

果菜疗法 1500 例

张哲普 邢志兰 编著

中国旅游出版社

1227558

(京)新登字 031 号

责任编辑:潘笑竹

封面设计:滕义仿

技术编辑:吴子文

果菜疗法 1500 例

张哲普 邢志兰 编著

*

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲九号)

北京中长印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 4.75 字数: 110 千

1993 年 10 月第一版

1993 年 10 月第一次印刷

印数: 5000 册

定价: 3.70 元

ISBN 7-5032-0806-6/TS·97

目 录

一、鲜 果 类

桃子.....	1	李.....	12
櫻桃.....	3	石榴.....	13
苹果.....	4	柑桔.....	15
香蕉.....	5	枇杷.....	18
猕猴桃.....	7	梅.....	19
梨.....	8	杏.....	22
葡萄.....	10	柚子.....	23

二、干 果 类

龙眼.....	26	白果.....	34
枣子.....	28	核桃.....	36
橄榄.....	30	栗子.....	39
山楂.....	32		

三、瓜 类

黄瓜.....	42	南瓜.....	46
甜瓜.....	44	冬瓜.....	48
苦瓜.....	45	西瓜.....	50

瓠瓜	52	丝瓜	53
----------	----	----------	----

四、果 菜 类

番茄	57	茄子	59
辣椒	58		

五、根 菜 类

甘薯	62	胡萝卜	66
芜菁	63	芋	68
萝卜	64		

六、籽 实 类

菜豆	70	刀豆	77
赤小豆	70	毛豆	79
碗豆	72	蚕豆	81
扁豆	73	芡实	83
花生	75	绿豆	85
豇豆	76		

七、茎 菜 类

莲藕	89	茭白	94
马铃薯	92	芦笋	95
山药	93	百合	96

茼蒿	97	竹笋	100
荸荠	98		

八、香辛菜类

韭菜	102	茴香	110
洋葱	105	葱	111
香椿	106	姜	114
大蒜	107		

九、花 菜 类

黄花菜	117	菊花	119
-----------	-----	----------	-----

十、叶 菜 类

大白菜	121	马齿苋	129
莼菜	122	菠菜	131
油菜	123	落葵	132
茺荽	124	苋菜	133
枸杞	125	芹菜	134
芥菜	126	蕹菜	136
茼蒿	128	块球甘蓝	137

十一、食用菌藻类

香菇	139	蘑菇	140
----------	-----	----------	-----

银耳.....	140
木耳.....	142

海带.....	142
紫菜.....	144

一、鲜果类

桃 子

一、简介

桃子又名冬桃、山桃、桃实、毛桃、百桃、红桃，原产中国，是古老果树品种之一，适应强，种植容易，全国各地都有栽培，以华北华东新疆为多。桃子的主要品种有山东肥城大佛桃、青州蜜桃、华北六月鲜、北京大久保、上海水蜜桃、奉仕玉露桃、陕西醴泉黄甘桃及扁平的蟠桃等。桃树栽2~3年可结果，成熟后，汁多叶美，可供鲜食、加工及药用。

二、药用功效

桃子除果实可药用外，主要是以桃仁入药。此外，叶、花、枝、根及胶等也可入药。桃子性温味酸，能生津、润肠、活血、消积。

三、治疗验方

1. 里急后重，大便不快 桃仁150克、茱萸100克、盐50克，炒熟去后二者，夜卧时取桃仁嚼5~20粒。

2. 老人便秘 桃仁、柏子仁、火麻仁、松子仁等量研末，加蜂蜜和丸约梧子大，睡前温开水送下，水煎服，或加蜜调服。

3. 妇女血闭不通，五心烦热 桃仁红花、当归、牛膝等为末制成桃仁散，每天2次，每次9克，空腹温酒送下。

4. 妇女阴疮 桃仁、桃叶等量捣烂，丝绵裹纳阴中，每日换3~4次。

5. 阴道滴虫 鲜桃叶煎水冲洗。

6. 糖尿病 桃胶用温水洗，加水煮食，加盐勿加糖，每次服50克。

7. 疝气疼痛 碧桃干30克、芒果1个，加水煎服，早晚各1次。

8. 石淋作痛 似枣子大小的桃胶和水拌均匀服，能够下石。

9. 胃痛腹痛 桃树根加水煎服。

10. 口渴、便秘 每日食鲜桃1~2个。

11. 肺病 每天吃熟桃1~3个。

12. 霍乱、腹泻、吐痢 桃叶1500克水煮，分2次温服。

13. 足上病疮 桃叶捣烂，以苦酒和匀敷。

14. 慢性荨麻疹 嫩桃叶浸酒精中24~48小时，取汁用棉球涂擦，每日3次，3天一疗程。

15. 烫火伤 桃叶、石榴皮捣烂，调生桐油敷，或用桃树皮烧灰存性，研末，调茶油涂。

16. 疳耳 桃仁熟捣，以纱裹纳耳中每日换三次。

17. 高血压、头痛 桃仁、决明子各9~12克，加水煎服，或食鲜桃，早晚各1次每次1~2个。

18. 虚劳喘咳 鲜桃3个去外皮，加冰糖30克，隔水炖烂吃，每日一次。

19. 血淋 石膏、木通、桃胶各25克研末，制成桃胶散，食前加水蒸服。

20. 遗精、自汗、盗汗 碧桃干30克，炒至外皮开始变焦，立即加水适量和大枣30克煎服，每晚睡前服。

21. 便秘 桃花加水煎服。
22. 身面癣疮 桃叶捣烂敷之。
23. 眼肿 鲜桃叶切碎，捣烂敷之。
24. 疟疾 桃叶 100 克加水煎服，5 天为一疗程。
25. 慢性肝炎 桃仁（去皮压碎）、芝麻打碎、白糖、蜂蜜各 500 克调匀，早晚各食 1 匙。
26. 痢疾 桃花 15 朵，加水煎服，日服 3 次。
27. 二便不通 桃叶杵汁服。
28. 风热头痛 生桃叶适量加盐少许捣烂，敷太阳穴上。
29. 跌打外伤、淤血、肿 桃仁、生栀子、大黄、白芥子研末，米醋或酒调敷。
30. 风虫牙痛 针刺桃仁于灯上烧至烟出、取桃仁安痛齿上咬之。
31. 上气咳嗽、胸膈痞满、气喘 桃仁 90 克（去皮尖），研汁和粳米煮粥吃。
32. 产后恶露不净 桃仁 9 克、当归 9 克、赤芍、桂心各 5 克、砂糖 9 克制成桃仁煎，取汁饮服。
33. 鼻内生疮 桃叶嫩心杵烂塞之。
34. 产后血闭 桃仁 20 枚，藕 1 块加水煎服。
35. 痔疮 桃叶适量煎汤熏洗。
36. 小儿脓疱疮 鲜桃树叶，鲜丝瓜叶各半，每 50 克加明矾 3 克，捣烂取汁，涂于患处。
37. 口腔炎 桃树皮和米泔水合煎，用药棉球蘸拭口腔。
38. 卒心痛 以桃枝一把，切，以酒一升，煎取半升，顿服。

櫻 桃

一、简介

櫻桃又名蔞桃、含桃、牛桃、朱桃、櫻株、朱果、英櫻、菱櫻。櫻桃原产中国,此外,我国还有原产亚洲西部的甜櫻桃、酸櫻桃等。櫻桃的主要产区为辽宁、山东,及河南、河北、江苏、浙江、陕、甘等地。主要品种有浙江短柄櫻桃、山东黄玉、安徽金江、大鷹紫甘櫻桃,及辽宁、烟台等地的大紫、那翁、早紫、滨库等。櫻桃除鲜食外,还可制加工品,也可药用。

二、药用功效

櫻桃的果、枝、叶和核、汁可药用,性温味甘酸,能益脾养胃、滋补肝肾、涩精、止泻、祛风湿,主要治癱疾、四肢不仁、风湿腰腿疼痛、冻疮。

三、治疗验方

1. 眼皮生瘤 櫻桃核磨水搭之,瘤自消。
2. 疝气疼痛 櫻桃核、陈醋炒干研末,每 15 克温开水送服。
3. 疹发不出 櫻桃水 1 杯温服。
4. 阴道滴虫 櫻桃树叶 500 克,煎水坐浴,并用棉球蘸櫻桃水塞阴道内,每日换 1 次。
5. 烧伤烫伤 櫻桃水涂患处,能止痛、防止起泡化脓。
6. 甲状腺肿大 櫻桃核磨醋涂患处。
7. 腹泻咳嗽 櫻桃叶及树枝加水煎服。
8. 痘出喉哑 甜櫻桃核 20 个,焙黄煎汤饮服。
9. 治冻疮 櫻桃水搭疮上。

苹 果

一、简介

苹果又名柰、频婆、柰子、平波，我国是原产地。目前全国各地都有栽培，以辽宁、山东、山西、陕西、甘肃等地为多。著名的品种有红香蕉、青香蕉、红星、金冠、胜利、国光、金红等。苹果为世界四大水果之一，果艳芳香，风味佳美，营养丰富，既可鲜食又可加工并有药用价值。

二、药用功效

苹果以果、叶、皮供药用，性凉味甘，能补心益气，生津润肺，除烦解暑，开胃醒酒，适用于消化不良、口干喉燥、便秘、高血压等。

三、治疗验方

1. 咳嗽 苹果、梨各 1 个，去皮、核，切碎，加少许陈皮、白糖水煎服。
2. 气管炎、多痰、胸闷阻塞 午饭后食 1~2 个苹果，可宽胸润肺。
3. 牙龈出血 饭后吃苹果 1 个，临睡前漱口刷牙。
4. 乳、幼儿消化不良 每天可服适量的苹果泥，或苹果汁以助消化。
5. 浮肿、高血压 每日食苹果。
6. 反胃吐痰 苹果皮 15~30 克加水煎服。
7. 老人及体虚便秘 每晚饭后食苹果 1 个。
8. 轻度腹泻 苹果捣泥服 2 天，或做苹果干粉 10 克，空腹时温开水调服，一日 3 次。
9. 消化不良、反胃 每日饭后吃苹果 1 个。
10. 高血压 苹果洗净去皮，每天吃 3 次每次 1 个，连续

吃。

香 蕉

一、简介

香蕉又名芭蕉、粉蕉、天宝蕉、芎蕉、中国矮蕉、蕉子、蕉果，原产我国南部，现在两广、福建、台湾等地栽培，有高型、矮型等类型。甘蕉原产印度，在我国南部也有栽培。香蕉的常见品种有香蕉、大蕉、龙牙蕉、糯米蕉等，以广东产量最多。香蕉芳香味美，营养丰富，耐贮藏运输，可鲜食，也可作菜药用。

二、药用功效

香蕉为食、药兼用果品，香蕉的根茎、果皮亦供药用。性寒味甘，入肺、大肠经，可清热、润肠、解毒、滋阴、降压，适用于热病烦渴、便秘痔血。

三、治疗验方

1. 热病烦渴、咽干喉痛 香蕉 1~2 个去皮吃，每天 3 次。

2. 热疖肿痛 鲜香蕉捣烂，外敷患处。

3. 肺炎咳嗽 鲜香蕉根 120 克，捣烂绞汁，煮熟，加少许食盐和匀服。

4. 痔疮及便后血 香蕉 2 个不去皮炖熟，连皮食之，溃疡病和胃酸过多者勿吃。

5. 麻疹肺热痰喘 鲜香蕉根 10 克，马齿苋 50 克，六月霜(中药名即大蓟)25 克，混合捣烂绞汁，纯微温，去沫内服。

6. 便秘 熟透香蕉 1~2 个去皮吃，每天睡前早起各 1 次。

7. 手足皲裂 烂香蕉捏熟，开一小洞，挤出香蕉泥，在手中揉擦，干后手背手心均有光滑感，每晚洗手足后用。

8. 预防白喉 鲜香蕉根 50 克, 蟾蜍菊 25 克, 加水煎服。
9. 久日咳嗽、便秘 香蕉 2 个加冰糖煮食, 每日 1~2 次。
10. 鼻腔溃疡 香蕉果皮晒干, 焙研细末, 调冰片、菜油涂患处。
11. 高血压 香蕉皮或果柄 30~50 克煎汤, 或香蕉梗 25 克、白菜根 1 个, 加水煎服, 或香蕉 3 个去皮、玉米须 50 克、西瓜皮 50 克, 加水煎, 加冰糖调味吃。
12. 防脑溢血 香蕉花, 加水煎服。
13. 血淋 鲜香蕉根 200 克, 旱莲草 50 克, 加水煎服。

猕猴桃

一、简介

猕猴桃又名藤梨、羊桃、猕猴桃、狐狸桃、刺梨、毛梨、绳梨, 原产中国, 在秦岭以南都有栽培。主要品种有中华猕猴桃、较枣猕猴桃、狗枣猕猴桃等。猕猴桃兼有桔子、香蕉、草莓和西瓜的味道, 营养丰富, 清香可口, 誉为水果之王, 可鲜用、加工及入药。

二、药用功效

猕猴桃以果实等入药, 性寒味甘酸, 入胃、肾经, 能解热止渴、和胃降逆、利尿通淋, 治烦热、消渴、黄疸、石淋、痔疮等。

三、治疗验方

1. 急性肝炎 猕猴桃根 120 克, 红枣 12 个加水煎代茶饮。
2. 风湿性关节痛 猕猴桃、木防己各 15 克, 荭草 9 克、胡枝子 30 克, 加水煎服。
3. 尿道结石 常食猕猴桃, 或猕猴桃煮汁吃。

4. 胃肠系统肿瘤、乳腺瘤 猕猴桃根 75 克,加水煎 3 小时,每天一剂,10~15 天一疗程。

5. 食欲不振、消化不良 猕猴桃干果 100 克,加水煎服。

6. 水肿 猕猴桃根 9~15 克,加水煎服。

7. 淋浊、带下 猕猴桃根 30~60 克,苎麻根等量,加水煎每天服 2 次,早晚空腹饮用。

8. 偏坠 猕猴桃 50 克,金柑根 15 克,加水煎去渣,冲入烧酒 100 克,分次饮用。

9. 乳痈 鲜猕猴桃叶加酒糟、红糖捣烂,加热外敷,早晚各 1 次。

10. 消化不良、呕吐 猕猴桃根 15~30 克,加水煎服。

11. 跌打损伤、疖肿 猕猴桃根白皮加酒捣烂,烧热外敷,同时取根 60~90 克,加水煎服。

12. 产妇少奶 猕猴桃根 60~90 克,水煎服。

13. 烫伤 猕猴桃叶捣烂,加石灰少许敷患处。

14. 脱肛 猕猴桃根 30 克,和猪肠炖服。

梨

一、简介

梨为秋子梨、白梨、沙梨等的果实,又名块果、果宗、玉乳、蜜文,原产中国。现全国各地都有栽培,以华北、西北、山东、东北等较多,洋梨原产于欧洲,我国山东、云南等地有栽培。主要品种有北京京白梨、辽宁南果梨、吉林苹果梨、河北鸭梨、山东慈梨、河北雪梨、新疆香梨等。梨易栽培、耐贮藏、可生食、又可制成各种加工品,并可药用。

二、药用功效

梨的果实及根、皮、枝、叶和果皮均可药用,性凉味甘微

酸,入肺、胃经,能生津润燥、清热化痰,主治热病伤津、热咳烦渴,并可帮助消化、止咳化痰、滋阴润肺等。

三、治疗验方

1. 小儿风热、咳嗽、食欲不振 鸭梨水煎取汁,加入大米煮粥。

2. 黄疸 雪梨切片浸醋中,每日吃一个。

3. 肺热咳嗽 生梨加冰糖炖服,或生梨去心加贝母 3 克炖服,或梨 1 个,芦根 30 克,冰糖同煮,睡前热食,见小汗为佳,食 3 天,或梨汁,藕汁等量服。

4. 风热咳嗽 梨 1 个,葱白连须 7 条,白糖 10 克加水煎服。

5. 各种出血(咳血、吐血、尿血、便血、月经多)及遗精等伤阴疾病、心烦急躁、口渴口干、尿少、便秘 常食煮梨或梨干,取其益阴润燥。

6. 肺腑咳痰、干咳咯血 雪梨 6 个削皮挖心,将糯米 100 克煮成饭,川贝粉 12 克,冬瓜条 100 克切碎,冰糖 100 克拌均,装入梨中,蒸 50 分钟后食用,每次 1 个,早晚各一次,可润肺化痰、降火止咳。

7. 醉酒 梨生食或梨榨汁饮服。

8. 慢性气管炎、干咳少痰、口干舌红、便秘 生梨 1 个,蜂蜜或冰糖放入梨内,蒸熟吃梨喝汤,每日一次,连吃 5 天为一疗程,或梨削皮挖心,放入北杏仁 10 克,冰糖 30 克蒸熟吃,可止咳化痰,清热生津。

9. 肠炎 鲜秋梨 60 克捣烂,加水煎服,每日 3 次。

10. 消渴 生梨捣汁服,或熬梨膏服用。

11. 百日咳 梨挖心装麻黄 1 克或川贝 3 克,桔仁 6 克,盖好蒸熟吃。

12. 肺结核虚弱 梨汁 100 毫升,人乳 100 毫升蒸熟饮,可补虚生血、养阴润燥。

13. 中风偏瘫、语言不清 频饮生梨汁驱肺络有热。

14. 感冒咳嗽、急性气管炎 生梨 1 个,洗净连皮切碎,加冰糖蒸熟吃。

15. 肺热、咽痛、失音 雪梨捣汁徐徐含咽,每日服 3~4 次。

16. 热病上渴、咽干及酒后烦渴 雪梨、鲜芦根、荸荠、鲜藕、鲜麦冬(或甘蔗)适量切碎榨汁饮。

17. 噎膈反胃 梨挖心,放入丁香 50 粒,包好蒸熟吃。

18. 疮疡 饮生梨汁或煮梨汤,清热去火。

19. 高烧后余热心烦、胸闷、大便秘结 梨 1~2 个,川贝 6 个,蜂蜜一匙,同蒸食之。

20. 食道癌 梨汁同人乳、甘蔗汁、芦根汁、童便、竹沥服之。

21. 虚劳、肺结核低烧、久咳 鸭梨、白萝卜各 1000 克切碎绞汁,浓缩成膏,加入生姜 250 克绞汁,和炼乳、蜂蜜各 250 克搅匀,煮沸装瓶,每服 1 匙。

22. 咽炎、红肿热痛、吞咽困难 沙梨用醋浸渍,捣烂、榨取汁液,慢慢咽服,早晚各一次。

23. 痢疾 以沙梨皮和石榴果壳同煎服。

葡 萄

一、简介

葡萄又名蒲桃、蒲萄、蒲陶、草龙珠、山葫芦,原产欧洲,汉时传入中国,现在全国各地都有栽培,并育出许多优良品种,如玫瑰香、巨峰、牛奶、龙眼、白鸡心、无核白、京早晶、葡萄园

皇后、白玉等。葡萄是世界上四大水果之一，营养丰富，食用价值高，可以生食，又可制酒、制干、制罐头、葡萄蜜膏等，也可药用。

二、药用功效

葡萄以果实及根、藤、叶供药用，性平味甘酸，入肺、脾、肾经；能补肝肾、益气、强筋骨、生津液、利小便；治气血虚弱、肺虚咳嗽、心悸盗汗、风湿痺痛、淋病浮肿等。

三、治疗验方

1. 妊娠恶阻 干葡萄藤 10 克加水煎服。
2. 小便短赤、尿血 鲜葡萄 150 克、鲜藕 250 克，捣烂绞汁，加蜂蜜温开水送服；或葡萄汁、藕汁、生地黄汁、蜂蜜等熬，饭前服 20 毫升。
3. 除烦止渴 生葡萄榨汁熬稠，加蜂蜜冲服。
4. 病后虚弱 葡萄干 30 克早晚嚼食，或饮葡萄酒 30 毫升。
5. 高血压 葡萄汁、芹菜汁各 15 毫升，每日早晚各 1 次，温开水送下。
6. 吐血 葡萄根、白茅根、侧柏叶、红茶花、茜草根、藕节炖肉服。
7. 胃热口渴、便秘 饮葡萄汁。
8. 营养不佳性水肿 葡萄干 30 克，生姜皮 10 克水煎服。
9. 胎动不安 葡萄干 30 克，大枣 15 克，加水煎服。
10. 骨折筋伤 葡萄根捣烂敷患处。
11. 低血糖、低血压、心率慢 每天饮适量葡萄酒。
12. 咽干津少、热病烦渴、食欲不振 鲜葡萄 500 克绞汁熬成膏，加入适量蜂蜜，每服一匙。