麦同用,以润养脏阴。

3. 用于表证营卫不和见头痛发热,汗出恶风诸症

大枣常与生姜同用,可助桂枝、白芍药调和营卫。如医圣张仲景所创的调和营卫的名方桂枝汤即是此例。

4. 用于药性峻烈、有毒之剂中,调缓药性

大枣之味大甘,可缓和或减少某些峻烈药物的毒性和副作用,如《伤寒论》逐水之十枣汤,《金匱要略》泻肺之葶苈大枣泻肺汤,《千金要方》治历节疼痛之大枣汤等方中,皆用大枣,一则取其缓解大戟、甘遂、芫花、附子之毒性和葶苈子之峻烈之性;二则取其甘味护养胃气,以防伤正。

此外,现常以大枣煎服,治贫血、过敏性紫癜、肝炎、肝硬化等疾病。

四、现代药理研究

现代研究表明,大枣营养丰富,既含蛋白质、脂肪、粗纤维、糖类、有机酸、粘液质和钙、磷、铁等,又含有多种维生素,故有“天然维生素丸”之美称。大枣所含的维生素不仅品种多,而且含量高,如每百克鲜枣含维生素C高达380~600毫克,是苹果的70~80倍,桃子的80~100倍;维生素P₃ 300多毫克。正因为大枣富含多种生物活性物质,故具有多种药理作用。

1. 中枢抑制作用

大枣具有催眠及增强睡眠作用。有人以延长硫喷妥钠作用为指标分离出苯甲醇糖苷类、催吐萝芙木醇及其糖苷类和柚皮素-C-糖苷类。现已证明,其中的柚皮素-C-糖苷类可减少自发活动及对刺激的反射作用,因此,大枣

能安神定志,改善睡眠质量。

2. 保肝作用

有实验表明,对 CCl_4 损伤肝脏的家兔模型,每日喂给大枣煎剂(9 克/千克体重),共 1 星期,结果血清总蛋白与白蛋白较用药前有所增加,食欲改善。表明大枣有保肝作用。

3. 增强肌力作用

小鼠每日灌服大枣煎剂(9 克/千克体重),共 3 星期,结果其体重较对照组明显增加。在游泳试验中,其游泳时间较对照组明显延长。

4. 抗变态反应作用

用大枣乙醇提取物给大鼠每日腹腔注射(100 毫克/千克体重),连续 5 日,显示出对大鼠免疫球蛋白 E 引起的反应素性抗体有特异性抑制作用,而对非反应素性抗体不抑制,这与注射硫唑嘌呤后的作用相同。抗变态反应方药如小柴胡汤、葛根汤、麦门冬汤等均含有大枣,可使白细胞内环磷酸腺苷升高,除去大枣后此作用消失。提示大枣所含环磷酸腺苷易透过白细胞膜,使细胞内环磷酸腺苷升高,抑制了白三烯的释放,因而抑制了变态反应。

5. 抗肿瘤作用

有实验报道,让大鼠连续 10 个月自由饮用 N-甲基-N'-硝基-N-亚硝基胍(MNNG)可诱发胃腺癌,若同时喂服大枣(干果,每日约 1 克)则可明显减少胃腺癌发生率,

胃肠道恶性肿瘤总发生率亦降低。表明长期喂饲大枣似有降低胃肠道恶性肿瘤发生率的作用。小鼠灌服大枣煎剂能明显降低环磷酰胺所致姐妹染色单体互换值升高,表明有抗突变作用。

五、适宜人群

大枣性质平和,营养丰富,是常用的药食两用果品之一。因此,大多数人群均可服用。尤其适宜于以下人群:

1. 脾胃虚弱者

中医学认为,脾胃为人体的两个重要的脏器,两者共处中焦,通过经脉互为络属,具有表里的关系。脾的主要功能为运化水谷,胃的主要功能为受纳腐熟水谷。机体生命活动的持续和气血津液的生化,都有赖于脾胃运化的水谷精微,脾胃为气血生化之源,故有“后天之本”之称。

若某些致病因素侵入人体,导致脾胃运化功能失常,就会表现出一系列症状:如腹胀,食欲不振,大便溏薄,肢体倦怠,少气懒言,面色萎黄或㿠白,或浮肿,或消瘦,舌质淡白,脉缓弱等。

大枣有补益脾胃之功,故可用于治疗上述病证。事实上,我国用大枣治疗这类疾病,由来已久。早在《神农本草经》中,就已将大枣列为上品,认为它具有补气健脾的功效。《本草纲目》特别指出,大枣是脾之果,脾虚患者最宜食之。直至现代,中医使用大枣,也主要用于治疗脾胃虚

弱引起的消瘦无力、食少便秘等症。如民间治疗面黄肌瘦，胃口不开，消化不良，常将大枣去核，小火焙干，研成细末，每次服 9 克，同时加服生姜末 3 克，确有一定效果。现代实验也证明，服用大枣能使动物的体重增加，肌力增强。

2. 血虚及营养不良者

血虚是指血液亏虚，脏腑百脉失养，全身虚弱的证候。血虚的形成原因，有先天禀赋不足；或脾胃虚弱，生化乏源；或各种慢性出血；或久病不愈；或思虑过度，暗耗阴血；或瘀血阻络，新血不生等诸多方面。主要临床表现有面色无华或萎黄，唇色淡白，爪甲苍白，头晕眼花，心悸失眠，手足麻木，妇女经血量少色淡，月经延期甚或闭经，舌淡苔白，脉细无力等。

大枣具有益气养血的作用，故适用于上述人群。中医补养气血的方剂中，每多使用大枣。如民间取大枣 500 克，去核、煮熟，加入黑豆面 250 克，共同捣烂做成丸子，每次服 3 克，每日 3 次，用于治疗贫血有效；若将大枣 30 克、黄芪 30 克、当归 10 克同煎，服用效果更好。现代研究也表明，大枣的营养十分丰富，不仅含有大量的糖类，而且含有蛋白质、维生素以及铁、钙、磷等矿物质，所以贫血及营养不良的人食用大枣是很有帮助的。国外有人在虚弱患者中做对比实验，结果发现，凡是连续吃大枣的，其健康恢复的速度比单纯服用维生素类药物的，要快 3 倍

以上。

3. 素体虚弱者

这一人群,或因先天不足,或因后天失调,大多有免疫力低下,抗病能力差,易于感冒等表现。经常吃一些大枣,有助于提高机体的免疫力,从而起到预防感冒的作用。

4. 肝病患者

大枣中含有丰富的糖类和维生素 C 以及环磷酸腺苷等,能减轻各种化学药物对肝脏的损害,并有促进蛋白合成、增加血清总蛋白含量的作用。故肝病患者食之,颇有裨益。在临床上,大枣可用于慢性肝炎和早期肝硬化的辅助治疗。民间用大枣 250 克、茵陈蒿 60 克同煎,吃枣饮汤,早晚分服,用于治疗黄疸型肝炎,有一定疗效。

5. 心血管疾病者

大枣中丰富的维生素 C 和维生素 P,对于健全毛细血管、维持血管壁的弹性,抗动脉粥样硬化很有益。大枣中所含的环磷酸腺苷,能扩张血管,增加心肌收缩力,改善心肌营养,故可防治心血管疾病。

6. 肿瘤患者

大枣中含有能抗癌的三萜类化合物和能使癌细胞向正常细胞转化的环磷酸腺苷,因此有一定的抗肿瘤作用。如有人给两组大鼠饲喂含有相同致癌物的食物,其中一组加大枣,另一组不加大枣。10 个月后检查其肿瘤的发生率,不加大枣组为 71.4%,加大枣组为 38.4%,两者比

较,有显著性差异。

7. 更年期妇女

处于更年期的妇女由于内分泌失调,常出现多种复杂的临床症状,中医称为“脏躁”。主要表现为精神抑郁、神志恍惚、烦躁不宁、悲忧善哭、喜怒无常。不同的病人每有不同的表现。或手舞足蹈,骂詈号叫;或伴有面部及肢体的痉挛、抽搐;或素无心肺疾患而忽然喘促阵作;或忽然失音,不能说话等等。但同一患者常只出现少数几种症状,且每次发作多为同样表现的重复。

大枣具有安神定志之功,故可用于上述人群。常食大枣对妇女更年期所表现的症状有控制和调补作用。

此外,民间还用大枣肉 500 克、棉籽仁 500 克(去净油)、白果仁 250 克,共同捣烂做成绿豆大的丸子,每日早晚吞服 6 克,对妇女体虚白带过多,有一定效果。

大枣中含有大量的维生素 C 和维生素 P,所以近年来常用它防治坏血病、过敏性紫癜、血小板减少症等。如治疗过敏性紫癜,每次生吃鲜枣 10 个,每日 3 次,可连续食用;也可用大枣 15 个,水煎服,每日 3 次,半月为 1 个疗程。治血小板减少症,除生吃鲜枣以外,也可用大枣 120 克浓煎,吃枣喝汤,每日 2 次。

每日吃大枣 3 次,每次 10 枚,有养血美颜功效。大枣配银耳炖食或煮粥食用,效果更佳。这是由于大枣中含有丰富的维生素和铁等矿物质,能促进造血,防治贫血,使

肤色红润。加之大枣中丰富的维生素C、维生素P和环磷酸腺苷能促进皮肤细胞代谢,使皮肤白晰细腻,防止色素沉着,达到护肤美颜效果。

因此,大枣亦可用于白带过多的妇女,坏血病、过敏性紫癜、血小板减少症患者以及养颜美容者。

六、药食配方

(一) 药用配方

大枣入药在我国已有悠久历史,中医学认为它能补气健脾和胃,养心安神,活血调经,生津止泻,调和药性,通九窍,助十二经。适用于脾胃虚弱、气虚不足、倦怠乏力及瘵病、失眠、心悸、盗汗、肠炎、痢疾、血小板减少性紫癜、崩漏、外伤出血、月经不调、白带、体虚感冒、脏躁证等。下面介绍一些常用的大枣药用方。

1. 大枣粟米汤

组成: 大枣(去核)7枚,青粱粟米200克。

用法: 将上述2味分别洗净,先煮大枣取汁,去滓,再投粟米煮粥食之。每日1剂。

功能: 补益脾气,祛风定惊。

应用: 适用于脾胃虚弱、倦怠乏力或血虚萎黄、精神不安者;亦可用于中风惊恐虚悸、四肢沉重等。

2. 大枣栀子散

组成: 大枣10克,栀子6克,干姜2片。

用法：上药同烧为灰，细研为散。每次用粥饮调下 2 克，每日 3 次。

功能：凉血止痢。

应用：适用于小儿脓血痢。

3. 生地大枣阿胶散

组成：大枣 50 枚，生干地黄 250 克，阿胶、甘草各 90 克。

用法：大枣去核，焙干，捣碎；再将地黄焙干，阿胶炙令燥，甘草炙，锉碎，3 味混合捣碎，与大枣一起捣匀成散。每次 12 克，水煎去滓温服，每日 3 次。

功能：滋阴养血。

应用：适用于阴血亏虚患者；亦可用于喜怒伤肝，胸中郁结或呕血者。

4. 十枣汤

组成：芫花、甘遂、大戟各等分。

用法：上 3 味为末，以胶囊贮之，以大枣 10 枚煎汤，调服药末 1.5~3 克，每日 1 次，清晨空腹服。

功能：攻逐水饮。

应用：适用于悬饮，胁下有水气，以致咳唾胸胁引痛，心下痞满，干呕短气，头痛目眩，或胸背掣痛不得息，舌苔滑，脉沉弦者；亦可用于水肿腹胀属于实证者。

5. 大枣乌梅丸

组成：干大枣肉 150 克，炙甘草、杏仁、乌梅各 100 克。