

果品药用 巧治百病

唐 军/编著

GUOPINYAONYONGQIAOZHIBAIBING

辽宁科学技术出版社



药在食中巧治百病





药在食中巧治百病丛书

果品药用巧治百病

唐 军 编著

辽宁科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

果品药用巧治百病/唐军编著. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2000.10

(药在食中巧治百病丛书)

ISBN 7-5381-3261-9

I. 果... II. 唐... III. 水果-食物疗法

IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 32887 号

出版者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码: 110003)

印刷者: 沈阳市第二印刷厂

发行者: 各地新华书店

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/32

字数: 160 千字

印张: 5 $\frac{1}{8}$

印数: 1~5000

出版时间: 2000 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2000 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 李桂艳

封面设计: 庄庆芳

插图: 董 迈

版式设计: 求 实

责任校对: 张 敏

定 价: 10.00 元 (套: 83.00 元)

《药在食中巧治百病丛书》(共7本)

编写人员名单

丛书主编：胡晓峰

丛书副主编：(按姓氏笔画为序)

丁 霞 丁志建 苏 晶 苏明燾
赵晓梅 姜守忠 郝近大 唐 军
郭 华 郭丽珠 董 迈 廖 果

内容提要

果品，在人类保健事业中具有重要地位。明代医药学家李时珍说：“熟则可食，干则可脯。丰俭可以济时，疾苦可以备药。辅助粒食，以养民生。”本书收载日常食用果品33种，从果品的别名、植物基源、植物形态、产地、入药部位、功能主治、服法用量、营养成分、有效成分、现代药理研究、现代临床应用等方面进行了叙述，并附有以水果为主的简便易行的食疗处方，力求科学性、实用性、趣味性为一体，可供医务人员、药膳餐厅工作人员及有关病患者、食疗爱好者阅读参考。

前 言

健康与长寿,是人类永恒的追求;食物与药物,是人类健康长寿的必要保证。随着生活水平不断提高,人们已经不满足于解决简单的温饱问题,而是希望通过调整饮食结构、运用饮食疗法达到健康长寿的目的。

饮食疗法又称食疗、食治、食医、食养、药膳等,是传统中医疗法的重要组成部分。大致可分两种类型:一是单纯应用食物,如米、菜、瓜、果、鱼、肉,生食或制成饭、菜、粥、汤、蜜饯、饮料等,寓药于食;二是以食物为主加入药物制成各类饮食,以药配膳。通常所说的食疗药物,即日用食物及经常佐餐配膳药物。

中医学认为,人体的健康是由机体内部阴阳平衡统一来维系的。任何疾病的发生发展,都是因为机体阴阳偏盛偏衰所致。阳盛则阴病,阴盛则阳病;阳盛则热,阴盛则寒;阴虚生内寒,阴虚生内热。中医药治病保健的关键是调整阴阳。所以《素问·生气通天论》说:“阴平阳秘,精神乃治;阴阳离决,精气乃绝。”《景岳全书》也说:“医道虽繁,可一言以蔽之,曰阴阳而已。”饮食疗法的基本原理是利用饮食物的四气五味及阴阳属性,补不足,损有余,调整阴阳,使机体阴阳达到相对平衡,防病治病,健康长寿。

四气,又称四性,指食物具有寒、热、温、凉四种性质。温与热属阳,凉与寒属阴。温次于热,凉次于寒,程度有所不同。温热食物可以治疗寒证,起到温里、补虚、祛寒的作用;寒凉食物可以治疗热证,起到清热、泻火、解毒的作用。另有寒热温



凉不明显的平性，平性食物较平和，具有健脾、开胃、补益等作用。

五味，指食物具有酸、苦、甘、辛、咸五种味道。另有淡、涩两味，分别归入甘、酸两味之中。辛、甘、淡属阳，酸、苦、咸属阴。辛味有发散、行气、行血的作用；甘味有补益、和中、缓急的作用；淡味有渗湿、利尿的作用；酸味和涩味有收敛、固涩的作用；苦味有清泄、燥湿、降逆的作用；咸味有软坚、散结、泻下的作用。可归纳为“辛散，酸收，甘缓，苦坚，咸软”。

正因为食物具有与药物相同的四气五味，能够治疗疾病，又比药物作用和缓，富含营养，所以历代医家非常推崇饮食疗法。如唐代孙思邈《千金要方》指出：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气，若能用食平疴释情遣疾者，可谓良工。长年饵老之奇法，极养生之术也。夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之。食疗不愈，然后命药。药性刚烈，犹若御兵，兵之猛暴，岂容妄发？发用乖宜，损伤处众，药之投疾，殃滥亦然。”清末医家张锡纯《医学衷中参西录》称赞食疗药物说：“病人服之，不但疗病，并可充饥，不但充饥，更可适口。用之对症，病自渐愈，既不对症，亦无他患。”汉代医家张仲景《伤寒杂病论》中的“当归生姜羊肉汤”、“猪肤汤”等方剂流传千古，至今仍在应用。因此，古人有“药食同源”的说法。

本丛书在前人用药经验基础上，选取常见、常用食疗药物，分为草木、花卉、果品、蔬菜、水产、禽兽、虫蛇7类，编纂成“药在食中巧治百病丛书”（共7本）。

即《草木药用巧治百病》、

《花卉药用巧治百病》、

《果品药用巧治百病》、

《蔬菜药用巧治百病》、
《虫蛇药用巧治百病》、
《水产品药用巧治百病》、
《禽兽类药用巧治百病》。

本套丛书的内容特点是：

1. 每册书精选 60 余种药物。每种药物分述药名、形态特征、产地采集、性味归经、主治功能、用量宜忌、古今考证、典故传说、诗文医案、名家荟萃杂录、现代研究、附方等内容。一种药物巧治多种病，论药而不拘于药，这是本套丛书的主要特色。

2. 博采精方，内容丰富，资料可靠，科学性强。药物常见易取，方剂易制，经过简单烹调或配制后食用，即可达到养生保健、强身健体、防治多种疾病的目的。适于各种层次读者选用，对中医药工作者及中医药爱好者有参考、研究价值。

3. 药物需辨证施用。即使是人参这样的补药，如不对症，过量使用，也会贻害无穷。


4. 个别有毒药物，因与食疗有关，也收录在册，如斑蝥与鸡蛋合用治疗癌症。此类药物必须严格遵守药量、炮制及使用方法，减低毒性，确保安全，必要时在医生指导下应用。

5. 选录部分古代常用而现代被列为保护范畴的濒危动、植物药类，旨在增加中药历史知识，促进有关药物的人工繁殖、驯养、栽培、研究，扩大药源，但切不可违犯国家有关“珍稀动物保护法”而私自采购、猎取药用。

6. 为节省篇幅，每种病症仅精选一方。

7. 本丛书由中国中医研究院、北京中医药大学从事本专业研究和教学工作的副研究员、副教授分别撰写。各册书体





例相同,风格略有差异。

中医药是一个伟大的宝库,食疗药物独具魅力,只要掌握基本原理,通过日常饮食加以巧妙运用,就能化平凡为神奇,祛病、强身健体。

本书在编写的过程中,主要参考历代中医古籍方书、本草及文史类著作中的有关章节,从中选取既符合传统中医理论,又便于现代人们制作的食疗方,编著成册。对于某些过于繁琐又不便查找的古代方子,则根据作者的经验与体会,在不违背原方宗旨的基础上,进行了删改,补充了必要的制作过程,使之更适合读者的需要。同时,为了能给读者提供更多的有益信息,亦从近年出版的书刊中摘选了部分食疗方,编入本书,在此仅对原书作者表示诚挚的谢意!

“药在食中巧治百病丛书”的出版,但愿能成为每个家庭的良师益友,企望对广大中医药工作者及中医药爱好者能有所裨益。由于时间仓促,水平有限,难免有谬误之处,恭请读者、专家和同行不吝赐教斧正,以便再版时修正。

丛书主编:胡晓峰

1999年11月于北京

目 录

大枣	(1)
山楂	(10)
无花果	(19)
甘蔗	(23)
石榴	(28)
龙眼	(33)
西瓜	(40)
芒果	(48)
杏	(52)
李子	(59)
枇杷	(63)
杨梅	(67)
苹果	(72)
金橘	(78)
柑	(82)
柚子	(86)
柿子	(93)
柠檬	(100)
草莓	(104)
荔枝	(108)
香蕉	(114)
桃	(118)
桑椹	(126)





大 枣

大枣又名枣、红枣、干枣、美枣、刺枣、良枣、大红枣等，为鼠李科植物枣的果实。

落叶灌木或小乔木，高可达 10 米。枝平滑无毛，具成对的针刺，直伸或钩曲，细长枝纤弱而簇生，颇似羽状复叶，成“之”字形曲折。单叶互生；卵圆形至卵状披针形，少有卵形，长 2~6 厘米，先端短尖而钝，基部歪斜，边缘具细锯齿，3 主脉自基部发出，侧脉明显。花小形，成短聚伞花序，丛生于叶腋，黄绿色；萼 5 裂，上部呈花瓣状，下部连成筒状，绿色；花瓣 5；雄蕊 5，与花瓣对生；子房 2 室，花柱突出于花盘中央，先端 2 裂。核果卵形至长圆形，长 1.5~5 厘米，熟时深红色，果肉味甜，核两端锐尖。花期 4~5 月。果期 7~9 月。一般多为栽培。分布全国各地。主产河北、河南、山东、山西、四川、贵州等地，秋季果实成熟时采收。拣净杂质，晒干，或烘至皮软，再行晒干，或先用水煮一滚，使果肉柔软而皮未皱缩时即捞起，晒干。

大枣味甘，性温，入脾、胃经。补脾和胃，益气生津，调营卫，解药毒。治胃虚食少，脾弱便溏，气血津液不足，营卫不和，心悸怔忡，妇人脏躁。

内服：煎汤，15~25 克；或捣料做丸。外用：煎水洗

或烧存性研末调敷。凡有湿痰、积滞、齿病、虫病者，均不相宜。

大枣质细味甜，皮薄肉厚，营养丰富。每100克鲜枣含有水分72.6克，蛋白质1.2克，脂肪0.2克，糖类24克，粗纤维1.6克，钙41毫克，磷23毫克，铁0.5毫克，胡萝卜素0.01毫克，维生素B₁0.06毫克，维生素B₂0.04毫克，尼克酸0.6毫克，维生素C380毫克，以及有机酸、三萜甙类、生物碱、黄酮类成分等。鲜枣中含的维生素C为百果之冠，故有人称大枣是“天然维生素C丸”。现代药理研究表明：①大枣对中枢神经有抑制作用。②有镇静催眠和降压作用。大枣与芹菜水煎服可降低胆固醇。大枣的乙醇提取物对角叉菜胶诱发的足趾肿胀和棉球肉芽肿有显著抑制作用，并具有明显的止痛活性。大枣中含有的环磷酸腺苷可调节细胞的分裂增殖，有利于肿瘤细胞向正常细胞方向转化。环磷酸腺苷还有扩张血管的作用，可改善心肌的营养状况，增强心肌收缩力，有利于心脏的正常活动。大枣中还含有达玛烷型皂甙，具有抗疲劳作用，能增加人的耐力。此外，大枣还具有减轻毒性物质对肝脏损害的功能。


我国是枣的故乡，栽培历史最为悠久。早在几千年前我国不仅有了许多优良品种的枣，而且已经懂得枣对人体有滋补之功。红枣与栗子一样有“木本粮食”之称，曾是黄河流域人民的重要食物。《战国策》云：“北有枣栗之利，民虽不由佃作，枣栗之实，足食于民。”在《韩非子》中还说：“秦饥，应侯谓王曰，五苑之枣栗，请发与之。”

早在南北朝《名医别录》中就指出：“大枣补中益气，

坚志强力，久服不饥。”《清异录》载：“百益一损者枣，故医氏目为百益红。”民间把大枣对人体的滋补功能，推崇到了神话的程度。留下了不少关于食用红枣而羽化成仙的故事。宋代宋光宪的《北梦琐言》载有故事一则：“河东永乐县出枣。世传，得枣无核者食可度世。里有苏氏女获而食之，不食五谷，年五十嫁，颜如处子”。

大枣在我国最早的一部本草著作《神农本草经》中列为“上品”之药，说它“和百药”。后来，《本草经集注》中称它“煞乌头毒”，《雷公药对》又补充说“杀附子天雄毒”，明·陈嘉谟则直言红枣“通九窍略亚菖蒲，和百药不让甘草”。这些都充分说明大枣有和解药毒之功，历代医家在运用剧毒药时，也的确如此。医圣张仲景可称得上擅用大枣第一人，在《伤寒论》、《金匱要略》两书中，用枣者58方，或以为“引子”，或以和毒药。如治肋痛水饮的十枣汤，方中甘遂，芫花、大戟均属峻下逐水有毒药，而仲景只配大枣10枚，即可起到健脾扶正，峻泻而不伤正气之功。再如葶苈大枣泻肺汤，以大枣之甘温制苦寒峻猛之葶苈，攻补兼施，药简效宏。还有治痰浊壅滞的咳逆上气证，以枣膏配伍辛温有毒的皂荚，起到了峻剂缓攻的效果。这些都说明仲景已深知大枣与毒药之间的配伍奥秘。再者，明代大药学家李时珍也深谙此中秘旨，将一枚剧毒药斑蝥去头翅放入去核大枣中，煨熟后，去斑蝥而食枣，治疗反胃吐食。外科常用治疗走马牙疳的名方“信枣散”，是将剧毒的砒石放入去核的大枣中，烧枯然后与黄柏共研末后便可使用。《直指方》中有一治疗大便燥塞法，也是用大枣一枚去核，放入剧毒药轻粉半钱，缚定，煨熟食





之。《肘后方》还将蒸熟的枣肉与剧毒水银和捻，“夜纳下部中”，治疗下部虫痒。近代有人将狼毒汁与蒸熟的红枣共煮，汁吸尽后而成狼毒枣，用以治疗淋巴结核、骨结核、肺结核等，疗效均较好，足见大枣解毒之功非同一般，的确“不让甘草”。大枣配毒药，一方面其性甘温，有补脾和胃，益气养血之功，另一方面可以缓解毒药峻猛酷烈之性而缓缓发生效力，减少毒药对胃肠道的刺激。大枣虽可与毒药为伍，但有时却不能与食物相伴，据古人经验，“大枣与葱同食，令人五脏不和”，“与鱼同食，令人腰腹作痛”。

大枣与生姜同用，在古方中不胜枚举，这是汉代张仲景流传下来的宝贵经验。在《伤寒论》、《金匱要略》应用大枣的58方中，姜枣同用者有47方之多。大枣与姜联用，为和营卫之主剂，姜以主卫，枣以主营，均为历代医家所重视。张锡纯称“大枣若与生姜并用，为调和营卫之妙品。”张氏还引用了周伯度的话：“大枣味甘色赤，生姜味辛色黄，大枣甘守之力多，得生姜乃不至过守；生姜辛通之力多，得大枣乃不至过通，二药并用所以为和营卫主剂。”正因如此，很多老中医在处方之后，常写下“姜枣为引”，是不无道理的。

我国是世界上最早的产枣国，在2500年到3000年前，由我国传到西亚，于纪元初传入地中海沿岸国家，1837年才由欧洲传到美洲。大枣在我国分布很广，各地传统的著名品种有：北京密云小枣，核小肉脆味甜美；陕西无核枣，果肉甜如蜜；安邑贡枣，又叫相枣，果大味甜；浙江义乌枣，自花不孕，必须与马枣混栽；山西的晋枣，果大味甜；

河南出产的大枣，以灵宝、新郑的品质为优，它具备枣大、肉厚、核小的特点；山东乐陵的金丝枣，核小、肉细、皮薄、有人赠与“枣王”之美称；而聊城、茌平的圆铃枣，也是枣类良种，尤其是在平加工出口的乌枣，又称熏枣，更是冠以“山东名枣”，枣色深紫油润，形大而核小，枣肉肥美细腻，有着一股迷人的特殊香甜味。

附方


1. 贫血、血小板减少性紫癜，妇女更年期综合征：甘麦大枣汤。大枣 10 枚，甘草 9 克，浮小麦 30 克，水煎服。分 3 次服，1 日 1 剂，可连服数剂。

2. 补血止血：主治血小板减少性紫癜，各种失血及血虚，肿瘤经放疗、化疗后血象异常等。花生衣红枣汁。花生米 60~90 克，红枣 30~60 克。将花生米在温水中浸泡半个小时，去皮；红枣洗净后温水泡胀，以浸药之水（或酌加清水）煎煮花生衣及红枣半小时，去花生衣，加适当红糖，日分 3 服，饮汁并吃枣（《实用食疗方精选》）。

3. 平肝清肝，养血安神：主治高血压、头晕、头痛、失眠。芹菜红枣汤。芹菜 200~500 克，红枣 60~120 克。加水适量煮汤，分次饮用（《家庭食疗手册》）。

4. 益气补中，养血宁神：主治气虚神疲，四肢倦怠，脾胃虚弱，食少便溏，以及血虚的萎黄，头晕心悸、失眠、浮肿等症。参枣米饭。党参 15 克，糯米 250 克，大枣 30 克，白糖 50 克。将党参、大枣煎取药汁备用；然后将糯米





淘净，置瓷碗中加水适量，煮熟，扣于盘中；再将煮好的党参、大枣摆在饭面上；最后加白糖于药汁中，煎成浓汁，倾倒在枣饭面上即成。空腹食用。

5. 滋阴润燥，养血安神：适用于阴虚之失眠、心烦、心悸及阴虚肺燥的久咳等。龟肉百合红枣汤。将龟肉和用温水洗净的百合，红枣，一并放入瓦锅内，加水适量，先用武火煮沸后，改用文火慢慢煮至龟肉熟透即成。可如常食用。

6. 健脾养血，助胎生长：鲤鱼煮枣汤。鲤鱼1尾（重500克），大枣30克。鲤鱼去鳞、内脏、鳃，用水约1500毫升，加入枣，盐少许，煮熟，食鱼，慢慢饮汁。一周食一次，可连服数周。

7. 滋养肝肾，补益心脾：适用于肝肾亏虚，心脾不足，腰膝酸软，头晕眼花，心悸健忘，面色恍白等症。尤其记忆力减退兼见视力下降，神疲乏力者适用。黑豆枣杞汤。黑豆60克，小红枣12枚，枸杞子10克。将上3味同置沙锅内，加水适量，文火煎煮，至黑豆酥即可。吃黑豆、红枣、枸杞子，喝汤。每日1剂，分2次服用。温热内盛者慎用。

8. 健脑益智，镇静安神：绞股蓝红枣汤，绞股蓝10克，红枣5枚。将上2味洗净，同放锅内，加水适量，文火煮至红枣熟即可。吃红枣，喝汤。每日1剂。阴虚火旺症见烦躁易怒，口干咽痛者慎用。

9. 益气血，补脾胃，健骨固齿：适用于腰膝酸软，乏力，贫血，血小板减少性紫癜，小儿牙齿生长缓慢等症。红枣羊骨糯米粥。羊胫骨1~2根，红枣（去核）20~30