



花生妙用

本书提供

针对数十种疾病的
500余条
花生使用妙计

花生，民间又称“长生果”，是“十大长寿食品”之一。中医认为，花生健脾和胃、利肾去水、理气通乳、润肠通便、治诸血症，有较高的药用价值。本书提供针对数十种疾病的500余种花生单验方、秘方，简便易行，疗效可靠。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

王惟恒 王君 编著

花生炒用

丛书编委会



主编 王惟恒

副主编 强刚

编委 王惟恒

陈淑霞

胡顺强

王君

黄芳

王赛赛

胡顺强

汪文

谭洪福



人民军医出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

花生妙用/王惟恒, 王 君编著. —北京: 人民军医出版社, 2011.5
ISBN 978-7-5091-4826-6

I. ①花… II. ①王… ②王… III. ①花生—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 071983 号



花生妙用

策划编辑: 焦健姿

文字编辑: 黄新安

责任审读: 陈晓平

出版人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂

装订: 桃园装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/24

印张: 5.5 字数: 67 千字

版、印次: 2011 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~5000

定价: 18.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

前言 | 编者

花生又名落花生，有“长生果”“长寿果”“金果”之美誉。花生的营养价值比粮食高，可以与鸡蛋、牛奶、肉类等一些动物性食物媲美。它含有大量的蛋白质和脂肪，特别是不饱和脂肪酸的含量很高，很适宜制作各种营养食品。

歌谣云：“药食原本是一家，文明人类使分化。若要体健宛如兵，劝君常食落花生。”民谚有“常吃花生能养身，吃了花生不想荤”的说法。花生被称为“植物肉”“素中之荤”“绿色牛乳”，是传统的养生益寿佳品。

中医认为，花生有扶正补虚、悦脾和胃、润肺化痰、滋养调气、利水消肿、止血生乳、清咽止疟等功效。可用于脾虚少食、消瘦乏力或小儿营养不良，久咳肺虚或肺癆咳嗽，产后缺乳而气血不足者，对脾气虚弱、脚气、两胫肿大、步履沉重、大便燥结、紫癜等多种病症有一定的药用价值。

本书分上、下两篇，上篇花生古今纵横谈介绍了花生的性味、功效及食养常识等；下篇巧用花生治百病介绍了多种疾病的花生疗法，列举了数百种巧用花生防病治病良方。本书凸显“简、便、廉、验”之特色，对于每一个家庭都非常实用，诚为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。



目 录 |

上篇 花生古今纵横谈

13 美丽的传说——“长生果”的来历

17 花生药用价值高

19 预防心血管疾病

21 抗衰益寿良药

21 减肥益智佳品

22 花生能平衡膳食

24 预防胆结石

26 止血良药花生衣

28 清肝降压花生叶

29 敛肺止咳花生壳

29 吃花生芽更营养

32 抗衰益寿花生油

35 食用花生讲宜忌

38 花生美食大盘点

38 花生酱

39 花生酥

40 花生芝麻糕

40 蜜汁花生枣

40 花生芝麻糊

41 花生太妃糖

41 花生奶露

42 糖黏花生仁

- | | |
|--------------|------------|
| 42 花生杏仁粥 | 46 大枣花生衣汤 |
| 43 花生炖猪脚 | 47 花生粳米粥 |
| 43 花生大枣黄豆丰胸汤 | 47 花生养胃益智粥 |
| 44 黄芪花生粥 | 48 美容蜜汁花生枣 |
| 44 花生酱葱花饼 | 48 榆皮花生 |
| 45 花生鱼头汤 | 49 奶油花生 |
| 45 花生小豆鲫鱼汤 | 49 琥珀花生 |
| 46 花生粥 | 50 木瓜花生带鱼汤 |

下篇 巧用花生治百病

55 巧用花生治感冒咳喘

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 55 花生炖猪心治感冒咳喘 | 58 大枣花生汤治小儿咳嗽 |
| 56 芥末花生治感冒鼻塞咳嗽 | 59 花生煲冰糖治小儿百日咳 |
| 56 猪肺烧花生补虚止咳 | 59 百合花生粥辅治老年慢性支气管炎 |
| 57 花生炖瘦肉治咳喘 | 60 百合花生赤豆粥润肺定喘 |
| 57 落花生粥治干咳痰少 | 60 麻花生猪肝山楂粥润燥止咳 |
| 57 花生山药薏仁粥治小儿肺炎后咳嗽 | 60 落花生衣治久咳 |
| 58 花生沙参汤治咳嗽少痰 | 61 花生桑叶粥止咳平喘 |
| 58 久食花生米止咳化痰 | 61 花生萝卜柿饼汤辅治支气管扩张 |
| 58 花生枣蜜汤止咳化痰 | |



62 巧用花生调治肺结核

- 63 花生补浆调治肺结核
- 64 猪肺炖花生调治肺结核
- 64 花生杞贝粥调治肺结核
- 64 花生枸杞子蒸鸡调治肺结核
- 65 花生冬贝瘦肉汤调治肺结核
- 65 蜂蜜花生防治肺结核
- 66 花生赤豆枣蒜汤调治肺结核
- 66 白及花生大枣汤调治肺结核
- 67 花生甜杏泥治肺结核干咳痰少

68 巧用花生调治胃病

- 68 食花生米调治胃酸过多
- 68 花生油蜜调治胃病
- 69 花生牛奶调治胃溃疡
- 70 猪脚炖花生调治胃炎
- 70 花生面筋调治胃胀纳呆

71 巧用花生调治肝病

- 71 大枣花生汤养肝护脾
- 71 芝麻赤豆花生汤养血保肝
- 72 花生豆浆奶调治脂肪肝
- 72 花生山楂核桃羹调治脂肪肝
- 73 花生壳山楂汤辅治脂肪肝
- 73 花生油煮蒜头辅治肝硬化腹水

74 巧用花生调治肾病

- 74 大蒜焖花生辅治肾病水肿
- 74 花生大枣焖猪尾辅治肾病下肢水肿
- 75 豆花生鲫鱼汤辅治肾炎水肿
- 76 赤豆花生汤调治肾炎
- 76 二红汤调治慢性肾炎
- 77 黑木耳大枣花生汤辅治肾炎血尿

77 花生衣参枣汤辅治紫癜性肾炎

78 花生蚕豆辅治慢性肾炎

78 猪尾花生调治肾病

79 巧用花生辅治水肿

79 大蒜花生焖禾虫治脚气水肿

80 大蒜鸡爪花生汤治脚气水肿

80 花生薏豆大枣汤治脚气胫肿

81 赤豆花生大枣汤治老年营养不良性
水肿

81 赤豆花生炖鲤鱼利水通乳

82 花生小豆鲫鱼汤治体虚水肿

82 花生小豆鲫鱼汤利水减肥

83 栗子花生冬菇汤消脂去肿

83 赤小豆花生大枣粥治妊娠水肿

84 巧用花生降压降脂

84 醋浸花生米辅治高血压

85 香芹醋花生调治高血压

85 花生壳辅治高血压

86 花生石决明粥辅治高血压

86 花生桑叶荷叶粥降脂减肥

87 花生全草调治高血压

87 花生壳调治高脂血症

87 花生壳复方调治高脂血症

88 巧用花生治贫血

88 黄豆花生大枣羹调治贫血

89 花生菠菜粥辅治贫血

89 三红汤辅治贫血

90 花生大枣龙眼汤辅治贫血

90 龙眼花生小米粥治贫血

91 芝麻花生糊辅治贫血

91 花生衣大枣汁辅治贫血

92 花生大枣蜜水辅治贫血

92 花生衣辅治再生障碍性贫血

92 花生鱿鱼汤辅治贫血



花生妙用

93 蒸花生龙眼肉辅治贫血

93 花生枸杞蛋调治孕妇贫血

93 花生蜜枣栗子羹辅治贫血

94 花生山药粥辅治贫血

94 花生香菇猪蹄汤辅治贫血

95 猪蹄花生大枣汤辅治贫血

95 炒花生调治血小板减少

95 巧用花生治神经衰弱

96 花生桑椹粥辅治失眠

96 花生莲子芡实粥调治失眠

96 花生小麦大枣粥辅治失眠

97 花生参枣粥调治失眠

97 百合花生汤安神养颜

98 猪心枣仁花生汤辅治失眠多梦

99 花生叶炖羊脑辅治神经衰弱

99 鲜花生叶汤辅治神经衰弱

99 巧用花生治内科杂病

99 花生菊花绿豆汤辅治头痛咳嗽

100 花生山楂汤调治头痛失眠

100 花生衣大枣汤调治血友病鼻出血

101 花生羊肉猪蹄汤治体虚畏寒

101 花生芪枣牛肉汤治病后体虚

102 花生赤豆粥补虚抗病

103 花生衣大枣汤补虚乌发

103 花生茯苓龙眼肉粥调治性情抑郁

103 花生百合粳米粥调治性情抑郁

104 花生菠菜粟米粥调治糖尿病

104 花生油炒猪肚调治老年人夜尿多

105 莲藕花生章鱼汤治尿血

105 牛奶花生酱防治老花眼

106 巧用花生辅治男科杂病

- 106 花生栗子猪腰粥治阳痿早泄
- 106 花生仁炖猪腰治性功能障碍
- 107 花生核桃甜茶治早泄
- 107 双仁茶治早泄遗精

- 108 花生速溶茶治阳痿
- 108 花生虾仁粥温肾助阳
- 109 羊骨花生汤调治阳痿
- 109 花生大枣黑米粥辅治前列腺增生

110 巧用花生辅治妇科杂病

- 110 花生红花牛肉汤活血调经
- 110 花生黑豆鸡蛋粥养血调经
- 111 莲藕花生猪骨汤调治月经过多

- 111 花生白果莲子粥调治女子带下
- 112 花生车前子粥调治妊娠水肿
- 112 蜜汁花生枣让女性面色不再苍白

113 巧用花生辅治产后杂病

- 113 花生炖猪脚调治产后缺乳
- 113 花生粳米粥调治产后缺乳
- 114 花生猪尾汤治产后缺乳
- 114 花生核桃羊腰汤治产后腰酸
- 115 花生芝麻汤治产后腰酸
- 115 芡实粉花生粥治产后虚汗
- 115 枸杞花生汤治产后脱发

- 116 花生腐竹猪肝汤治产后脱发
- 116 二仁二米粥治产后脱发
- 117 黑米花生粥治产后脱发
- 117 花生首乌粥调治产后病
- 118 花生乌发粥调治产后病
- 118 芝麻五仁二米粥调治产后病

119 巧用花生调治更年期综合征

- 119 花生豆奶消除疲乏

- 119 核桃花生牛奶饮安神定志



花生炒用

120 花生龙眼枸杞粥养心安神

120 豆浆花生粥降压降脂

121 花生豆汁益气养血

121 巧用花生调理小儿杂病

121 花生杏仁粥防治小儿肥胖

122 枸杞花生粥调治小儿佝偻病

122 二骨花生汤治小儿出齿不齐

123 牛奶花生蹄筋汤治小儿骨骼发育不全

123 花生冰糖汤调治小儿咳嗽

124 花生西瓜籽红花汤治百日咳

124 大枣花生黑米粥调治小儿便秘

124 花生大蒜排骨汤调治小儿营养不良

125 黄豆花生猪尾汤调治小儿营养不良

125 花生大枣汤调治小儿肾炎

125 花生木耳汤调治小儿贫血

126 牛蹄筋花生汤花生木耳汤调治小儿贫血

126 花生衣茅根马鞭草汤治儿童紫癜性肾炎

127 巧用花生辅治白驳风

128 皮蛋脆花生辅治白驳风

128 盐焗黑豆花生辅治白驳风

129 五香花生辅治白驳风

129 煮五香花生辅治白驳风

130 五香茶花生辅治白驳风

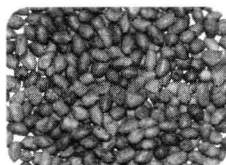
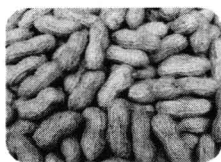


上篇 | 花生古今纵横谈

【医家论述】

（花生）多食治翻胃。然其性能动火生痰，常人只宜少吃。从新云：辛甘而香，润肺补脾，和平可贵。食物宜忌云：性平，味甘，舒脾；广志云：暖胃；药性考云：生研用，下痰；炒熟用，开胃醒脾滑肠。干嗽者宜餐，滋燥润火。

——清·赵学敏《本草纲目拾遗》



花生
炒
用

■ 美丽的传说——“长生果”的来历

许多地方称花生为长生果！为什么这么称呼呢？因为它还有一个美丽的传说：

相传，周朝时大名府城东10多公里的地方是黄河，天长日久，黄河淤积，便出现了似沙龙形状的沙丘堰，其中有一较大的沙丘，形似一座山，人称东土山，山上和周围长满了奇花异草，周穆王的女儿随周穆王到此游览，留恋东土山



景色美好，就经周穆王批准在此地建宫殿常住。她一生常住东土山，一日三餐爱佐以土山种植的花生。因经年食花生以养生，六十存贵妇之容，七十看齿牙完坚，八十仍耳目聪明，九十而视听不能衰，活到了100余岁，百姓为纪念她，捐款修建了东土山奶奶庙。如今，虽然



花生炒用

东土山奶奶庙的古迹已被战火毁掉，但公主吃花生果长命百岁的佳话世代流传，并且把花生果称为长生果，意思是吃花生能长生不老。这个传说还表明，花生的原产地可能在我国，中国人食用花生已有悠久的历史。

花生是豆科落花生属的一种，俗称花生和黄花生。该属约 20 余种。过去认为，花生原产秘鲁和巴西，在秘鲁沿海地带史前废墟中发现大量古代花生，可追溯到至少公元前 500 年，且美洲最早古籍之一《巴西志》即已明确记录，古印第安人称之为“安胡克”。在哥伦布远航时期，航海家将花生荚果带至西班牙，在 1535 年出版的《西印度通史》中记载花生的西班牙语为“玛尼”，之后逐渐被传播到世界各地。

有资料表明，中国也有可能是花生原产地之一。1958 年，在浙江吴兴钱山漾原始社会遗址中，发掘出炭化花生种子，测定灶坑年代距今（ 4700 ± 100 ）年。1961 年，江西修水县山背地区原始社会遗址中再次发掘出炭化花生种子。此外，广西、云南、江西等地也曾发现与花生形态极为相似的野生植物。2007 年，经西安文保中心专家确认，在距今 2100 年前的汉阳陵的葬坑出土的农作物里，已经出现了花生。

中国唐朝段成式《酉阳杂俎》中记载“形如香芋，蔓生”“花开亦

落地结子如香芋，亦名花生”。元朝贾铭的《饮食须知》载有“落花生，味甘，微苦、性平，形如香芋，小儿多吃，滞气难消。”明朝兰茂的《滇南本草》亦有关于花生的记载。

欧洲曾从中国引种花生，因此欧洲部分地区仍将其称之为“中国坚果”。刚果布朗在 1818 年的《刚果植物志》中称“花生是由中国传入印度、锡兰及马来群岛，尔后传入非洲的。”



■ 花生植物图

综上所述，花生的种植在我国至少已有 4 000 多年的历史。公元前 800 年，南美洲人即以独特的方法种植花生。后来葡萄牙人将花生移植



到西非，西非人又将花生带到了菲律宾，而逐渐种植在气候温暖的地方。随着贩卖奴隶风气的兴起，花生的种植扩展到西印度群岛和美国南部以至更远的地方。花生究竟是我们传往外国，还是由外国传入我



国，虽已无从考证了，但有关花生的趣闻却传说甚多。仅从花生的吃法上讲就不胜枚举，如：美国，从零食到一日三餐的主食，冷盘沙拉都少不了花生，而且将花生做成酱给病人补充营养。有个叫拉维尔的人，可用花生做出十几道菜的花生大餐。在太平洋的一些岛屿上，常将花生与鸡肉一起熬成汤，加入胡椒粉和奶油吃。在印度尼西亚，把花生酱涂在鱼上烧烤，和煮熟的蔬菜一起吃。在非洲，无论做汤或做