

果 蔬 食 疗

仇志荣 陆美英 编

上海中医学院出版社

果 蔬 食 疗

仇志荣 陆美英 编

上海中医学院出版社出版发行

(上海零陵路 530 号)

新华书店上海发行所经销

常熟周行联营印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张 5 1/4 字数 109,000 字

1988 年 8 月第 1 版 1988 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—25,000

ISBN 7—81010—049—1/R·49

定价 1.20 元

前 言

俗话说：“千补万补，不如食补”。食物补疗具有取材方便，简单易行，疗效显著，安全无毒，不花钱或少花钱，不出家门就可自疗等优点。尤其果品、蔬菜更是如此。

食补食疗在我国有着悠久的历史，据《千金方》记载：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔”。以后的一系列医药名著中都有食补食疗的记载与论说。利用果品蔬菜预防和治疗疾病，不但为历代医药学家所推崇，也为现代医学所验证。如芹菜、茄子、大枣等对预防和治疗高血压、动脉硬化症有较好疗效，是因这类果蔬中含有较多的维生素P和C。山楂所以能开胃消食，是由于含有较多的维生素C和柠檬酸。人体中如长期缺乏某种维生素或矿物质就会导致疾病的发生。如缺乏维生素A、D会引起软骨病、夜盲症；缺乏维生素B₁可引起脚气病；缺乏维生素B₂可引起口角炎、口腔炎；缺乏维生素C可引起坏血病。合理食用果品蔬菜，既能满足日常生活的需要，又能起到防治疾病的作用。

果品蔬菜的食补食疗，无论对医疗不便的农村，还是对不宜打针服药的儿童，或是用作老年家庭保健，都有重要的意义。但必须对症下药，对一些急症、危重症病人，还应及时请医生诊治，以免延误病情。

为发挥我国传统医药学在人体健康、延年益寿中的作用，我们在前人的基础上，收集了自古以来常用果品蔬菜食补食

疗的有效方法 834 种。本书不仅适合于城乡家庭饭前茶后随手翻翻,而且对菜肴食品的配料制作提供了不可缺少的常识。本书还附有常见果品蔬菜营养成分表及病证选方索引,以便读者查阅。

本书在编写过程中得到徐平同志以及吴庆华、史瑞平两位军医的支持和帮助,在此表示谢意。由于我们水平有限,书中如有不妥之处,请广大读者赐教。

作 者

一九八八年一月

目 录

果 品 篇

一、仁果类	1
(一)梨	1
(二)苹果	5
(三)山楂	6
(四)枇杷	10
二、核果类	12
(一)桃子	12
(二)杏	15
(三)李	17
(四)梅	18
(五)枣	19
(六)橄榄	26
(七)櫻桃	29
三、浆果类	30
(一)葡萄	30
(二)猕猴桃	32
(三)香蕉	33
四、坚果类	35
(一)核桃	35

(二)板栗·····	39
五、杂果类及其他·····	40
(一)柿子·····	40
(二)石榴·····	44
(三)桂圆·····	47
(四)白果·····	50
(五)杨梅·····	53
(六)菠萝·····	55
(七)荔枝·····	56
(八)番石榴·····	58
六、柑桔类·····	59

蔬 菜 篇

一、根菜类·····	65
(一)萝卜·····	65
(二)胡萝卜·····	69
二、绿叶类·····	71
(一)芹菜·····	71
(二)菠菜·····	73
(三)蕹菜·····	74
(四)芥菜·····	75
(五)茺荽·····	76
(六)茼蒿·····	78
(七)茼蒿·····	78
三、葱蒜类·····	79

(一)大葱	79
(二)大蒜	82
(三)韭菜	86
四、茄果类	89
(一)番茄	89
(二)茄子	90
(三)辣椒	92
五、瓜类	94
(一)黄瓜	94
(二)冬瓜	96
(三)南瓜	98
(四)丝瓜	100
(五)西瓜	104
六、薯芋类	107
(一)马铃薯	107
(二)生姜	108
(三)山药	115
七、水生蔬菜	117
(一)莲藕	117
(二)茭白	122
(三)荸荠	123
(四)慈菇	125
八、多年生蔬菜	126
(一)黄花菜	126
(二)百合	128
九、其他蔬菜	129

(一)木耳	129
(二)蘑菇	132
(三)大豆	132
(四)白菜	134
附一、果品蔬菜营养成分表	136
附二、病证选方索引	141

果 品 篇

一、仁 果 类

梨有“百果之宗”的美称。我国梨的品种繁多，一般可分为中国梨和西洋梨两大类。

以肉脆心小、汁多味甜、嚼之无渣者为上品。梨含有丰富的营养物质，果肉脆嫩，甜香可口，味道独特。除鲜食外，还可酿酒、制醋和制作梨脯、罐头等。

【营养与药用】

梨味甘甜微酸，望之生津解渴，食之沁人心脾。梨含糖、苹果酸、柠檬酸、维生素B₁、B₂、C、烟酸、胡萝卜素及矿物质等。梨的果、花、叶、根、皮均可入药，一般以雪梨作药用。梨性味甘微酸，有润肺、消痰、止咳、降火、清心之功能。据《本草纲目》中记载，梨“润肺凉心，消痰降火，解疮毒酒毒”。临床上一般用于咳嗽痰喘、口渴失音、小儿风热，眼赤肿痛、喉痛、反胃等症。饭后吃梨能促进胃酸分泌，帮助消化和增进食欲。经常食用熟梨，对增加津液、滋养咽喉大有补益。

因梨性寒，胃寒、产妇、寒嗽及脾虚泄泻者不宜食用。

【食疗与食补】

1. 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次分食；或梨1只，挖去心，装入川贝末3克，蒸熟食之；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。

2. 儿童咳嗽：大梨1只，蜂蜜60克。将梨挖洞，去梨核装入蜂蜜，放入碗中隔水蒸熟，睡前食用；或大梨1只，洗净连皮切碎，加冰糖炖服；也可将大梨1只，挖去心，加入贝母2克，放在碗中隔水蒸1小时，吃梨饮汤。

3. 麻疹咳嗽：用梨1只，瓜蒌皮1只（焙焦为末）。将梨挖洞，装入瓜蒌末，用面裹住烧熟。每日3次分服。2周岁以内的幼儿两天吃1只。

4. 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。

5. 声哑咳嗽：用雪梨3只捣烂，加蜂蜜50克，水煎服用，每日2次分服。

6. 支气管炎：用大梨1只，贝母9克（研末），冰糖30克（白糖亦可）。梨去皮去核，将贝母和糖纳入，放入碗中隔水蒸熟食用，每日早晚各1次；或梨1只，胡椒10粒，水煎服用；也可将梨1只（200克左右）切成小块，放入适量冰糖炖服，每日1剂。本法以治感受燥邪咳嗽为宜。如因虚火咳嗽，宜加蜂蜜60毫升蒸熟，睡前服用。

7. 小儿风热：雪梨3只，洗净切片，与大米煮成粥食用。

8. 火眼肿痛：黄连浸于梨汁中，以梨汁点眼，每日数次。

9. 妊娠呕吐：梨1只，丁香15枚。梨去核放入丁香，密闭蒸熟，去丁香食梨。

10. 糖尿病：用梨2只，青萝卜250克，绿豆200克，共煮熟服用，有一定辅助作用。

11. 漆过敏和皮肤瘙痒症：用鲜梨树叶80~100克，洗净水煎，加食盐少许熏洗患处。

12. 肺结核之咽干咳嗽、咯血等症：取雪梨2只，川贝母10克，猪肺250克左右。先将雪梨削去皮，切成数块，猪肺切成片状，用手挤去泡沫，与川贝母一起放入砂锅内，加少量冰糖和适量清水，文火熬煮3小时后服食。此方有除痰、润肺、补肺之功效。也可用于老人干咳无痰及一般人的燥热咳嗽、口干、痰黄。

13. 慢性消化不良：用雪梨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、恶心呕吐等疾患。

14. 肺结核虚弱：鲜梨洗净榨汁100毫升，加入人乳100毫升，放入碗中隔水蒸至沸腾后饮服。此法有补虚生血，养阴润燥之功效。也可用于脑血管意外后遗偏瘫等症。

15. 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。也可用于治疗秋冬燥咳、干咳、口干咽痛、肠燥便秘等症。

16. 肺结核：取雪梨6只，川贝母12克，糯米100克，冬瓜条100克，冰糖180克。先将雪梨去皮后，由蒂处切下一块为盖。挖去梨核，浸在白矾液中，以防变色。少顷取出用沸水

烫一下，再以凉水冲凉，置碗中，将糯米饭、冬瓜条（切成黄豆般大小）、冰糖屑拌匀装入梨内，川贝母打碎分成6等份，分别装入梨中，盖好梨把，放在碗中隔水蒸50~60分钟，待梨熟后即可。将锅内加清水300克。置大火上烧沸后，放入剩余冰糖，溶化浓缩，待梨出锅时逐个浇在梨上。每次食梨1只，早晚各1次。此法有润肺消痰、降火除热之功效。

17. 肺热型咳嗽、痰黄、咽干、口燥：秋梨洗净去皮、核，白藕去节各等量切碎榨汁，不拘量，频饮代茶；或鸭梨1500克洗净，去核切碎、榨汁，再以鲜生姜250克洗净，切丝榨汁备用。取梨汁放在锅中，先以大火，后以文火煎熬浓缩，至稠粘如膏时，加入一倍的蜂蜜、姜汁，继续加热至沸停火，待冷却装瓶备用。每次1汤匙，以沸水冲化，代茶饮用，每日数次。

18. 肺结核低热、久咳不止：鸭梨1000克（去核），白萝卜1000克，生姜250克，分别洗净、切碎、榨汁。先取梨汁、萝卜汁放入锅中，以大火烧沸，后改文火煎熬浓缩如膏状时，加入姜汁、炼乳和蜂蜜各250克搅匀，继续加热至沸停火，待冷却装瓶备用。每次1汤匙，以沸水冲化，或加黄酒少许冲饮，每日2次。

19. 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。

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

21. 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，服时吃梨喝汤。此法有润肺止咳之功效，尤其是儿童咳嗽食用更为适宜。

----- 苹果，果实呈圆、扁圆或椭圆形，果皮青、
(二) 苹果 黄或红色。果实清香甜脆，色泽鲜艳，富含糖
----- 类、各种维生素和矿物质，还含有苹果酸，有
促进食欲，帮助消化的作用。耐贮藏运输，是常年供应期最
长的果品。除供鲜食外，也可进行食品加工，制成苹果酱、苹果
酒和苹果罐头等。

【营养与药用】

苹果中含有多种维生素(A、B、C等)、糖类、果胶、脂肪、
矿物质、苹果酸、枸橼酸、鞣酸和细纤维等。

苹果性平，味甘酸，具有补心养气、生津止渴、健脾和胃之
功能，适用于中焦诸气不足。对消化不良、气壅不通者，绞汁服
之可消食顺气。苹果还有治疗轻度腹泻和便秘的作用。治腹泻
时，只吃苹果泥，不吃其它部分，1~2天内即可恢复正常。但只
适用于单纯的轻度腹泻，如有发热或是痢疾，则不能解决问题
了。苹果所以能止泻，又能通大便，与其所含营养成分有关。
因为鞣酸和有机酸有收敛作用，果胶、细纤维有吸收细菌和毒
素的作用，所以能止泻。而苹果中的细纤维又能使大便松软，
排泄便利；有机酸也有刺激肠道的作用，因而又能通大便。苹
果又有预防和恢复疲劳的作用。苹果中的钾，能与体内过剩的
钠结合，使之排出体外，若食入过多盐分时，可吃苹果以解除。
因此，常吃苹果或饮苹果汁，对高血压的防治也有一定益处。

因苹果性凉，凡脾胃虚寒者不宜多吃。

【食疗与食补】

1. 轻度腹泻：用苹果 1000 克（成熟度较好者），洗净、去皮、去核、捣烂如泥食用，每日 4 次，每次 100 克。一周岁以下婴儿，可服苹果汁，每次半汤匙，每日 3 次。

2 大便干结：每日早晚空腹时吃苹果 1～2 只。

3. 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。

4. 反胃吐痰：每次用苹果 20～30 克，煎汤内服，或沸水泡汤饮用。

5. 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。

6. 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。

7. 妊娠呕吐：取新鲜苹果皮 60 克，大米 30 克炒黄，与水同煎代茶饮用。

8. 幼儿单纯性消化不良：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，喂幼儿。此法有和脾生津、涩肠止泻的功效。

----- 山楂，又称之为山里红、红果。果实圆球
(三) 山 楂 形，红色，味酸稍甜，不仅是人们喜爱的一种
----- 水果，也是常用的中药。其果实、根、茎、叶、核
均可入药。山楂按产地可分为北山楂和南山楂。北方产的北

山楂果实较大,气香、味酸微甜,多切片入药,主要供健胃消积化痰祛痰之用;南方产的南山楂果实较小,气微,味酸涩,多以粒入药,主要供收敛止泻之用。

山楂不仅适用于鲜食,入口酸甜开胃,而且可加工成果冻、果酱、果糖、果丹皮、蜜饯和果汁、果酒等。

【营养与药用】

山楂内含糖类、维生素、胡萝卜素、脂肪、蛋白质、淀粉、苹果酸、枸橼酸、钙和铁等物质,特别是维生素C的含量极为丰富。

山楂性味酸甘微温,有开胃消食、化滞消积、活血化瘀、收敛止痢之功效。据《本草备要》中记载“山楂健脾行气,散瘀化痰,消食磨积,发小儿痘疹……”。山楂消食化积,特别是对消油腻化肉积有较好的效果。因为山楂中含有大量维生素C和酸类物质(苹果酸、琥珀酸、柠檬酸等),具有促进胃液分泌,增加胃内酵素的作用。中医还常用山楂治疗溃疡病出血、肠风下血等症。焦山楂(将山楂去核炒成炭)可治腹泻和由此而产生的腹痛。尤其是夏季饮凉积食而造成的腹痛、腹泻,吞服焦山楂有温化止泻之功,服用方便,效果良好。山楂对心血管系统有多方面的药理作用,能够扩张冠状动脉,舒张血管,增加冠脉血流量,改善心脏活力,兴奋中枢神经系统,具有降血脂、降低血压、强心、抗心律不齐等作用。

由于山楂味酸,凡胃酸过多者慎用。对胃中无积滞、脾虚胃弱、消化性溃疡和有龋齿者也不宜应用。

【食疗与食补】

1. 消化不良:用生山楂、炒麦芽各10克(儿童酌减),水煎服;或焦山楂9克,研末加适量红糖,开水冲服,每日3次;

或用山楂 16 克,桔皮(又称陈皮)9 克,生姜 3 片,水煎分 2 次服用。或山楂 125 克,水煎后食山楂饮汤。

2. 腹泻:用焦山楂研末,加适量白糖冲水服,每次 9 克,每日 3 次。

3. 细菌性痢疾:用炒山楂 10 克,野麻草 15 克,水煎服。

4. 痢疾和细菌性食物中毒:可用山楂 60 克,茶叶 10 克,生姜 3 片,水煎冲糖服用,每日 1 剂,分 2~3 次服完;或山楂 125 克,红糖、白糖各 60 克,先将山楂炒成黑色,然后加糖水煎,每日 1 剂,分 2 次煎服,连服 2 天。

5. 产后腹痛:取山楂 30 克,香附 15 克,浓煎顿服。

6. 闭经:用山楂、鸡内金各 9 克研末,早晚各服 9 克,连服数日;或山楂 60 克,鸡内金、红花各 9 克,红糖 30 克,每日 1 剂,2 次煎服;或山楂肉 30 克(去核)煎浓汁,再调入红糖 30 克,略沸溶化,分早晚空腹饮用,连服 2 剂。每逢经期超过时的第 1~2 天开始服用。服后 3~5 天内即可通经。此方对贫血或气虚的闭经患者不宜应用。

7. 病毒性肝炎:用山楂粉,每次 3~4 克,每日 3 次吞服,10 天为一疗程。配合服复合维生素有较好的辅助疗效。

8. 防治冠心病、高血压:山楂肉随时咀嚼服用,或煎汤(不拘量)服用。

9. 冠心病、心绞痛、心动过速:用野山楂 12 克,加水煎服,每日 1 剂,连服数日。

10. 高血脂症:用山楂、杭菊各 10 克,决明子 15 克,稍煎后代茶饮,每日 1 剂。同时服用维生素 C 片剂,每天 3 次,每次 0.2 克,连服 3 个月。

11. 高血压早期：鲜山楂 10 枚捣碎，加冰糖适量，水煎服；或山楂适量，煎水代茶饮；也可每日吃鲜山楂 10 枚。

12. 声带息肉：用焦山楂，每日 25~30 克，水煎 2 次，取汁 1500 毫升，凉后分 2 次徐徐服完。服药期间切忌大声喊唱，尽量使声带休息，连服 2 周可愈。

13. 小儿痘疹隐疹不出：山楂为末，每次服 4~6 克，每日 2~3 次，连服数日。

14. 冻疮：将山楂烤熟，捣烂涂患处，用纱布包扎胶布固定，每天换药一次。

15. 风湿性关节炎、水肿：用山楂树根 40~60 克，煎汤服用。

16. 绦虫病：用鲜山楂 1000 克(干果 250 克)，洗净去核，于下午 3 时开始当水果吃，晚 10 时吃完(小儿酌减)，不吃晚饭。次晨用槟榔 60 克加水煎至一小杯，一次服完，卧床休息。欲排便时尽量坚持一段时间，即可排出绦虫。

17. 高血压、高血脂：山楂 100 克，瘦猪肉 1000 克，菜油 250 克。将山楂 50 克放入锅中，加水约 2000 毫升，烧沸后放入猪瘦肉(剔去皮筋，洗净)，煮至六成熟，捞出猪肉稍晾，切成长 7~8 厘米，宽 2~3 厘米的粗条。用豆油、姜、葱、黄酒、花椒等调料，将肉条拌匀，腌制 1 小时，沥去水分。将油放在铁锅内，用文火烧熟，投入肉条榨干水分，至色微黄，即用漏勺捞起。将锅内油倒出后，再置火上，投入余下的山楂略炸后，再将肉干倒入锅中，反复翻炒，微火焙干，即可起锅置于盘中，淋入香油，撒上味精、白糖，拌匀即成。此法有滋阴润燥、化食消积之功效。

18. 风热感冒、发热头痛：山楂 10 克，银花 30 克，蜂蜜