

· 世 · 图 · 生 · 活 · 资 · 讯 · 库 ·

家庭健康

熊晓燕◆编著

百宝箱

芦荟

一株小小的芦荟，
能够消炎镇痛、美白瘦身、柔顺头发，
还能治疗肝炎、肠胃病、
高血压、便秘……
还不快快把这神奇的植物医生带回家！



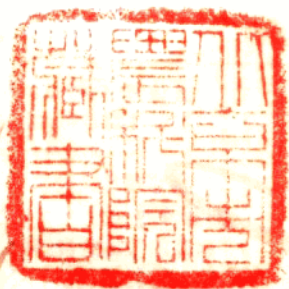
世界图书出版公司

家庭健康

百宝箱

熊晓燕◆编著

芦荟



世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州



市农科院图书馆S021853

图书在版编目(CIP)数据

家庭健康百宝箱——芦荟/熊晓燕编著. —上海: 上海世界图书出版公司, 2004. 6

(世图生活资讯库)

ISBN 7-5062-6269-X

I. 家... II. 熊... III. ①保健-基本知识
②芦荟-食物疗法-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 018155 号

中国台湾汉湘文化事业股份有限公司授权出版

家庭健康百宝箱——芦荟

熊晓燕 编著

上海世界图书出版公司出版发行

上海市尚文路 185 号 B 楼

邮政编码 200010

南京展望文化发展有限公司排版

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 021-56632302)

各地新华书店经销

开本: 787×1092 1/36 印张: 6.375 字数: 100 000

2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—8 000

ISBN 7-5062-6269-X/R·83

图字: 09-2004-057

定价: 12.00 元

| 前言 |

芦荟是众所周知的药用植物之一。在非洲，它的使用历史已有 3 500 年左右，人们不仅用它来治疗许多病症，还把它作为不可多得的美容美发材料。

因为芦荟具有众多功效，并且还有许多成分未被世人所知，故它被称为“神秘的植物”。

在医药学如此发达的今天，各种化学药品和化学疗法层出不穷，但由于其副作用而使人“望药却步”。芦荟以其天然没有副作用的优势席卷了世界，掀起了一股使用和食用芦荟的热潮。

芦荟在美容、保健等方面也发挥了不可忽视的功效，美白肌肤，柔顺秀发，增强体质，预防疾病……

芦荟虽然已被广泛运用，在越来越多的方面已逐渐展示出不可低估的潜力，但人们对如何正确使用芦荟以及它的药用和美容等方面的知识却了解甚少。在日常生活中，有时还会因为使用方法不当而耽误病情，或者由于缺乏芦荟的有关知识，而没有充分发挥出芦荟的功效，产

Preface

生不少的遗憾。

在本书里，我们较系统地介绍了有关芦荟的基本知识，如芦荟的成分、栽种方法；运用芦荟对疾病进行预防、治疗；怎样利用芦荟来美容、美发；芦荟的各种烹饪方法……

懂得了芦荟的相关知识，才能科学且有效地使用和食用芦荟。让更多的人知道和使用芦荟，对人们的健康和美丽有所助益，这也是我们编著该书的目的。

在本书编著期间，作者参考了许多芦荟专家的研究成果，也曾访问过许多医学教授。如果没有他们的支持与帮助，就没有本书的出版问世。在此作者谨向支持和帮助我们的所有专家、教授表示衷心的感谢和诚挚的敬意。

熊晓燕

第1章 诱惑人类不断探索的绿色植物

- 第一节 神秘的绿色植物 003
- 第二节 请来了解一下有关芦荟的历史吧
..... 007
- 第三节 家族中庞杂繁多的成员 010
- 第四节 芦荟对人类的诱惑 015
- 第五节 芦荟药用功能多 018
- 第六节 怎样使用芦荟 021
- 第七节 使用芦荟的几个要点 031
- 第八节 放心, 芦荟没有副作用 036
- 第九节 试一试, 芦荟自种 ABC 039

第2章 内服芦荟的效用

- 第一节 芦荟能治疗胃部疾病 049
- 第二节 芦荟有助于强化肝脏功能 057
- 第三节 能促使肠胃功能的正常发挥 ... 062
- 第四节 帮助便秘者走出痛苦 067
- 第五节 与众不同的利尿效果 071

Contents

2

第六节	促进血液循环,加强新陈代谢	075
第七节	有效预防感冒	087
第八节	呼吸一畅,则全身通畅	089
第九节	能帮助神经系统恢复功能	093
第十节	慢性关节炎患者的福音	100

第3章 外用芦荟的效用

第一节	让你轻松面对疼痛——芦荟能 有效镇痛	105
第二节	你想在受伤后保持皮肤的完美 吗——芦荟能消除疤痕	109
第三节	别担心细菌侵入伤口——芦荟 可以防止化脓	117
第四节	你想不影响在公共场合的形象 吗——芦荟汁能消炎、镇痛	126
第五节	你知道芦荟对皮肤的作用吗 ——芦荟能保护皮肤	132
第六节	芦荟能还你一双明亮的眼睛 ——它是治疗眼疾的妙方	138

第4章 芦荟有很好的美容美发效果

- 第一节 悄悄告诉你一个嫩白肌肤的妙方
——芦荟美容 143
- 第二节 你希望有一个魔鬼般的身材吗
——那就别忘了舒舒服服洗个
芦荟澡..... 151
- 第三节 希望肌肤美白,又想身材曼妙吗
——试一试芦荟刷身法 154
- 第四节 你想头发柔、顺、亮吗——芦荟是
护发珍品 159

第5章 芦荟食谱

- 第一节 别忘了芦荟可制成美味的佳肴
——芦荟很适合烹饪 165
- 第二节 食谱更加丰富多彩了——芦荟
食谱 169
- 芦荟酒 170
- 芦荟果汁(二人份) 171
- 凉拌芦荟海蜇 172

Contents

4

凉拌芦荟木耳(二人份)	173
凉拌芦荟蟹肉(二人份)	174
凉拌芦荟青瓜(二人份)	175
凉拌芦荟花菜(三人份)	177
凉拌芦荟豆角(三人份)	178
油炸芦荟	179
芦荟蔬菜汤(二人份)	180
芦荟浓汤(三人份)	181
芦荟日式酱汤(三人份)	182
芦荟沙拉(1)	183
芦荟沙拉(2)(三人份)	184
芦荟煮牛肉	185
芦荟煮墨鱼	186
芦荟酱菜	188
芦荟什锦(四人份)	189
糖炒芦荟	190
芦荟炒牛肉	192
芦荟银杏羹	193
芦荟饺	194
芦荟苹果泥(二人份)	195
芦荟泥(二人份)	196
芦荟奶油西点	198

芦荟巧克力	199
芦荟饴	201
芦荟香蕉果酱	202
芦荟汁炒金钱菇	204
金童鸡芦荟汁	206
鲈鱼片芦荟	208
银杏芦荟	209
鸡丁芦荟	210
潮州菜脯蛋	211
盐水花生芦荟	212
孢子甘蓝芦荟色拉	213
芦荟汁开洋西芹	214
番茄块拌芦荟	215
葱油海蜇芦荟丝	217

第1章

诱惑人类不断探索的 绿色植物



第一节 神秘的绿色植物

芦荟是一种适用范围极其广泛的民间草药。早在几千年前,就被称为融治病、美容、观赏于一体的“神秘植物”。

现在世界上很多国家都掀起了使用芦荟的热潮。芦荟正被越来越多的人所重视,原因在于它的药用范围极广。对于常见病症如便秘、肠炎、胃炎、肝炎、头痛、感冒等有显著疗效,还能够对日常生活中的各种伤害如挫伤、擦伤、撞伤、扭伤、烧伤等作应急处理。因此可以这样说,芦荟是每个家庭都应该具备的常用药草。

芦荟的适用范围为什么这样广泛呢?它的药用价值为什么这样高呢?

我们可以从芦荟本身所含有的药用成分去研究。

虽然,今天有很多专家、学者从事对芦荟的研究,但也只有极细微的部分被研究出来,让我们了解。芦荟的成分对于人们来说仍然是一个谜。

即使这样,现代人对芦荟的青睐仍然是有增无减。



The Magic Use of Aloe

现在人们的生活水准越来越高,健康意识也越来越强烈,各种健康食品纷纷出现在销售市场上。芦荟系列健康产品如芦荟面、芦荟果汁、芦荟糖等也在市场上占了一席之地。这是因为芦荟有助于强化人体内的“自愈力”。什么是“自愈力”呢?“自愈力”就是“自然治愈力”。如人们皮肤浅层的小伤口,不用到医院去看医生,也不用涂抹创伤药,一段时间后伤口会自然愈合。如果经常食用芦荟,还可以增强人的体质,增强人体内某些器官的功能。



芦荟对水的需求量不大

芦荟不但成分复杂,而且种类繁多,光本种就有 300 多种,但真正检验出具有药用成分的种类却不是很多,药用芦荟比较常见的有:费拉芦荟、木剑式芦荟等。

芦荟的种类大致可以分为药用芦荟和观赏芦荟两大类。

观赏类芦荟的种类较多,每一种芦荟的形状及叶子都各不相同,即使在同种芦荟中也会呈现出“同一中有变化,变化中有统一”的形体状态,十分可爱迷人。现在便有不少人在自己的庭园中培植各种芦荟以改善环境,美化生活,陶冶情操。所以,在你的家中就不能没有芦荟哟。

芦荟的生命力极强,能够随着环境的改变而迅速地调节自身状态,以适应新的环境。芦荟因为长期生活在沙漠中,叶子就长成了今天的样子。芦荟对水分的需求量不大,所以如果你忘了给芦荟浇水,也用不着担心啦!

前面已经讲过,芦荟由于种类繁多,虽然到了科学如此发达的今天,但对它的研究也还只是刚刚起步。除了对费拉芦荟、木剑式芦荟的药用价值及有效成分有了初步的认识外,其他芦荟的成分和药用价值还有待进一步研究。



The Magic Use of Aloe

芦荟这种古老而神奇的植物，还有着许许多多未知的秘密等待着我们去研究，去发掘。

用途广泛的神奇植物——仙人掌

说起仙人掌花卉，你一定会想到它们是一族婀娜多姿，独具神韵的观赏植物。其实仙人掌的用途远不仅仅可供给人们观赏，仙人掌还有食用、药用价值呢！

有些仙人掌的嫩茎，常被当作蔬菜在市场上出售，用盐腌制后当凉菜食用，清脆爽口；煮熟了食用，味道鲜美；还可用糖煎煮后加工成蜜饯，不但风味独特，而且颇具营养。

你知道吗，火龙果就是量天尺属的仙人掌果实，形状像大芒果，颜色桃红，清甜可口，生津解渴。在我国广东、福建沿海地区，量天尺（又称三棱箭、三角柱、霸王花）的花已成为一道美味菜肴，人们将它配以肉类炒食或煮汤，不但味道鲜美，还有润肺清热功效呢。

仙人掌还具有很高的药用价值。据《中药大辞典》介绍，昙花的花冲泡冰糖口服，有清肺热，止咳化痰的功效，主治肺结核病。民间还有偏方介绍用蟹爪兰的茎节捣敷外用，主治疮疥肿毒；黄金童子的变态茎捣敷外用，可治腮腺炎和肺肿瘤。据《全国中草药汇编》的介绍，仙人掌（*Opuntia dillenii*）的茎煎汤或浸酒服用，可治痢疾、痔血等症。

第二节 请来了解一下有关芦荟的历史吧

芦荟最早发源于非洲。芦荟一词来源于阿拉伯语“aneh”即“味苦”之意，又叫“霸王蕉”。

芦荟基本生活状态呈野生群，扎根在非洲那片环境恶劣的土地上，迎着太阳向天空伸展，呈现出一片旺盛的绿意，它的生命力之强，足以令任何人对它油然而生敬意。

早在3500多年前的非洲大陆，当地居民就已把芦荟当做泻剂使用。最早关于使用芦荟的文字记录是金字塔里放置在木乃伊膝旁的一本叫《艾贝斯·巴比斯》的医学著作。

现在这本书被妥善地保存在德国莱比锡大学，书中记载了各种使用芦荟治疗疾病的方法。

早在公元前15世纪的西方，芦荟就被人们用来治疗各种疾病，并被记录在民间药方上。

从民间药方中知道，芦荟当时就已经和龙胆紫、鸦片、番红花等药用植物配合使用。虽然芦荟被广泛使用，