

美食助你健康丛书

葛德宏 编著

果蔬食疗

Guo Shu

妙方

*Shi Liao
Miao Fang*

MEISHIZHUNIJIANKANGCONG

第二军医大学出版社

美食助你健康丛书

葛德宏●编著

食疗果蔬妙方

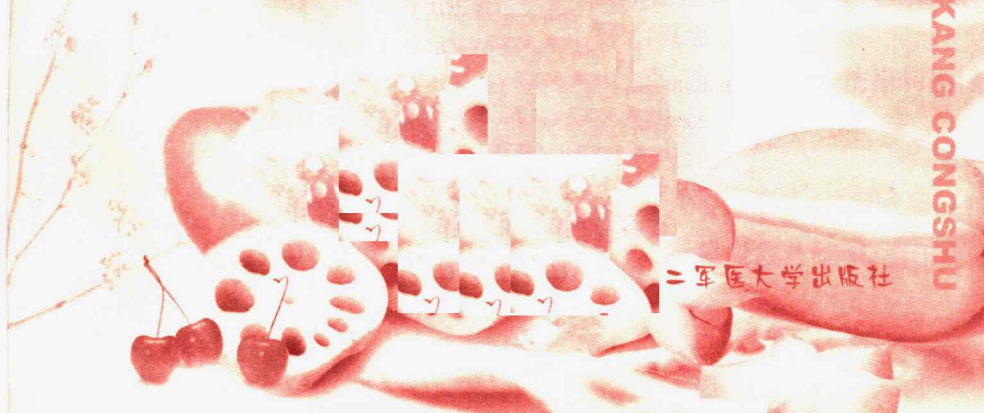
Guo Shu

Shi Liao

Miao Fang

MEISHIZHUNJIANKANG CONGSHU

二军医大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

果蔬食疗妙方/葛德宏编著. —上海:第二军医大学出版社,
2006.3

(美食助你健康丛书)

ISBN 7-81060-572-0

I. 果... II. 葛... III. ①水果-养生-食谱 ②蔬菜-养生-食谱 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 161171 号

策 划 钱静庄

责任编辑 钱静庄

插 图 王伟戌

果蔬食疗妙方

编 著 葛德宏

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

发行科电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

上海第二教育学院印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:7 字数:182 千字

2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

印数:1~4000 册

ISBN 7-81060-572-0/R·442

定价:15.00 元

内 容 提 要

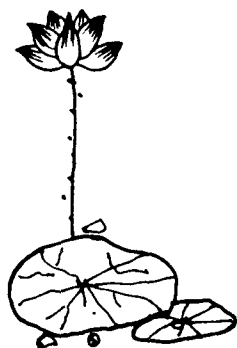
“吃在中国”，意思是说中国的饮食文化源远流长。“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”，是中国食疗的指南。

本书是由中医学专家精心编撰的科普书。作者详尽地介绍了81种常用果蔬，深入浅出地介绍各种果蔬的营养价值、药用价值、有关防病治病等知识；阐述了各种果蔬对不同人群的宜忌，着重为补虚、健脑、延年和29种常见病患者提供了多种果蔬膳食处方，便于家庭自行操作。本书文字通俗、逸闻生趣、内容科学、图文并茂。编写时注重内容的知识性、实用性、趣味性及可操作性，力求通俗易懂，雅俗共赏，适合广大读者阅读。一册在手，超值享受。





前言



果蔬既供给人体多种营养素,又能防病、疗疾和强身。从营养方面说,人体必须从果蔬中吸取有效物质供代谢所需,故要了解不同果蔬所含营养种类在人体内产生怎样的作用;从防治疾病方面说,择取不同果蔬中有效物质,纠正代谢失衡,调整血压,降低血脂,排除毒素,抗菌消炎,抑制肿瘤,更需了解果蔬所含物质的药理作用。如人体某种营养的缺乏或过剩会引起病变,而及时补充含特殊要素的某种果蔬,可在病变中同时发挥营养或治病的作用,收到有针对性的效果。因此,本书精选81种果蔬逐一介绍营养作用和治病宜忌。

正常人血液保持酸碱平衡,常处在微碱性状态,以利代谢正常进行。动物蛋白质营养价值固然为人体所必需,但若多吃肉、鱼、鸡、鸭、蛋类及精米细面,则血液的微碱性极易变成酸性。血液酸性过多,易使胆固醇在血管壁沉积,血黏度升高,从而埋下多种疾病的隐患;而水果和蔬菜中的钾、钠、钙、镁等矿物质元素,进入人体最终代谢为碱性物质,可及时抵消过高的酸性物质,使机体随即转为酸碱平衡,确保人体代谢正常。

果蔬之所以能使人远离疾病,还在于与其所属性味密切相关。中医学认为,果蔬也像中药那样,具有五性(即寒、热、温、凉、平)与五味





(即甘、咸、苦、酸、辛)。诸如柿子性寒、蘑菇性凉、辣椒性热、杏子性温、葡萄性平；红枣味甘、海带味咸、苦瓜味苦、石榴味酸、大蒜味辛。凡性寒或性凉的果蔬，能减轻或消除热证，泻火滋阴生津；性热或性温的果蔬，能减轻或消除寒证，温阳通络；既不性寒或性凉也不性热或性温的果蔬，属平性果蔬，能健脾开胃补肾。而果蔬所属五味中的甘味可补益调中缓急，咸味能软坚散结，苦味能清热止咳平喘，酸味能收敛固涩，辛味能发散通窍化湿。正是由于果蔬性味不同，才可以根据中医学理论科学指导不同人体的饮食宜忌。

至于果蔬膳食是以果品或蔬菜为主料配以适当中药，或选用某些有优质药效的果蔬，经加工烹制成具有一定色、香、味的菜、汤、羹、糕、粥、茶等，使其取药物之性，用果蔬之味，食助药力，药助食功，互相协调，服后起到果蔬营养和药物治疗的双重作用。据此，书中着重为补虚、健脑、延年和 29 种常见病患者逐一提供多种果蔬膳食处方，且便于家庭自我操作。

若你想更多地了解哪些果蔬具备哪些保健价值，哪些果蔬可帮助哪些人远离疾病，特别是如何配伍哪些果蔬膳食处方，哪些疾病又怎样注意忌口，本书以“有问必答”和“友情提醒”的方式，将给你一个比较满意的回答。

葛德宏

2005 年 12 月



目 录



一、果蔬食疗概述 / 1

(一) 果蔬膳食史话 / 3

(二) 果蔬性味和归经的作用 / 5

(三) 果蔬膳食的制作原则 / 7

二、常用果品类 / 9

梨为百果之宗 / 11

苹果脆甜益智 / 12

橘子全身皆宝 / 13

金橘化痰平喘咳 / 14

柚子健胃降血糖 / 15

香蕉通便降血压 / 16

枇杷清肺又止咳 / 17

柿子清热, 润肺祛痰 / 18

抗癌佳果猕猴桃 / 19

葡萄生津, 补气血 / 21

酸味佳果数柠檬 / 22

石榴生津、止泻、杀虫 / 23

涩去甘来话橄榄 / 24

杏子润肺又抗癌 / 25

桃称天下第一果 / 27

李子生津、益肝、利水 / 28

杨梅消食止痢 / 29

西瓜堪称天生白虎汤 / 30

桑椹养血乌发 / 31

有花而实无花果 / 32



补肾养肝枸杞子 / 33

红枣补虚延年 / 34

山楂消食降血脂 / 35

甘蔗解高热烦渴 / 36

菱角清热抗癌 / 37

芡实补脾固精气 / 38

莲子养心补脾肾 / 39

利咽润肺罗汉果 / 40

果中之王说荔枝 / 41

桂圆补虚益心脾 / 42

核桃补脑助长寿 / 43

延年添寿落花生 / 44

栗子补肾强筋骨 / 45

果中长老话银杏 / 46

槟榔利水驱百虫 / 47

三、常用蔬菜类 / 49

早春韭菜最辛香 / 51

春回大地食马兰 / 52

春来请君吃香椿 / 53

三月荠菜似灵丹 / 54

水乡名产数莼菜 / 55

菠菜补血润肠燥 / 56

四季常青吃青菜 / 57

冬蔬一宝大白菜 / 58

茼蒿药香补脾胃 / 59

解毒通便说薤菜 / 60

苋菜止痢消炎症 / 61

芹菜香脆降血压 / 62

养胃壮骨卷心菜 / 63



- 菜中上品说花菜 / 64
- 健脑抗衰黄花菜 / 65
- 调味蔬菜保健葱 / 66
- 暖胃御寒吃生姜 / 67
- 调味杀菌吃大蒜 / 68
- 洋葱降压降血糖 / 69
- 辣椒开胃去寒湿 / 71
- 茄子退热降血压 / 72
- 番茄养肝降血压 / 73
- 水生蔬菜有茭白 / 74
- 生熟两宜吃莴笋 / 75
- 清淡鲜美说竹笋 / 76
- 抗癌佳蔬数芦笋 / 77
- 蔬粮两宜马铃薯 / 78
- 山药补益脾、肺、肾 / 79
- 百合润肺安心神 / 80
- 散结补虚话芋艿 / 81
- 十月萝卜小人参 / 82
- 防癌抗癌胡萝卜 / 83
- 番薯抗癌助长寿 / 84
- 荸荠降压润咽喉 / 85
- 益血养心吃莲藕 / 86
- 冬瓜减肥消水肿 / 87
- 苦瓜泻火降血糖 / 88
- 黄瓜减肥利咽喉 / 89
- 夏日时节吃丝瓜 / 90
- 南瓜尤宜糖尿病 / 91
- 素中之荤黑木耳 / 92
- 香菇抗癌降血脂 / 93



味美蘑菇抗癌症 / 94

山珍佳肴猴头菇 / 95

盛夏消暑吃紫菜 / 96

海带降压抗肿瘤 / 97

四、果蔬膳食补虚健脑 / 99

(一) 补虚延年果蔬膳食 / 101

补气虚体质 / 101

补血虚体质 / 103

补阴虚体质 / 106

补阳虚体质 / 108

(二) 健脑益智果蔬膳食 / 110

补脑益智菜 / 111

补脑益智羹 / 112

补脑益智汤 / 113

补脑益智粥 / 114

补脑益智茶点 / 115

五、果蔬食疗调治常见病 / 117

感冒 / 119

咳嗽 / 123

支气管炎 / 129

肺结核 / 132

胃痛 / 135

胃及十二指肠溃疡 / 139

便秘 / 142

腹泻 / 145

痢疾 / 150

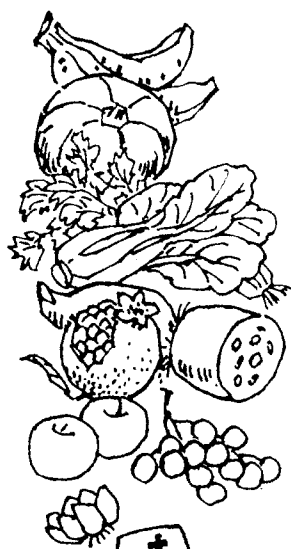
肝炎 / 153

肾炎 / 157

水肿 / 160



冠心病 / 163
高血压 / 167
高脂血症 / 171
眩晕 / 174
贫血 / 177
失眠 / 180
夜盲 / 183
咽喉肿痛 / 186
中暑 / 188
自汗与盗汗 / 191
痛风 / 194
糖尿病 / 197
遗精 / 200
阳痿 / 202
月经不调 / 204
更年期综合征 / 206
癌症 / 208



一、果蔬食疗 概述





(一) 果蔬膳食史话

果蔬膳食是在果品或蔬菜中配以适当中药,或选用某些有药效的果蔬,经加工烹制成具有一定色、香、味的菜、汤、羹、粥、茶等膳食,使其取药物之性,用果蔬之味,食借药力,药助食功,相互协调,服后起到果蔬营养和药物治疗的双重作用。

果蔬膳食是药膳的重要组成部分,在我国源远流长。三千多年前,周代已设“食医”专科,专管调配膳食,为帝王防病保健服务。汉代医家张仲景《伤寒杂病论》,应用不少果蔬膳食方调治疾病,禁忌方面也叙述较详。

唐代医家孙思邈《千金翼方》载有“食治”专篇,主张“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”。其中列举果蔬膳食治病可说屡见不鲜。孟诜所编撰《食疗本草》多为人们常用的谷物、蔬菜、果品等,并介绍其性能、效用、烹调方法及食用原则。如“白蒿之叶生按醋腌为菹则甚益人”;又如以胡荽为主加工烹调,用治肉毒、下血、狐臭、小儿秃疮等。

宋金元时期,药用果蔬膳食较为广泛。北宋官修方书《太平圣惠方》和《圣济总录》都专设“食治”门,强调“病时治病,平时养身”。金代医家认为,药食合一,隐药于食。既为减少药物对胃肠刺激而得益保护,又最大限度为机体提供所必需的营养。如张从正强调“精血不足,当补之以食”,“以谷肉果蔬养口体者也”;朱丹溪《格致余论》专辟“饮食箴”,对食治颇多阐述,列举用菠菜猪血膳食治老年便秘,强调“谷菽菜果自然冲和之味,有养人补阴之功”;元代饮膳太医忽思慧《饮膳正要》卷二收载各种饮膳方,几乎全为养生疗疾所设。

明代医家李时珍《本草纲目》大量载录药用膳食,提供的果品、蔬菜、谷物达三百多种。他认为养生长寿之真谛,在于调理饮食。若能熟知食性,足可祛病延年;若食不得法,反致疾病丛生。他对



果品类的异名、产地、种植、花期、采收期、品种优劣、色、味、性，加工、食用等叙述颇详。

清代食疗著作甚多，以膳食养生疗疾颇受医家普遍重视。王士雄《随息居饮食谱》专论“食治”，他说：“国以民为本，而民失其教，或以乱天下；人以食为养，而饮食失宜，或以害身命。”书中提及：白扁豆治赤白带下，菠菜润肠通便，冬瓜行水消肿，丝瓜止咳嗽化痰，胡桃治淋排石等行之有效的办法。许克昌《外科证治全书》亦推荐果蔬膳食验例，如“误吞铜钱，多食荸荠，即可化坚为软，从大便出”，“多食胡桃，自化而出”；“误食银，用韭菜一把，入滚水略煮，不切断淡食之，少顷，菜抱银呕出，或从大便排出”。费伯雄《食鉴本草》除了收载蔬菜、果品等食物，还按风、寒、暑、湿、燥、气、虚、痰、血的不同致病因素，介绍适宜膳食，尤在“虚证”门下，提出补虚膳食 25 种。

近代主张中西医汇通的张锡纯《医学衷中参西录》食治验例更多。如以生山药、生薏苡仁、柿饼煮成不用米的糊粥，具有补肺、健脾、养胃的功效。并以中医理论和西医营养学对山药作评述：“山药色白入肺，味甘归脾，液浓益肾，能滋润血脉，固摄气化，宁嗽定喘，强志育神，性平可以常服多服，宜用生者煮之饮之。”“不可炒用，以其含蛋白质甚多，炒之则蛋白质焦枯，服之无效。”

新中国成立后，特别是近 20 多年来，果蔬膳食内容又进一步丰富充实。当今世界各国崇尚返朴归真，回归大自然的愿望方兴未艾，人类对健康问题的思考，不只是单纯治病，而且开始注意如何摆脱虚弱乏力，怎样改善亚健康状态，使身体更为健康而提高生存质量。中医特有的自然疗法之一“寓治于食”的果蔬膳食，都具有独特的优势，也许这就是海内外大众对果蔬膳食青睐的缘由之一吧。



(二) 果蔬性味和归经的作用

任何一种中药都有独自的性味,性味是中医药药性理论的核心。果蔬食物同样具有各自不同的性味。而性和味的作用,既有区别,又有联系。

药食的“五性”和作用 无论药物还是果蔬食物都分别具有寒、热、温、凉、平五种不同性质。其作用如古人所云:“寒者热之,热者寒之。”意为寒病用热性的药物、食物治疗,热病用寒性的药物、食物治疗。治病用药之道遵循此旨,果蔬膳食也源于此理。凡属寒性或凉性的果蔬食物和具有寒性或凉性的药物一样,吃后有清热泻火、凉血解毒的作用。如由荸荠、冬瓜、丝瓜、芹菜、柚子、甘蔗等为原料,配制成的果蔬膳食。反之,凡属热性或温性的果蔬食物也和具有热性或温性的药物一样,吃后有温中散寒、益气助阳的作用。如由生姜、韭菜、辣椒、核桃、桂圆、栗子等为原料,配制成的果蔬膳食。平性的果蔬食物、药物则不偏不倚,介于凉性和温性之间,没有明显的温性或凉性的差别。具有健脾和胃、滋养补益的作用;其中也有平而微凉或平而微温的,对体质虚弱或久病而致阴阳两虚或寒热错杂者都可选用,故补药补食之中平性者居多。如以山药、黑木耳、番薯、枸杞子、花生、葡萄为原料,配制成的果蔬膳食。

药食的“五味”和作用 任何药物和食物还分别具有辛、酸、甘、苦、咸五种基本味道。此外,还有淡味和涩味。淡味无特殊滋味,与甘味并列,归于甘味;涩味和酸味基本作用相同,归属为酸味。故虽有七味,但按中医传统习称“五味”。无论药物还是果蔬食物,因味不同就有不同作用。诚如古人云:“辛酸甘苦咸,各有所利,或散,或收,或缓,或急,或坚,或软,四时五脏,病随五味所宜也。”据此,凡辛味的果蔬食物、药物均能散、能行、能润,分别散发表邪,促进气血流通,津液运行,可用于外感、气血瘀滞或津液运化



欠佳的患者。如选用以生姜、韭菜、大蒜、洋葱、马兰头等为原料，配制成的果蔬膳食。凡酸味的果蔬食物、药物都能收、能涩，可敛汗、止泻、涩精、缩尿、止带、止血，用于各种正虚无邪的出汗、虚喘、遗精、遗尿、带下、久泻的疾患。如选用以马齿苋、乌梅、柠檬、莲子、芡实等为原料，配制成的果蔬膳食。凡甘味的果蔬食物、药物均能补、能和、能缓，可分别滋补强壮、和中调药、缓解毒性、消肿止痛，用于体质虚弱的患者，或误食毒物引起的疾病。如选用以南瓜、番薯、红枣、荔枝、桂圆等为原料，配制成的果蔬膳食。凡苦味的果蔬食物、药物都能泄、能燥、能坚，可通下泻火、清热除烦、降逆平喘、燥湿、坚阴，可分别用于热结便秘、热盛心烦、气逆咳喘、相火亢盛的疾病。如选用以苦瓜、苦菜、慈姑、百合、芦荟等为原料，配制成的果蔬膳食。凡咸味的果蔬食物、药物都能下、能软，可泻下通便、软坚散结，用于大便燥结、痰核、瘰癧等疾病。如选用以海带、海藻、紫菜等为原料，配制成的果蔬膳食。

药食的归经和作用 果蔬食物、药物还有“各归所喜”的“归经”特点。如杏仁入肺经，莲子入心经，山药入脾经，核桃仁入肾经，山楂入肝经等。《内经》认为，食物、药物的五味归属五脏，都是因其不同性味而各有所归。凡是味酸者入胃后，先归于肝；味苦者，先归于心；味甘者，先归于脾；味辛者，先归于肺；味咸者，先归于肾。明代医家张景岳《类经》更明确指出：“五脏嗜欲不同，各有所喜，故五味之运各有所先，既有所先，必有所治。”如寒凉果蔬食物，其作用范围各有所专。以清热泻火为例，苦瓜偏于清心火，苋菜偏于清肝火，柿子偏于清肺热，香蕉偏于清大肠热，猕猴桃偏于清肾虚膀胱热。

正确把握果蔬食物性味和归经的作用，对不同体质的人及治疗不同疾病所适用的果蔬膳食配方就能更为合理，从而发挥预期的效果，这对防病治病、强身延年大有裨益。