

SHAN ZHA

张仁庆 白 皋 编著



山楂

治百病

ZHIBAIBING

上海科学技术文献出版社

山楂治百病

SHANZHA ZHI BAIBING

张仁庆 白 皋 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

山楂治百病/张仁庆等编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5439-4100-7

I. 山… II. 张… III. 山楂-食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第222223号

责任编辑: 胡德仁

山 楂 治 百 病

张仁庆 白皋 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全 国 新 华 书 店 经 销

江苏常熟市人民印刷厂印刷

*

开本850X1168 1/32 印张7.5 字数126 000

2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 978-7-5439-4100-7

定价: 15.00元

<http://www.sstlp.com>

目 录

MU LU

第一章 概述	(1)
一、山楂的生物学特性	(1)
二、山楂趣闻	(3)
三、历史文献对山楂的论述	(3)
四、山楂有哪些种类	(5)
五、山楂的营养适宜哪些人群	(9)
六、山楂为什么最能抗衰老	(11)
七、为什么吃山楂不能太贪嘴	(12)
八、怎样吃山楂最科学	(13)
第二章 山楂与现代疾病	(16)
一、高血压	(16)
二、高血脂	(20)
三、冠心病	(32)
四、心绞痛	(50)
五、心肌梗死	(52)
六、动脉硬化	(54)
七、阵发性心动过速	(56)
八、肥胖症	(56)
九、肾炎	(70)



山楂治百病

SHANZHA ZHI BAI BING

十、胃炎	(74)
十一、胃下垂	(74)
十二、慢性肠炎	(75)
十三、痛风	(75)
十四、风湿性关节炎	(76)
十五、哮喘	(78)
第三章 山楂与内科疾病	(79)
一、消化不良	(79)
二、积食	(83)
三、食肉不化	(87)
四、腹胀	(90)
五、伤食腹痛	(91)
六、胃酸少	(93)
七、饭后腹胀	(93)
八、腹泻	(94)
九、赤痢疾	(97)
十、白痢疾	(99)
十一、便秘	(101)
十二、水肿	(101)
十三、小肠疝气	(103)
十四、积痰	(105)
第四章 山楂与儿科疾病	(107)
一、小儿肥胖	(107)
二、小儿厌食	(108)





三、小儿伤食	(109)
四、小儿积食	(109)
五、小儿停食停乳	(110)
六、小儿脾虚久泻	(111)
七、小儿脾胃不和	(113)
八、小儿细菌性痢疾	(115)
九、小儿绦虫病	(117)
十、小儿腹胀	(118)
十一、小儿腹泻	(118)
十二、小儿多痰	(120)
十三、小儿湿疹	(121)
十四、小儿便秘	(121)
第五章 山楂与妇科疾病	(122)
一、月经不调	(122)
二、痛经	(125)
三、产后恶露不净	(129)
四、产后腹痛	(132)
五、产后腹胀	(134)
六、产后积食	(136)
七、停经	(137)
八、妇科炎症	(139)
九、妇科肿瘤	(141)
第六章 山楂与急性疾病	(142)
一、急性肾炎	(142)



山楂治百病
SHANZHA ZHI BAIBING

二、肠炎痢疾	(144)
三、伤食腹泻	(146)
四、感冒	(147)
五、脾虚急泻	(149)
第七章 山楂与外科疾病	(152)
一、冻疮	(152)
二、蚊虫叮咬	(154)
三、斑块脱发	(156)
四、红肿	(158)
五、青肿	(160)
六、瘀血	(162)
七、跌打损伤	(165)
八、皮肤瘙痒	(168)
九、痒子	(170)
十、粉刺	(172)
十一、脚气	(174)
十二、肿瘤疾病	(175)
第八章 山楂美食谱	(178)
一、健脾美肤兔肉	(178)
二、腌红果八宝丝	(178)
三、蜜饯山楂糕	(179)
四、山楂荔枝汤	(180)
五、山楂降压汤	(180)
六、蜜三果	(181)





目 录
MU LU

七、山楂云卷糕	(181)
八、山楂马蹄糕	(182)
九、化积解热饮	(183)
十、山楂酸梅汤	(183)
十一、山楂莲叶排骨汤	(183)
十二、山楂炒肉干	(184)
十三、山楂炒肉丁	(185)
十四、山楂饮品	(185)
十五、腌红果白菜	(186)
十六、山楂根茶	(186)
十七、山楂荞麦饼	(187)
十八、消脂降血压茶	(187)
十九、绿豆羹	(187)
二十、麻酱白菜丝	(188)
二十一、山楂烧豆腐	(189)
二十二、山楂核桃仁汤	(189)
二十三、红果梨丝	(190)
二十四、酸梅汤	(190)
二十五、山楂煮鸡翅	(191)
二十六、晶糕肉片	(191)
二十七、京糕	(192)
二十八、拔丝楂糕	(192)
二十九、山楂蒸薏珠	(193)
三十、百合雪梨汤	(194)



山楂治百病
SHANZHA ZHI BAIBING

三十一、山楂小麦瘦肉汤	(193)
三十二、洛神山楂瘦身汤	(195)
三十三、山楂粥	(195)
三十四、山楂鸡片	(196)
三十五、山楂麦芽汤	(196)
三十六、凤梨山楂汤	(197)
三十七、山楂红糖粥	(197)
三十八、黑米党参山楂粥	(197)
三十九、太子山楂粥	(198)
四十、冰糖山楂粥	(198)
四十一、山楂银耳粥	(199)
四十二、芹菜山楂粥	(199)
四十三、山楂瘦肉汤	(199)
四十四、山楂番茄汤	(200)
四十五、山楂枸杞煮牛肉	(200)
四十六、首乌山楂粥	(201)
四十七、山楂红枣蒸红斑鱼	(201)
四十八、山楂牛蒡瘦身汤	(202)
四十九、山楂决明瘦肉汤	(202)
五十、洋参山楂乌鸡汤	(203)
五十一、山楂荷叶茶	(203)
五十二、鲤鱼山楂汤	(204)
五十三、蜜钱山楂	(204)
五十四、山楂炖牛肉	(205)



目 录

MU LU

五十五、麦冬山楂炖甲鱼	(205)
五十六、山楂桑椹粥	(206)
五十七、山楂馅元宵	(206)
五十八、无花果红枣山楂茶	(207)
五十九、山楂益母茶	(207)
六十、山楂去痛粥	(208)
六十一、山楂薏仁水	(208)
六十二、山楂饼	(208)
六十三、山楂莲子汤	(209)
六十四、山楂青鱼片	(209)
六十五、山楂小麦瘦肉汤	(209)
六十六、凤梨山楂鸡	(210)
六十七、山楂汁拌黄瓜	(211)
六十八、藕夹山楂糕	(211)
六十九、山楂红烧肉	(212)
七十、山楂扁豆金银肫汤	(212)
七十一、红果拌梨丝	(213)
七十二、红果酱拌菜心	(213)
七十三、红果素丸子	(214)
七十四、烤红果	(214)
七十五、红果酱	(215)
七十六、红果冻	(215)
七十七、油炸山楂糕	(216)
七十八、金楂粥	(216)



山楂治百病
SHANZHA ZHI BAIBING

七十九、红果拌菜花	(217)
八十、山楂莲子汁	(217)
八十一、山楂鲤鱼块	(218)
八十二、山楂奶冻	(218)
八十三、红果丝糕	(219)
第九章 山楂制品篇	(220)
一、冰糖葫芦	(220)
二、山楂、胡萝卜果酱	(221)
三、山楂果茶	(223)
四、山楂叶保健饮料	(225)
五、山楂片	(226)
第十章 服食山楂有哪些宜忌	(227)



山楂 SHAN ZHA

第一章

概 述

GAI SHU

一、山楂的生物学特性

山楂属蔷薇科植物，又称“山里红”、“红果”、“胭脂果”，是一种常见的水果。每到冬季，在我国的大江南北，尤其是在北方，街头巷尾都可见到由山楂制成的红似玛瑙的冰糖葫芦，也能听到“都说冰糖葫芦儿酸，酸里面它裹着甜……”的富有生活哲理的歌词。山楂糖葫芦既给孩子们带来了欢乐，也常为大人找回那童年的温馨……

山楂具有很高的营养和药用价值，除可鲜食外，还可制成山楂片、果丹皮、山楂糕、红果酱、果脯、山楂酒等。山楂片和山楂果丹皮是最普通、最畅销的品种之一。

【形态特征】山楂属落叶乔木，高达7米。小枝紫褐色，老枝灰褐色。叶片宽卵形或三角状卵形，长为4~10厘米，宽为3~7厘米，基部截形或宽楔形，两侧各有3~5羽状深裂片，基部1对裂片分裂较深，边缘有不规则锐锯齿。复伞房花序，花序梗、花



山楂治百病
SHANZHA ZHI BAIBING

柄都有长柔毛；花白色，直径约 1.5 厘米；萼筒外有长柔毛，萼片内外两面无毛或内面顶端有毛。梨果深红色，近球形。花期在 5~6 月份，果期在 9~10 月份。

【产地分布】我国河北、北京、辽宁、河南、山东、山西、江苏、云南、广西等地都有栽培。品种也有所不同，以个大、肉酸者较佳。

【生态习性】山楂树生于山谷或山地灌木丛中，适应能力较强，非常容易栽培，树冠整齐，枝叶繁茂，病虫害危害较少，花果鲜美可爱，因而也是田旁、宅园绿化的良好观赏树种。莱西大果山楂的果型较大，果实直径可达 2.5 厘米以上，单颗果重可达 10 克以上。莱西山楂口感绝佳，酸甜适度，风味独特。闻名遐迩的“青岛糖球会”大多以莱西山楂为原料。

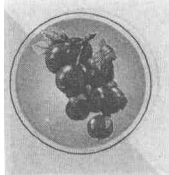
【山楂性味】山楂性味酸甘，微温。

- ①《唐本草》：味酸，冷，无毒。
- ②《日用本草》：味甘酸，无毒。
- ③《本草蒙筌》：味甘辛，气平，无毒。
- ④《本草纲目》：酸甘，微温。

【山楂归经】山楂入脾、胃、肝经。

- ①《雷公炮制药性解》：入脾经。
- ②《本草经疏》：入足阳明、太阴经。
- ③《药品化义》：入脾、肝二经。
- ④《本草经解》：入手太阴肺经，足厥阴肝经。





二、山楂趣闻

据历史文献记载,我国山楂栽培历史非常悠久,已有3 000多年。现在山楂种植的面积逐渐扩大,有很多山楂制品获得了省优产品,并已经走向国际。另外,因山楂树的适应性特别强,栽培的范围就比较广,世界各地都有种植。

在国外,山楂树是被认为是希望的象征,有传说耶稣的冠冕就是用山楂树条编织的,所以很多人把山楂树作为结婚和生育的象征,在教堂举行结婚典礼时,不仅花瓶里装满了山楂花,新娘子还把山楂花作为一种饰物装饰在自己的身上,这样更能增添节日的喜庆,深受大家的喜爱。

三、历史文献对山楂的论述

1. 《本草衍义补遗》:山楂,大能克化饮食。若胃中无食积,脾虚不能运化,不思食者,多服之,反克伐脾胃生发之气也。

2. 《本草经疏》:山楂,《本经》云味酸气冷,然观其能消食积,行瘀血,则气非冷矣。有积滞则成下痢,产后恶露不尽,蓄于太阴部分则为儿枕痛。山楂能入脾胃消积滞,散宿血,故治水痢及产妇腹中块痛



山楂治百病
SHANZHA ZHI BAIBING

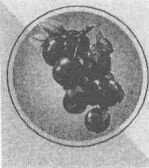
也。大抵其功长于化饮食，健脾胃，行结气，消瘀血，故小儿、产妇宜多食之。《本经》误为冷，故有洗疮痒之用。

3. 《本草通玄》：山楂，味中和，消油垢之积，故儿科用之最宜。若伤寒为重症，仲景于宿滞不化者，但用大、小承气，一百一十三方中并不用山楂，以其性缓不可为肩弘任大之品。核有功力，不可去也。

4. 《本草求真》：山楂，所谓健脾者，因其脾有食积，用此酸咸之味，以为消磨，俾食行而痰消，气破而泄化，谓之为健，止属消导之健矣。至于儿枕作痛，力能以止；痘疮不起，力能以发；犹见通瘀运化之速。有大小两种，小者入药，去皮核，捣作饼子，或干用。出北地，大者良。

5. 《本草纲目》：赤瓜、棠木棣、山楂，一物也。古方罕用，故《唐本草》虽有赤瓜，后人不知即此也。自丹溪朱氏始著山楂之功，尔后遂为要药。其类有两种，皆生山中：一种小者，山人呼为棠棣子、茅楂、猴楂，可入药用。树高数尺，叶有五尖，桠间有刺。三月开五出小白花，实有赤、黄二色，肥者如小林檎，小者如指头，九月乃熟。其核状如牵牛子，黑色，甚坚；一种大者，山人呼为羊杓子。树高丈余，花叶皆同，但实稍大而黄绿，皮涩肉虚为异尔。初其酸涩，经霜乃可食，功应相同而采药者不收。按《物类相感志》言，煮老鸡硬肉，入山楂数颗即易烂，则其消肉积之





功，盖可推矣……化饮食，消肉积，癥瘕，痰饮痞满吞酸，滞血痛胀。

6. 《医学衷中参西录》：山楂，若以甘药佐之，化瘀血而不伤新血，开郁气而不伤正气，其性尤和平也。

7. 陶弘景：煮汁洗漆疮。

8. 《唐本草》：汁服主利，洗头及身上疮痒。

9. 《本草图经》：治痢疾及腰疼。

10. 《履巉岩本草》：能消食。

11. 《日用本草》：化食积，行结气，健胃宽膈，消血痞气块。

12. 《滇南本草》：消肉积滞，下气；治吞酸，积块。

13. 《本草蒙筌》：行结气，疗癥疝。

14. 《食鉴本草》：化血块，气块，活血。

15. 《本草再新》：治脾虚湿热，消食磨积，利大小便。

16. 《本草撮要》：冻疮涂之。

四、山楂有哪些种类

1. 山 楂

落叶乔木或大灌木，高达8米。树皮暗棕色，多分枝，枝条无刺或具稀刺。单叶互生；具托叶，托叶呈卵圆形至卵状披针形，边缘具锯齿；叶柄长为2~4



厘米；叶片呈阔卵形、三角卵形至菱状卵形，长为6~12厘米，宽为5~8厘米，先端尖，基部楔形，边缘有5~9羽状裂片，裂片上有尖锐和不整齐的锯齿，上面为绿色，有光泽，下面色泽较淡，两面脉上均被短柔毛。花10~12朵成伞房花序；花梗被短柔毛；萼片5，绿色，基部连合成杯状，上部5齿裂；花冠白色或带淡红色，直径为8~13毫米，花瓣5，离生，倒宽卵形，长和宽均为6毫米；雄蕊20，不等长；心皮5，子房下位，5室，各室具一胚珠，花柱5，柱头圆形、梨果球形或圆卵形，直径约2.5厘米，深红色，具多数白色斑点，果之顶端有外曲的宿存花萼。种子5枚。花期在5月份。果期在8~10月份。

山楂大多生长在河岸的砂土或干燥多砂石的山坡上。栽培于东北南部、华北以及江苏一带。

2. 野 山 楂

又名：小叶山楂、山果子。

落叶灌木，树高达1.5米。枝条具刺，嫩枝被白色绒毛。单叶互生；托叶近卵形；叶柄长约3毫米，有时无柄；叶片倒卵形至倒卵状椭圆形，长为1.5~6厘米，宽为0.8~2.5厘米，先端尖，不裂或3深裂，边缘有缺刻及不整齐锯齿，基部楔形，渐窄缩。花5~6朵簇生成伞房花序；萼片5，卵状披针形，外侧密生细毛。梨果较小，呈红黄色，近圆形，直径为1~1.5厘米。花期在5~6月份。果期在8~10月份。

