

食物养生秘诀

SHI WU YANG SHENG MI JIE 主编 文俊

浙江出版集团



- ★ 水果类
- ★ 蔬菜类
- ★ 谷物类
- ★ 豆类
- ★ 山珍类
- ★ 水产类
- ★ 饮料类
- ★ 调味品类

7.1

浙江出版集团

〔闽〕新登字 8 号

养生强身丛书
食物养生秘诀
文俊主编

*

鹭江出版社出版
(厦门市莲花新村观远里 19 号)
邮政编码:361009

福建省新华书店发行
福建第二新华印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 6.625 印张 2 插页 135 千字

1993 年 4 月第 1 版

1993 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—10000

ISBN 7-80533-731-4

R·8 定价 3.80 元

编 者 的 话

食物养生术,即利用食物来维护人体健康,早已为我国古代医药学家所肯定和推崇。春秋战国时期的《黄帝内经》就提出:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气。”唐代名医孙思邈在其名著《千金方》中主张:“凡欲治疗,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔。”现代医学证实,不同的食物,其营养构成、保健功效均不一样,合理地利用和调配食物,不仅可以维持生命,而且还能增强体质、防病抗病、延缓衰老。

食物养生法具有取材方便、简便易行、疗效显著、安全经济等优点,已日益受到人们的重视。为了让食物更好地为人类健康服务,编者选择日常生活中常见的水果、蔬菜、粮食、禽畜、山珍、水产、调味品及饮料共八大类 125 种食物,详细介绍了这些食物的营养价值、保健功效、养生妙用及食疗方法,并提供了 1000

余首各种食物的单方、验方、秘方,是人们合理选择食物和摄取营养的参谋,是调配膳食、健美防衰、防病祛疾、延年益寿的顾问。

限于水平,书中不妥之处在所难免,敬请读者批评指正。

编 者

1991年6月

目 录

水 果 类

● 苹果	(1)
● 梨	(3)
● 桃	(6)
● 李	(7)
● 杏	(9)
● 枇杷	(11)
● 山楂	(12)
● 杨梅	(14)
● 樱桃	(16)
● 猕猴桃	(17)
● 草莓	(19)
● 葡萄	(20)
● 橄榄	(22)
● 梅	(23)
● 枣	(25)
● 柿	(27)

●无花果	(29)
●西瓜	(30)
●荔枝	(32)
●龙眼	(33)
●菠萝	(35)
●石榴	(37)
●桔	(38)
●柑	(40)
●桑椹	(41)
●香蕉	(43)
●甜瓜	(44)
●番木瓜	(45)
●甘蔗	(47)
●核桃	(48)
●板栗	(50)

蔬菜类

●菠菜	(52)
●包菜	(54)
●苤菜	(55)
●韭菜	(57)
●大白菜	(59)
●芥菜	(60)
●香菜	(62)
●芹菜	(63)

●莴苣	(65)
●西红柿	(66)
●辣椒	(68)
●茄子	(70)
●黄瓜	(72)
●冬瓜	(74)
●丝瓜	(76)
●苦瓜	(77)
●豇豆	(79)
●扁豆	(80)
●豆芽	(81)
●萝卜	(82)
●胡萝卜	(84)
●荸荠	(86)
●芦笋	(88)
●竹笋	(89)
●茭白	(90)
●菱	(91)
●莲	(92)

粮食类

●糯米	(95)
●粳米	(96)
●小麦	(97)
●玉米	(99)

●粟米.....	(101)
●高粱.....	(102)
●大豆.....	(103)
●花生.....	(105)
●绿豆.....	(107)
●芝麻.....	(109)
●葵花子.....	(111)
●番薯.....	(112)
●马铃薯.....	(114)
●芋头.....	(116)
●魔芋.....	(117)

禽畜类

●牛.....	(119)
●羊.....	(121)
●猪.....	(122)
●猪肝.....	(124)
●狗.....	(126)
●兔.....	(128)
●鸡.....	(129)
●鸭.....	(131)
●鹌鹑.....	(132)
●鸡蛋.....	(134)
●鸭蛋.....	(136)

山珍类

- 香菇..... (138)
 - 猴菇..... (140)
 - 平菇..... (141)
 - 草菇..... (142)
 - 竹荪..... (143)
 - 黑木耳..... (145)
 - 银耳..... (147)
 - 发菜..... (148)
 - 冬虫夏草..... (150)
 - 黄花菜..... (151)
-

水产类

- 牡蛎..... (154)
- 干贝..... (156)
- 文蛤..... (157)
- 淡菜..... (159)
- 海蜇..... (160)
- 海参..... (161)
- 鳇鱼..... (163)
- 泥鳅..... (165)
- 鲍鱼..... (166)
- 对虾..... (168)

●螃蟹.....	(169)
●田螺.....	(170)
●鳖.....	(171)
●燕窝.....	(173)
●海带.....	(174)
●紫菜.....	(175)

调味品类

●葱.....	(177)
●葱头.....	(179)
●大蒜.....	(180)
●姜.....	(182)
●蜂蜜.....	(184)
●红糖.....	(186)
●食盐.....	(187)
●醋.....	(189)
●豆豉.....	(191)

饮料类

●牛奶.....	(193)
●豆浆.....	(195)
●黄酒.....	(196)
●葡萄酒.....	(197)

●啤酒.....	(198)
●茶.....	(199)



水果类

苹 果

苹果是世界“四大水果”(香蕉、柑桔、苹果、葡萄)之一,为人们普遍喜爱的大众化果品。苹果在我国各地均有栽培,品种大约有 40~50 种,大致可分为两大类,即中国苹果和西洋苹果。中国苹果古称“柰”、“林檎”,原产于新疆一带,至今已有 2000 多年的栽培历史,果肉松软;西洋苹果原产于高加索南部及波斯滨海一带,大约在 19 世纪初引种到我国,果实酸甜适口,汁多脆嫩,宜于贮藏。目前我国的优良苹果品种有国光、青香蕉、金帅等,在国际市场上均享有盛誉。

苹果的营养十分丰富,除含有丰富的碳水化合物(其中大部分是糖)外,还有维生素、果胶、脂肪、矿物质、苹果酸、枸橼酸、鞣酸和细纤维等。

苹果自古入药,中医认为其性平味甘,具有补心益气、润肺除烦、生津止渴、健脾和胃、解暑、醒酒之功效。据《滇南本草》记载:“苹果炖膏名玉容丹,通五脏六腑,走十二经络,调营

卫而通神明，解瘟疫而止寒热”。《随息居饮食谱》又载：苹果“润肺悦心，生津开胃，醒酒”。古籍还说：苹果“治脾虚火盛，补中益气。同酒食治筋骨疼痛，搽疮红晕可散”。

现代医学认为，苹果有止泻、通便、助消化的作用。因为苹果中含有鞣酸、有机酸、果胶和丰富的纤维素，酸类物质有收敛作用，果胶、纤维素有吸收细菌和毒素的作用，所以能止泻；同时，有机酸、纤维素有刺激肠子、促进肠蠕动、通便的作用，故可治疗便秘，也能预防大肠癌的发生。此外，苹果还能预防和消除疲劳，并可凝过剩之胃酸，改善肾脏功能。医学研究已证明，苹果是高血压病人的“健康之友”，因为苹果含钾，可与体内过剩的钠相结合并使之排出体外，从而调节体内钠钾平衡，有利于降低血压。苹果属于碱性食品，常食可使肌肤白嫩，故有人称苹果为“美容果”。国外流行这样一句谚语：“苹果每天一啖，疾病滚得远远的”。可见，苹果不仅是人们喜爱的美食鲜品，而且对人体的医疗保健也能发挥很好的作用。

养生妙法

1. 消化不良：半成熟鲜果去皮、去核、捣烂，用洁净纱布包裹榨汁，每天半杯，每隔 4 小时服 1 次，连服 3 次。

2. 慢性胃炎：每日饭后食苹果 1 只，对消化不良、反胃者效果较好。

3. 慢性肠炎、腹痛、腹泻：苹果干粉 15 克，开水调服，每天 2 次。

4. 轻度腹泻：用苹果 1000 克（成熟度较好者），洗净，去皮、去核，捣烂如泥，每日 4 次，每次 100 克。1 周岁以下婴儿，可服苹果汁，每次半汤匙，每日 3 次。

5. 大便干结：每日早晚空腹时吃苹果 1~2 只。

6. 妊娠呕吐：取新鲜苹果皮 60 克，大米 30 克（炒黄），水煎代茶饮。

7. 小儿单纯性消化不良：苹果 1 只，洗净去皮，切成薄片，放入碗中加盖，隔水蒸熟，用汤匙捣成泥状，喂小儿。此法有和脾生津、涩肠止泻的功效。

8. 高血压：可将苹果洗净挤汁服，每次 100 克，每日 3 次，10 天为一疗程；或每次吃 250 克苹果，每日 3 次，连续食用。常食有较好的辅助治疗作用。

9. 低血糖：鲜苹果 2 个，去皮吃，每天 3 次，连吃 3 天。

10. 喘息性支气管炎：用大苹果 1 只，巴豆 1 粒。苹果挖洞，将巴豆去皮放入苹果中，蒸 30 分钟左右离火，冷却后取出巴豆，吃苹果饮汁。轻症患者每日睡前吃 1 只，重症患者每日早晚各吃 1 只。

梨

梨，又叫玉露、蜜父，素有“百果之宗”的美称。梨在我国有着长达 3000 多年的栽培历史，共有 1000 多个品种，以肉脆心小、汁多味甜、嚼之无渣者为上品，如山东的天水梨和莱阳梨。

梨是我国的主要果品之一，果肉脆嫩，味甘甜微酸，食之沁人心脾。其果肉含有丰富的果糖、葡萄糖、苹果酸等糖类和有机酸，还含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁以及维生素 B₁、B₂、维生素 C 和胡萝卜素、烟酸等营养物质。

梨不仅是人们喜食的佳果，也是治疗疾病的药物之一。祖

国医学认为，梨性寒味甘，具有生津止渴、止咳化痰、清热降火、养血生肌、润肺去燥、解酒毒等功效，最适宜于热病烦渴、肺热咳嗽、痰多、小儿风热、喉疼失音、眼赤肿疼、大便秘结等症。李时珍在《本草纲目》中记载：梨“润肺凉心，消痰降火，解疮毒、酒毒”。《本草通玄》载：梨“生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴”。《开宝本草》又载：梨“治客热中风不语，治伤寒发热，解丹石热气惊邪，利大小便”。根据中医临床经验，患有肺结核、急性或慢性气管炎和上呼吸道感染的患者，出现咽干喉疼及痒、声音嘶哑、痰多而稠、大便燥结、小便黄少等症状时，在服药的同时吃些梨，可以帮助缓解病情、促进病愈。

现代医学研究表明，梨还有降低血压、清热镇静的作用。高血压、心脏病患者如有头晕目眩、心悸耳鸣，食梨大有益处。梨含有丰富的糖分和多种维生素，有保肝和帮助消化的作用，故梨可作为肝炎、肝硬化患者的辅助治疗食品。除梨之外，梨皮、梨树的叶、花、根等也能入药，有润肺、消痰、清热、解毒等功效。

用梨治病十分方便，既能生食，也可熟食，饮汁或切片煮粥、煎汤服均可。不过，由于梨性寒，过食可助湿伤脾，故一次不可食用过多，有脾胃虚寒、慢性肠炎者，不宜食用。

养生妙法

1. 慢性喉炎：用大雪梨1只，去皮挖心，装入川贝末2~3克、冰糖15克，同煮后食用。每日1剂。

2. 声音嘶哑、咳嗽：用雪梨3只捣烂，加蜂蜜50克，水煎服用，每日分2次服。

3. 支气管炎：用大梨1只、贝母（研末）9克、冰糖（白糖亦可）30克。梨去皮、核，将贝母和糖纳入，放入碗中隔水蒸熟食

用，每日早晚各1次。

4. 慢性支气管炎：雪梨1只、北杏10克、白砂糖30~40克，加清水250毫升，放入碗中隔水蒸1小时，食梨饮汤。此法有化痰止咳、清热生津、润肺平喘之功效。

5. 久咳、燥咳少痰：大鸭梨或雪花梨1只洗净，靠柄部横切两半，挖去核，内装川贝母10克，将梨上部拼对好，用牙签插紧，放入碗中加冰糖30克和少量水，隔水蒸40分钟即可，吃梨饮汤。此法有润肺止咳之功效，尤其适合儿童咳嗽。

6. 小儿发热、咳嗽：鸭梨3只洗净切碎，加适量水煎煮半小时，捞去梨渣，再加入淘净大米适量，煮成稀粥，趁热食用。此法也可用于小儿食欲不振等症。

7. 慢性消化不良：雪梨1只，剖开去核，放入丁香10~15粒，合好，用水湿草纸4~5层包好，文火煨熟，去丁香吃雪梨。此法有健胃、降逆、生津的功效。也可用于反胃、恶心呕吐、妊娠呕吐等症。

8. 热病、消渴症：雪梨或鸭梨500克，洗净去柄、核、切片，放入锅中，加水适量，煎煮至七成熟（水将干）时，加入蜂蜜100克，再以文火收汁即可，待冷后装入瓶中备用。可随量食用，或调水饮用。此法有润燥、生津、清热、止渴的功效。

9. 百日咳：大梨1只，麻黄1克。将梨心挖去，装入麻黄盖严，放入碗中蒸熟，去麻黄食梨饮汁，每日2次分服。还可用生梨150克，核桃仁（保留紫衣）、冰糖各30克，捣烂加适量水煮成汁，每服1匙，每日3次，连服数日。

10. 麻疹咳嗽：梨1只，瓜蒌皮（焙焦为末）1只。将梨挖洞，装入瓜蒌皮末，用面裹住烧熟，每日3次分服。2周岁以内的小儿每两天吃1只。

桃

桃,是我国最古老的果树之一,已有 3000 多年的栽培历史,《诗经》中曾有“桃之夭夭,灼灼其华……”的记载。目前我国桃子品种已达 800 多种,产量约占全世界的四分之一以上。著名的有河北深州蜜桃、浙江奉化玉露桃、山东肥城桃等,它们个大而皮薄、甘甜而清香。桃因为具有美丽的色彩和诱人的芳香,而且汁多味甘,因此有仙桃、寿果的美称。

桃含有丰富的营养物质,据测定,每百克桃肉中,含糖类 10.7 克,而且都是易于人体消化吸收的蔗糖、葡萄糖、果糖等;含蛋白质 0.8 克,脂肪 0.1 克;还含有多种维生素(B₁、B₂、C)、胡萝卜素、尼克酸、果酸及钙、磷、铁等矿物质,尤其是铁含量较多,为苹果和梨含铁量的 4~6 倍。

桃性温味甘、酸,具有生津、润肠、活血、消积的功效。桃除了当水果食用外,全身都可以入药。据古医书记载:桃“补心,活血,生津涤热”。桃仁能活血祛瘀、润燥滑肠、镇咳;碧桃干(未成熟的桃干果)能止汗、止痛;桃花有利水、活血、通便的功能;桃叶能清热解毒、杀虫止痒,亦治疮疡未溃;桃树胶能和血、益气、止渴;桃树根能治黄疸、吐血、闭经、痔疮等。

养生妙法

1. 虚劳喘咳:鲜桃 3 个,去皮,加冰糖 30 克,隔水炖烂后去核吃,每天 1 次。
2. 急性胃肠炎:鲜桃叶 30 克,洗净煎汤服用。