

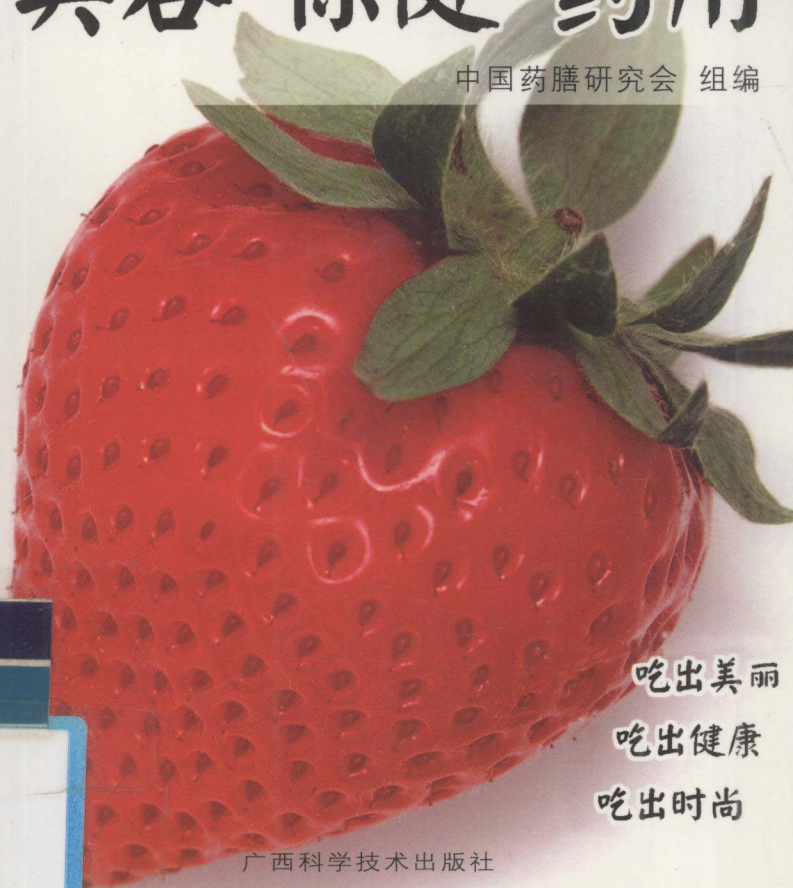
健康
餐桌

瓜果的



美容·保健·药用

中国药膳研究会 组编



吃出美丽
吃出健康
吃出时尚

广西科学技术出版社

健康
餐桌

瓜果的

美容·保健·药用



姚海扬 编著

广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

瓜果的美容·保健·药用/ 姚海扬编著. —南宁:
广西科学技术出版社, 2004. 6

(健康餐桌丛书)

ISBN 7-80666-478-5

I. 瓜... II. 姚... III. ①瓜类蔬菜—食品营养
②瓜类蔬菜—食物疗法③水果—食品营养④水果—食物
疗法 IV. ①R151.3②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 026522 号

瓜果的美容·保健·药用

姚海扬 编著

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

广西地质印刷厂印刷

(南宁市建政东路 88 号 邮政编码 530023)

*

开本 787mm×1092mm 1/32 印张 7 插页 2 字数 131 000

2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—6 000 册

ISBN 7-80666-478-5

R·69

定价:12.00 元

本书如有倒装缺页,请与承印厂调换

《健康餐桌》

编委会

组编单位：中国药膳研究会

学术主审：周文泉（中国药膳研究会会长）

名誉主编：李宝华（中国药膳研究会副会长）

主 编：姚海扬

编 委：周文泉 李宝华 姚海扬

张文高 顾奎琴 刘昭纯

彭 波 王 冰

策 划/组 稿：于 宁

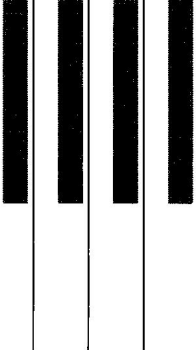
责 任 编 辑：黄壮志

装 帧 设 计：林 蕊

责 任 印 制：熊美莲

责 任 校 对：刘 平





序

周文泉

随着社会高节奏的发展和人们生活水平的提高，人类的疾病谱正在发生改变，“现代文明病”、亚健康状态等慢性病逐渐上升。与此相适应，寓养生、预防、治疗、康复、保健于一体的医疗模式已成为人们的主导观念，人们对健康的认识亦发生了转变，在渴望延年益寿的同时更加注重对高质量生活的追求。

我国传统医学有几千年的悠久历史，最早的古典医籍《内经》中就已提出了“不治已病治未病”的观念，预防、保健、康复等医疗手段对于“未病先防”“已病治疗”起着重要的作用。科学研究已经证明，一些疾病的发生与人们的饮食结构和生活习惯密切相关，因此合理的饮食对预防此类疾病更为重要，“崇尚绿色，回归自然”已成为社会的主旋律。来源于大自然的中草药和食物，既有保健强身之功，又有防病、治病之效，在中医理论指导下相调配，经过合理的加工制作，成为最具

周文泉：中国药膳研究会会长。

“绿色”保健作用的天然饮食——药膳，受到人们的重视和青睐。

本丛书以食用菌藻、瓜果、蔬菜、肉品、水产品、豆谷、花卉、茶酒等日常食物为纲，以每一食物及其制品为条目，按【别名】【性味】【功效】【营养成分】【禁忌】【美容小秘方】【美容食谱】【保健食谱】【药用验方】栏目逐一介绍，旨在把传统的饮食养生、保健防治与中国饮食文化的完美内涵有机地结合起来，把中医传统理论和现代营养药理研究有机地结合起来，从而达到“保健从三餐做起，防病从日常中来”的效果。

中国药膳研究会是中国药膳研究的最高学术机构，是国家一级学术组织。研究会先后组织出版了《中国药膳概说》《药膳探微》《素粥庐粥谱》《橘杏庄菜谱》《中国药膳辨病治疗学》等药膳专著，努力并积极促进中国传统药膳科学化、规模化、产业化、国际化。

姚海扬同志在食疗药膳、养生保健领域有着丰富的经验，此次受中国药膳研究会之托，组织专家学者编撰本套丛书。该套丛书以实用为出发点，贴近生活，既涉及预防、医疗等领域，又涵盖食用制作等内容；既涉及现代医学知识，又富含传统医学精华，重点放在食物的养生预防、康复保健；体例别具一格，文字通俗易懂，深入浅出，制作简单易学，是家庭日常养生保健之益友。相信本套丛书的问世，将对广大读者有所裨益。

是为序。

2004年5月于北京西苑



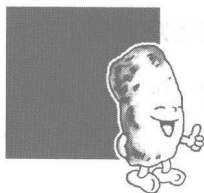
目 录

大枣.....	(1)	杏仁.....	(57)
山楂	(12)	枇杷.....	(64)
无花果	(18)	松子.....	(67)
木瓜	(21)	苹果.....	(71)
甘蔗	(25)	金橘.....	(78)
龙眼肉	(28)	柑.....	(82)
白果	(35)	柚.....	(84)
西瓜	(42)	柿子.....	(88)
杧果	(49)	柠檬.....	(95)
杨梅	(53)	哈密瓜.....	(98)
杏子	(55)	草莓	(100)



荔枝	(104)	猕猴桃	(173)
香蕉	(108)	椰子肉	(177)
桃子	(112)	葡萄	(181)
核桃仁	(116)	落花生	(185)
荸荠	(128)	番茄	(189)
栗子	(135)	番木瓜	(196)
桑椹	(142)	腰果	(198)
菱	(146)	榛子	(201)
菠萝	(149)	榧子	(203)
甜瓜	(156)	槟榔	(205)
甜橙	(157)	樱桃	(208)
甜石榴	(161)	橄榄	(212)
梨	(164)	橘	(215)

大枣



【别名】干枣，美枣，良枣，红枣。

【性味】味甘，性温。

【功效】补中益气，益血安神。治胃虚食少、脾弱便溏、气血亏损、心悸怔忡、妇人脏躁。

【营养成分】大枣含有丰富的维生素 C（尤以鲜枣含量最高）及优良蛋白质、游离氨基酸、脂肪、苹果酸、酒石酸、皂甙、生物碱、黄酮类物质、果糖、葡萄糖、粗纤维、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、铁、钙等。

【禁忌】凡有湿痰、积滞、齿病、虫病者，均不相宜。

美容食谱

1 阿胶枣

【组方】鲜枣 750 克，阿胶 50 克。



【制法】鲜枣洗净，上锅煮至烂，阿胶用温水化开，加至熟枣内，微火煨至汤浓即可。

【功效】滋阴养血，益脾补中，有治疗贫血和美容的功用。

2 金枣烧排骨

【组方】肉排骨 500 克，大枣 200 克，生姜片、酱油、白糖、盐、料酒、味精、芝麻油、高汤、色拉油、淀粉各适量。

【制法】（1）排骨剁成均匀的块状，入沸水中氽一下，捞出，大枣洗净，泡软，去核。

（2）锅置火上，倒入色拉油，烧热，下入生姜片爆香，再放入排骨块煸炒，待煸出香味后，加入酱油、料酒、白糖、盐，接着兑适量高汤，改小火，煨至排骨九成熟时，下大枣，焖 20 分钟，再换大火收汁，加入味精，用淀粉勾薄芡，淋少许芝麻油拌匀，出锅装盘即成。

【功效】开胃健脾，补血养颜，提高免疫力。

3 红枣炖兔肉

【组方】红枣 15 枚，兔肉 150 克，酱油、料酒、姜片、葱段、盐各适量，白糖少许。

【制法】（1）选色红、肉质厚实的大红枣洗净。

（2）兔肉洗净，切块，与红枣一起放入瓦锅内，再放入料酒、酱油、姜片、葱段、盐、白糖，隔水炖熟，即可食用。



【功效】补益脾胃，补血止血。是女性健身瘦身佳品。

保健食谱

1 枣酿糕

【组方】红枣 1 500 克，芝麻 150 克，糯米面 150 克，白糖 60 克，青红丝 6 克，桂花酱 6 克。

【制法】(1) 将红枣洗净，煮熟后去核、皮、制成枣泥，加糯米面和好，搓成长条，做成 36 个面剂，擀成皮。

(2) 将芝麻炒熟后压碎，加白糖、青红丝、桂花酱搓匀，分成 36 份，逐个包入面皮中，放在模子里压成型，垫上竹叶，入笼蒸熟。

【功效】补中益气，健脾益胃。

2 大枣粥

【组方】大枣 10 枚，茯神 15 克，小米 100 克。

【制法】先煮大枣及茯神，去渣，后下米煮粥。温食之。

【功效】益气养胃，安神定志。治心脾两虚，神疲乏力，失眠心悸，精神恍惚。

3 红枣粥

【组方】红枣、糯米适量。



【制法】上二味煮作粥，任意食用。

【功效】养胃补虚。治脾胃气虚所致的胃脘隐痛，喜温喜按者。

4 红枣花生汤

【组方】红枣 30 克，花生仁 30 克，冰糖 10 克。

【制法】水煎服。

【功效】枣、花生连汁全服，对急慢性肝炎、肝硬化有显著降低转氨酶作用。

5 红枣炖肘

（山东名菜）

【组方】猪肘 1000 克，红枣 200 克，冰糖 150 克，高汤 1500 毫升，酱油、葱、姜、盐、味精、料酒适量。

【制法】（1）将红枣洗净。

（2）猪肘除尽残毛，刮洗干净，在开水锅中氽后除去血水。取冰糖 30 克，用小火炒成深黄色糖汁。

（3）沙锅中放入猪肘及高汤，旺火烧沸，撇去浮沫，加入冰糖汁、红枣及调料（味精除外）。

（4）小火上慢煨 2~3 小时，待肘子煨至熟烂，入味精调味，原锅上桌即可。

【功效】滋补五脏虚弱，增强抗病能力。

【禁忌】体胖有痰湿，胸腹胀满，有实火及糖尿病者不宜食用。



6 枣扒山药

【组方】山药 1 000 克，枣 150 克，罐头樱桃 10 粒，猪网油 1 张，猪油 15 克，白糖 200 克，桂花卤适量，淀粉 15 克。

【制法】(1) 山药洗净，煮熟，冷后剥去皮，切 3~4 厘米长的段，再顺长剖为 4 片。

(2) 枣用热水洗净，切成两半，去核；猪网油洗净，沥干水分，樱桃去核，备用。

(3) 扣碗内抹上猪油，把猪网油平垫碗底，上放樱桃，枣围在樱桃周围，码入山药片，一层山药，一层白糖，至码完，稍淋些猪油，再加桂花卤，上屉蒸熟。

(4) 取出扣碗，挑净花渣和油渣，翻扣于盘内。

(5) 锅置火上，注入清水，加糖，烧至溶化，用淀粉勾芡，倒入盘内。

【功效】有增进食欲，养心安神，防病保健功效，也很适宜脾胃虚弱、食欲不振等患者食用。

药用验方

1. 过敏性紫癜：大枣生食，每日 3 次，每次 10~15 枚，连续食用。或红枣 15~20 枚，水煎服，每日 3 次，连吃 5~7 天。

2. 血小板减少症：红枣 120 克，水煎，浓缩，食枣饮汤，每日 2 次。



3. 白细胞减少：红枣 10 枚，花生衣 10 克，加适量开水，炖汤内服。儿童酌减，每日 2~3 次。

4. 缺铁性贫血：大枣 500 克（去核），黑豆 250 克，黑矾 60 克，大枣煮熟，黑豆碾碎，加入黑矾，共捣如泥为丸，每次 2 克，每日 3 次。

5. 产后不寐：大枣 10 枚，当归 5 克，酸枣仁 5 克。水煎服，每日 2 次分服。

6. 病后体虚：红枣 10 枚，党参 10 克。加水煎，代茶饮。

7. 高血压早期：红枣 15 克，香蕉梗 400 克（干品 25 克），浓煎，每日 3 次服。

8. 烦躁失眠：大枣 20 克，大米 30 克，加水同煮成粥，睡前食用。或大枣 20 克，加白糖，睡前开水泡服，每日 1 次。

9. 血清胆固醇高：大枣 10 枚，鲜芹菜根 10 个，洗净捣烂水煎服用，或加水炖服亦可。每日 2~3 次。

10. 浮肿：红枣 1 500 克，大戟 500 克，加水共煮 2 小时。去大戟，将枣焙干研末，为 12 小包，每次 1 小包，每日 3 次（孕妇忌服）。

11. 虚汗，盗汗：大枣 10 枚，乌梅 10 克，每日 1 剂，2 次煎服，连服 10 日为 1 疗程。或红枣 10 枚，乌梅肉 9 克，桑叶 12 克，浮小麦 15 克。水煎服用。还可使用南枣 30 克，三角麦 15 克，开水冲后炖服。

12. 胃痛：取大枣 7 枚，丁香 40 枚。大枣去



● 大枣

核，丁香研细末，分装枣内。烧焦研为细末，分7包，1次服1包，每日2次，开水冲服。或红枣7枚，红糖120克，生姜60克，同煎，吃枣饮汤，每日1剂，2次煎服，连服数日。或大枣7枚（去核），胡椒7粒，胡椒放枣内蒸熟，连服数日。

13. 胃、十二指肠溃疡：黑枣、玫瑰花适量。枣去核，装入玫瑰花，放碗内盖好，隔水蒸熟。每次吃枣5枚，每日3次。

14. 食欲不振，消化不良：干大枣去核，慢火焙干为末，每次9克，每日3次。服时加生姜末3克。

15. 黄疸型肝炎：大枣250克，茵陈60克。共煎吃枣饮汤，早晚分服。

16. 血清转氨酶高：每晚睡前服红枣、花生汤（红枣、花生仁、冰糖各20克。先煮花生仁，后加红枣、冰糖）。每日1剂。

17. 头晕：小红枣、冬青树枝共煮，早晚随意食枣。每日2~3次。

18. 急性乳腺炎：大枣3枚，蜘蛛3只。大枣去核，各装1只蜘蛛，焙熟研末，用黄酒15~20毫升冲服。每日2次。

19. 视力减弱：用南枣、乌枣各10枚，或单用南枣20枚，加猪肉或羊肉少许冲开水炖服，连用1周以上。

20. 胸腔积液：红枣10枚，葶苈子15克。每日1剂，两次煎服，连服10天。



21. 小儿湿疹：去核红枣适量，内放少许明矾末，用瓦焙干，研末撒患处。每日3次。

22. 遗尿：干红枣10枚煮熟，去皮去核制成枣泥，干荔枝10枚剥皮去核取肉，加入枣泥，略加水用文火稍煮。每日食用1次，连服1个月。

23. 慢性肾炎早期：用红枣、带壳花生米各60克。文火煎汤食，连服用。配合药物治疗，可促进痊愈。

24. 痔疮：红枣250克（炒焦），红糖60克。加适量水煮。每日分3次食枣饮汤。半个月为1疗程。

25. 儿童病后脾虚、盗汗、自汗：用大枣15枚，小枣60克，糯米50克。先用沙锅将水烧开，放入糯米、小枣、大枣（去核）煮粥，以熟烂为宜。吃时可放入白糖或红糖，分数次将粥吃完。

26. 神经衰弱：用南枣7~8枚，杞子20~30克，鸡蛋2个同煮。鸡蛋熟后去壳取蛋再煮片刻，吃蛋饮汤。每日或隔日1次，一般3次左右即可见效。此法补虚劳，益气血，健脾胃，养肝肾。适用于头晕目花，精神恍惚，心悸健忘，失眠等神经衰弱患者服用。对视力减退，肾虚遗尿，尿后余沥，夜多小便，肺结核以及其他慢性消耗性疾病，都能收到辅助治疗的效果。

27. 过敏性紫癜，病后体虚：用红枣10~15枚，兔肉150~200克，沙锅煮或隔水蒸熟调味服用。每日2~3次。



●大枣

28. 病后体虚：大枣 8~10 克，党参 20~30 克，水煎汤代茶饮用，连服 4~6 天。亦可加陈皮 2~3 克以调胃气。每日服 2~3 次。

29. 月经过多，痔疮出血：红枣 20~30 枚，水煎汤服食，每日 1 次，连服数日。

30. 肺燥咳嗽，肠燥便秘：蜜枣 5~8 枚，豆瓣菜（也称西洋菜）500 克，加清水适量炖汤服食。煎煮 2 小时以上效果为好。

31. 高血压，头痛：红枣 20 枚，向日葵花托 1 只，加清水 1500 毫升煎至 1 碗，饮汤食红枣。每日 2~3 次。

32. 虚寒性胃痛，反胃：红枣 5 枚去核，每只红枣内放入白胡椒 2 粒，放在饭上蒸熟食用。每日 2~3 次。

33. 血虚心悸，思虑过度，烦躁不安：红枣 10~15 枚，羊心 1 只洗净切块，加适量水炖汤，用盐调味服用。每日 2~3 次。

34. 血虚心悸，阴虚盗汗，肾虚腰痛，须发早白，脾虚足肿：大枣 50 克，桂圆肉 15 克，乌豆 50 克。加 1 500 毫升水煎至 1 000 毫升左右，分早晚两次服用。

35. 慢性支气管炎，干咳：红枣 10 枚，豆腐皮 50 克，白菜干 100 克，加清水适量炖汤，用油盐调味佐膳。每日 2~3 次。

36. 胃痛：取新鲜带皮生姜数块，每块切成两半，挖空中心，纳入红枣 1 枚后合好，放在炭火上煨