

风靡世界的神奇天然植物

Lu Hui
Jiayong Ciao Baike

芦荟

范晓清 于俊燕 李欣/编著

家用小百科

回归自然 · 返朴归真 · 美容保健 · 百方精选

21世纪最佳保健食品

芦荟作为一种绿色天然植物，原产自非洲大陆。

自上世纪40年代起，逐渐被现代医学所认识。美国、日本以及欧洲的许多国家，对其进行了广泛、深入的研究。

在其原有观赏和传统应用的基础上，开发出美容、食用、

日常保健以及大范围地医学应用。使其成为身价倍增的为大众健康服务的“新宠”。



芦荟家用小百科

范晓清 于俊燕 李欣 编著

学苑音像出版社出版发行

(ADD: 北京市朝阳区三间房邮局 10 号信箱)

P. C. : 100024 Tel: 010 - 65740218 (带 Fax) 010 - 65477339

E - mail: webmaster@BTE - BOOK. COM

Http: //www. BTE - book. com

北京昌平长城印刷厂印刷

2005 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 1/32 印张: 9 字数: 200 千字

ISBN 7 - 88050 - 291 - 2

定价: 20. 00 元

本书如有印刷、装订错误, 请与本社联系调换

内容提要

芦荟作为一种绿色天然植物，原产自非洲大陆。自上世纪 40 年代起，逐渐被现代医学所认识。美国、日本以及欧洲的许多国家，对其进行了广泛、深入的研究。在其原有观赏和传统应用的基础上，开发出美容、食用、日常保健以及大范围地医学应用。使其成为身价倍增的为大众健康服务的“新宠”。

自上个世纪 80 年代以来，我国也对芦荟的开发、利用做了大量的研究，并取得了巨大成就。其市场的认同出乎意料，人们对它的关注与喜爱日益高涨，并呈现出持续的“芦荟热”。

本书顺应市场的需求，为满足广大消费者对芦荟知识全面的把握，以及更好地指导日常生活中对芦荟知识的实际应用。以实用性和可操作性为指导，全面详尽地介绍了有关芦荟家庭应用的方方面面。

全书分为上下两篇，共十章。除了有关芦荟的系统知识外，还提供了近百个美容、食疗及药用方。广大读者一册在手，既可以掌握相关的理论知识，更可以指导自己的具体操作。愿本书成为您芦荟家庭应用的小百科，为您的日常养生实践带来切实地帮助！

目 录

上篇 芦荟小常识

第一章 芦荟的来源与种类	(3)
古代芦荟药用简介	(3)
世界各国对芦荟的研究	(7)
芦荟产品市场前景看好	(11)
芦荟的自然形态	(14)
几种常用芦荟的自然属性	(18)
第二章 芦荟的成分与药理作用	(21)
芦荟所含成分概述	(21)
芦荟药理作用概述	(25)
传统医学对芦荟的认识	(28)
服用芦荟是安全的	(31)
服用芦荟可能产生的副作用	(34)
第三章 芦荟的家庭栽培	(36)
芦荟栽培与土壤的关系	(36)



芦荟栽培与浇水的关系	(40)
芦荟栽培与光照的关系	(43)
芦荟栽培与温度的关系	(45)
芦荟栽培与空气的关系	(47)
如何选择适宜家庭种植的芦荟	(49)
如何自制培养土	(52)
如何上盆与换盆	(55)
如何松土与施肥	(58)
如何做好冬季保温	(61)
如何防治病虫害	(64)
芦荟的采摘与加工	(68)
第四章 芦荟使用方法简介	(71)
如何选择优质芦荟	(71)
芦荟的外用与内服	(73)
使用芦荟应注意的问题	(76)
芦荟家用小窍门	(79)

下篇 芦荟日常应用

第一章 芦荟的美容作用	(85)
适宜美容的芦荟品种	(85)
芦荟美容的药理机制	(88)
芦荟保湿显奇功	(91)
芦荟是天然的防晒剂	(93)

芦荟具有护发养发的功效	(96)
如何使用芦荟养护头发	(99)
养护皮肤防止老化	(102)
祛斑祛痘保持容颜靓丽	(105)
芦荟的瘦身功效	(108)
什么叫芦荟沐浴美容法	(111)
第二章 芦荟美容方	(113)
芦荟护肤膏	(113)
芦荟养颜膏	(114)
芦荟美白膏	(116)
芦荟除皱膏	(117)
芦荟化妆水	(118)
芦荟嫩肤膜	(119)
芦荟消斑膏	(121)
芦荟杏仁膏	(122)
芦荟敷面膏	(123)
芦荟雪花膏	(125)
芦荟止痒水	(126)
芦荟防裂油	(127)
第三章 芦荟的食用价值	(129)
可以食用的芦荟品种	(129)
芦荟做菜的特点有哪些	(132)
芦荟做菜应遵循的原则	(135)
芦荟日常保健的食用方法	(137)



第四章 芦荟家常菜	(141)
芦荟焖羊肉	(141)
芦荟炒牛肉	(142)
芦荟烧鳝鱼	(144)
芦荟炒猪肝	(145)
芦荟炒香菇	(147)
芦荟炒鸡丝	(148)
芦荟炒肉片	(150)
芦荟炖排骨	(151)
芦荟瘦肉煲	(153)
芦荟蒸鲫鱼	(154)
芦荟烧鲈鱼	(156)
芦荟童子鸡	(157)
芦荟炒三丁	(159)
芦荟烧冬笋	(160)
芦荟炒虾仁	(162)
芦荟荷兰豆	(163)
芦荟辣豆腐	(164)
芦荟鸡蛋汤	(166)
芦荟冬瓜汤	(167)
芦荟菠菜汤	(169)
老鸭芦荟汤	(170)
芦荟乌鸡汤	(171)
芦荟什锦汤	(172)

芦荟拌黄瓜	(174)
芦荟芹菜丝	(175)
芦荟海蜇丝	(176)
芦荟拌豆腐	(177)
芦荟西红柿	(178)
芦荟拌猪肚	(179)
芦荟土豆丝	(181)
皮蛋芦荟丝	(182)
凉拌芦荟丝	(184)
芦荟芝麻粥	(185)
芦荟莲子粥	(186)
芦荟什锦饭	(188)
芦荟拌凉面	(189)
第五章 芦荟的治病原理	(191)
芦荟可以治疗多种疾病	(191)
芦荟具有较好的消炎作用	(195)
芦荟治疗糖尿病的原理	(198)
芦荟对肿瘤细胞有抑制作用	(201)
芦荟为什么有抗衰老的作用	(204)
第六章 芦荟药食方	(207)
药方	(207)
当归龙荟丸	(207)
芦荟甘草丸	(209)
芦荟清肝丸	(210)



芦荟桑菊饮	(211)
芦荟枣仁酒	(212)
鲜叶芦荟酒	(214)
芦荟开胃饮	(215)
芦荟消积丸	(216)
芦荟健脾汤	(218)
健脾肥儿丸	(220)
消痞肥儿丸	(221)
更衣丸	(223)
芦荟疏肝饮	(224)
芦荟枇杷汤	(225)
芦荟泻脾汤	(227)
芦荟丹皮饮	(228)
芦荟滴鼻液	(229)
芦荟滴耳液	(230)
芦荟消炎散	(231)
大黄芦荟散	(233)
冰片芦荟液	(234)
芦荟甘草散	(235)
芦荟痱子水	(236)
芦荟护肤皂	(237)
芦荟痔疮膏	(238)
食疗方	(240)
芦荟蜂蜜汁	(240)

芦荟姜糖饮	(241)
芦荟糯米粥	(242)
芦荟柠檬汁	(243)
鲜叶芦荟饮	(245)
芦荟金橘饮	(246)
花生拌芦荟	(247)
芦荟木瓜汤	(248)
芦荟海带汤	(249)
芦荟参米粥	(250)
芦荟红糖饮	(252)
芦荟糖醋汁	(253)
素炒芦荟丝	(254)
芦荟炒南瓜	(255)
芦荟香蕉糊	(256)
芦荟玉米粥	(257)
芦荟烧鲤鱼	(259)
芦荟瘦肉汤	(260)
芦荟荔枝粥	(261)
芦荟山药饮	(263)
芦荟绿豆汤	(264)
芦荟鲜叶汤	(265)
洋参芦荟炖乌鸡	(266)

上篇 芦荟小常识



第一章 芦荟的来源与种类

古代芦荟药用简介

在古代的时候，人们就对芦荟的药用价值有了比较深刻的认识。正是由于有了古人对芦荟的药用和食用价值的认识，现在，人们才能对芦荟的认识更加科学和全面。不同的国家，对于芦荟认识的贡献也各不相同，但是有一点共同的，他们都认识到了芦荟的药物作用。正是由于古代各国医学家对芦荟价值的不断挖掘、认识和推广，才使得芦荟真正走上了药用、食用、保健的大舞台。

一、古代埃及对芦荟的认识

古代埃及是最早记录芦荟的国家，专家们在埃及金字塔中发现了大约公元前 1552 年用象形文字写在莎草纸上的《耶比鲁斯·巴比鲁斯》，这本书记录了芦荟的药学价值和人们对芦荟的实际应用。芦荟在当时被人们当作泻药、安



眠药以及健胃药来使用。鉴于芦荟的药用价值，古代埃及人开始使用芦荟这一药物来治疗失眠、腹泻以及消化不良等疾病。

二、古代希腊对芦荟的认识

古代希腊扮演了将芦荟不断推广的角色。公元前4世纪，芦荟的药用价值已经被古代希腊人广泛的认识。医学著作以古希腊著名的医学家希波拉克底的著作作为代表，他在自己的医学著作中记载了芦荟治疗腹泻的药物应用。

三、罗马帝国时代对芦荟的认识

罗马帝国时代是芦荟药用价值“发扬光大”的时期。公元前1世纪，著名的医生狄奥克里蒂斯写的《希腊本草》中就大量记录了芦荟的药用价值以及芦荟作为药物的制作方法。书中记载：芦荟具有催眠、强身、通便、清胃的功效，能够治疗黄疸、腹泻、溃疡、头痛、脱毛等各种病症。并还认为芦荟可以和树脂、牛奶以及葡萄酒等混合在一起，制成各种药物。

四、古代德国对芦荟的认识

德国是第一个将芦荟“明媒正娶”的国家。12世纪，德国正式将芦荟记入药典。

五、古代意大利对芦荟的认识

在16世纪，著名的意大利人博克在《意大利本草》

中，借鉴了《希腊本草》中关于芦荟的认识，而且还补充记录芦荟可以治疗月经失调、视力下降等病症。

六、古代英国对芦荟的认识

英国人对于芦荟的认识也相对较早，大约在 10 世纪之前就认识到了芦荟的功效。到了 17 世纪，英国人更加认同芦荟的药用功效，开始从国外大量购买被誉为“索科特拉之王”的芦荟。

七、古代日本人对芦荟的认识

在大约 11—13 世纪，日本人开始使用芦荟，日本比较早的记载芦荟的文献是写于 1709 年的《大和本草》，这本书认为芦荟味苦，能够起到杀死昆虫、治疗腹泻、便秘、痔疮、贫血等疾病的功效。

八、古代中国对芦荟的认识

1、古代中国对芦荟的最初认识。关于中国对芦荟的最初认识还没有形成统一的意见，有人认为是唐朝，而有的人认为是唐朝以前就有了，但是有一点是肯定的，我国在唐代就开始使用芦荟作为药物。那时，人们使用芦荟治疗伤口、痱子等病症，并开始使用芦荟作为美容品。

2、芦荟在中国的发扬光大。宋代是芦荟的药物价值不断扩展的关键时期。例如，在宋代的著名医学著作《开宝本草》中记载，芦荟具有清热解毒、明目、安神等作用；



能治疗癫痫、痔疮等疾病，还能解毒。

3、明朝时期人们对芦荟的认识。在明朝时期，人们对芦荟的认识以著名的医学家李时珍的《本草纲目》为代表，对于芦荟有了更深入的认识。



世界各国对芦荟的研究

在古代医学家们对芦荟研究的基础上，随着现代科学技术的发展，对芦荟的研究更加深入，无论是在芦荟的食用、美容、保健的功效上，还是在芦荟的制作方法，芦荟研究都有了很大的发展。而且芦荟不是一个地区、一个民族，一个国家的专有物，它是整个世界所共同拥有的宝贵资源。但是不同的国家对于芦荟的研究也各不相同，其中以美国、日本、韩国、中国为代表。

一、美国对芦荟的研究

1、芦荟防辐射功能的发现。1934年，著名的美国医学家考拉基通过研究发现，如果将新鲜的芦荟叶子涂抹到被X射线灼伤的皮肤上，就会对被灼伤的皮肤形成一定的治疗作用，这一研究的发现大大刺激了美国芦荟产业的发展。

2、提取稳定新鲜芦荟凝胶方法的发现。70年代左右，美国的著名医师比尔通过长期对芦荟的研究，发明了提取稳定新鲜凝胶的方法。这是一种特殊的保持芦荟新鲜的方法，有利于芦荟营养成分的保持，而且芦荟新鲜凝胶运输、储存方便。因此，这一方法的发明为大量种植、栽培芦荟以及加工芦荟提供了条件。

3、芦荟产业的发展。在美国芦荟研究飞速发展的基础