

水果科学食用丛书 (二)

中央人民广播电台医学顾问

张湖德 主编

Shuiguo
Zhibing yu Yanfang

水果

治病与验方



中国中医药出版社

主 编 张湖德

副主编 杨世盐 李 丽 史建国
陈 华 吴 英 柳 影

编 委 刘福奇 杨凤玲 高延培
何 军 乔占兵 史建民

前 言

在物质生活日益丰富的情况下,水果已经成了人们日常生活不可缺少的东西。尤其是探亲访友,接待来客,特别是到医院探视病人,均离不开水果。但是怎样科学食用水果来防病、治病的目的,恐怕知道的人就不一定很多了。自1993年以来,我在饮食养生方面发表过六部专著:《妇女药膳》、《老年药膳》、《儿童药膳》、《美容药膳》、《四时药膳》、《滋补药膳》。但撰写有关水果治病的专著还是第一次,尽管在上述药膳中亦有不少水果治病的药膳。在这里我非常感谢中国计量出版社刘长顺编辑给我的这个题目,促使我将有关水果治病的知识积累,汇集成册奉献给各位读者。相信此书的出版,对于人们怎样利用水果健身治病将会提高到一个新的水平。

中央人民广播电台医学顾问 张湖德

2000. 11. 于北京中医药大学

目 录

一、常见水果的药用

- (一)桃的药用.....(1)
- (二)橄榄的药用.....(4)
- (三)苹果的药用.....(7)
- (四)大枣的药用.....(10)
- (五)银杏的药用.....(20)
- (六)无花果的药用.....(24)
- (七)荸荠的药用.....(26)
- (八)石榴的药用.....(30)
- (九)乌梅的药用.....(32)
- (十)梨的药用.....(36)
- (十一)甘蔗的药用.....(40)
- (十二)柚子的药用.....(44)
- (十三)山楂的药用.....(46)
- (十四)菱角的药用.....(51)
- (十五)红杏的药用.....(53)
- (十六)芡实的药用.....(58)
- (十七)柑橘的药用.....(60)
- (十八)杨梅的药用.....(68)
- (十九)核桃的药用.....(70)

(二十)栗子的药用	(77)
(二十一)荔枝的药用	(80)
(二十二)草莓的药用	(85)
(二十三)橙子的药用	(86)
(二十四)香蕉的药用	(88)
(二十五)木瓜的药用	(90)
(二十六)槟榔的药用	(91)
(二十七)樱桃的药用	(93)
(二十八)榧子的药用	(96)
(二十九)葡萄的药用	(97)
(三十)刺梨的药用	(100)
(三十一)柿子的药用	(100)
(三十二)黄皮果的药用	(104)
(三十三)桑椹的药用	(105)
(三十四)南瓜子的药用	(107)
(三十五)猕猴桃的药用	(109)
(三十六)花生的药用	(111)
(三十七)枇杷的药用	(114)
(三十八)龙眼肉的药用	(117)
(三十九)罗汉果的药用	(122)
(四十)酸枣仁的药用	(123)
(四十一)甜瓜的药用	(125)
(四十二)莲子的药用	(127)
(四十三)柠檬的药用	(136)
(四十四)向日葵子的药用	(138)
(四十五)松子的药用	(140)
(四十六)椰子的药用	(141)

(四十七)菠萝蜜的药用	(143)
(四十八)西瓜的药用	(144)
(四十九)李子的药用	(149)

二、常见疾病的水果疗法

(一)高血压病的水果疗法	(151)
(二)冠心病的水果疗法	(155)
(三)神经衰弱的水果疗法	(160)
(四)溃疡病的水果疗法	(164)
(五)糖尿病的水果疗法	(167)
(六)中风病的水果疗法	(169)
(七)前列腺肥大的水果疗法	(172)
(八)慢性支气管炎病的水果疗法	(175)
(九)高脂血症的水果疗法	(178)
(十)癌症的水果疗法	(180)
参考文献	(186)

一、常见水果的药用

所谓水果的药用，是指水果的治疗作用，即指怎样利用水果来治疗疾病，通俗地讲就是果疗。果疗是中国食疗学的重要组成部分，中国人民之所以能够几千年来不断地繁衍昌盛，是和果疗的巨大作用分不开的。关于这一点，早在几千年前就已成书的我国医学经典著作《黄帝内经》中就曾谆谆告诫人们要：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”；“食养尽之，无使过之”，这里的“五果”即泛指水果。

食物和营养不仅是身体生长发育和新陈代谢最重要的物质基础之一，当人体患病后，它又是提供身体抵抗力，与疾病进行斗争的物质条件。一旦病情好转，更需要充足的营养物质来修复受到损害的组织器官。因此，任何疾病的预防和治疗都需要适当的饮食和营养来配合。如胃或十二指肠溃疡病发作时，给以少吃多餐的软饭菜，常能达到比药物更好的疗效；糖尿病病人的饮食总热量和蛋白质、脂肪、碳水化合物的分配，必须根据患者的病情、体重和工作情况等加以调节、控制，不能单靠药物治疗。

利用水果治疗疾病，常常采用“药膳”的方法，所谓“药膳”，即以药物为膳食，以膳食为药物，将药物与食物相配伍，烹制成融治疗、保健于一体的美味佳肴。由于药膳能使药借食味，食借药力，发挥协同作用，变苦口的药物为美味佳肴，因此，越来越符合现今人们的需要。

(一)桃的药用

夏日桃熟。其美艳的外观和鲜甜的果肉叫人赞不绝口。

我国是桃的故乡,桃树栽培有 4000 多年的历史。中国桃从汉武帝时代开始向外传播,现已遍及世界 80 多个国家。在我国劳动人民辛勤培育出的优良品种中,北京的五月鲜、南京的雨花露和上海的红蟠桃分别以其丰产、早熟和果形别致汁多味甜闻名于世。山东肥城佛桃,1 个 500 克多重,熟透后插根麦秆可将果中汁水尽兴吸完。而陕西商县冬桃等晚熟品种,11 月份才成熟,让人们在冬日里也能尝鲜。

桃树又是著名的药用植物,其根、皮、枝、叶、花、仁均可入药,具有祛风、活血、镇痛、利便、杀虫之效。桃树的根、枝和树皮煎水,饮之可去胃热,疗黄疸,止心痛腹痛;浴之能辟疫疠,治湿癣,杀疮虫。新鲜桃叶煮成药液或捣烂取汁涂敷患处,治疮疖肿痛可有奇效。取鲜桃叶、鲜丝瓜叶各半,每 50 克加明矾 3 克,捣烂取汁涂于患处,专治小儿脓疱疮。用鲜桃叶 7 张,胡椒 7 粒,共研捻成团,在疟疾发作前 3 小时将药团敷于患者手动脉脉门处,能药到病除。桃的单性果个小无仁,名桃奴,俗称干桃,有治吐血止虚汗愈痢疾的功能。取绿色瘪干桃 40~60 克,用一碗半水急火煎至半碗,可止痢退热。瘪干桃 9 克加糯稻根 30 克加水煎浓代茶,连服数天可治盗汗。干桃经冬不落者至翌年春桃花开后便成为香桃。民间有做新茶时摘香桃的习俗。在贮放的新茶里放上几枚香桃,既可杀菌防潮,又能增添香气,使茶叶的色泽、汤味经久不变。

目前,临床上常用的利用桃所制做的药膳与药方如下:

1. 桃花粥

原料:鲜桃花瓣 4 克,粳米 100 克。

制作与用法:上二味共煮成稀粥服用,隔日 1 次;

功能:本方滑肠通便,适用于便秘。

2. 桃枝酒

原料:桃枝 1 把;酒 500 毫升。

制作与用法:桃枝 1 把,切好以酒 500 毫升,煎取 0.5 毫升;顿服。

功能:活血化瘀,主治卒心痛。

3. 桃花海米鸡蛋炒火腿

原料:鲜桃花 5 朵,大海米 10 克,熟火腿 10 克,鸡蛋 4 个,调料适量。

制作与用法:将鲜桃花摘去花蕊,取下花瓣洗净、控水,切成丝;海米淘洗净加入料酒;上笼蒸透,切成碎末;火腿、鲜姜分别切成末,鸡蛋在碗内打散,加入鸡汤、味精、料酒、白胡椒面、精盐、湿淀粉搅拌均匀,炒勺置火上,烧热放入猪油,入鲜姜末煸炒出味,捞出,下入调好的鸡蛋用手勺推炒熟,盛入盘内撒上鲜桃花丝、海米、火腿。

功能:本方适用于妊娠小便不通。

4. 桃树枝煮鸡蛋(疾病的食疗与验方)

原料:桃树枝(当年新发枝、亥叶柄)0.6~0.9 米(约 250 克),鸡蛋 3 个。

制作与用法:桃树枝折成 3.3 厘米长,放砂锅中与鸡蛋同煮约 3 小时,至蛋皮变深褐色,蛋清呈茶黄色为止;早、午、晚各食一个鸡蛋,连用 1~2 个月为 1 个疗程。

功能:主治宫颈癌,但要注意桃树枝必须是当年的新枝,用手或瓷片折断,切忌用铁器煎煮。

除上述药膳外,亦有不少用桃制作的偏方、验方,主要如下:

〔方一〕

原料制作与用法:鲜桃 3 个,削去外皮,加冰糖 30 克,隔水炖烂后去核,每天服 1 次。

功能:治虚劳喘咳。

〔方二〕

原料制作与用法:鲜桃吃时去皮和核,每天早晚各1次,每次1~2个。

功能:治高血压。

桃子一般鲜食或作脯食,因其有缓和的活血化瘀作用,故妇女经期时宜食。夏日口渴,便秘(包括老年人体虚与肠燥便秘),痛经、闭经者均宜食。少女在月经初潮后一段时间,往往月经尚未正常来潮,可多吃些桃或桃脯,对因过食生冷而引起痛经者更宜。

桃子因其性温,多食容易使人腹胀并易生痈疖。《滇南本草图说》:“多食动脾动热,令人膨胀,发疮疖。”《随息居饮食谱》:“多食生热,发痈疮、疔、痢”。

(二)橄榄的药用

凡水果绝大多数都在夏秋季节成熟应市,惟独橄榄却是在冬季收获,弥补了冬天水果的不足。

橄榄在我国已有3000多年的栽培历史,原产海南岛,现以广东、福建栽培最多。《本草纲目》上说:“此果虽熟,其色亦青。”因此,橄榄又有“青果”的别称。

在果品中,橄榄又是良药。刚入口时又酸、又苦、又涩,但经过细嚼以后,就会苦尽甘来,满口生津,齿颊留香,回味无穷。故元代诗人洪希文咏橄榄诗中有“其味苦且涩,其气清又芳;侑酒解酒毒,投茶助茶香;得盐即回味,消食尤奇方”之句。因此,许多人家都把它作为招待亲友的常备果品。

橄榄既是佳果,又是良药。它的果、核、仁都可入药。《本

草纲目》说它有“开胃下气，止烦渴，生津液，治咽喉疼”等功效；《本草求真》还说它能“消酒毒，解鱼毒，治骨鲠”。

历代中医药学研究认为，橄榄性味甘涩，入肺胃二经，具有清热解毒、润肺利咽、化痰消积的功效；可治咽喉肿痛、肺热干咳、纳滞食积、鱼蟹中毒等症。现代中医临床，常用橄榄作清咽利肺药；我国沿海渔民在煮河豚时，为了解毒，习惯放几枚橄榄在鱼锅中。冬季气候干燥，常食新鲜橄榄，可以润喉、清热、止渴、生津，且有防治感冒和上呼吸道炎症的作用。治疗耳足冻疮的良药“橄榄散”，就是用橄榄核的灰末，调入油脂制成的。口唇开裂生疮，也可用橄榄仁捣烂敷患处，其效极佳。

专家们指出，橄榄为清热之品，入于肺胃，以清香而小者为良。橄榄色泽变黄而有黑点，说明不新鲜，食前宜用水洗净。橄榄含钙质较多，又容易为机体所吸收，孕妇可多食。

目前，在临床上用橄榄制作的药膳与药方较多，下面就仅举一些常用的药膳方，以供大家参考：

1. 生津茶

原料：青果（研）5个，金石斛、甘菊、竹茹各6克，麦冬、桑叶各9克，鲜藕10片，黄梨（去皮）2个，荸荠（去皮）5个，鲜芦根（切碎）2支。

制作与用法：上述原料共捣为细末，水煎，代茶饮。日饮1次。

功能：养阴清热，适用于肺胃阴伤、口渴咽干、咳吐痰涎、痰中带血、手足烦热、舌红少苔、脉细数者。

2. 青果酸梅汤

原料：酸梅6克，青果（橄榄）25克，白糖适量。

制作与用法：将酸梅及青果放入砂锅内浸泡0.5天，然

后煎煮，服时加白糖调味。

功能：本方能有效地防治小儿扁桃体炎。

3. 橄榄冰糖茶

原料：鲜橄榄 4 枚，冰糖 15 克。

制作与用法：将橄榄洗净，劈开，加入冰糖和适量的水，煎到出味，1 次或多次温服。

功能：清热止咳、消痰，适用于风热咳嗽。

4. 治扁桃体炎方

原料：橄榄 5 个，明矾 1.5 克。

制作与用法：先将橄榄用冷开水洗干净，用刀将每个橄榄制 4~5 条纵纹，将明矾研末掺入纵纹内，每 1~2 小时吃 2 个，细嚼慢吞，有痰吐痰，无痰将汁咽下，吐出橄榄渣以免妨碍消化。

功能：本方对咽喉肿痛，小儿扁桃体炎有较好疗效。

除上述药膳方外，亦有不少用橄榄制作的偏方与验方，主要如下：

〔方一〕

原料制作与用法：“鲜青果、鲜莱菔，水煎服，《王氏医案》青龙白虎汤）。

功能：治时行风火喉痛，喉间红肿。

〔方二〕

原料制作与用法：橄榄捣汁或煎浓汁饮服。（《随息居饮食谱》）。

功能：解河豚鱼及诸毒，亦用于诸鱼骨哽。

〔方三〕

原料制作与用法：鲜萝卜（白色为好）60 克，鲜橄榄 2~5 个，开水泡服或水煎代茶。

功能：预防白喉、上感、流感。

〔方四〕

原料制作与用法：生橄榄 20 粒，炖冰糖作 3 次服。

功能：治百日咳。

专家指出，市售之橄榄，为保护其色常青，有的用矾水浸过，但矾水性涩而爆裂，不宜用治咽喉肿痛诸症。凡热性咳嗽者，待热稍退后才能用本品，因热势尚盛，吃本品后有使热气上蒸之弊，又加性味酸涩，不利于解热止嗽。

(三) 苹果的药用

保加利亚专家研究指出：保加利亚人长寿的秘诀是多吃苹果。

苹果具有极好的医疗作用。它含有较多的多糖果胶，能排除体内有害物质，包括多余的胆固醇。一个人每天吃两个苹果（约含果胶 15 克）即有助于防止动脉硬化。苹果还能调节钠和钙盐的代谢，增强心肌的兴奋性和收缩力，使皮肤光泽，面色红润，由于苹果含热量低，能促进消化，故有人认为它也是减肥者不可缺少的食品。

古代一些医学著作对苹果的医疗作用，有不少论述。如下所言：

(1) 据《千金·食治》介绍“益心气。”

(2) 据《随息居饮食谱》介绍“润肺悦心，生津开胃，醒酒。”

(3) 据《滇南本草》介绍“苹果炖膏名玉容丹，通五脏六腑，走 12 经路，调营卫而通神明，解瘟疫而止寒热。”

目前，在临床上常用的用苹果制作的药膳与药方主要如

下:

1. 治小儿冰箱病方

原料:苹果 5 个,官桂 10 克,羊肉 1500 克,胡豆 500 克,粳米 500 克,马思答吉(香料)5 克,食盐、芫荽各适量。

制作与用法:将羊肉洗净,同苹果、官桂、胡豆(捣碎,去皮)放入铝锅内,加水适量,先武火煮沸,后文火熬成汤,滤净、下粳米,马思答吉、食盐调匀、继续置文火熬熟;在粳米粥内,放入芫荽叶,将羊肉切块,盛入碗中,分碗盛满,食用时,吃肉喝粥。

功能:本方适用于小儿冰箱病里以寒伤腹痛之症状者。

2. 拔丝苹果

原料:苹果 750 克,鸡蛋 3 只,淀粉 100 克,面粉少许,适量白糖、生菜油、香油。

制作与用法:苹果洗净,去皮,核,切成滚刀块,用干面粉拌匀,取 1 小碗,磕入鸡蛋打散,放入淀粉调成稀糊,油锅置火上,添入的生菜油烧至六、七成熟时,将沾匀干面粉的苹果块裹上调好的糊下入炸透,至熟透呈金黄色时捞出,放在碗中待用。

油倒出锅,擦净锅底,加少许清水,再倒入白糖,溶化后,用小火慢慢地炒至糖泡减少,颜色发黄时,遂将炸过的苹果块放入,迅速翻炒均匀,倒在拌好香油的盘子内即可。

功能:开胃和脾,适用于慢性胃炎,反胃吐痰,大便燥结等症。

此外,亦有一些用苹果制作的偏方,如下所言:

〔方一〕

原料制作与用法:冲服苹果干粉 15 克,每日 2~3 次,空腹时服。

功能:治慢性腹泻、结肠炎。

在水肿病人服用中西药物利尿后,宜进食苹果,有利于补钾,又因其含钠量少,也不会引起水肿的加重。对于怎样吃苹果,专家们有很多见解,其中之一是提倡“对症吃苹果”,如任克俭同志如下说:

吃苹果的人,很少有人讲究“对症”的,或者因为身体健康,无“症”可对,或有病却不知道如何去“对症”。近年来,医学家发现,苹果有许多鲜为人知的医疗保健作用。若采用“苹果疗法”,就不能不讲究吃得“对症”,吃得科学。

——冠心病病人,每天吃1个苹果有益预防。

每天吃一个苹果,足以使冠心病人的死亡率减少一半。这是国外医学家提出的新见解。

两年前,荷兰学者经过对805名56~84岁的老年人进行长期的调查研究,发现每天吃1个苹果的人,比不吃苹果的人,冠心病死亡率减少一半。原因是,1个苹果内含有能预防冠状动脉粥样硬化所需要的强抗氧化剂——类黄酮,大约在30毫克以上。而不吃苹果的人,最多只能从一般食物中得到19毫克类黄酮,达不到防治动脉硬化所需要的剂量。当然,要是没有条件或不喜欢吃苹果,每天吃些洋葱、花茎甘兰、坚果或喝些红葡萄酒,也能使摄入人体黄酮的量接近一个苹果的水平。

——降血压、减肥,每周最好能安排1个“苹果日”。

苹果有降低血压和减肥的作用,如果每天吃一个苹果效果不一定好。为了对付这两种威胁人体健康的“文明病”,医生们提出的苹果疗法是,每周安排1次“苹果日”。

治疗高血压,可以在每周的“苹果日”吃300~400克苹果,不再吃别的食物。这样,大约有5个“苹果日”,吃2000克

左右的新鲜苹果,便可望见到血压下降。以后视血压情况,再决定是否还继续进行下一疗程。

肥胖者的减肥,虽然煞费苦心,却常无功可获。要是苦无良策,不妨利用“苹果日”尝试有无明显效果,不过吃法又不一样。在“苹果日”中,要分6次吃掉1500克的新鲜苹果,即每次250克苹果。据国外研究,每个“苹果日”可使体重减少500克至1000克。据此,一个疗程(18个苹果日)下来,减去的体重就很让人鼓舞。另外,苹果或以酸味为主,或以甜味见长,既可生吃,又能熟食,欲达治疗目的,应该怎么选择?

治疗糖尿病宜吃酸苹果。防治心血管病和肥胖症则应选甜苹果吃。治疗便秘、大脖子病时应吃熟苹果。医治结肠炎引起的腹泻则宜吃擦成丝的生苹果。要消除口腔的细菌,需要生嚼着吃,而用于止咳和治疗嗓子嘶哑,则宜喝挤出的生苹果汁。至于用苹果治疗贫血,则应生吃或吃烤熟了的苹果片。

有的专家指出:妇女妊娠反应期间,宜食苹果。一方面可补充硷性物质及钾和维生素;另一方面可调节水盐及电介质平衡,防止因频繁呕吐导致酸中毒症状出现。平日在饭后进食苹果,也可补充糖,有机酸,维生素C等营养物质,有保健作用。

慢性肾功能衰竭阶段,少尿或无尿情况下,有时为了控制氮质血症的继续加重,而采用“水果日”疗法,这时不宜单进食苹果,可选择含钾量不是很高,含钠量一般,含镁量较少的几种水果混合使用,如枇杷、橘子等。

(四)大枣的药用

枣,是起源于我国的古老树木之一。《诗经》云:“八月

剥枣”。《尔雅》和《山海经》中,即有枣和棘(酸枣)之分的记述。由此可见,早在 3000 多年前,我们的祖先就栽培枣树了。最先,古人是把枣作为祭祀先辈的珍品和妇女初次见面时的礼物。在一些地方,汉族中流传着男女青年结婚时,女方陪嫁中必有枣和栗子,意思是取枣和栗子谐音“早立贵子”。

此外,枣树材质坚硬,纹理细致,色泽红润,可制各种器具,更是专制名贵的雕刻工艺品的好材料。我国最早的一部《淳化阁贴》,就是刻在枣木上的。再者,米黄色的簇簇枣花,芳香四溢,又是良好的蜜源。

枣甜脆可口,干枣嚼味香,还可加工制成蜜枣、醉枣,枣醋、枣酱、枣泥、枣膏、枣粉、枣饼等食品。枣又是一味良药,枣肉、枣树皮、根均可入药。

中医认为,其性温、味甘,功能补益脾胃,养血安神,对脾胃虚弱,食少便溏,倦怠乏力,气血不足,心悸怔忡有较好疗效;并能缓和药性、减轻某些药物的毒性和刺激性。即便是无病病人,常吃亦大有好处,如《神农本草经》里说:“久服轻身延年”。

目前,在临床上用药制作的药膳与药方主要如下:

1. 扁豆红枣汤

原料:扁豆 100 克,红枣 20 只,冰糖 50 克。

制作与用法:煮服,1 天 2 次。

功能:补气摄气,适用于气不摄血的血小板减少性紫癜。

2. 红枣炖兔肉

原料:红枣 10~15 枚,兔肉 150~200 克。

制作与用法:放炖锅内隔水炖熟,服用,亦可同放入瓦锅煮烂,调味服吃。