

果疗良方

辜翔 辜苇◎编著

CHUANTONG SHILIAO LIANGFANG XILIE CONGSHU
传统食疗良方系列丛书

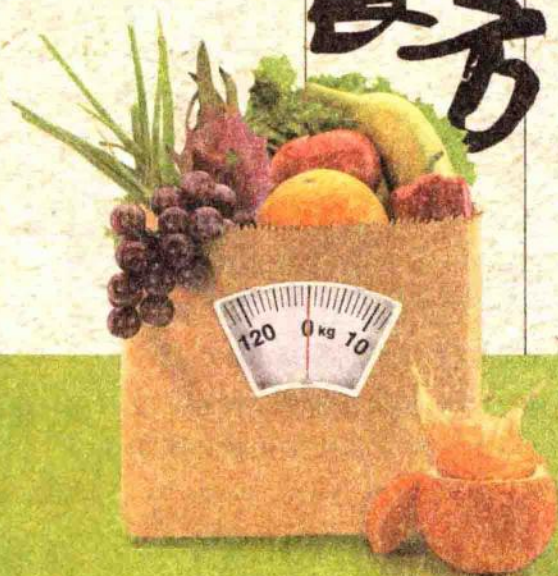


长江出版传媒 | 湖北科学技术出版社

果疗良方

辜翔 辜苇◎编著

CHUANTONG SHILIAO LIANGFANG XILIE CONGSHU
传统食疗良方系列丛书



图书在版编目(CIP)数据

果疗良方/辜翔,辜苇编著. —武汉:湖北科学技术出版社,2013.1

(传统食疗良方系列丛书)

ISBN 978-7-5352-5411-5

I. ①祛… II. 辜… III. ①果品-食物疗法-验方IV.
①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 312362 号

责任编辑:刘连 谭天

封面设计:戴旻

出版发行:湖北科学技术出版社

电 话:027-87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号
湖北出版文化城 B 座 13-14 层

邮 编:430070

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:武汉鑫佳捷印务有限公司

邮 编:430072

720×1000 1/16

8 印张

60 千字

2013 年 1 月第 1 版

2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价:22.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换



《传统食疗良方系列丛书》(6种) 定价: 22.00 元/本

《茶疗良方》 《醋疗良方》 《粥疗良方》

《果疗良方》 《酒疗良方》 《蜜疗良方》



《24 节气养生食方》(彩色图文版) 定价: 29.80 元

《24 节气养生药方》(彩色图文版) 定价: 29.80 元

目录

传统食疗良方系丛书



第一章 食药两宜话果品

第二章 内科疾病

感冒	006	高血压	036
慢性支气管炎	007	低血压	038
支气管哮喘	009	冠心病	039
肺炎	011	心绞痛	040
肺结核	012	心律失常	041
消化不良	013	中风及后遗症	042
胃下垂	017	高脂血症	042
胃、十二指肠溃疡	019	贫血	044
慢性胃炎	021	泌尿系结石	044
腹痛	024	慢性肾炎	044
腹胀	025	头痛	045
慢性肠炎	026	失眠	046
便秘	027	糖尿病	047
慢性肝炎	030	甲状腺功能亢进	047
肝硬化	032	骨质疏松症	048
脂肪肝	033	自汗、盗汗	048
胆囊炎、胆石症	034		

第三章 儿科疾病

百日咳	050	小儿哮喘	054
小儿麻疹	051	小儿腹泻	054
水痘	051	小儿痢疾	056
小儿风疹	052	小儿厌食症	056
小儿感冒	052	小儿积滞	057
小儿惊风	053	小儿疳积	058
小儿咳嗽	053	小儿遗尿	059

小儿自汗、盗汗	059	小儿扁桃体炎	061
小儿夜啼	059	小儿鹅口疮	062
小儿营养性贫血	060	小儿流涎	062
小儿肥胖病	061	小儿咽炎	062

第四章 妇科疾病

月经先后无定期	064	妊娠便秘	070
闭经	064	胎动不安	071
痛经	065	产后子宫复旧不全	072
经前乳房胀痛	066	产后腹痛	072
经行不寐	066	产后汗出	073
经前面部痤疮	067	产后身痛	073
经行风疹	067	产后咳喘	074
带下病	067	产后腹泻	074
子宫颈炎	068	产后不寐	074
子宫脱垂	068	产后缺乳	075
妊娠呕吐	068	产后乳汁自出	075
妊娠腰痛	069	更年期综合征	076
先兆流产与习惯性流产 ...	069		

第五章 男科疾病

勃起功能障碍	078	前列腺增生症	083
遗精	080	不育症	083
早泄	081	不射精	084
男性更年期综合征	082	房事昏厥	084
慢性前列腺炎	083		

第六章 外科疾病

丹毒	086	疝气	088
冻疮	086	脉管炎	088
腰腿疼痛	087		

第七章 皮肤科疾病

痤疮	090	扁平疣	090
----------	-----	-----------	-----

湿疹	090	皮肤瘙痒症	092
神经性皮炎	091	斑秃	092

第八章 五官科疾病

青光眼	094	咽喉炎	095
白内障	094	扁桃体炎	096
夜盲症	094	口疮	096
耳鸣耳聋	095		

第九章 防癌抗癌

喉癌	098	原发性肝癌	102
鼻咽癌	098	胰腺癌	102
肺癌	099	大肠癌	103
乳腺癌	100	膀胱癌	104
食管癌	101	子宫颈癌	104
胃癌	101		

第十章 养生方

延年益寿	106	益气固表	116
预防中暑	107	补血滋阴	117
养心	108	宁心安眠	118
健脾胃	109	提神强志	118
补肺	110	益智健脑	119
补肾	110	聪耳	121
气血双补	112	固齿	121
益气养阴	114	明目	122



【第一章】

食药
两宜
话果品



(1) 杨梅：性温，味甘酸，具有生津止渴，和胃消食，行气止痛等功效。可用于烦渴、腹痛、呕吐、痢疾、刀伤出血、烫火伤等病症的良药。

(2) 无花果：味甘，性平，具有开口胃，止泻痢，治痔疮，催乳汁，驱肠虫，消炎消肿等功效。

(3) 山楂：味酸、甘，性微温，具有消积食，散淤血，驱绦虫，止痢疾，化痰浊，解毒活血，提神醒脑，清胃等功效。可用于肉积、痰饮、泻痢、肠风、腰痛、疝气、产后恶露不尽、小儿乳食停滞等症。

(4) 枇杷：性凉，味甘酸，具有润肺、清肺、止咳、和胃、止渴、下气、止吐等功效，可用于咳嗽、吐血、衄血、燥渴、呕逆等症。

(5) 梨子：性凉，味甘微酸，具有清心润肺，利大小肠，止咳消痰，清喉降火，除烦解渴，润燥消风，醒酒解毒等功效。

(6) 苹果：性平味甘酸，具有补心益气，增强记忆，生津止渴，止泻润肺，健胃和脾，除烦，解暑，醒酒等功效。

(7) 草莓：性凉味甘酸，无毒，具有润肺生津，清热凉血，健脾解酒等功效。对肠胃和贫血等病具有一定的滋补调理作用。草莓除了可以预防坏血病外，对防治动脉硬化、冠心病、脑出血等病均有较好的功效。草莓中的维生素及果胶对改善便秘和治疗痔疮、高血压病、高胆固醇等均有一定效果。

(8) 桃子：性微温，味甘酸，具有生津润肠，活血消积等功效。可用于肠燥便秘、淤血肿块、肝脾肿大等症的辅助治疗。

(9) 李子：性平味甘酸，具有清肝涤热，生津利水等功效。可用于虚劳骨蒸盗汗、消渴引饮、肝病腹水、湿热淤血等病症的辅助食疗。

(10) 杏子：味酸甘、性温，具有润肺定喘，生津止渴等功效。可用于咳嗽、烦渴、食欲欠佳诸症。

(11) 樱桃：性温味甘酸，具有益脾养胃，滋养肝肾，涩精止泻，祛风湿等功效。可用于四肢麻木、咽炎、身体虚弱、风湿腰腿疼痛、冻疮等症。

(12) 金橘：性温，味辛甘，具有理气补中，散寒解郁，消食化痰，醒酒等功效。可用于胸闷郁结、伤酒口渴、食滞胃呆等症。

(13) 橘子：性凉味甘酸，具有开胃理气，止渴润肺，醒酒等功效。可用于胸膈痞满、呕逆食少等症。

(14) 柑子：性凉味甘酸，具有生津止渴，醒酒利尿等功效。可用于胸热烦满、胃热口渴、小便不利等症。

(15) 橙子：性凉，味甘酸，具有生津止渴，帮助消化，和胃止痛等功效。可用于胃阴不足，口渴心烦，饮酒过度，消化不良，胃气不和，恶心呕逆等症。

(16) 柚子：性寒味酸甘，无毒，具有解痉化痰，健胃消食，行气解酒，抗炎降血糖等功效。

(17) 芒果：性凉味甘酸，无毒，具有益胃止呕，解渴利尿，定眩止晕等功效。可用于胃热烦渴、呕恶不食、排尿热痛、小便不利等病症。

(18) 荔枝：性温味甘酸，具有滋养益心，填精髓，养肝血，止烦渴，益颜色，解毒止泻等功效。可用于身体虚弱，病后津液不足、胃寒痛、疝气痛、痘疹、淋巴结核、疔疮等病症。

(19) 葡萄：味甘、酸、性平，具有补气血，强筋骨，利小便等功效。可用于气血虚弱、肺虚咳嗽、心悸、盗汗、风湿骨痛、淋病、小便不利等症。

(20) 猕猴桃：性味甘酸而寒，具有解热止渴，利尿通淋，和胃降逆等功效。可治烦热、消渴、黄疸、石淋、痔疮等症。

(21) 石榴：性味甘酸温涩，具有生津止渴、涩肠、止血、杀虫等功效。

(22) 菱角：性味甘凉、无毒，生食能消暑解热，除烦止渴，熟食能益气健脾。菱角具有防癌抗癌的作用。

(23) 柿子：性寒味甘温而涩，具有清热止渴，润肺化痰，健脾涩肠，凉血止血，平肝降压，镇咳等功效。可用于热渴、咳嗽、吐血、口疮、痔疮、肿痛、肠出血等症。

(24) 西瓜：性寒，味甘，具有清热解暑，除烦止渴，利尿消肿，减肥美容等功效。可用于暑热烦渴、热盛津伤、小便失利、喉痹、口疮等症。近代用于治疗疰夏、中暑、高血压病、肾炎、尿路感染、口疮、醉酒等症。

(25) 香瓜：味甘性寒、无毒，有清暑热，解烦渴，利小便，润肠等功效。可用于口鼻生疮、中暑等症。

(26) 椰子：性味甘平，无毒，具有益气生津，消痞杀虫等功效。可用于消渴、吐血、水肿、小儿疳积等症。

(27) 菠萝：性平味甘微酸，具有补益脾胃，生津止渴，除烦醒酒，益气养神等功效。可用于胃阴不足，口干烦渴，消化不良，少食腹泻等症。

(28) 香蕉：性寒味甘而无毒，具有润肠通便，清热解毒，健脑益智，通血脉，填精髓，降血压等功效。主要用于便秘、酒醉、干渴、发烧、皮肤生疮、痔血等症。

(29) 白果：性平味甘苦涩，有小毒，具有敛肺气、定咳嗽、止带浊、缩小便等功效，适用于哮喘、咳嗽、白带、白浊、遗精、淋病、小便频数等病症。

(30) 橄榄：味甘酸，微涩，性平，具有清热解毒，生津止渴，清肺利咽的功效，可用于治疗咽喉肿痛、烦热干渴、吐血、菌痢等症。

(31) 枸杞子：性味甘平，具有补肾润肺，生精益气，补肝明目等功效，适用于肝肾阴亏、腰膝酸痛、头晕目眩、目昏多泪、虚劳咳嗽、消渴、遗精等症。

(32) 桂圆：性味甘平，具有开胃健脾，养血安神，壮阳益气，补虚长智的功效，适用于思虑过度，劳伤心脾引起的惊悸怔忡、失眠健忘、食少体倦、脾虚气弱、便血崩漏、气血不足、贫血等症。

(33) 核桃仁：性味甘、温，具有补肾固精，温肺定喘，润肠等功效，适用于肾虚喘咳、腰痛脚软、阳痿、遗精、小便频便、大便燥结等症。

(34) 红枣：性温味甘，具有养胃健脾，益血壮身，益气生津等功效，适用于胃虚食少、脾弱便溏、气血津液不足、营卫不和、心悸怔忡、妇女脏燥等症。

(35) 花生：花生仁煮熟性平，炒熟性温，具有和胃、润肺、化痰、补气、生乳、滑肠的功效，适用于营养不良、咳嗽痰多、产后缺乳等症，对慢性肾炎、腹水、声音嘶哑等病也有辅助治疗作用。

(36) 葵花子：性味甘平，无毒，具有平肝祛风，清热利湿，理气消滞的功效，适用于脾胃虚弱之气短乏力、大便无力、痈疮不溃、肠道寄生虫等症。

(37) 栗子：性味甘寒，无毒，有养胃健脾，补肾强筋，活血止血的功效，适用于肾虚所致的腰膝酸软、腰脚不遂、小便过多和脾胃虚寒引起的慢性腹泻及外伤骨折、淤血肿痛、皮肤生疮、筋骨痛等症。

(38) 莲子：性味甘、涩，平，具有补脾养心，益肾固精，降压的功效，适用于脾虚泻痢、睡眠不安、遗精、白带过多等症。

(39) 罗汉果：性味甘、凉，具有清热凉血，化痰止渴，润肺滋肠的功效，可治伤风感冒、咳嗽多痰、胃热便秘以及慢性喉炎、慢性支气管炎等症。

(40) 芡实：性味甘、涩、平，具有健脾去湿止泻，固肾涩精的功效，适用于脾虚久泻、肾虚遗精、小便不禁、白带过多等症。

(41) 松子：味甘性微温，具有滋养强壮，润肺止咳，滑肠通便，熄风等功效，适用于病后体虚、便秘、肺燥咳嗽等症。

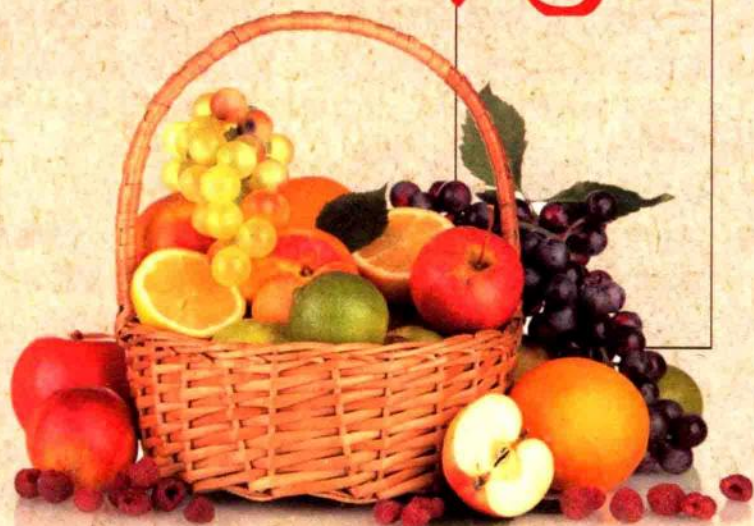
(42) 梅子：性味酸温，无毒，具有敛肺止咳、涩肠止泻、和胃安蛔、固崩止血，生津止渴的功效，适用于肺虚久咳、腹泻久痢、便血、尿血、崩漏、虚热烦渴、蛔厥腹痛、呕吐等症。

(43) 香榧：性味甘平，具有杀虫、润燥、消食化积、润肠通便、止咳、明目、强筋骨、利气血等功效。

(44) 榛子：性味甘平，无毒，具有补气、健脾、调中、开胃、明目、驱虫等的功效，适用于脾虚胃弱、病后体虚、食欲不振、神疲乏力、大便溏稀、体弱眼花、视物不清、小儿疳积伴有虫积等症。

【第二章】

內科
疾病



感冒

薄荷鲜桃

组成 鲜桃 500 克，冰糖 100 克，金糕 5 克，薄荷 5 克。

制法 将鲜桃洗净去皮，从中间竖着切开去核，切成 1 厘米厚的半圆块。放在瓷杯内。薄荷洗净放在桃上面。金糕切成小斜象眼片。冰糖用 350 克开水化开，过箩后倒入盛鲜桃的瓷杯内，取洁净细白布一块，蒙在杯口上面。上笼蒸约 40 分钟，待桃已蒸熟，薄荷味已浸入桃内时取出，撤去薄荷包和白布，盖上杯盖，放在冰箱内冰一下，吃时将薄荷鲜桃倒在汤盘中，撒上金糕片即成。

功用 辛凉解表，生津开胃。适用于感冒。

川贝梨

组成 梨 1 个，川贝母粉 5 克，冰糖适量。

制法 将梨洗净，去核，加入川贝母粉、冰糖适量，然后用挖下的部分作盖，隔水炖熟。

功用 止咳润燥。适用于感冒咳嗽。

西瓜番茄汁

组成 西瓜 1000 克，番茄 500 克。

制法 将西瓜剖开，取瓢去籽，以洁净纱布绞取汁液。番茄用沸水冲烫，剥皮去籽，再用洁净纱布绞取汁液，然后与西瓜汁合并即成。

功用 滋阴润燥，清热解暑，生津止渴。适用于风热感冒。

银花山楂茶

组成 银花 30 克，山楂 10 克，茶叶 10 克，蜂蜜 250 克。

制法 以上前 3 味放入砂锅中，加水置大火上烧沸，约 3~5 分钟后，将药汁注入容器中，再加水煎熬一次，合并两次药汁，放入蜂蜜搅匀，代茶频饮。

功用 清热解毒，散风止痛，消食。适用于风热感冒。

鸭梨薏苡仁粥

组成 鸭梨 500 克，薏苡仁 100 克，冰糖 1000 克。

制法 将薏苡仁洗净，水浸泡后捞起沥干，鸭梨去皮核，切成黄豆大小的丁块。以上 3 味与水 1000 克一同上锅，烧开后熬煮至熟即成。日服 1 剂，分数次食用。

功用 清热除烦，清心润肺，生津解渴，止咳化痰。适用于急性支气管炎。

注意 脾胃虚寒、泛吐清涎、大便溏泄、腹部冷痛、肺寒咳嗽及产妇宜慎食。

芦根橄榄饮

组成 鲜芦根 90 克，咸橄榄 4 枚。

制法 将芦根切碎，橄榄去核，加 500 克水，煎成 200 克，去渣。代茶饮。

功用 清热除烦，生津利咽。适用于感冒、流行性感冒。

核桃仁葱姜茶

组成 核桃仁 5 克，葱白 5 克，生姜 25 克，红茶 15 克。

制法 以上前 3 味捣烂，与红茶一起放入砂锅中，加水煎汤，去渣取汁。代茶温服，每日 1 剂。

功用 解表通阳。适用于风寒感冒。

慢性支气管炎

葡萄蜜膏

组成 鲜葡萄 2500 克，蜂蜜适量。

制法 将鲜葡萄洗净榨汁，放入锅中，微火熬稠，加入蜂蜜煮沸，离火收膏，装入瓶中备用，即成。每服 20 克，开水冲服。

功用 润肺生津。适用于慢性支气管炎。

梨藕荷梗饮

组成 大梨 3 个，藕 1 节，荷梗 1 根，橘络、甘草各 3 克，生姜 3 片，莲心 10 根，玄参 6 克。

制法 梨、藕、姜分别去皮捣汁。荷梗切碎，玄参切片，与橘络、甘草、莲心入锅内加水共煎半小时，放温，过滤去渣。再与梨、藕、姜汁混合搅匀。代茶频频饮之。

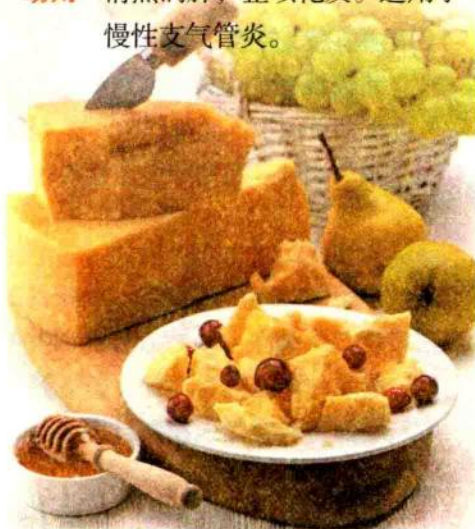
功用 润肺生津，止咳。适用于慢性支气管炎。

雪梨膏

组成 雪梨 500 克，百合 250 克，冰糖 250 克。

制法 将梨洗净，去皮除核，切碎。百合洗净，浸泡后捞出沥干，切碎。将梨和百合放入盆中，加入冰糖，隔水炖至膏状即成。

功用 清热润肺，止咳化痰。适用于慢性支气管炎。



香蕉烩三鲜

组成 香蕉 150 克，苹果 100 克，京糕 50 克，荸荠 100 克，白糖 250 克，糖桂花、湿淀粉各适量。

制法 将香蕉洗净，去皮后切成斜刀片。洗净苹果，去皮后切成四半，剔去核，顶刀切成片。京糕切成象眼片。荸荠洗净去皮切成片。炒锅上火，放入清水、白糖，烧开后撇去浮沫，下苹果、香蕉、荸荠、糖桂花煮沸，用湿淀粉勾稀芡，出锅放入碗中，撒上京糕片即成。

功用 清热生津，润肺止咳，滑肠通便。适用于慢性支气管炎。

蜜饯黄瓜山楂

组成 嫩黄瓜 5 条，山楂 30 克，白糖 50 克，蜂蜜 50 克。

制法 将嫩黄瓜削去两头，去皮和瓢，洗净切成条，入沸水中焯熟捞出。山楂洗净用纱布包好，加清水 200 克，共熬两次，取汁约 80 克。净锅上火，倒入山楂汁，加入白糖，小火慢熬至糖化净时，再加入蜂蜜收汁，倒入黄瓜条，拌匀，装盘出锅即成。

功用 清热解毒，利咽生津，利水减肥。适用于慢性支气管炎。

蟹酿橙

组成 甜橙 250 克，熟蟹肉 25 克，熟蟹黄 50 克，黄酒、香醋各适量。

制法 将橙去圆顶，取出橙肉，将蟹肉、蟹黄填入橙中，盖上圆顶，将其固定，放入海碗中，加入黄酒和香醋，入笼蒸 30 分钟，取出蘸精盐、醋食。

功用 滋阴生津，软坚化痰。适用于慢性支气管炎。

荔枝冻

组成 鲜荔枝 15 克，白糖 50 克，鸡蛋清 1 个，精盐适量。

制法 将荔枝去皮和核，加白糖拌匀，取碗，放入鸡蛋清和精盐，抽打起泡，放入荔枝肉中，搅拌均匀，盛入盘中置冰箱冷冻即成。

功用 清火润肺。适用于慢性支气管炎。

鸭梨萝卜膏

组成 鸭梨 1000 克，白萝卜 1000 克，炼乳 250 克，生姜 250 克，蜂蜜 250 克。

制法 将鸭梨洗净去核，白萝卜和生姜洗净，将鸭梨、白萝卜、生姜分别用纱布绞取汁液。再将梨汁、萝卜汁放入锅中，用旺火煮沸后转用小火煎熬，浓缩如膏状时加入生姜汁、炼乳、蜂蜜，搅匀，继续加热至沸，离火，待冷瓷瓶收贮，备用。

功用 滋阴清热，润肺止咳。适用于慢性支气管炎。



山楂荸荠

组成 山楂糕 250 克，鲜荸荠 400 克，白糖 75 克。

制法 将荸荠去皮洗净，改成大小相似的椭圆形状，从当中挖一小圆洞，然后加白糖拌匀，腌渍 5 分钟。将山楂糕切成丁、塞入荸荠洞内，将白糖熬成蜜汁浇在上面即成。

功用 健脾消脂，止咳平喘。适用于支气管哮喘。

雪梨银耳汤

组成 雪梨 1 只，水发银耳 30 克，川贝 5 克，白糖适量。

制法 将雪梨洗净，去皮、去籽后切成小块待用。川贝洗净。银耳去蒂去杂洗净，撕成小片，与雪梨、川贝、白糖一同放入炖盅中，上笼蒸至银耳黏滑熟透即成。

功用 滋阴清肺，止咳化痰。适用于支气管哮喘。

山楂核桃饮

组成 山楂 50 克，核桃仁 150 克，白糖 200 克。

制法 将核桃仁加入适量的水浸泡半小时，洗净后，再加少许水，用石磨将其磨成茸浆，装入容器，再加适量的水，稀释调匀。将山楂用水冲洗干净（山楂果宜拍破），入锅内，加入适量水，在中火上煎熬 3 次，每次 20 分钟，过滤去渣，取汁浓缩至约 1000 克。将锅洗净后，置火上，倒入山楂汁，加入白糖搅拌，待溶化后，再缓缓地倒入核桃浆，边倒边搅均匀，烧至微沸出锅装碗即成。可常饮用。

功用 补肺肾，生津液。适用于支气管哮喘。

陈皮饮

组成 陈皮 10 克。

制法 以上 1 味切成细丝，放入茶杯，沸水冲泡。每日代茶频饮。

功用 理脾和胃，行气化痰。适用于支气管哮喘。

侧柏叶大枣饮

组成 侧柏叶 10 克，大枣 10 克。

制法 以上 2 味加水煎汤。代茶频饮。

功用 祛痰镇咳。适用于支气管哮喘。

核桃人参饮

组成 连皮核桃肉 7.5 克，人参 7.5 克。

制法 以上 2 味切细，水煎取汁。代茶频饮。

功用 益气温肺，定喘止咳。适用于支气管哮喘。

草莓酱炒鸡蛋

组成 草莓酱 100 克，鸡蛋、牛乳、精盐、植物油各适量。

制法 将鸡蛋打入盆中，加入牛乳、精盐，用筷抽成糊状。炒锅上火，放油烧热，倒入蛋糊，改小火，将蛋糊摊成圆饼，待蛋糊将要全部凝结时，再将草莓放在中间，然后将两端叠起，裹成椭圆状，翻过面，至光面呈金黄色时即成。

功用 滋补养血，滋阴润肺。适用于支气管哮喘。

水蜜桃脯

组成 水蜜桃 750 克，樱桃、湿淀粉、白糖、白醋各适量。

制法 将水蜜桃洗净，削去皮，剖成 4 瓣，剔去核，放入锅中，然后加入清水、白醋稍焯一下，捞出待用。炒锅上火，加入清水，放入白糖，用旺火烧开，再放入桃脯，略煮后用漏勺捞出，放入碗内，用干净玻璃纸封好口，装入笼，蒸熟后取出，扣入盘内。将樱桃围放在桃脯周围。将锅内的糖水加入清水烧开，再用湿淀粉勾芡。浇在桃脯上即成。

功用 润肺止咳，平喘健脾。适用于支气管哮喘。

杏干羹

组成 杏干 100 克，土豆粉、白糖各适量。

制法 将杏干洗净，放入锅内，加入热水浸泡 2 小时，然后用旺火煮沸，再改小火煮约 20 分钟。将煮杏干的汁过滤到盆中。煮熟后的杏干无能为核碾碎，再放入过滤后的汤汁中，然后加入白糖，搅拌均匀。将搅匀的杏干汤汁倒入锅内煮沸，再用煮沸的杏干过滤汁调好的土豆粉即成。

功用 润肺生津，止渴平喘。适用于支气管哮喘。

百果豆沙藏枇杷

组成 大枇杷 20 棵，百果糖料 30 克，豆沙 50 克，蜜饯红瓜 5 克，瓜子仁 5 克，白糖 100 克，湿淀粉 15 克。

制法 将枇杷摘去柄，削个小口，底部修平，再用竹筷从小口处取出核，挖去核膜，剥去果皮，保持果肉完整，放在沸水中轻烫一下，用清水冲凉沥净水，在盘中摆成菱形。将百果糖料、豆沙、白糖拌匀后填入 20 颗枇杷内，在每颗枇杷口上用 5 片瓜子仁插成梅花形，再将蜜山楂切成末，放在花蕊处，上笼用旺火蒸 2 分钟取出沥去水。炒锅中放 150 克清水和 150 克白糖，烧沸后撇去浮沫，加湿淀粉勾芡，浇在枇杷上，再撒上糖桂花即成。

功用 清肺化痰，润肺止津。适用于支气管哮喘。