

生活与科学文库

趣谈瓜果治病

徐传宏 编著

生活与科学
文库

1
科学出版社

生活与科学文库

趣谈瓜果治病

科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

趣谈瓜果治病/徐传宏编著.-北

京:科学出版社,2000

(生活与科学文库)

ISBN 7-03-008181-5

I. 趣… II. 徐… III. Ⅰ. 瓜类
蔬菜-食物疗法 Ⅱ. 水果 食物疗法
IV. R217.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字

(2000)第 07772 号

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

北 京 双 青 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

定 价: 10.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换<环伟>)

前言

我国幅员辽阔，地跨寒、温、热三个气候带，自然条件优越，瓜果栽培遍及各地，品种资源非常丰富，全国拥有 600 多个瓜果的种类，1100 多个系目。如果把不同种类的瓜果的各个品种都计算在一起，数目就更可观了。据统计，我国各类干鲜果品的品种目前已达一万多个。假如一个人每天品尝一个品种，那么就得化费 28 年的时间，才能尝完一遍。

古人说：“尝遍百果能成仙”。这表明了果品的营养成分与人体健康有着密不可分的关系。所谓“成仙”，即“健康长寿”之意。干鲜果品的营养物质，不仅对维持人体正常生理功能有着重要作用，而且对促进人体新陈代谢，增强体质，抵御疾病等都有明显功效。中，医经典《黄帝内经》提

出的膳食构成学说中，就有“五果为助”这一重要内容。

枣被古人列为“五果”之一。我国民间就有“一日吃枣，终身不显老”之说。英国有一家专门运用果品为病人治病的“果食医院”。该院曾用鲜枣在136位虚弱病人中做试验。凡是按医嘱连续吃枣子的病人，其恢复健康的速度比单纯依靠吃维生素药剂的病人快三倍以上。为此，枣子被誉为“天然维生素九”。

无独有偶。在乌克兰克里米亚海滨，也有一所治病不用打针吃药而只让病人吃各种水果的医院，人们称为“水果医院”。这所医院的医生们对什么病吃什么水果都有严格的规定。糖尿病患者每天要吃一定数量的菠萝、梨、樱桃和杨梅，做适当的体育活动，就可以控制糖尿病。因为上述水果含有丰富的果胶，能改变胰岛素的分泌量，使患者血糖下降，病情好转。

冠心病病人则必须吃柑橘、柚、桃、杏和草莓，这些水果含有丰富的尼克酸和维生素C，有降低血脂和胆固醇的作用。肝炎病人多吃梨、鲜枣、香蕉、苹果和西瓜，这些水果含有丰富的维生素C，有保护肝脏、促进肝细胞再生的功能。

我国历代中医和人民群众用瓜果治病的故事也是屡见不鲜的。

相传唐魏征的母亲久咳不愈，她又不

肯吃药。魏征情急生智，按民间验方，将上饶早梨熬成膏，其母服数次即愈。

南宋皇帝宋光宗的宠妃患病，不思饮食多日，御医用尽了名贵药品，仍无济于事。皇帝无奈，只得张榜招医。一位江湖郎中揭榜进宫。他为贵妃诊脉后，开出的处方：山楂与红糖煎熬。每次饭前吃5~12颗。贵妃按此方服用，果然如期痊愈。

清代慈禧喜食栗子。御膳房用上等栗子，精细加工，配上冰糖，蒸成栗子面小窝头，供她享用。慈禧一生体健，皮肤润泽，有人认为，常吃栗子是她的诀窍之一。

浙江农村，一位病势沉重的老太太，数天水米不进。她那竭尽孝道的儿子，在隆冬季节寻来一只她渴念已久的楚门文旦。当她刚吃完两瓣，竟然从病榻上跃然坐起，脸色红润如青春妇女。不久，大病痊愈。

上海城区，有位八旬老人，患病多日，高热不退，服药无效。其焦急万分的长子，采用民间验方，让父亲不时地饮服西瓜汁。不久，老人的体温果然逐渐恢复正常。

从古到今，瓜果治病的实例，是举不胜举的。

本书是一本介绍果品与健康长寿的家庭生活用书。全书由水果类、干果类和蔬果类三部分组成。为了使其能成为人们合理选择果品、科学摄取营养的参谋；调整膳食、防病治病、养生延年的顾问；选购、

鉴别瓜果的指南，全书融科学性、知识性、趣味性和实用性于一炉。倘若能对读者的科学生活有所裨益，作者将不胜欣慰。

本书在撰写过程中，上海医科大学药学院汪宗俊教授多次给予支持，并在百忙之中审读书稿，范正祥教授又对本稿作最后润色，在此表示深切的谢意！

由于作者学识浅陋，书中如有错谬之处，敬请读者批评指正。

徐传宏

1999年10月于上海春晖楼

目 录

前 言

一、水果类

益颜美容的樱桃	1
清热凉血是草莓	5
补肝益肾食桑椹	8
生津解暑话青梅	11
和胃消食用杨梅	15
保健润肠的杏	18
润肺止咳食枇杷	22
清肝利水嘉庆李	25
化滞止泻的花红沙果	29
健脾消积海棠果	31
健胃消食话菠萝	33
益寿保健话桃子	39
益气补血食荔枝	43
补脑益智的龙眼	46
补中益气的菠萝蜜	49
益胃止呕的芒果	51
益气生津是椰子	55
和胃消食番木瓜	58
舒筋祛湿话木瓜	61

清心润肺无花果	64
收敛止血番石榴	68
消暑解渴食西瓜	71
清热生津香甜瓜	74
清热解毒哈密瓜	77
清热利尿白兰瓜	80
养心益智话苹果	82
润肠通脉食香蕉	88
清热化痰的梨	92
祛风止痛食杨桃	97
益气补血佳品属葡萄	100
长寿之果是刺梨	103
止咳降血压的柿子	107
解酒醉润咽喉的石榴	112
降血压防治癌的猕猴桃	116
消食利尿的橄榄果	119
除热病消腹胀的柑橘	121
醒酒止吐话柚子	125
美容之宝话柠檬	127
咳嗽腹胀食金橘	130
清热利咽食甜橙	133
舒肝健胃食佛手	137
消食化积降血压的山楂	139
清凉生津食甘蔗	143

二、干果类

发散风寒润肠通便的杏仁	147
安神益心脾的桂圆	151
健脾补血荔枝干	154

止咳润肠罗汉果	156
滋补佳品葡萄干	160
强肾健脾常食莲	163
延年益寿落花生	166
定喘咳益肾气的银杏	169
阿月浑子开心果	173
补肾虚壮筋骨的栗子	175
滋补养颜话红枣	177
补血养脾话腰果	182
益寿养颜松子仁	185
养人之宝话核桃	188
驱虫消积的香榧	192
补气明目食榛子	194
消积驱虫话槟榔	196

三、蔬果类

脾胃虚弱食南瓜	199
常食冬瓜可减肥	202
咽喉肿痛食黄瓜	205
既化痰解毒又清热的丝瓜	207
清热通利话菜瓜	210
清热祛暑明目解毒话苦瓜	212
润肺平喘食北瓜	214
健脾润肺的金瓜	215
清热解毒消浮肿食葫芦	218
生藕凉血熟藕养血	219
健脾抗癌说香菱	221
清热化痰降血压的荸荠	223

一、

水果类

益颜美容的樱桃

“绿了芭蕉，红了樱桃……”。樱桃是鲜果中最先登场的佼佼者。每年4月下旬，当其他果树还处在开花时节或正在孕育果实时，素有“春果第一枝”美誉的樱桃就已光彩夺目地出现在瓜果市场的货架上了。

果中珍珠

形如珍珠、红似宝石的樱桃，古称荆桃。在古代的传说中，当鲜红的樱桃刚露枝头，美丽的黄莺就飞来啄食它的果核，因而又有莺桃之名。据《说文》考：“莺桃，莺鸟所含食，故又名含桃。”《本草纲目》说它圆如瓊珠，瓊和櫻同音，后人就叫樱桃了。樱桃体小艳红，故古人常形容美女的嘴为“樱桃小口”。《礼记·月令》中载：“仲夏之月，天子羞以含桃，先荐寝庙。”意思是说，皇上很珍惜这一年中上市最早的水果，

舍不得尝鲜，首先拿来祭祖、敬神。宋代《本草图经》上说：“樱桃处处有之，而洛中者最胜。其木多阴，先百果而熟，故古人多贵之。”

樱桃果实娇妍诱人。古人常以樱桃作为吟诗作赋的主题。例如，西晋左思《南都赋》：“朱樱春就，素奈夏成”；潘岳《朱实赋》：“唤若隋珠，皎如列星”；梁朝萧纲《樱桃赋》：“谁樱桃之为树，先百果而含荣；叶繁抽而掩日，枝长弱而风生”。唐代诗人白居易有《樱桃歌》，盛赞樱桃：“圆转盘倾玉，鲜明笼透银。内园题两字，西掖赐三臣。荧惑晶华赤，醍醐气味真。如珠未穿孔，似火不烧人。琼液酸甜足，金丸大小匀”。这些绝妙诗句，把樱桃的娇艳果形描述得历历如现。

樱桃肉甜味美，吃起来甜中略带酸，浓香袭人，沁人心脾，别具一格。它不仅形味俱佳，而且富含营养。据测定，每百克鲜果中含糖 8 克、蛋白质 1.2 克、钙 6 毫克，磷 31 毫克，含铁量高达 6 毫克（含铁量比同量的苹果、橘子、梨等高 20 倍以上，居各种水果之首）；樱桃所含胡萝卜素也比苹果、橘子、葡萄多 4~5 倍；此外，还含有丰富的维生素 B 和维生素 C。

被誉为“果中珍珠”的樱桃是早熟的名贵水果。在洁白的瓷盘中摆上一簇簇鲜红的樱桃款待客人，高雅别致又显出主人的一番盛情。樱桃除供人们鲜食外，还可加工成樱桃脯、樱桃酱、樱桃汁、樱桃酒、樱桃罐头等。

立夏尝新

樱桃可分为四个大类，即甜樱桃、中国樱桃、酸樱桃和毛樱桃。市场上常见的主要是前两类，品种有

一百多个。甜樱桃，即欧洲樱桃，又称大樱桃，原产欧洲地中海沿岸和亚洲西部，我国引进栽培已有百余年历史。其果实为球形或卵圆形，直径1.1~2.5厘米，呈暗红色或紫黑色，有的呈橘黄色，果汁较多，果肉较硬，味甜或略带苦味；中国樱桃，也叫草樱桃，原产我国，果实近球形，直径约1厘米，果皮呈红色、粉红色、紫红色、乳黄色，果皮薄，果肉柔软、多汁、味甜。

我国北起辽宁、南到广东；西起新疆、东至江浙，都出产樱桃。其中江苏南京玄武湖的垂丝樱桃、银珠樱桃、安徽太和县的金红樱桃、浙江诸暨的短柄樱桃、山东泰山的大樱桃、烟台的红樱桃、辽宁大连的甜樱桃均为著名品种。

“立夏尝新”是我国民间习俗之一。

苏州有“立夏见三新”的谚语，“三新”为樱桃、青梅、新麦，并用以祭祀祖先。宴饮则有烧酒、酒酿、海蛰、面筋、芥菜、竹笋、咸鸭蛋、馒头等，蚕豆也在这天尝新。镇江居民立夏尝八新。所谓“八新”，是指樱桃、新笋、新茶、新麦、青蚕豆、杨花萝卜，以及长江的鲥鱼、海产的黄鱼。常熟的立夏尝新尤为丰盛，有“九荤十三素”之称。九荤是鲥鱼、鲚鱼、咸蛋、海蛰、炸鸡、腌鲜、卤虾、樱桃肉和鲳鳊鱼；十三素是樱桃、梅子、麦蚕（用新麦制成的一种食品）、竹笋、蚕豆、茅针、豌豆、黄瓜、苕笋、草头、萝卜、玫瑰、松花。其中鲥鱼、鲚鱼和海蛰称“海三新”；樱桃、梅子、松花称“树三新”；蚕豆、笋、茅针称“地三新”。

立夏尝新作为一种古老风俗、流传至今，不仅是

人们热爱生活，向往幸福的一种象征；而且也是人们丰富食谱、增进健康的一种良风益俗。

“甘为舌上露，暖作腹中香”的樱桃，成了“立夏尝新”民俗活动中的必备果品，可见它受人欢迎的程度了。

益颜美容

自古以来，樱桃就是被人们珍视的健美肌肤、益颜悦色之佳果。在历代《本草》中均有记载。《名医别录》：“主调中，益脾气，令人好颜色，美志。”《滇南本草》：“治一切虚证，能大补元气，滋润皮肤。”《全芳备祖》：“闻道令人好颜色，神农本草应自知。”《千金食治》：“调中益气，可多食，令人好颜色，美志性。”

樱桃之所以有美容之功，与其所含的营养成分有密切关系。樱桃的含铁量特别丰富，人们称其为治疗缺铁性贫血的天然良药。

铁是人体合成血红蛋白、肌红蛋白的原料，不仅在人体的免疫、遗传、蛋白质合成，以及能量、代谢等生命过程中，发挥着重要的作用，而且与人的大脑及神经功能、衰老过程，甚至与肿瘤发生等均有密切关系。因此，常食樱桃可补充体内对铁元素量的需求，既可防治缺铁性贫血，又可增强体质，健脑益智。

养颜美容的樱桃食疗验方，是颇受人们欢迎的。现介绍几则供读者试用。

1. 樱桃汁：用药棉蘸樱桃汁，轻轻涂擦面部，能使面部肌肤红润、嫩白；此法还可治汗斑（花斑癣）。

2. 樱桃酒：樱桃 500 克，去杂洗净，沥去水分，放入容器内，注入白酒 1000 克，加入适量白糖，密封 7

天后即成。此酒常饮可治风湿腰腿疼痛。健康人饮之可预防风湿病，泽肌美容。

3. 冰糖樱桃：新鲜樱桃 1000 克，捣烂加适量水煮烂，滤出果核、加冰糖 500 克，文火收膏。每次 1 匙，每日 2 次，温开水冲服。功能益气养血。适用于贫血、病后体虚。

4. 樱桃桂圆：樱桃 40 克、桂圆肉和枸杞各 15 克，加适量水，与白糖煎煮成浓汁。早晚各服食 1 次，有补肝养心，滋肾补血、养颜美容之功效。

清热凉血是草莓

草莓，形如鸡心，红似玛瑙，果肉柔嫩多汁，酸甜爽口，芳香浓郁，风味独特，是一种营养价值很高，颇受人们喜爱的鲜食水果。

水果皇后

草莓是蔷薇科植物草莓的果实。草莓栽培品种的祖先是野生种弗吉尼亚草莓和智利草莓。弗吉尼亚草莓的原产地是美国弗吉尼亚州一带及加拿大东南部。智利草莓的原产地是智利中南部。欧洲是现代草莓品种的发祥地。14 世纪，法国首先将草莓作为水果进行栽培，后又传到英国、荷兰。

18 世纪末，荷兰出现了一个新的草莓野生种——松草莓。据法国园艺家迪歇纳的考证，它是弗吉尼亚草莓和智利草莓的自然杂交后代。人们在英国也发现了松草莓以及其它由弗吉尼亚草莓、智利草莓自然杂交产生的新种。在自然界的启迪下，1884 年英国园艺

家兰克斯特率先用人工杂交的方法育成草莓栽培品种。从此，草莓家族人丁兴旺，并迅速扩展到世界各地，品种多达2000余种，成了世界七大水果之一。

草莓在美国、墨西哥、波兰、意大利、法国、英国、荷兰、丹麦等欧美国家及日本很受推崇，素有“水果皇后”之誉。

我国引种欧洲大果草莓始于20世纪初。目前，我国北起黑龙江，南至湖广；西起新疆，东至华东沿海；以及台湾省均有草莓的栽培，有红鸡心、鸡冠、紫晶、五月香、鸭嘴等20多个优良品种。大多颗粒大、汁液多，甜味足，香气浓。

应时美食

鲜红艳丽的草莓不仅色、香、味俱佳，而且营养丰富。据测定，每百克草莓果肉含糖8~9克，蛋白质0.4~0.6克，维生素C 50~100毫克，比苹果、葡萄高7~10倍。台湾同胞称其为“活的维生素丸”。草莓还含有苹果酸、柠檬酸、维生素B₁、B₂，以及胡萝卜素。钙、磷、铁的含量比苹果、生梨、葡萄高3~4倍。

选购草莓以色泽鲜亮、有光泽、颗粒大者、清香浓郁者为上品。食用前必须洗净、消毒。具体方法是：先摘掉叶梗子，在流水下边冲边洗，随后放入清洁容器内，将高锰酸钾以1:5000浓度用冷开水稀释成淡紫红色溶液，将草莓放入消毒液中浸泡5~10分钟（若无高锰酸钾，则用食盐溶液也可），最后再用冷开水浸泡1~2分钟后即可食用。

草莓食法很多，现介绍几种，供读者试用。

1. 草莓牛奶：将洗净、去蒂的草莓100克，一切

为二，投入粉碎机中，再加入牛奶 100 毫升、蜂蜜 15 毫升，搅打一分钟即成。

2. 草莓果汁：取 1/4 角柠檬、去皮及核，放在食物粉碎机中，加凉开水 500 毫升，搅 1 分钟。接着，投入洗净、去蒂的草莓 150 克和白砂糖 45 克，再度开动粉碎机，在粉碎过程中，还可加入冰块，1 分钟后即成。

3. 草莓攒奶油：将洗净、去蒂的草莓，每盘 12~15 只，堆成宝塔形，然后在上面浇上约 30 克一层的奶黄色、质地细腻的攒奶油。此时奶黄色的攒奶油覆盖在鲜红色的草莓上，红中显黄，色泽悦人。将软嫩多汁的草莓沾上奶香四溢的攒奶油，其风味独特。

4. 草莓圣代：圣代是译名，英文叫做 sundae，简单点说，就是在一块冰激凌上，浇上一厚层新鲜果酱。果酱有樱桃、菠萝、草莓等。在欧洲，草莓圣代最普遍。制作方法如下：将洗净、去蒂的草莓，每只都切成二、三块，然后加入约与草莓等量的绵白糖，并上下翻拌，加盖静置。腌数小时后，鲜红色的果汁即从草莓中析出，此时草莓的浓厚香味扑鼻四溢，此即新鲜草莓酱。用粉碎机搅拌也可。将做好的新鲜草莓酱、浇在已备好的冰激凌上，就成了草莓圣代。这盘冷饮、色、香、味，俱佳，香甜凉爽，风味别致。

清热凉血

祖国医学认为，草莓性味甘、酸、凉。功效润肺生津，健脾和胃，补血益气，凉血解毒。对于防治动脉硬化、高血压、冠心病、坏血病、结肠癌等有较好效果。

我国民间草莓的食疗验方颇多，介绍几则，供读