



中国食文化丛书
Food Cultural Books of China

山楂美食

Shan Zha Mei Shi 董文才 张仁庆 / 编著



济南日报 出版社



中国食文化丛书
Food Culture Books of China

山楂美食

董文才 张仁庆 编著



经济日报出版社

图书在版编目(C I P)数据

山楂美食/董文才,张仁庆编著. —北京:经济日报出版社,2009. 5

ISBN 978-7-80180-998-8

I. 山... II. ①董...②张... III. ①山楂-食品营养②山楂-食物疗法 IV. R151.3 R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第063890号

山 楂 美 食

编 著	董文才 张仁庆
责任编辑	肖小琴
责任校对	郑 华 夏 君
出版发行	经济日报出版社
社 址	北京市宣武区右安门内大街65号(邮政编码:100054)
电 话	010-63567684(编辑部) 63567683(发行部)
网 址	www.edpbook.com.cn
E-mail	jjrb58@sina.com
经 销	全国新华书店
印 刷	北京今朝印刷有限公司
开 本	710×1000mm 16开
印 张	9
字 数	100千字
版 次	2009年5月第一版
印 次	2009年5月第一次印刷
书 号	ISBN978-7-80180-998-8
定 价:	19.80元

版权所有 盗印必究 印装有误 负责调换



中国厨圣 彭祖

彭祖，相传生于夏代，为颡顼帝之玄孙，姓钱名铿，擅于养生，倡导美食、健康、中医中药、养生等观念，被誉为中国烹饪界的始祖。

张仁庆 摄于 江苏省铜山县彭祖纪念馆

编 委 风 采



兴隆县每年春夏秋打三次林果硬仗，大力推广山楂落头开心技术



图为兴隆县县委书记吴海汇(右1)和县长王瑞林(左2)在基层检查指导工作



张仁庆先生、董文才局长在兴隆山植种植基地



图为兴隆县果农给县领导讲述山楂栽培技术



兴隆县县委书记吴海汇和县长王瑞林、主管县长张云珉在山植园现场调研



本书高级顾问郑华博士

中国食文化丛书

《山楂美食》编委会名单

特邀高级顾问:

(按姓氏笔划为序)

王瑞林	母建华	叶再府	孙晓春	刘维山
李里特	吴海汇	李青松	张云珉	惠鲁生
魏殿生	郑 华			

编 审: 吴海汇 王瑞林

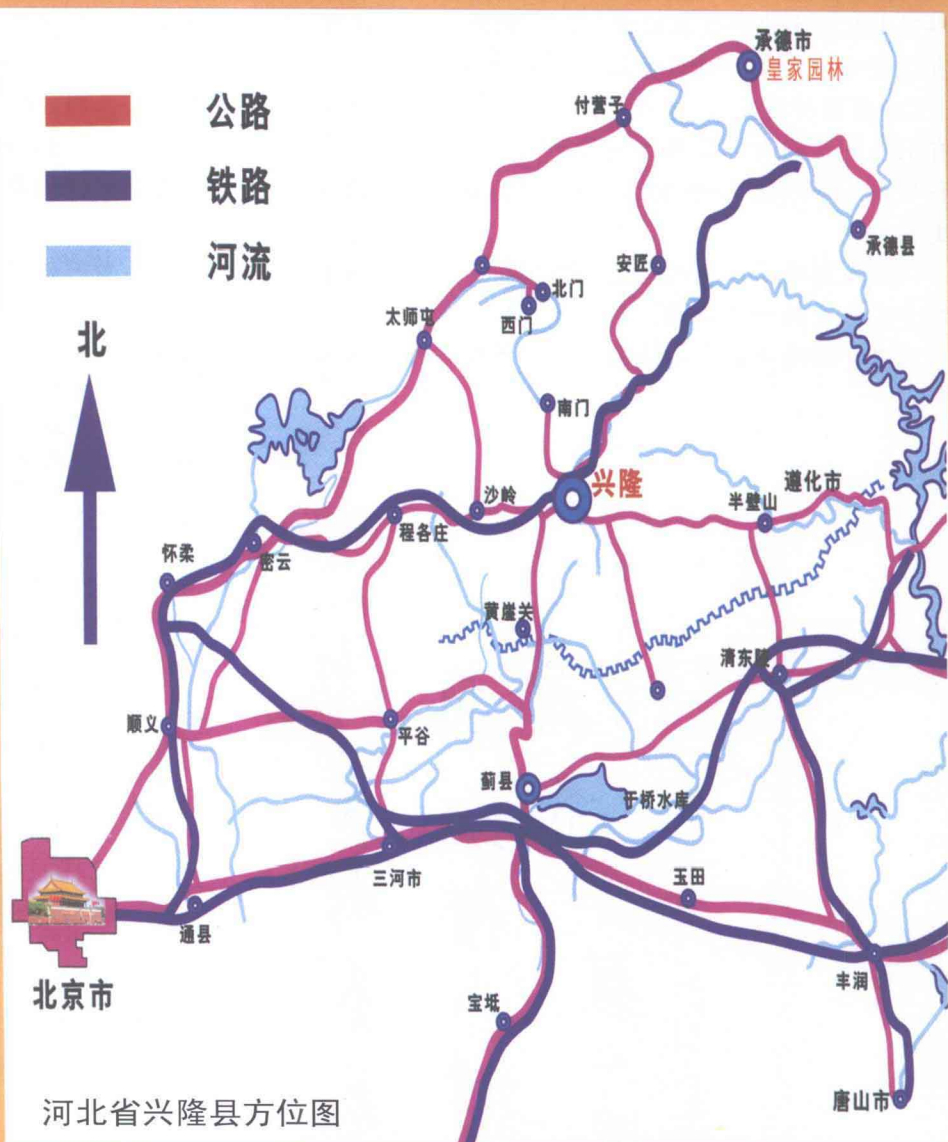
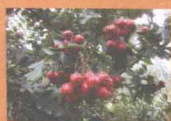
编 著: 董文才 张仁庆

编 委:

王 琳	王荔枚	王秀玲	王 芸	王瑞林
王天宇	毕振良	闫修芬	刘维山	李河山
李青松	李 星	李明河	李万昇	李荣新
董文才	李长茂	张仁庆	张韶云	陈 平
陈桂琴	陈彦明	陈永龙	周桂禄	赵庆华
赵玉亮	夏 君	姚荣生	贺 林	贺庆伟
高小锋	秦金红	黄金来	谢英彪	魏殿生
薄盛男				

在河北兴隆县环境优美植被良好,水源清澈,年产优质山楂 12 万吨,当地农民的谚语是:

要想富 多栽树
要想发 种山楂



前言

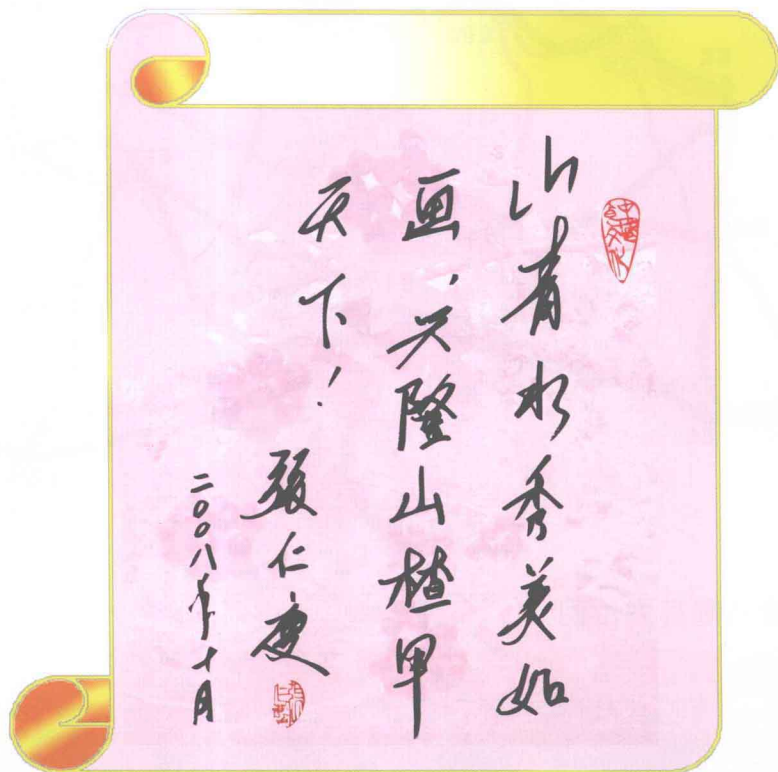
山楂又称红果、棠球、赤枣子、山里红果、映山红果、山梨、酸楂、酸梅子等,是蔷薇科灌木生。主要产区在北方:辽宁、河北、山东、江苏、东北、华北地区。它是水果,却有很长时间的保鲜储存价值,鲜果切片后又形成干品,所以它既是水果又是干果。它的药用价值很高,跨度很大,从消食治积食到高血压、妇科病、小儿科、绦虫病等有很好的食疗食补作用和明显的功效。维生素含量高,在水果中名列前茅!在新的科研成果中,利用山楂制作食品颜料、制作口红素等,其价值很高,有“植物黄金”的美誉。

许多人忽略了山楂的养生、食疗作用,特别是南方人对山楂了解、食用很少,这是饮食生活中的一大缺憾!

此书详细地介绍了山楂的功效以及对各种疾病治疗作用和食疗食补作用。

董文才 张仁庆

2009年3月12日于北京



优质山楂品种



歪把红山楂



铁山楂



燕瓢红山楂



燕瓢青山楂



兴隆的秋金星山楂



红棉球山楂

山楂品种摄影:董文才、夏 君



目录

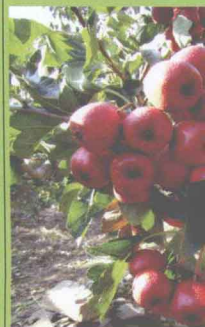
CONTENTS

第一章 概 述

一、山楂的性质	/1
二、山楂趣闻	/1
三、山楂的论述	/2
四、山楂的营养价值及适应人群	/4
五、山楂的选购、保鲜贮藏和食用的方法	/5
1. 传统土法贮藏	/5
2. 简易气调贮藏	/5
3. 碳分子筛气调贮藏	/6
六、山楂提取物可延长心衰病人寿命	/6
七、藕和山楂最抗衰老	/6
八、秋天吃山楂别贪嘴	/7
九、山楂中发现抑制 SARS 的克星	/8
十、怎样吃山楂营养才最全面	/9

第二章 山楂的种类

一、山楂	/10
二、野山楂	/10
三、兴隆山楂	/11
四、兴隆山楂优良品种	/15
1. 雾灵红	/15





2. 燕瓢红	/15
3. 90—39(代号)	/15
4. 秋金星	/16
5. 小金星	/16
6. 86—01(代号)	/17
7. 兴隆紫肉	/17
8. 隔 红	/17
9. 燕瓢青	/18
10. 自根系	/18
11. 86—23(代号)	/18
12. 兴红三	/19
13. 兴红二	/19
14. 面 楂	/19
15. 86—25(代号)	/20
16. 野山楂	/20
五、北山楂	/20
六、南山楂	/21
七、山里红	/21
八、湖北山楂	/21
九、辽山楂	/21
十、云南山楂	/21
第三章 山楂与内科	
一、消化不良	/22
二、积食	/23

三、腹胀	/24
四、胃酸少	/24
五、饭后腹胀	/24
六、伤食腹痛	/25
七、腹 泻	/25
八、食肉不化	/26
九、赤痢疾	/27
十、白痢疾	/28

第四章 山楂与小儿科

一、小儿厌食	/29
二、小儿停食停乳	/29
三、小儿脾虚久泻	/30
四、小儿脾胃不和	/30
五、小儿细菌性痢疾	/31
六、小儿绦虫病	/32
七、小儿溢乳	/32
八、小儿腹胀	/33
九、小儿腹泻	/33
十、小儿多痰	/33

第五章 山楂与妇科

一、月经不调	/34
二、痛经	/35
三、产后恶露不净	/36
四、产后腹痛	/37

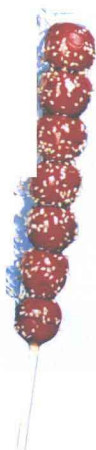


五、产后腹胀	/38	第八章 山楂与外科	
六、产后积食	/38	一、冻 疮	/58
七、停 经	/38	二、蚊虫叮咬	/59
八、月经不准	/39	三、斑块脱发	/59
九、妇科炎症	/40	四、红 肿	/60
十、肾 炎	/40	五、瘀 血	/61
第六章 山楂与慢性病		六、跌打损伤	/62
一、冠心病	/42	七、青 肿	/63
二、高血脂	/43	八、皮肤瘙痒	/63
三、心绞痛	/46	九、痱 子	/64
四、高血压	/46	十、粉 刺	/65
五、心肌梗塞	/48	十一、脚 气	/65
六、慢性肾炎	/49	第九章 山楂食谱篇	
七、风湿性关节炎	/49	健脾美肤兔肉	/67
八、水 肿	/50	腌红果八宝丝	/67
九、小肠疝气	/50	山楂荔枝汤	/68
十、积痰	/51	山楂降压汤	/68
十一、动脉硬化	/52	化积解热饮	/68
十二、肥胖症	/52	山楂酸梅汤	/69
第七章 山楂与急性病		山楂莲叶排骨汤	/69
一、急性肾炎	/54	山楂炒肉干	/70
二、肠炎痢疾	/54	山楂炒肉丁	/70
三、伤食腹泻	/55	山楂水	/70
四、阵发性心跳过速	/55		
五、急性冠心病	/55		
六、感 冒	/56		
七、脾虚急泻	/57		
八、男科疝气	/57		





腌红果白菜	/71	太子山楂粥	/81
山楂根茶	/71	冰糖山楂粥	/81
山楂荞麦饼	/71	山楂银耳粥	/81
消脂降血压茶	/72	芹菜山楂粥	/82
绿豆羹	/72	山楂瘦肉汤	/82
麻酱白菜丝	/73	山楂番茄汤	/82
山楂烧豆腐	/73	山楂枸杞煮牛肉	/83
山楂核桃仁汤	/74	首乌山楂粥	/83
红果梨丝	/74	山楂红枣蒸红斑	/84
酸梅汤	/74	山楂牛蒡瘦身汤	/84
山楂煮鸡翅	/75	山楂决明瘦肉汤	/84
晶糕肉片	/75	洋参山楂乌鸡汤	/85
山楂蒸薯珠	/76	山楂荷叶茶	/85
百合雪梨汤	/76	鲤鱼山楂汤	/86
山楂小麦瘦肉汤	/77	山楂炖牛肉	/86
洛神山楂瘦身汤	/78	麦冬山楂炖甲鱼	/87
山楂粥	/78	山楂桑椹粥	/87
山楂鸡片	/78	山楂馅元宵	/87
山楂麦芽汤	/79	无花果红枣山楂茶	/88
凤梨山楂汤	/79	山楂益母茶	/88
山楂蒸薯珠	/79	山楂去痛粥	/88
山楂红糖粥	/80	山楂薏米水	/89
黑米党参山楂粥	/80	山楂饼	/89





山楂莲子汤	/89
山楂青鱼片	/90
山楂小麦瘦肉汤	/90
凤梨山楂鸡	/91
山楂子拌黄瓜	/91
藕夹山楂糕	/92
山楂红烧肉	/92
山楂焖鸭觅	/92
山楂扁豆金银肾汤	/93
红果拌梨丝	/93
红果酱拌菜心	/94
红果素丸子	/94
油炸山楂糕	/94
金楂粥	/95
红果拌菜花	/95
山楂莲子汁	/95
红果汁	/96
冰糖山楂汁	/96
鲤鱼山楂鸡蛋汤	/96
山楂麦芽煲鸡肫	/97
第十章 山楂制品篇	
冰糖葫芦	/98
炒红果	/99
山楂、胡萝卜果酱	/99
果丹皮	/100
山楂果茶	/101
山楂果茶粉	/102
山楂罐头	/103
山楂叶保健饮料	/105

山楂酒	/105
山楂醋	/106
山楂蜜饯	/107
山楂片	/108
山楂汁	/109
红果羊羹	/110
蜜三果	/110
红果酱	/111
红果冻	/112
烤红果	/112
蜜饯山楂	/112
蜜饯红果糕	/113
红果冻	/113
红果奶冻	/114
山楂糕	/114
山楂果脯	/114
红果丝糕	/115
山楂云卷糕	/115
山楂马蹄糕	/116
京糕	/116
拔丝楂糕	/116

第十一章 山楂的宜忌

一、山楂不能空腹吃	/119
二、少吃生山楂	/119
三、吃山楂方法不当会致胃结石	/119
四、山楂泡水喝易伤胃	/119
后 记	/120

第一章 概述

一、山楂的性质

山楂是我国传统的果品,它是我国果树发展的历史见证,山楂为蔷薇科植物,又称“山里红”、“红果”、“胭脂果”,是一种常见的水果。每到入冬,我国的大江南北,尤其是在北方,随处都可见山楂制成的红似玛瑙的冰糖葫芦,亦能听到“都说冰糖葫芦儿酸,酸里面它裹着甜……”的富有生活哲理的歌谣。山楂糖葫芦既给孩子们带来了欢乐,也为年长者找回了童年的温馨……

山楂具有很高的营养价值、经济价值和药用价值。山楂除生吃外,可制成山楂片、果丹皮、山楂糕、红果酱、果脯、山楂酒等。山楂片和山楂果丹皮是最普通,常见的品种。

二、山楂趣闻

据我国林业史文献记载,中国山楂栽培历史非常悠久,约有 3000 多年,现在山楂种植的面积逐渐扩大,有很多山楂制品获得了省级优质产品,而且有很多产品已经走向国际。另外因为山楂树的适应性特别强,所以栽培的范围就比较广,国内国外许多地区都在种植。

【形态特征】落叶乔木,高达 7 米。小枝紫褐色,老枝灰褐色。叶片宽卵形或三角状卵形,长 4~10 厘米,宽 3~7 厘米,基部截形或宽楔形,两侧各有 3~5 羽状深裂片,基部 1 对裂片分裂较深,边缘有不规则锐锯齿。复伞房花序,花序梗、花柄都有长柔毛;花白色,直径约 1.5 厘米;萼筒外有长柔毛,萼片内外两面无毛或内面顶端有毛。梨果深红色,近球形。花期 5~6 月,果期 9~10 月。



秋后的山楂园

【产地分布】我国河北、北京、辽宁、河南、山东、山西、江苏、云南、广西等地都有栽培。河北以兴隆县为主要产区，其栽培历史已有 2000 多年，是我国红果之乡，它的品种亦有所不同，以个大、肉酸甜适度为佳，兴隆山楂品质表现更为突出。

【生态习性】

山楂树适应能力强，喜生于山谷或山地灌木丛中，容易栽培，树冠整齐，枝叶繁茂，病虫害危害少，花果鲜美可爱，因而也是田旁、宅园绿化的良好观赏树种。河北兴隆、山东莱西产的大果山楂的果型较大，果实直径可达 2.5 厘米以上，单果重 10 克以上。河北兴隆山楂口感绝佳，酸甜适度，风味独特。闻名遐迩的“北京冰糖葫芦”多以兴隆山楂为原料。

【山楂性味】

酸甘，微温。

- ①《唐本草》：味酸，冷，无毒。
- ②《日用本草》：味甘酸，无毒。
- ③《本草蒙筌》：味甘辛，气平，无毒。
- ④《本草纲目》：酸甘，微温。

【山楂归经】

入脾、胃、肝经。

- ①《雷公炮制药性解》：入脾经。
- ②《本草经疏》：入足阳明、太阴经。
- ③《药品化义》：入脾、肝二经。
- ④《本草经解》：入手太阴肺经，足厥阴肝经。

国外也特别关注山楂，国外认为山楂树是希望的象征，有传说耶稣的冠冕就是用山楂树枝条编制而成的，所以很多人把山楂树作为结婚和生育的象征，在教堂举行结婚典礼时，不仅花瓶里装了很多山楂花，而且新娘子把山楂花作为一种饰物装饰在自己的身上，更增添了喜庆，特别受到大家的喜爱。

三、山楂的论述

1. 朱震亨：山楂，大能克化饮食。若胃中无食积，脾虚不能运化，不思食者，多服之，反克伐脾胃生发之气也。

2. 《本草经疏》：山楂，《本经》云味酸气冷，然观其能消食积，行瘀血，则气非冷矣。有积滞则成下痢，产后恶露不尽，蓄于太阴部分则为儿枕痛。山楂能入脾胃消积滞，散宿血，故治水痢及产妇腹中块痛也。大抵其功长于化饮食，健脾胃，行结气，消瘀血，故小儿产妇宜多食之。《本经》误为冷，故有洗疮痒之用。

3. 《本草通玄》：山楂，味中和，消油垢之积，故幼科用之最宜。若伤寒为重症，仲景于宿滞不化者，但用大、小承气，一百一十三方中并不用山楂，以其性缓不



雪压红果



初冬的兴隆山楂

可为肩弘任大之品。核有功力，不可去也。

4.《本草求真》：山楂，所谓健脾者，因其脾有食积，用此酸咸之味，以为消磨，俾食行而痰消，气破而泄化，谓之为健，止属消导之健矣。至于儿枕作痛，力能以止；痘疮不起，力能以发；犹见通瘀运化之速。有大小二种，小者入药，去皮核，捣作饼子，日干用。出北地，大者良。

5.《纲目》：赤爪、棠棣、山楂，一物也。古方罕用，故《唐本草》虽有赤爪，后人不知即此也。自丹溪朱氏始著山楂之功，而后遂为要药。其类有二种，皆生山中：一种小者，山人呼为棠棣子、茅楂、猴楂，可入药用。树高数尺，叶有五尖，桠间有刺。三月开五出小白花，实有赤、黄二色，肥者如小林檎，小者如指头，九月乃熟。其核状如牵牛子，黑色，甚坚；一种大者，山人呼为羊杓子。树高丈余，花叶皆同，但实稍大而黄绿，皮涩肉虚为异尔。初甚酸涩，经霜乃可食，功应相同而采药者不收。按《物类相感志》言，煮老鸡硬肉，入山楂数颗即易烂，则其消肉积之功，盖可推矣。……化饮食，消肉积，症瘕，痰饮痞满吞酸，滞血痛胀。

6.《医学衷中参西录》：山楂，若以甘药佐之，化瘀血而不伤新血，开郁气而不伤正气，其性尤和平也。

7.陶弘景：煮汁洗漆疮。

8.《唐本草》：汁服主利，洗头及身上疮痒。

9.《本草图经》：治痢疾及腰疼。

10.《履巉岩本草》：能消食。

11.《日用本草》：化食积，行结气，健胃宽膈，消血痞气块。



歪把红山楂



铁山楂



兴隆六里坪云海



燕瓢红山楂

12. 《滇南本草》：消肉积滞，下气；治吞酸，积块。

13. 《本草蒙筌》：行结气，疗症疝。

14. 宁原《食鉴本草》：化血块，气块，活血。

15. 《本草再新》：治脾虚湿热，消食磨积，利大小便。

16. 《本草撮要》：冻疮涂之。

四、山楂的营养价值及适应人群

山楂片含多种维生素、酒石酸、柠檬酸、山楂酸、苹果酸等，还含有黄铜类、内酯、糖类、蛋白质、脂肪和钙、磷、铁等矿物质，所含的解脂酶有促进脂肪类食物的消化，促进胃液分泌和增加胃内酶素等功能。

在 100 克鲜山楂中，含维生素 C 89 毫克，在水果中仅次于番石榴、红枣、猕猴桃，居第四位。含钙 85 毫克，也名列前茅。同时还含胡萝卜素、铁、尼克酸和蛋白质、脂肪、碳水化合物以及三萜类、黄铜类、槲皮黄甙、金丝桃甙等成分。

山楂味甘、性微温酸，入脾、胃、肝经，中医认为，山楂具有消积化滞、收敛止痢、活血化瘀等功效。主治饮食积滞、胸膈痞满、疝气血淤闭经等症。山楂中含有山萜类及黄铜类等药物成分，具有显著的扩张血管及降压作用，有增强心肌、抗心律不齐、调节血脂及胆固醇含量的功能。

山楂能防治心血管疾病，具有扩张血管、增加冠脉血流量、改善心脏活力、兴奋中枢神经系统、降低血压和胆固醇、软化血管及利尿和镇静作用；山楂酸还有强心作用，对老年性心脏病也有益处；它能开胃消食，特别对消肉食积滞作用更好，很多助消化的药中都采用了山楂；山楂有活血化淤的功效，有助于解除局部淤血状态，对跌打损伤有辅助疗效；山楂对子宫有收缩作用，在孕妇临产时有催生之效，并能促进产后子宫复原；山楂所含的黄酮类和维生素 C、胡萝卜素等物质能阻断并减少自由基的生成，能增强机体的免疫力，有防衰老、抗癌的作用；山楂中有平喘化痰、抑制细菌、治疗腹痛腹泻的成分。

适应人群：一般人皆可食用。伤风感冒、消化不良、心血管疾病、食欲不振、孕妇、儿童软骨缺钙症、儿童缺铁性贫血、肠炎患者、癌症患者可多食山楂片。每次 20~30 克。

胃酸分泌过多者、病后体虚及患牙病者不宜食用。

中医认为，山楂只消不补，脾胃虚弱者不宜多食。健康的人食用山楂也应有所