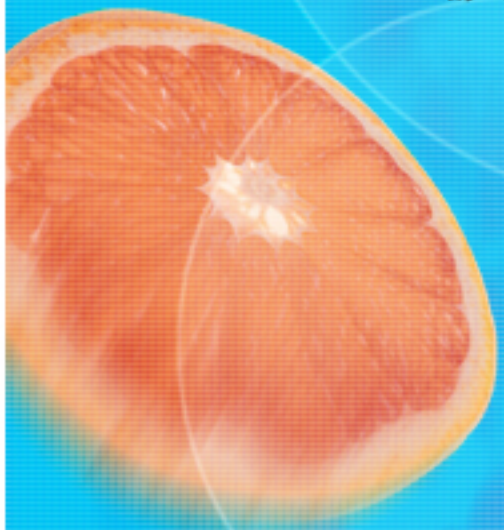
GUOPIN YU JIANKANG

果品与健康

舒伟群



生 活 百 科
青苹果电子图书系列

果品与健康

舒伟群等 编著

Green Apple Data Center

参与编写人员

王亚南　张　颖　杜建成　张　鹏

徐振成　郑　琴　张旭东　周　华

张静宇　彭小琦

Green Apple Data Center

目　　录

第一章　果品食疗概述 1
一、果品食疗的历史发展 1
二、果品食疗的特点 2
三、果品食疗的作用 4
四、果品食疗的注意事项 6
第二章　常见果品食疗精解 9
梨 9
苹果 19
山楂 24
西瓜 32
枇杷 36
杏 40
李子 46
梅子 48
桃 56
桔子 60
橙子 67
柚子 70
枣 71

Green Apple Data Center

柠檬 85
橄榄 86
樱桃 90
葡萄 93
草莓 97
猕猴桃 98
香蕉 101
荔枝 104
柿子 108
石榴 115
桑椹 118
银杏 121
菠萝 127
桂圆 130
椰子 137
芒果 139
核桃 140
栗子 149
榛子 154
腰果 155
无花果 157
罗汉果 158
第三章　果品食疗常用知识 161
水果为什么会有香甜酸涩味？ 161
西瓜小述 162

Green Apple Data Center

荔枝品种的识别 166
吃干果的利弊 167
老年人吃水果的学问 170
瓜果美容法 171
水果入馔 173
果汁能促进婴儿发育 175
防癌抗老多吃苹果 176
三日苹果减肥 177
病人怎样吃水果 179
海味不能与哪些水果同吃 180

Green Apple Data Center

第一章　果品食疗概述

一、果品食疗的历史发展

我国最早的药物专著《神农本草经》,已经记载了用大枣、莲子、桂圆肉等果品治疗疾病。

现存最早的医学经典著作《黄帝内经》中提出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精气。”明确指出食用果品“助”的功用。

东汉医圣张仲景，在《伤寒杂病论》中约半数处方引入了瓜、百合地黄汤、甘麦大枣汤等。特别是大枣的采用更为突出；对百合的阐述尤其系统，并把百合所主治的疾病，命名为“百合病”。

晋代葛洪《肘后方》中记载用山楂消肉积等。

隋唐以后，我国医学科学高度发展，用瓜果来防病治病已十分普遍。在唐代孙思邈的《千金食治》、南唐陈士良的《食性本草》、孟诜的《食疗本草》、南宋娄居中的《食治通说》、元代忽思慧的《饮膳正要》、明代王颖的《食物本草》等食疗专著中，对各种瓜果的功用、禁忌都作了详细的论述，并且日臻完善。如《食疗本草》指出：冬瓜“热者食之佳，冷者食之瘦人。”说明了冬瓜的宜忌。

Green Apple Data Center

明代伟大的医药学家李时珍所著《本草纲目》中，将104种瓜果专列为“果部”，从科属、命名、别名、性味、归经、功效、主治、宜忌等各方面进行了全面系统的论述，为瓜果的防病治病确立了基本理论。

至清代，食物疗法已受到医家的广泛重视，果品食疗的应用范围不断扩大，已在内、外、妇、儿临床各科广泛使用。

近年来，随着我国人民生活水平的提高，瓜果已成为我国人民群众最主要的辅佐食品之一，果品食疗的研究也更为系统化、科学化。瓜果的品种在增加；果品食疗的应用范围在扩大；传统的瓜果验方、单方在发掘、完善；新的瓜果验方在不断产生；还出现了大样本的临档报道。

今后，越来越多的人崇尚自然、回归自然，提倡绿色食品，果品食疗以其独特的纯天然优势，势必越来越引起人们所重视。

二、果品食疗的特点

果品食疗具有取材方便、做法简单、价格低廉、疗效确切、食用可口、副作用小等优点。

1. 取材方便

常用的瓜果是居家必备的辅佐食品，即使家庭没有备用，目前市场上瓜果品种繁多，应该不难选购；所用的一二味中药，也比较常用，容易采购。

2. 做法简单

瓜果方的制作方法一般比较简单。有的瓜果可以直接食

Green Apple Data Center

用；需要制作成药膳的，只要懂得一般烹饪知识的人，都能制作。而且，不少瓜果方可一次制备，多次使用，只要用冰箱保鲜即可。

3. 价格低廉

近年来，我国瓜果的产量逐年上升，而价格呈下降趋势，不少常用瓜果的价格，已低于主食。因此，果品食疗的价格已经低于药物疗法。

4. 疗效确切

果品食疗不但取材方便、做法简单，价格低廉，而且疗效非常确切。瓜果本身是一种植物，与其他中药一样，具有性味、功效，从这一角度来看，也可理解成一种中药，当然也有比较确切的治疗作用。这些瓜果既是食物，又是药物，应该认为是最好的药物。

从另一角度去看，瓜果方是前人千百年来所积累的经验方，沿用至今，有很强的重复性。

5. 食用可口

现代营养学认为，瓜类和鲜果皆含有丰富的水分、蛋白质、氨基酸、有机酸、纤维素、糖类、维生素和钙、磷等矿物质；干果还含有脂肪等。

从口感上看，大部分瓜果都鲜美可口，即使与中药一同制作，中药味也能基本消除，深受儿童、老年患者所青睐。

6. 副作用小

安全可靠是果品食疗的一大特点。瓜果和其他食物一样作为人们日常生活中的必用品。机体对于食物所给予的一系列刺激和影响，也不断进行着适应性调节，日久天长的进化、

Green Apple Data Center

演变，使之能尽量保持其对机体的最良好的影响。正常的进食，不会使机体的内环境带来不良的影响和干扰，这正是一般药物所不具备的特点。

另外，常用瓜果一般不含有毒性物质。因此，很少会出现副作用。有不少瓜果本身还具备解毒作用，如大枣能解药毒，调和诸药；冬瓜可解鱼、酒毒；番石榴能解巴豆毒等等。

当然，过量食用瓜果或没有选用与病症相对应的瓜果，可能会引起机体的不适，但一旦停用会自动消失。

三、果品食疗的作用

果品食疗具有预防疾病、治疗疾病、养生美容等作用。

1. 预防疾病

中医认为“正气存内，邪不可干”，就是说：只要人体气血调和，可以使外邪无法侵袭机体，使人保持健康；反之，正气不足，气血失调，邪气必然乘虚而入，导致疾病发生。

现代医学研究表明，不少疾病的发生，往往由于某些营养物质的缺乏，导致机体平衡的失调，最终发生疾病。果品食疗就是通过补充营养素，从整体上增强机体的抵抗力，从而达到预防疾病的目的。如番茄维生素 A 含量较高，可预防夜盲症；桃子含铁量居水果之首，用于预防缺铁性贫血等等。

有些瓜果对某些疾病具有特异性的预防作用。例如：西瓜是清热解暑佳品，又名“天生白虎汤”，盛夏季节常吃西瓜，对中暑、疰夏具有良好的预防作用；乌梅内服，有清肠、退热、抑菌作用，可用来预防急性肠道传染病；金橘含有丰富

Green Apple Data Center

的维生素 C 和金橘苷，这两种物质有能增强人体对严寒侵袭的防御能力，经常食用，不但可预防感冒，而且对防止血管脆性增加和破裂具有重要意义。

2. 治疗疾病

果品食疗的使用范围十分广泛，可用于临床各科病症的辅助治疗。例如，罗汉果饮，具有清热、化痰、止咳作用，对急、慢性支气管炎效果明显；西瓜皮玉米须汤，其中西瓜皮有较好的利尿作用，玉米须则平肝祛风、利尿，两者合用具有利尿降压作用，可治高血压病；甘蔗生姜汁，能和胃、降逆、止呕，对急性胃炎伴呕吐者疗效颇佳；桑椹巫蓉汤，用桑椹养血润肠，苁蓉温肾通便，芝麻润肠通便，枳壳理气，共秦养血温肾、润肠通便的功效，适用于老年或体弱者的便秘；花生猪脚具有益气、养血、通乳作用，是民间治疗产后乳汁不通或缺乳的验方；核桃炖蚕蛹，能通经脉、润血脉、乌须发，使皮肤细嫩光滑，达到养生美容的作用等等。

此外，有些瓜果外用，疗效也十分明确。如西瓜霜治咽喉痛；石榴皮外敷治小儿湿疹等等。

3. 养生美容

人体都有一个生长和衰老的过程，如何保持青春常在，防止衰老过早出现呢？注意摄取那些对人体生长必需的营养物质，保持良好的消化功能，这两个方面是十分重要的。

瓜果类食物皆含有丰富的水分、纤维素、无机盐、有机酸、维生素、矿物质和植物蛋白等，它们不仅能使人体摄取丰富而全面的营养素，有机酸和纤维素还具有刺激胃液、促进肠道里动的作用，有助于消化和排泄。

Green Apple Data Center

此外，瓜果具有益气养血、滋阴生津、健脾和中、补肾柔肝等作用，既能用于身体虚弱的调养，也是年老体弱、产后体虚、先天不足者很好的滋补品。例如莲子能养心、补肾、健脾；胡桃有补肾固精作用；苹果可润肺生津；大枣具有补脾健胃、益气生津功能；葡萄能补气血、强筋骨；桑椹具有补肝、益肾、养血的作用等等。

通过营养物质的摄入，达到乌发、美颜、润肤、护齿、减肥、健肤的目的，是近年来十分热闹的研究课题。瓜果类食物所含的碱性矿物质、维生素，能调节血液和汗腺的代谢功能，使皮肤滋润、光浩、美丽；植物蛋白、植物脂肪、维生素 B、维生素 E 不令能滋养、润滑皮肤，预防皮肤干燥，而且能增强皮肤对湿疹、疥疮的抵抗力。例如黄瓜汁涂脸，可收敛和消除脸部皮肤皱纹；番茄汁加蜂蜜涂脸，可使面部皮肤白嫩；食用南瓜、番茄、橙、芒果等富含维生素 A 的瓜果，能润滑皮肤，防止皮肤干燥；食用桃子，可补充铁剂，保持脸色红润；食用冬瓜，具有利水、消除脂肪的功能，以达到减肥的目的等等。

四、果品食疗的注意事项

果品食疗虽然疗效确切、安全可靠，但是同其他治疗方法一样，决不是万能的，有它的局限性。每一种瓜果都有其不同的功效；不同的制作方法会产生不同的作用；各种疾病又有其不同的特点。因此，在应用果品食疗时，必须注意以下几个方面。否则，不仅达不到防病治疗的目的的，甚至会

Green Apple Data Center

引起不良的后果。

1．辩证论治

辨证论治是中医学的一大特色，就是强调将谋取、闻、问、切所收集的有关疾病的各种症状和体征，加台分析、综合、概括，判断为某种性质的证候，以此确定相应的治疗方法。

强调对每一个病人，都应因人、因时、因地而异，做到“组药有方，方必依法，定法有理，理必有据”。不仅用药如此，果品食疗也必须遵循辨证论治的原则，才能取得预期的效果。例如：同为咳嗽的病症，症见咳嗽无力、动则气短、痰多清稀、懒言音低，可用胡桃；症见咳嗽声重、痰色黄稠难以咯出，甚则痰中带血，口干而苦，属肺热咳嗽，宜用柠檬、罗汉果、枇杷等；症见干咳无痰或少痰不易咯出、鼻燥咽干、发热、头痛，为肺燥咳嗽，可用百合；症见咳嗽痰多而白粘、胸部满闷、甚至不能平卧，属痰浊咳嗽，应用橘皮；症见咳嗽无痰或少痰、口干咽燥、咽痒音哑、手足心热、颧红盗汗，为虚热咳嗽，可用甘蔗。

由于不同季节，人体的生理并不相同，人们食用的瓜果也不相同。如春季宜食用枇杷、甘蔗等；夏季宜食用西瓜、冬瓜、番茄、椰子等；秋季宜食和罗汉、无花果、梨、苹果等；生产关系了宜食用大枣、莲子、桂圆肉等。

凡事过量都不适宜，吃水果也不例外。大部份水果都含大量果糖，甜味比食糖高，食用过多会使人缺铜，导致胆固醇含量增高，引起冠心病。不过若每天只吃少量水果的人则完全不用担心。

Green Apple Data Center

2. 严谨制作

不同的瓜果功用各不相同；同一种瓜果，由于炮制、制作方法的不同或配伍的不同，功效也不相同。例如：鲜桂圆生食，能生津、润五脏，治疗阴虚津伤、心中烦热、口燥咽干、咳嗽少痰等症；干桂圆，能补心安神、益气养血，可治久病体虚、气血不足、心悸失眠、食少羸瘦、健忘等症。再如白果，性平，有补肾固肺作用，可敛肺定喘、止带浊、缩小便；煨白果，性温，长于收敛除湿；油浸白果，善于润肺，适用于肺结核。

瓜果与中药配伍同用时，炮制、制作方法更为重要，否则会影响瓜果方的作用，难以达到应有的疗效。尤其是与某些毒性药物同用或本身有毒的瓜果使用时，更应谨慎。稍有不慎，可能引起中毒。因此，使用瓜果方必须严格按照原方如法制作。

3. 严格选材

果品食疗的疗效与所选瓜果的质量有直接关系，因此，在应用果品食疗时，必须严格挑选原材料。一般来说，瓜类、鲜果类，最主要的是新鲜而无腐烂；干果类要讲究十分干燥，无霉点等。

此外，有些瓜果含有某些容易致敏的物质，因此，使用前务必问清有无既往过敏史，对有过敏史的，绝对禁用。

Green Apple Data Center

第二章　常见果品食疗精解

梨

梨的营养丰富，每 100 克梨中含有的营养成分有：

含糖分 8~20 克；

蛋白质 0.1 克；

脂肪 0.1 克；

碳水化合物 12 克；

钙 5 毫克，磷 6 毫克，铁 0.2 毫克；

胡萝卜素 0.01 毫克，硫胺素 0.01 毫克，核黄素 0.01 毫克，尼克酸 0.2 毫克，维生素 C3 毫克。

梨子味性甘凉，微酸，有生津、润燥、清热、化痰的功能，可以治疗热病、烦渴、热咳、惊狂、便秘等病症。

梨有降低血压、清热镇静的作用，高血压、心脏病的病人如有头晕目眩、心悸耳鸣，可常吃梨。

梨还有护肝和助消化的作用，对肝炎、肝硬化患者来说，梨可以作为辅助治疗的食品。

梨皮能清心润肺，降火生津，可用来治暑热、烦渴、咳嗽、痢疾等症。

Green Apple Data Center

但因梨含糖量较高，过食会引起血糖升高，加重胰腺负担，故糖尿病人应少食；另外，梨性寒凉，脾胃虚寒的人不宜多食。

麻黄梨饮

原料：大梨 1 只，麻黄 1 克。

做法：将梨心挖去，装入麻黄盖严，放入碗中蒸熟。

用法：去麻黄，食梨饮汁，每日 2 次。

应用：适用于百日咳。

贝末梨饮

原料：梨 1 只，贝末 3 克。

做法：梨挖去心，与贝末一起放入锅中，蒸熟食之。

用法：饭前服用，每日 3 次。

应用：适用于百日咳。

核桃梨汤

原料：核桃 30 克、冰糖 30 克、梨 150 克。

做法：核桃、梨一起绞碎，放入沙锅内，加冰糖、适量清水共煎煮。

用法：每次 10 毫升，每日 3 次。

功效：润肺化痰止咳。

应用：适用于百日咳。

核桃糖梨饮

原料：生梨 150 克，核桃仁（保留紫衣）、冰糖各 30 克。

做法：将上物捣烂加适量水煮成汁。

用法：每服一匙，每日 3 次，连服数日。

功效：此法有润肺止咳之功效。

Green Apple Data Center

应用：适用于儿童咳嗽。

蜜梨

原料：生梨 1 只，蜂蜜 60 克。

做法：将梨挖洞，去梨核装入蜂蜜，放入碗中隔水蒸熟。

用法：睡前食用。

应用：适用于小儿咳嗽。

冰糖梨饮

原料：大梨 1 只，冰糖适量。

做法：将梨洗净，连皮切碎，加冰糖炖服。

用法：睡前食用。

应用：适用于小儿咳嗽。

蜂蜜雪梨

原料：用雪梨 3 只捣烂，加蜂蜜 50 克。

做法：水煎服用。

用法：每日 2 次分服。

应用：适用于咽喉肿痛、咳嗽。

秋梨蜜羹

原料：秋子梨 1 只(去皮核)蜂蜜 10 克淀粉少量。

做法：先用水煮秋梨(切片后再煮)，将熟时加入淀粉调匀，再加蜂蜜即可。

用法：不拘时服食。

功效：清热润肺，消痰解毒。

应用：适用于咳喘痰多、喉痛口渴、目赤肿痛、反胃纳差等病症。

Green Apple Data Center

秋梨白藕汁

原料：秋梨 500 **克，白藕** 500 **克。**

做法：将梨洗净，去皮去核切碎，白藕洗净，去节切碎，分别以纱布绞汁，再将二汁混匀即成，随时饮用。

用法：每日 1 **剂，分** 3~4 **次服用，连服** 5~7 **日。**

功效：润肺止咳。

主治：咳嗽。症见咽痒咳嗽、发热烦躁、口渴喜饮、痰稠不爽等。

萝卜姜梨汁

原料：鸭梨 1000 **克（去核），白萝卜** 1000 **克，生姜** 250 **克，分别洗净，切碎榨汁，蜂蜜、炼乳各** 250 **克。**

做法：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。**

用法：每次 1 **汤匙，以沸水冲化，或加黄酒少许冲饮，每日** 2 **次。**

应用：适用于咽喉肿痛、咳嗽。

梨汁人乳粥

原料：鲜雪梨适量，人乳 100 **毫升，糯米** 50 **克。**

做法：将雪梨洗净榨汁，取梨汁 100 **毫升，加入人乳，加适量清水调匀，放锅内与糯米共煮，至沸后米烂即可饮用。**

功效：养肺润燥。

用法：每日 1 **次饮用。可常服。**

应用：适用于肺结核肺燥者。

Green Apple Data Center

鸭梨萝卜膏

原料：鸭梨 1000 克，白萝卜 1000 克，生姜 250 克，炼乳 250 克，蜂蜜 250 克。

做法：鸭梨洗净去核切碎，白萝卜、生姜分别洗净切碎，分别用纱布绞汁。

将梨汁、萝卜汁放入锅中，以小火煎煮浓缩至膏状时，加入姜汁，再加入炼乳和蜂蜜，搅匀后继续加热至沸，停火冷却后装瓶。

用法：每次服 1 匙，以开水冲化，每日服 2 次，连服 7~10 日。

功效：润肺，化痰，止咳。

主治：各种急慢性咳嗽。

川贝雪梨猪肺汤

原料：取雪梨 2 只，川贝母 10 克。猪肺 250 克左右。

做法：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。

用法：每日 1 次。

功效：此方有除痰、润肺、补肺之功效。

应用：可用于老人干咳无痰及一般人的燥热咳嗽、口干、痰黄等症。

贝末冰糖梨饮

原料：用大雪梨 1 只，川贝末 2~3 克，冰糖 15 克。

做法：雪梨去皮挖心，装入川贝末，加冰糖同煮后食用。

Green Apple Data Center

用法：餐后饮用，每日 2 次。

应用：适用于支气管炎。

贝母冰糖梨饮

原料：用大雪梨 1 只，贝母 9 克（研末），冰糖 30 克（白糖亦可）。

做法：梨去皮去核，将贝母和糖纳入，放入碗中隔水蒸熟食用。

用法：每日早晚各 1 次。

应用：适用于肺结核、慢性支气管炎。

杏糖梨饮

原料：雪梨 1 只，北杏 10 克，白砂糖 30~40 克。

做法：加清水 25000 毫升，放入碗中隔水蒸 1 小时，食梨饮汤。

用法：随量饮食。

功效：此法有化痰止咳、清热生津、润肺平喘之功效。

应用：也可用于治疗秋冬燥咳、干咳、口干咽痛、肠燥便秘等症。

鲜藕雪梨冰糖汁

原料：鲜藕 30 克，甜水梨 1 个，冰糖适量。

做法：将梨洗净去核切片，鲜藕洗后切片，再一同加水煮熟。

用法：食梨藕，汁可代茶饮。

功效：生津止渴，清热凉血。

应用：凡因热盛伤津引起的心悸烦口渴；或火热内扰，迫血妄行而致的衄血、咳血等诸症，皆可辅饮此汁。

Green Apple Data Center

胡椒梨饮

原料：梨 1 只，胡椒 10 粒。

做法：将梨削皮去核，水煎服用。

用法：睡前服用，每日 2 次。

应用：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。

黄连梨汁

原料：黄连 30 克，鲜梨榨汁 100 克。

做法：黄连浸于梨汁中，加热煮沸。

用法：以梨汁点眼。

应用：适用于火眼肿痛。

丁香梨汁

原料：梨 1 只，丁香 15 枚

做法：梨去核放入丁香，密闭蒸熟，去丁香食梨。

用法：每日 1 次。

应用：适用于妊娠呕吐。

雪梨罗汉果沙参饮

原料：雪梨 1 个、罗汉果半个、沙参 10 克。

做法：雪梨洗净连皮切碎，罗汉果洗净捣碎，沙参洗净，放入锅内水煮，30 分钟后取汁备用。

用法：每日 1 剂，分 2 次服用，连服 7 日为一疗程。

功效：清热润肺止咳。

应用：适用于慢性支气管炎。

胡梨膏

原料：老胡萝卜 2 个，白梨 7 个，川贝 100 克。

Green Apple Data Center

做法：老胡萝卜去籽，白梨洗净去核，川贝研末，共入锅内加入少许清水煮熟，待熟烂后搅匀，过滤去渣，继续用小火熬成膏，装瓶备用。

用法：每次服 1 匙，每日 3 次，连服 7 日为一疗程。

功效：清热，润肺，止咳。

应用：急慢性气管炎。症见咳嗽痰稠、口干喉痒等。

萝卜绿豆梨汁

原料：梨 2 只，青萝卜 250 克，绿豆 200 克。

做法：上物共煮熟服用。

用法：每日 1 剂，分顿服食。

应用：对糖尿病有一定的辅助治疗作用。

梨树叶汁

原料：鲜梨树叶 80~100 克。

做法：洗净水煎。

用法：加食盐少许熏洗患处。

应用：适用于过敏和皮肤瘙痒症

蜂蜜鸭梨饮

原料：雪梨或鸭梨 500 克，蜂蜜 100 克。

做法：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，再以文火煎煮收汁即可，待冷后装入瓶中备用。

用法：可随量食用，或调水饮用。

功效：此法有润燥、生津、清热、止渴的功效。

应用：适用于糖尿病的辅助治疗。

Green Apple Data Center

丁香雪梨

原料：用雪梨 1 只（剖开去核），丁香 10~15 克。

做法：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。

功效：此法有健胃、降逆、生津的功效。

用法：每日 2 次。

应用：适用于反胃、恶心、呕吐等疾患。

冬瓜贝母雪梨饭

原料：取雪梨 6 只，川贝母 12 克，糯米 100 克，冬瓜条 1100 克，冰糖 180 克。

做法：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 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。

用法：每次食梨 1 只，早晚各 1 次。

功效：此法有润肺消痰、降火除热之功效。

应用：适用于咳嗽、痰多，对肺结核病症有效。

鲜梨乳汁饮

原料：鲜梨洗净榨汁 100 毫升，加入人乳 100 毫升。

做法：放入碗中隔水蒸，至沸腾后饮用。

用法：代茶饮。

Green Apple Data Center

功效：此法有补虚生血、养阴润燥之功效。

应用：适用于脑血管意外后遗偏瘫等症。

雪梨黑豆汤

原料：雪梨 2 个、黑豆 30 克。

做法：雪梨洗净切片，加水适量，黑豆冲洗后一同放入，文火炖 40 分钟，待烂熟后饮汤食雪梨。

用法：每日 2 剂，连服 15~30 日为一疗程。

功效：清热解毒，润燥生津。

应用：肺结核。症见于干咳痰粘、痰中带血、潮热盗汗、口干咽燥等。

雪梨苇根浆

原料：鸭梨 1 枚，鲜苇根适量

做法：将鸭梨去皮、核榨汁，与鲜苇根汁一起调匀。

用法：不拘时凉饮之。

功效：清热祛暑，生津止渴。

应用：凡发热刚退但余热未尽、口渴津伤、咽干咳嗽等症，皆可辅饮此浆。

秋梨赤小豆蜜粥

原料：秋梨 1 个，赤小豆 10 克，白米 30 克，蜂蜜少许。

做法：先煮赤小豆至半熟，加入白米煮至将熟时，再加入秋梨(去皮核切片)、蜂蜜少许。

用法：粥熟当早点食用。

功效：清热利水，润肺养阴。

应用：凡胸中烦热、口干舌燥、咽干咳嗽、小便不

Green Apple Data Center

利者，即可食之。

鸭梨粥

原料：鸭梨 3 只，大米 100 克。

做法：洗净切碎，加适量水煎煮半小时，捞去梨渣，再加入淘净大米，煮成稀粥，趁热食用。

用法：随餐饮食。

应用：此法适用于小儿发热、咳嗽，也可用于小儿食欲不振等症。

雪梨荸荠猪肉汤

原料：雪梨 2 个、荸荠 100 克，瘦猪肉 100 克，食盐适量。

做法：雪梨洗净去皮切片，荸荠洗净去蒂去皮切片，瘦猪肉洗净切成小块，三物一起加水煮熟，加入食盐调味，饮汤食肉。

用法：每天 1 剂，分 2 次食用，连服 30 日为一疗程。

应用：黄疸型肝炎。症见尿色如茶、巩膜和皮肤黄染、乏力、厌油腻、肝区胀痛者。

苹果

苹果又叫频婆、奈、平波、超凡子、天然子等，属蔷薇科。原产我国新疆和欧洲，现多产我国北方和长江流域，引进和培育了许多优良品种，如红富士、秦冠、红元帅、黄元帅、金星、金帅、祥玉、倭锦、金冠、胜利、国光、金红等。

每 100 克可食部分所含主要营养成分：

Green Apple Data Center

苹果含糖量高，在 100 克苹果肉中含糖 15 克，其中果糖占 5.93 克，果糖是天然糖类中最甜的一种，在人体内容易被吸收利用；

含蛋白质 0.2 克；

脂肪 0.1 克；

维生素 C5 毫克；

含有较多可溶性磷 9 毫克、钙 11 毫克；含酸约 0.5%，主要为苹果酸；

100 克果肉含钾为 100 毫克，含钠 14 毫克，故有止泻作用，可用于慢性腹泻。

苹果可中和过剩的胃酸，促进肾上腺素的分泌。

苹果酱还可治疗轻度腹泻，防治小儿积食。

苹果皮含丰富的维生素 C，不应削去，用开水烫洗消毒后，煎水饮，可治疗反胃吐鲁番痰。

苹果可生津止渴，解暑除烦，和脾止泻。严重水肿，用中、西药物利尿时，多食苹果有利于补钾，又因其含钠少，不致于引起水肿加重的副作用。孕妇妊娠反应期间，吃苹果一方面能补充维生素 C 等营养素，另一方面可调节水盐及电介质平衡，防止因频繁呕吐而导致酸中毒。

果汁可止泻，空腹吃可治便秘，饭后吃能帮助消化。但苹果富含糖类和钾盐，摄入过多不利于心、肾保健，患有冠心病、心肌梗塞、肾炎、糖尿病者少吃为宜。

苹果含大量果胶，可以降低胆固醇，可以帮助维持正常的血压；并有纤维质帮助调节血糖，预防骤升骤降的情况，对糖尿病患者十分有益。

Green Apple Data Center

芬兰的科研工作者发表的一项研究报告表明，常吃苹果可以减少患发肺癌的危险性。报告指出，苹果中所含的黄酮类化合物通过新陈代谢所产生的重要抗氧化物质，是减少肺癌发病率的主要原因。

苹果通心面

原料：通心粉 40 克，瘦绞肉 35 克，洋葱 30 克，红萝卜 20 克，青豆仁 10 克，花椰菜 50 克，苹果 50 克，油一茶匙，番茄酱一大匙。

做法：通心粉煮熟後，放进冷水中後再捞起沥乾；苹果、红萝卜切丁，青豆仁、花椰菜先烫熟。

洋葱切丝入油锅炒香，然後加肉末炒熟後，倒入所有的材料拌均匀调味即可。

用法：每日 1 次，作为正餐服食。

应用：适用于消化不良等症。

苹果二米粥

原料：苹果 1 个，高粱米、白米各 30 克，白糖适量。

做法：将高粱米、白米加水煮粥，熟时加苹果(去皮核切片)、白糖调匀，早晨当早点食用。

功效：健脾止泻，和胃生津。

应用：凡脾虚、神疲乏力、消化不良、腹泻腹胀、心烦口渴、面黄体瘦等症，皆可食此粥。

苹果桂花羹

原料：苹果 1 个(去皮核切片)桂花少许，冰糖、淀粉各适量。

做法：用水煮苹果，将熟时加入淀粉，冰糖、桂花

Green Apple Data Center

调匀成羹。

用法：早餐前食用。

功效：补心安神，益气生津，开胃醒脾。

应用：适用于高血压病引起的眩晕失眠、疲倦乏力及轻度泄泻、不思饮食等病症。

鲜枣苹果羹

原料：鲜枣 200 克，苹果 100 克，白糖、纯巧克力各 30 克，柠檬酸适量，红樱桃 1 个，水 600 毫升。

做法：将选好的鲜枣淘洗干净，置锅中加水煮沸至软，然后置箩筛中用力擦烂，洗下枣泥，除去皮核。苹果去皮切块，用搅拌机边加热至沸。

待冰糖、巧克力都已溶解后，分放 2 个直身玻璃杯中。冷后加入柠檬酸搅匀，置冰箱冷藏室冷冻。饮时放红樱桃 1 个，挂在玻璃杯边点缀。

用法：作冷饮随意饮食。

功效：健脾开胃，补血气。

应用：适应于食欲不振、消化不良、便溏或便秘等症。

苹果鲜藕汁

原料：苹果 1 个，鲜藕 30 克，白糖少许。

做法：苹果去皮核，藕洗净切片一同加水煮熟，加白糖调味即成。

用法：温服之，每日 1 次。

功效：润燥生津、健脾益胃。

应用：凡因暑热而致心烦口渴、咳嗽，衄血以及神疲纳呆、脘闷等病症，皆可饮用此汁。

Green Apple Data Center

苹果牛肉

原料：苹果 30 克、牛肉 35 克，豌豆片 25 克，青葱段、生姜片适量，沙拉油一茶匙。盐、糖、香油、酱油各少许。

做法：将苹果切片、牛肉切片，分别用盐腌一下。

起油锅，放进葱段、姜片炒香，然後放牛肉及苹果，炒约二分钟加调味料翻炒一下，起锅时淋些香油即可。

用法：佐餐食，每日 1 次。

应用：适用于脾胃不健、消化不良等症。

苹果泥

原料：苹果若干个。

做法：将苹果用开水洗净，削皮，隔水蒸熟，捣烂成泥，备用。

用法：每日 4 次，每次约 100 克，一岁以下婴儿每次 50 克，日服 3~4 次，食其他食物，待症状好转后可减少吃苹果泥，而适当增加牛奶、面条等。

功效：益脾健运，厚肠止泻。

应用：小儿消化不良所致泄泻。症见经常大便溏薄、消瘦、面色萎黄、食欲不振或食后即便、便前明显腹痛等。

小枣苹果糖

原料：鲜小枣 30 克、苹果 30 克、鲜芹菜根 3 个、冰糖 10 克。

做法：鲜小枣洗净，苹果连皮切碎，鲜芹菜根洗净后切碎，一起入锅加水，隔水清蒸 30 分钟，加入冰糖备用。

用法：渣、汤同服，每日睡前服 1 次，以后隔日 1 次，3 个月为一疗程。

Green Apple Data Center

功效：降压减脂。

应用：高血压病、高血脂症。

鸡球苹果

原料：鸡胸肉 70 克，苹果 100 克，油一茶匙。番茄酱一大匙，糖半茶匙，太白粉一茶匙。

做法：苹果洗净挖成球状或切成块状，浸泡盐水後沥乾备用，鸡胸肉用盐腌过後加太白粉拌匀。

将上物入水烫熟，起油锅，将所有材料倒入拌匀加调味料即可。

用法：佐餐食，每日 1 次。

应用：适用于久病初愈、气血两虚等症。

山楂

每 100 克可食部分所含主要营养成分：

维生素 C89 毫克，仅次于大枣和猕猴桃，居各种水果的第三位，比苹果高十七倍；

胡萝卜素 0.82 毫克，仅次于杏，居各种水果的第二位，比苹果高十倍，比香蕉、樱桃、桃多 2~3 倍；

维生素 B_2 的含量与香蕉相当，并列为水果中的第一位；

含钙 85 毫克，居各种水果之首，最适合于少儿与孕妇对钙质的需求；

另外还含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物，并有黄酮类、内酯、胆碱等。

山楂有很强的抑菌作用，对痢疾杆菌、变形杆菌、大肠

Green Apple Data Center

杆菌、金黄色葡萄球菌、炭疽杆菌和白喉杆菌等都有一定的抑制作用。

山楂含多种黄酮甙及复杂的多聚黄烷和二聚黄烷类，具有显著的降压和强心作用，并有利尿、镇静作用。可扩张冠状动脉，舒张血管，增加冠状动脉的血流量，缓解心绞痛。

山楂中的槲皮黄甙和金丝桃甙有平喘排痰的作用，可治疗气管炎及支气管哮喘。

山楂味酸，故胃出血、胃酸过多的患者应忌食。

冰糖山楂

原料：生山楂 500 克，白砂糖 500 克。

做法：将山楂洗净、切碎，放锅中加适量水煎煮。每 20 分钟取煎液一次，共取 3 次。

然后将煎液混合，继续以文火煎熬浓缩至较稠粘时，加白砂糖调匀，待砂糖熔化成透明状时停火，趁热倒在撒有一层白砂糖的大搪瓷盘中，冷却后在上面再撒一层白砂糖，将其分割成条，再分割成 150 克左右即可。

用法：每次食用 5~8 块，每日 2~3 次。

功效：此法有开胃、消化肉食、活血化瘀等功效。

应用：适用于食欲不振。还可用于肉食不消、腹泻、冠心病等症。

糖水焦山楂

原料：焦山楂 100 克。

做法：将焦山楂研末，加适量白糖冲水服。

用法：每次 50 克，每日 3 次。

应用：适用于腹泻症。

Green Apple Data Center

野麻草山楂汁

原料：炒山楂 10 克，野麻草 15 克。

做法：上物加水适量，共煎服。

用法：每日 1 剂。

应用：适用于痢疾和细菌性食物中毒

山楂姜茶

原料：可用山楂 60 克，茶叶 10 克，生姜 3 片，红糖适量。

做法：上物共水煎，冲糖服用。

用法：每日 1 剂，分 2~3 次服完。

应用：适用于细菌性痢疾。

山楂糖浆

原料：山楂 125 克，红糖、白糖各 60 克。

做法：先将山楂炒成黑色，然后加糖水煎。

用法：每日 1 剂，分 2 次煎服，连服 2 天。

应用：适用于腹泻或痢疾等症。

蜂蜜山楂

原料：生山楂 500 克，蜂蜜 250 克。

做法：洗净，去果柄、果核，放锅中，加适量水，煎煮至七成熟。

水将干时加入蜂蜜，再以文火煎煮熟透，收汁即可。待冷装罐、瓶中贮存备用。

用法：每日 3 次，每次适量。

功效：此法开胃、消肉食积、止泻痢、活血祛瘀。饭前食用可增进食欲，饭后食可治疗肉食不消。

Green Apple Data Center

应用：适用于泻痢或增加食欲等。

炒麦芽山楂饮

原料：生山楂 20 克、炒麦芽 10 克。

做法：生山楂去核，切片，同炒麦芽共用开水浸泡。

用法：随量饮用。

功效：健脾胃，消食积。

应用：适用于消化不良、小儿乳积。

焦山楂

原料：焦山楂 30 克。

做法：将焦山楂放入沙锅内，加清水 2000 毫升，先武火煎至沸后 10 分钟，再用文火煎至药汁约有 1500 毫升即可。

用法：待药液凉后，慢慢服用。每日 1 剂，一般 10~15 日见效。

功效：消积行血。

应用：适用于声带息肉。症见声音嘶哑、失音等。

蜜饯山楂

原料：生山楂 500 克、蜂蜜 200 克。

做法：生山楂去果柄，去核，洗净，在不锈钢中加水适量煮熟透，待汤汁将干时再加入蜂蜜，小火煮至汁稠即成。

用法：每日 50 克，连服 15~20 日。

功效：美容养颜。

山楂消脂饮

原料：鲜山楂 30 克、生槐花 5 克、嫩荷花 15 克、草决明 10 克、白糖适量。

做法：将上药洗净，放入沙锅内，加清水适量煎煮，待

Green Apple Data Center

山楂将烂时，用大勺将其碾碎，再煮 10 分钟，去渣取汁，加少量白糖即成。

用法：饮服汁液，每日 3~4 次，连服 15 日为一疗程。

功效：消食，活血，减肥。

应用：适用于肥胖症。

山楂冰糖羹

原料：山楂 9 克，冰糖少量，淀粉适量。

做法：先把山楂洗净去核，加水煮熟后加淀粉，冰糖调匀成羹。

用法：不拘时服用。

功效：消食积，散疲血，化痰止泻。

应用：适用于消化不良、宿食积滞、高血压、冠心病、血脂高、产后腹痛、妇女月经不调、闭经、腹泻痢疾等病症。

山楂粳米粥

原料：山楂 10 克，粳米 30 克，白砂糖适量。

做法：先将红果洗净去核捣烂备用，粳米加水煮粥如常法，将熟时加入红果泥，白砂糖调匀。

用法：粥熟后，当早餐食用。

功效：调和脾胃，消食化积。

应用：凡有消化不良、腹泻肠鸣、瘀血腹痛、痛经、高血压、高血脂以及因火热伤津化燥而致烦热、口渴等病症的患者均可食之。

山楂荷叶汤

原料：山楂 60~120 克，荷叶 1 张，生甘草 3 克。

Green Apple Data Center

做法：将山楂、荷叶、甘草放入沙锅中，加水适量，置火上煎煮成汤即可。

用法：代茶频饮。

功效：清热解毒利湿。

应用：适用于湿热型痤疮。

山楂酒

原料：山楂 500 克、白酒 750 克。

做法：山楂动核洗净，装入瓶内，加白酒 500 克，密封瓶口，每日振摇 1 次，一周后即可饮用。

用法：边饮边添加白酒 250 克。每日服 2 次，每次 10~15 克。

功效：破气散寒。

应用：适用于痛经。

红糖山楂饮

原料：山楂肉 30 克（去核），红糖 30 克。

做法：山楂煎浓汁，再调入红糖略沸溶化。

用法：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。

应用：适用于一般性闭经，此方对贫血或气虚的闭经患者不宜应用。

红花山楂酒

原料：红花 15 克、山楂 30 克、白酒 250 克。

做法：山楂洗 8 净晒干，与红花、白酒共装入瓶中，浸泡一周即可。

用法：每日 3 次，每次 15~30 克。

Green Apple Data Center

功效：活血化瘀。

应用：适用于痛风等症。

干山楂粉

原料：鲜山楂 200 克。

做法：将山楂晒干，研末。

用法：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。

应用：适用于病毒性肝炎。

野山楂汁

原料：野山楂 12 克。

做法：野山楂加水煎服。

用法：每日 1 剂，连服数日。

应用：适用于高血压、冠心病等症。

山楂葵花红糖汤

原料：山楂、葵花子仁各 50 克，红糖 100 克。

做法：以上用料一齐放入锅中，加水适量同煎或炖，去渣取汤。

用法：此汤宜在月经来潮前 3〜5 日饮用。

功效：具有补中益气，健脾益胃，和血悦色，止痛功效。

应用：适用于气血两虚型痛经症。

决明杭菊山楂饮

原料：山楂、杭菊各 10 克，决明子 15 克。

做法：上物稍煎成汁。

用法：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。

Green Apple Data Center

应用：适用于高血脂症

山楂冰糖饮

原料：鲜山楂 10 枚，冰糖适量。

做法：将山楂捣碎，加水煎服，加冰糖熔化即可。

用法：代茶饮。

应用：适用于高血压早期。

猪肉炒山楂

原料：山楂 100 克，瘦猪肉 1000 克，菜油 250 克，豆油、香油、黄酒、白糖、葱、姜、花椒、味精适量。

做法：将山楂 50 克放入锅中，加水约 2000 毫升，烧沸后放入猪瘦肉（剔去皮肋，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。

功效：此法有滋阴润燥、化食消积之功效。

用法：佐餐食。

应用：适用于高血压、高血脂。

山楂树根饮

原料：山楂树根 40~60 克。

做法：煎汤服用。

Green Apple Data Center

用法：每日 1 次。

应用：适用于风湿性关节炎。

鲜山楂

原料：鲜山楂 1000 克（干果 250 克）。

做法：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。

银花蜂蜜山楂汁

原料：山楂 10 克，银花 30 克，蜂蜜 250 克。

做法：将山楂、银花放入砂锅中，加水适量，置大火上烧沸，3 分钟后将药液滗入碗中，再煎一次滗出药液。再次药液合并后，放入蜂蜜，搅拌均匀即可，

用法：此法可随时饮用。

功效：有辛凉解表之功效。

应用：适用于凤热感冒。

西瓜

西瓜亦叫寒瓜、夏瓜、水瓜等，为葫芦科植物西瓜的果瓤。原产非洲，经西域流入我国，现全国各地有栽培。

西瓜果肉中含有丰富的葡萄糖、果糖、蔗糖、维生素、苹果酸、果胶物质、甙类等营养成分，

西瓜中的配糖体有降低血压的作用。它所含有的少量盐类，对于肾脏炎有显著疗效。

Green Apple Data Center

西瓜的中果皮经暴日晒后即为中草药“西瓜翠衣”，有消热、利尿的功能。

西瓜的汁、瓤、皮、籽都可以入药，凡一般热性疾病，服用西瓜都有一定的疗效。

西瓜为夏令的主要瓜果，所以又称为“夏瓜”；西瓜汁多水份大，又叫“水瓜”；西瓜性寒，能清热解暑，所以又有“寒瓜”之称。

西瓜除吃瓜瓤外，瓜汁、瓜皮还可制作保健饮食和菜肴。

西瓜苹果汁

原料：西瓜 50 克，苹果 1 个，冰糖适量。

做法：西瓜、苹果去皮、子，取汁，加冰糖适量。

用法：时时频饮。

功效：祛暑清热，润燥生津。

应用：适用于伤暑引起的口舌干渴、心中烦躁、咽喉肿痛、咳嗽、便秘等症。

西瓜番茄汁

原料：熟西瓜一个，红西红柿 4~6 个。

做法：将熟西瓜瓤去籽，用干净纱布绞挤汁液；把红熟的番茄剥皮去籽，用纱布绞挤汁液。

用法：两汁混合后饮用，当天制作，当天饮完。

功效：有生津止渴、健胃消食、清热消暑、补肾利尿等功效。

应用：可治夏季感冒发热、口渴烦躁、食欲不振、消化不良、尿少而黄等症。也可用于糖尿病、高血脂症和心血管疾病等的辅助治疗。

Green Apple Data Center

西瓜皮绿豆汤

原料：西瓜皮、绿豆各 50 克。

做法：水煎，取汤去皮，煮绿豆数沸，待微温时连汤带豆一起吃下。

用法：每天 3 次，连服数天。

应用：适用于急性肝炎。

西瓜皮玉米须

原料：西瓜皮 60 克（鲜者 200 克），玉米须 60 克，冰糖适量。

做法：西瓜皮、玉米须一起放入锅中，加 3 碗清水煎煮至剩 1 碗半时，加冰糖调味即成。

用法：每日 1 剂，分两次饮用，连服 7~10 日为一疗程。

功效：利尿降压。

应用：适用于高血压病。

凉拌西瓜皮

原料；吃剩的西瓜皮若干。

做法：先将自家吃剩的瓜皮削去红瓤及瓜皮最外面薄的一层硬皮，洗净后切成薄薄的条片块，加精盐少许腌制片刻。

挤去多余的盐水，再加适量的蒜泥、酱油、白糖、味精、小磨麻油即成。也可将腌制的西瓜皮(条片块)放在油锅中加调料，炒制成炒西瓜皮。

用法：作为佐餐凉菜食用。

应用：消渴，利尿，适用于糖尿病、高血压等病症。

瓜皮荷叶茶

原料：新鲜西瓜皮 250 克（干西瓜皮 100 克），鲜荷叶

Green Apple Data Center

30 克。

做法：将瓜皮切成丝，荷叶切碎，加水煎煮。

用法：代茶饮，当天饮完。

应用：清热去燥，消渴利尿。

西瓜散

原料：西瓜 1 个 4000~5000 克，砂仁 90 克，大蒜 120 克。

做法：将西瓜切三角样口，取出适量瓜瓤，将砂仁大蒜装入，外用麦秸泥糊约 3.3 厘米厚，晒干。然后用文火烧，烧至西瓜呈黄黑色为度，去泥，研细末备用。

用法：6 个月以下婴儿，每次 1 克；6 月~1 岁，每次 1.2 克；1~3 岁，每次 1.5 克；3~6 岁，每次 1.8 克；6~12 岁，每次 2.1 克。一日 3 次。

功效：清热利尿，消肿。

应用：适用于小儿肾炎所致水肿。症见全身浮肿、身重困倦、小便不利、多有发热恶寒、或有咽喉肿痛等。

西瓜霜

原料：西瓜 1 个，皮硝适量。

做法：在西瓜蒂部开一小洞，挖出瓜瓤，瓜子，填满皮硝，用厚皮把小洞塞上，用绳缚住，悬挂于通风处，直至透析出皮硝结晶时，即为西瓜霜。

用法：在西瓜皮上刮下白色晶粉，每日 3 次，吹喉。连用 3 日可见效。

功效：清热利咽。

应用：慢性咽喉炎。症见咽喉、咽痛音哑、干咳无痰等。

Green Apple Data Center

枇杷

枇杷，又名芦桔、芦枝等，属蔷薇科枇杷属常绿乔木，叶长而大，犹如琵琶，四季常绿。以四川、福建、浙江、江苏栽培最多。

每 100 克枇杷果肉含有：

水分 90.3 克；

碳水化合物 67.3 克(其中还原糖占 71.3 克，聚糖 3.74 克，粗纤维 2.65 克)；

果肉还含脂肪、蛋白质、纤维素、果胶、鞣质、无机盐（钠、钾、铁、钙、磷）及维生素 B_1、维生素 C，另有隐黄素、胡萝卜素等色素。

枇杷功效在润肺止渴、止咳下气。因肺热咳嗽、咳痰、咯血者，宜吃枇杷，作为辅助治疗。

枇杷的果、花、核都可入药，但入药最好的部位是枇杷叶。枇杷叶中含有橙花叔醇和金合欢醇为主要成发的挥发油类，有清肺和胃、降气化痰的功能，是治疗肺病、咳喘的良药。

枇杷叶味稍苦，含苦仁甙、皂甙、有机酸、维生素 B_1 和维生素 C、鞣质、糖类、其水煎剂对金黄色葡萄球菌、肺炎球菌、痢疾杆菌等多种微生物有抑制作用。

枇杷花（上冬花）含挥发油、低聚糖，主治伤风感冒，咳嗽痰血。枇杷的种子，用来治咳嗽，疝气，水肿，瘰疬。

Green Apple Data Center

枇杷根性味苦平、无毒。

冬花干草枇杷叶饮

原料：嫩枇杷叶 30 克，款冬花 9 克，生甘草 6 克。

做法：上物加水煎服。

用法：早晚各一次分服。

应用：适用于气管炎。

橘皮干草枇杷核饮

原料：枇杷核 9 克，橘皮、甘草各 6 克。

做法：上物共同水煎。

用法：早晚各一次分服。

应用：适用于气管炎等病症。

原料：鲜枇杷根 40~60 克（干根 10~15 克）。

做法：将枇杷根洗净切碎，水煎服用。

用法：每日 2 次。

应用：适用于肺结核咳嗽。

枇杷鲜藕冰糖羹

原料：枇杷 20 克，鲜藕 20 克，淀粉适量，冰糖少许。

做法：先将鲜藕洗净切片，枇杷洗后去核，然后加适量水合煮，将熟时加入淀粉调成羹，食时加冰糖少许。

用法：晨起做早餐食用。

功效：清热止咳，润肺疏肝。

应用：适用于咳嗽肺热，燥渴，呕逆，吐血衄血，面唇红赤等病症。患有脾胃滑泄，痰多等病症者忌食用此羹。

银耳枇杷羹

原料：鲜枇杷 l00 克。银耳 3~5 克、枇杷汁 100 毫升冰

Green Apple Data Center

糖 20 克，罐头杨梅 l 听，白糖 50 克，樱桃香精 l 滴，柠檬酸适量，水 500 毫升。

做法：选用上等鲜熟枇杷去掉果梗，洗净后去皮、核，保持果肉完整，将银耳用水发后煮软。将银耳、冰糖、白糖和水放入铝锅中加热至沸。

然后放入枇杷肉，沸后离火，再加入枇杷果汁搅拌均匀，放冷后置冰箱冷藏室冷冻。饮时滴入玫瑰香精搅匀，穿杨梅 1 个，挂直身玻璃杯边点缀。

用法：可作冷饮点心，不拘时服用。

功效：润肺止咳，益胃生津。

应用：适应于阴虚咳嗽、胃热津伤之口干渴、恶心、食欲不振或食欲亢进者。

冰糖枇杷汁

原料：枇杷 10 克，川贝 9 克，冰糖适量。

做法：用水煎枇杷、川贝，然后去渣留汁加冰糖。

用法：代茶饮。

功效：请热止咳，和胃止呕。

应用：适用于肺热咳嗽，气逆胸闷，胃热失和引起的恶心呕吐等病症。

土牛膝枇杷叶

原料：枇杷叶 5 片，土牛膝 9 克。

做法：上物一同加水煎服。

用法：放凉后代茶饮。

应用；适用于产后乳滞、乳房肿胀。

Green Apple Data Center

枇杷叶饮

原料：枇杷叶 15 克。

做法：将枇杷叶加入适量水煎服。

用法：每日随量茵，连服 3 天。

应用：适用于流行性感冒。

双叶饮

原料：鲜枇杷叶（拭去毛）、鲜竹叶各 15 克。

做法：枇杷叶与竹叶共煎汤。

用法：代茶饮。

应用：适用于声音嘶哑、暑热

枇杷核饮

原料：枇杷核 10—20 克（砸碎）。

做法：加水煎服。

用法：每日 2 次。

应用：适用于淋巴结结核、疝气等症。

枇杷叶粽子

原料：新鲜枇杷叶若干，糯米 250 克。

做法：将枇杷叶洗净，包糯米（清水浸泡一夜）粽子，蒸熟后食用。

用法：每天 1 次，连服 3~4 天。

功效：此法有补中益气、暖脾和胃、止汗之功效。

应用：适用于自汗、盗汗、产后多汗。

Green Apple Data Center

杏

杏又叫甜梅、杏实，为蔷薇科乔木。全国各地均有栽培，我国北方野生山杏较多。

每 100 克鲜杏含有：

糖 15~23 克，其中含蔗糖 3.5~15.8 克，葡萄糖 1.2~7.2 克，最好的杏干含糖量高达 75~84.4 克。

新疆杏含蛋白质 0.9 克；

粗纤维 0.8 克；

无机盐 0.7 克；

钙 20 毫克，磷 22 毫克，铁 0.9 毫克；

硫胺素 0.04 毫克，核黄素 0.02 毫克，尼克酸 0.5 毫克，抗坏血酸 10 毫克。

杏脯含钙量很高，磷、铁和粗纤维含量也很高。对于缺铁盆血症病人，宜多食杏。

杏仁营养丰富，含脂肪 40~60%、蛋白质 20~25%、糖类 10%，此外还有磷、钙、铁钾等人体内所需要的养分。

苦杏仁含有大量苦杏仁甙（约 3%）所以味苦，有微毒，能止咳祛痰，宣肺平喘，常用于伤风咳嗽，气喘痰多，津亏便秘，用量 3~10 克。

甜杏仁含苦杏仁甙甚微（约 0.17%），所以味不苦而微甜，润肺滑肠作用较强，而止咳平喘力较弱，多用于肺燥、便秘，用量 6~15 克。

Green Apple Data Center

苦杏仁甙经酶或酸水解后，产生氢氰酸、苯甲酸及葡萄酒，过量服用引起中毒反应，甚至会严重抑制延髓呼吸中枢而致死。杏仁虽具祛痰止咳平喘、润肠作用，但属阴虚咳嗽及大便溏泄者忌服。

一旦杏仁中毒，可以梅子汁解，也可用去粗皮的杏树皮 60 克水煎服，均有效。《本草纲目》述：“食杏仁多，致迷乱将死，杏树根切碎，煎汤服，即解。”

氢氰酸在加热煮沸的情况下，很容易挥发掉，所以只要煮沸，就可以防止中毒。

杏仁橘皮糖羹

原料：甜杏仁 10 个（去皮尖），橘皮 10 克，淀粉适量，冰糖少许。

做法：向甜杏仁、橘皮中加适量水合煮，将熟时放入适量淀粉调匀成羹，食前加冰糖少许。

用法：不拘时食之。

功效：润肺止咳，化痰平喘。

应用：适用于咳嗽痰多、胸闷、脾胃和和、食欲不振等症。

粟米杏仁粥

原料：杏仁(去皮尖)10 个，粟米 30 克，白糖少许。

做法：粟米淘洗后，加水煮粥至半熟时，加入杏仁、白糖，粥熟后当早点食之。

功效：润肺止咳，和中通便。

应用：适用于咳嗽痰多、喘促气逆、体倦乏力、食欲不振等症。粟米又称小米，有补气开胃之功效，但对高烧，面

Green Apple Data Center

红目赤等实热症则不宜食用。

甜杏仁桑白皮粥

原料：甜杏仁 9 克，桑白皮 10 克，粳米 30 克，白糖少许。

做法：用水适量煎桑白皮，开锅后 15 分钟去渣留汗。将米加水入锅中煮粥如常法。

粥熟后放入桑白皮汁、甜杏仁、白糖调匀。

用法：当早点食用。

功效：泻肺降气，止咳平喘。

应用：适用于咳嗽气喘、小便不利、大便秘结、胸闷等病症。

蛋清双仁糊

原料：桃仁、李仁、白胡椒各 6 克，生糯米 20 粒，鸡蛋清适量。

做法：以上各物共研为细末，用鸡蛋清调匀。

用法：外敷双脚心和双手心。

应用：适用于哮喘症。

杏仁糖浆

原料：杏仁 100 克，白糖适量。。

做法：将桃仁放入水中浸泡 3 昼夜，取出去皮去尖。用白糖适量放入锅内加热化开，倒入桃仁混匀，冷却食用。

用法：每日服 2 次，每次 10 粒，连服 3 个月左右见效。

应用：适用于白发增多。

萝卜杏仁

原料：杏仁 9 克，生姜 3 片，白萝卜 100 克。

Green Apple Data Center

做法：上物一齐加水煎服。

用法；食萝卜、杏仁，随量饮汤。

应用：适用于感冒咳嗽

杏仁陈皮苡仁粥

原料：陈皮 6 克，杏仁 12 克，苡仁 30 克，大米 100 克。

做法：先煎陈皮、杏仁取汁，将汁与大米、苡仁同煮粥。

功效：健脾化湿。

用法：每日食 1~2 次

应用：适用于高血压病。

麻黄豆腐杏仁

原料：杏仁 15 克，麻黄 30 克，豆腐 125 克。

做法：三物加水共煎一小时。

用法：去药渣，吃豆腐喝汤，早晚 2 次分服。

应用：适用于哮喘等症。

冰糖杏仁饮

原料：杏仁、冰糖各 10 克。

做法：杏仁研碎，与等量冰糖混匀，制成杏仁糖。

用法：每日早晚各服 9 克，10 天为一疗程

应用：适用于老年慢性支气管炎。

苏杏桑芩饮

原料：杏仁 9 克，苏子 9 克，桑白皮 l0 克，黄芩 9 克，白糖少许。

做法：将杏仁与诸药加水煎，去渣留汁，加少许白糖。

Green Apple Data Center

用法：早晚各服一煎，宜温服。

功效：清热润肺，止咳化痰。

应用：凡外感风热引起的支气管炎、咳嗽气喘、胸闷痰多、咽喉肿痛等症皆可饮之。

杏酱

原料：青杏（将成熟者）50 克。

做法：将青杏清洗去核，捣烂取汁，过滤出残渣，用文火浓缩或放在太阳下晒浓如膏状(勿用金属器皿)，装瓶备用。

用法：成人每次服 9 克（小儿酌减），每日 2 次。

应用：适用于菌痢和肠炎，此法还可治疗原因不明的高烧、食物中毒、结核潮热、咳嗽等症。

杏仁泥

原料：连皮杏仁 30 粒。

做法：连皮杏仁研成泥状，加入沸水高出药泥 1 厘米深，再以文火煎成浓汁备用。

用法：夜间患者自觉肛门发痒时，将脱脂药棉放入杏仁汁中浸透塞入肛门内，次日晨取出，3~6 次为一疗程。

功效：杀虫止痒。

应用：小儿蛲虫病、肛门搔痒。

大黄杏仁

原料：杏仁 6 克，大黄 3 克。

做法：上物共水煎服。

用法：弃大黄，吃杏仁，喝汤。

应用：适用于跌打损失等症。

Green Apple Data Center

桑白南杏猪肺汤

原料：南杏（不可用北杏代替）15~20 克，桑白皮 15 克，猪肺 250 克左右。

做法：先将猪肺切成片状，用手挤洗去除肺气管中的泡沫，与杏、桑白皮一起放入锅中煮食。

用法：佐餐食，吃猪肺、杏，饮汤。

应用：适用于干咳无痰、大便燥结。此法还可用于肺气不宣、阴虚潮热、咽干咯血等症。

南杏羊肺汤

原料：南杏 30 克，羊肺 250 克左右。

做法：先将羊肺切片，用手挤洗去除泡沫，现与南杏一起放入砂锅内，炖熟调味服食。

用法：食羊肺、杏，喝汤。

功效：此法有润肺、止咳、补肺气之功效。

应用：适用于肺结核、干咳不愈等症。

双杏冰糖米糊

原料：取南杏 15 克，北杏 3 克，大米 50 克，冰糖适量。

做法：二杏用清水泡软去皮。大米用清水泡软，与南、北杏一起捣烂，加清水及冰糖煮成稠糊服食。

用法：每日 1 剂，每日 2 次。

应用：适用于慢性支气管炎、肺燥干咳。

北杏猪肺汤

原料：北杏 10 克，猪肺 250 克左右，姜汁、盐适量。

做法：取北杏、猪肺（切块挤干净肺中泡沫），加清水适量炖汤，将熟时冲入姜汁 1~2 汤匙，用食盐少许调味。

Green Apple Data Center

用法：饮汤，食猪肺。

功效：此法有润肺止咳、化痰平喘、下气润肠之功效。

应用：适用于慢性支气管炎。

雪梨杏仁汤

原料：苦杏仁 10 克，雪梨 1 只，白砂糖 40~50 克，清水 250 毫升。

做法：将苦杏仁、雪梨放在碗中炖 1 小时，加白砂糖调味。

用法：食梨，饮汤，随量饮食。

功效：此法有化痰止咳、清热生津、润肺平喘的功效。

应用：适用于秋冬燥咳，也可用于慢性支气管炎干咳、口干肺肾两虚久咳、久喘。

双仁蜂蜜汁

原料：取甜杏仁和核桃仁各 250 克，蜂蜜 500 克。

做法：将甜杏仁洗净，放入锅中加适量水，用大火烧沸后改文火煎熬 1 小时左右。

将核桃仁切碎，倒入其中，上火待稠粘时，加入蜂蜜搅匀，再烧沸即成蜜双仁，放入糖罐中备用。

用法：每次 3 克，每日 2 次。

功效：此法有补肾益肺、止咳平喘之功。

应用：适用于咽痛、肠燥便秘等症。

李子

李子又叫李实、嘉庆子，为蔷薇科植物。分布广，南起

Green Apple Data Center

广东，北至黑龙江，西起西藏、新疆，或至沿海各省均有栽培。以艳丽颜色分有戏、紫、黄、绿等多种，有外青而内白的，有外青而内红的，风韵各异，逗人喜爱。

每 100 克李鲜果肉含营养物质：

碳水化合物 12 克；

蛋白质 0.7 克；

果酸 0.6~2 克。

脂肪 0.3 克。

此外，还含有多量维生素 C 和微量元素。

不论鲜果或加工品，李子都很有营养价值。

李子有清肝涤热、生津、利水之功效。

食李应有节制，多食生痰，脾胃虚弱者，不宜多食。

李子的种仁含李甙、苦杏仁甙，性味甘苦平。能润肠通便，利尿消肿，可以散瘀，用于大便秘结、小便不利，跌打瘀血作痛，痰饮咳嗽，水肿，虫蝎螫痛。但脾虚便溏，肾虚遗精、孕妇均忌用。

鲜李汁

原料：新鲜成熟李子适量。

做法：将李子洗净，去核，将肉切碎，以洁净纱布绞汁即成。

用法：每次饮 1 汤匙，一日 3 次。

功效：疏肝涤热，利水消肿。

应用：肝硬化腹水。

鲜李叶

原料：新鲜李叶 200 克。

Green Apple Data Center

做法：将鲜李叶洗净，煎汤或捣汁。

用法：洗浴涂抹。

应用：适用于小儿高烧、惊痫。

李树胶

原料：李树胶 15 克。

做法：加适量水煎汤。

用法：1 日分 2 次服用。

应用：适用于透发麻疹。

原料：鲜李（去核）适量。

李根饮

原料：干李根 10~15 克。

做法：切碎洗净，煎汤内服。

用法：随量代茶饮。

应用：适用于痢疾、妇女白带。牙痛则以干李根水煎含漱或磨汁涂抹。

李核仁汁

原料：李核仁 10~15 克。

做法：将李核仁加适量水，煎汤服。

用法：随量代茶饮。

功效：散血化瘀。

应用：适用于跌打损伤等症。

梅子

青梅类品种上市早，品质好，果实青黄色或黄绿色，肉

Green Apple Data Center

厚多汁，皮薄味酸，生食或蜜饯均宜。

白梅类上市稍迟，果皮茸毛较多，皮色黄白，质脆味酸，适于干制，易贮耐运。

花梅类品种上市最晚，称为黄熟梅子，果皮光亮，黄中透红，蒂部有浓紫色，肉质致密，风味清爽。

还有胭脂梅、李梅等，质地细脆而味清酸，渗沁芳香，适宜加工陈皮梅、劈梅、盐渍梅等。

梅以乌梅入药：五月间采摘半黄半绿未完全成熟的大青梅，用盐渍泡十天，以松烟拌和使表面变黑，放在竹匾内点火熏烟，焙干后即为乌梅。这是我国古老的乌梅做法。

乌梅性平，味酸。

杨梅果实营养价值高，含葡萄糖、果糖、多种有机酸、蜡质等，又含花色素的单葡萄糖甙和少量双葡萄糖甙，另有维生素 C、鞣酸等。

每 100 克梅含有：

蛋白质 0.9 克；

粗纤维 1 克；

无机盐 0.9 克；

钙 11 毫克，磷 36 毫克，铁 1.8 毫克。

柠檬酸 20 克，苹果酸 15 克；

除含丰富的糖类外，还含，以及琥珀酸、单宁酸、酒石酸等。

杨梅可止渴，消食，涤肠胃，和五脏，除烦腻，止呕秽，断下痢物。树皮亦有止血、止痛等功用。杨梅果含铁质亦多，对于缺铁性病人有一定疗效。张潞《本经逢原》：“ 杨梅，能

Green Apple Data Center

止渴除烦，烧灰则断痢，盐藏则止呕哕消酒。但血热炎旺人不宜多食，恐动经络之血而致衄也。其性虽热，而能从治热郁，解毒。”

冰糖姜梅汁

原料：乌梅 15 克，鲜姜 3 片，冰糖少许。

做法：将乌梅、生姜加水煎汤，然后去渣留汁加冰糖少许调匀即成。

用法：每日 2 次，温饮之。

功效：敛肺生津，涩肠止呕。

应用：凡久咳痰少、泄泻日久、呕吐、心烦口渴等病症皆可饮此汁。

糖水桂花杨梅饮

原料：杨梅 15 克，白糖少许，桂花少许。

做法：将杨梅加水煮沸 10 分钟后，去渣加白糖、桂花少许即成。用法：每日 2 次，凉饮之。

功效：生津止渴，益肾和胃。

应用：凡烦热口渴、醉酒食积、胃肠失和、呕吐泻泄，即可辅饮此汁。

乌梅二米糖粥

原料：乌梅 5 枚，黄米 30 克，白米 30 克，红糖少许。

做法：乌梅洗净后，用水浸一天，留汁去碴再与黄米、白米同煮粥如常法，粥熟加红糖少许。

用法：早晚各食一次。

功效：敛肺涩肠，健脾益气。

应用：凡脾虚久泻久痢不止，蛔虫引起的呕吐、腹痛，

Green Apple Data Center

肺虚久咳，形瘦面黄，神疲乏力，腹胀不思饮食等症皆可食之。

大枣乌梅汤

原料：大枣 10 枚，乌梅 8 枚，冰糖适量。

做法：大枣（连核）洗净，连乌梅一起放入沙锅内，武火煎至水沸后 10 分钟，加入冰糖，待温后即可饮服。

用法：每日 1 剂，分 2 次服用，连服 7 日为一疗程。

功效：敛阴止汗。

应用：盗汗。症见潮热盗汗、虚烦少寐、全身乏力、形体消瘦。

乌梅藕节末

原料：乌梅肉 30 克，生藕节 60 克，白矾 15 克，冰片 3 克。

做法：将乌梅肉、生藕节洗净后，分别焙焦研末，白矾、冰片分别研末，再将药末混和均匀。

用法：取一麦管或其他塑料管，一端削尖，在尖嘴口放上药末适量，吹入患侧鼻孔，每小时 1 次，5 日为一疗程，一般 1~3 个疗程可愈。

功效：消瘀清火，除息肉。

应用：适用于鼻息肉。

杨梅饮

原料：杨梅 60 克，温开水 250 毫升。

做法：将杨梅洗净去核，捣烂后加入温开水，和匀后饮服。

用法：饮服杨梅汤，每日 2 次，连服 2 月为一疗程。

Green Apple Data Center

功效：清热除湿，利水通淋。

应用：慢性前列腺炎。症见小便淋沥涩痛、排出困难、小腹胀满等。

梅子膏

原料：梅子 1500~2500 克。

做法：将梅子洗净，去核掏烂，用布滤过，放陶瓷盆内，在日光下晒干至凝固如胶，放瓶中贮存。

用法：每次服 10 克，日服 3 次，宜饭前服食。

功效：温肠止泻。

应用：适用于慢性结肠炎。症见大便溏泻，屡作不休，稍食油腻之物，即大便次数增多，便前无显示腹痛，肢软力乏。

川姜乌梅汁

原料：乌梅 5~9 枚，川椒 4.5 克，生姜 2 片，川连 6 克。

做法：将上物用开水炖服。

用法：随量代茶饮。

应用：适用于胆道、肠道蛔虫病。

急性胃肠炎

鲜梅胶

原料：鲜梅适量。

做法：去核捣烂取汁，用文火煎成胶状。

用法：每次 3~5 毫升，每日 3 次，饭前服用。

应用：适用于急性胃肠炎。

乌梅粥

原料：乌梅 15～20 克，粳米 100 克，冰糖适量。

Green Apple Data Center

制作：将乌梅煎取浓汁去渣，入粳米煮粥。粥熟后加冰糖适量，稍煮即可。

用法：每日 2 次，温热食。

功效：生津止渴，敛肺止咳，涩肠止泻。

应用：适用于久泻、久痢等。

宜忌：急性泻痢和感冒咳嗽者禁用。

乌梅糊

原料：乌梅肉 50 克，面粉 50 克，米醋适量。

做法：乌梅肉沾起面粉，调入米醋，成糊状。

用法：贴敷，每日换一次。

应用：治疗鸡眼、胼胝。

红糖乌梅饮

原料：乌梅 15 克，红糖适量。

做法：加清水 800 毫升左右煎。

用法：去渣代茶饮用。

功效：此法有敛、止血之功效。

应用：适用于月经过多、功能性子宫出血

萝卜酸梅汁

原料：酸梅（梅子腌制而成）2 枚，新鲜萝卜 250 克。

做法：洗净切成薄片。加清水 1500 毫升煎至 700 毫升左右，用食盐少许调味。

用法：去渣饮用。

功效：此法有宽中行气、化积滞、下气生津、清痰热的功效。

应用：适用于饮食积滞，也可用于胸胃闷烧、腹胀胁痛、

Green Apple Data Center

燥热等症。

橄榄酸梅汁

原料：酸梅（梅子腌制而成）10 克，鲜橄榄（连核）60 克。

做法：稍捣烂，加清水 1500 毫升煎成 500 毫升，去渣加白砂糖适量调味饮用。

用法：随量饮服。

功效：此法有清热解毒、生津止渴的功效。

应用：适用于急性咽喉炎、扁桃体炎，亦可用于咳嗽痰稠、酒毒烦渴等症。

青梅黄酒

原料：青梅 30 克，黄酒 100 毫升。

做法：同放瓷杯中，隔水蒸 20 分钟。

用法：每次 20~30 毫升，温饮。

应用：适用于慢性消化不良性泄泻，对食欲不振，蛔虫性腹痛也有疗效。

乌梅蜜汁

原料：乌梅 500 克，蜂蜜 300 克。

做法：以冷水泡发，去核加水适量大火烧沸后用文火煎煮，每 20 分钟取煎液一次，加水再煎，共 3 次。

合并煎液，继续以文火煎熬成稠膏状时，兑入蜂蜜，至沸停火，冷却后装瓶备用。

用法：每日 2~3 次，每次 1 汤匙，沸水冲化饮用。

应用：适用于肠炎、菌痢性泄泻，对月经过多者也有疗效。

Green Apple Data Center

乌梅冰糖饮

原料：乌梅 250 克，碎冰糖 250 克。

做法：洗净，放在锅中加适量水浸泡发透，加热煎煮至五成熟。

捞出去核，将果肉切成丁，再放入原碎冰糖继续煎煮，至七成熟时收汁即可。冷却后，外部再蘸一层白糖，装瓶备用。

用法：随量饮用。

功效：有开胃、生津、收敛、安蛔、止痢等功效。

应用：适用于食欲不振、口渴、蛔虫性腹痛等症。

盐腌杨梅

原料：杨梅 250 克，食盐适量。

做法：杨梅用食盐腌制备用，越陈越好。

用法：需时取数枚泡开水服用。

应用：适用于腹胀症。

杨梅根炖鸡

原料：杨梅（白种）根 30 克，小鸡 1 只。

做法：将杨梅根洗净切碎，鸡去头、足和内脏，加适量水用文火炖 2 小时。

用法：吃鸡，饮汤。

应用：适用于各种胃痛症。

杨梅酒

原料：杨梅适量。

做法：将杨梅浸于酒中 3 天。

用法：每次食杨梅 5 枚，每日 2~3 次。

Green Apple Data Center

应用：是用于痢疾、预防中暑。

杨梅果油灰

原料：杨梅果适量。

做法：将杨梅果烧灰，研细末，调入菜油。

用法：在伤处涂敷。

应用：适用于水火烫伤。

杨梅树皮酒

原料：杨梅树皮粉、地鳖虫各等量，50%樟脑酒精适量。

做法：将地鳖虫研末，与杨树皮粉混合，用樟脑究竟调和。

用法：外敷在伤口处。

应用：适用于骨伤、骨折等。

杨梅酿

原料：鲜杨梅 500 克洗净，白糖 50 克。

做法：共同捣烂放入瓷罐中，自然发酵一周成酒。用纱布滤汁，即为 12 度杨梅甜酒。

如甜度不够可加适量白糖，再置锅中煮沸，停火待冷装瓶，密闭保存，以陈久为良。

用法：夏季佐餐随量饮用。

应用：适用于预防中暑治疗腹泻

桃

又叫桃果、毛桃、白桃等，为蔷薇科李属桃亚属，原产我国西北和西部，栽培历史悠久，分布普遍，品种繁多，800

Green Apple Data Center

多种，一年四季都能吃到桃。全国各地都有独特品种。如红黄相间的黄金桃，白里透红的水蜜桃，白软如绵的太白桃，肉色紫红的血桃，清脆酸甜的脆桃……真是举不胜举。

每 100 克可食部分所含主要营养成分：

每 100 克桃含蛋白质 0.8 克；

粗纤维 0.7 克；

无机盐 0.7 克；

钙 7 毫克、磷 32 毫克、铁 0.8 毫克；

还有胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸等。

桃干含钙在果中前列，每 100 克桃干含钙 194 毫克，磷 58 毫克。

古来即时有“桃养人，杏伤人”的谚语，多食鲜桃，有益于身体健康。据《中药大辞典》介绍，桃树的根、皮、枝、叶、花果、仁等均可以做为药材。

桃含葡萄糖、果糖、蔗糖、木糖，含有苹果酸、柠檬酸等有机酸，夏日食之可生津消渴。另外，桃含钾多，含钠少，水肿者宜多食。

山桃核中的桃仁黄白色，富油性，味微苦，含苦杏仁甙微量及苦杏仁酶、乳糖酶、维生素 B 和多量脂肪油，性平、味苦，能破血散瘀、润燥滑肠，可抑制血凝作用、抑制呼吸中枢，有止咳作用和短暂性降血压作用，可用于痛经、闭经、跌打损伤、瘀血肿疼、肠燥便秘。

应注意，桃仁所含的苦杏仁甙因酸或酵素的作用，加水分解而产生氢氰酸，有镇咳作用，但若大量内服，则可麻痹延髓呼吸中枢而引起中毒死亡。

Green Apple Data Center

桃花治积滞、大小便闭塞；桃枝可治心腹痛；桃根煮水洗治风湿、消痈肿、桃树胶可用治石淋、血淋、痢疾。

桃仁墨鱼汤

原料：桃仁 10 克，乌贼鱼 200 克。

做法：选上好桃核 10~15 枚，去壳取仁 10 克（双仁者不用），乌贼鱼洗净，去内脏切块，加水及酒，盐少许，同入锅煎煮 30 分钟即可。

用法：每日 1 剂，连服 30 日，饮汤食鱼及桃仁。

功效：补肾，活血通经。

应用：闭经，伴有腰膝酸软，头晕耳鸣，神疲力乏者。

桃仁牛血汤

原料：桃仁 10～12 克，鲜牛血(血已凝固)200 克，食盐少许。

做法：将牛血切块，与桃仁加清水适量煲汤，食时加食盐少许调味。

用法：随量频饮。

功效：具有破瘀行血、理血通经、美肤益颜之功效。

应用：适用于闭经、血燥、便秘等症。

桃仁红花蜜粥

原料：桃仁 9 克，红花 9 克，粳米 30 克，蜂蜜少许。

做法：桃仁、红花加水煮，药熟去渣留汁，再将粳米加水作粥如常法，粥熟加桃仁、红花药汁及蜜蜂少许。

用法：当早点食用。

功效：活血化瘀，疏通经络。

应用：凡因瘀血停滞引起的跌打损伤、皮肤红肿疼痛。

Green Apple Data Center

妇女痛经、闭经、胸肋疼痛等病症，皆可辅食此粥。

桃仁粥

配方：桃仁、生地各 10 克，桂心粉（药店有售）2 克，红糖 50 克，粳米 100 克。

做法：桃仁浸泡后，去皮弃尖，二药洗净后加入适量冷水，武火煮沸，改文火慢煎。

30 分钟后，除去药渣，将粳米洗净加入药汁中煮粥。粥熟加入桂心粉、红糖。

功效：活血化瘀，润肠通便，滋阴清热，滋养脾胃。

用法：每次食 1 小碗，每天 3 至 4 次。

宜忌：适用于消化性溃疡出血停止后或无发生出血者。若溃疡活动出血时，则禁食本粥。

桃仁山楂粥

原料：桃仁 10 克，山楂 20 克，粳米 50 克。

做法：将桃仁、山楂加水煎汤，水渣取汁，加粳米煮粥。

功效：活血消痈散结。

用法：每日 1 次顿食，连用 1 个月。

应用：适用于反复发作之痤疮。

饴糖桃汁

原料：鲜桃 1 个，樱桃 10 克，饴糖少许。

做法：鲜桃去皮、核榨汁，饴糖加开水调成糖汁，然后将两汁合并调匀，樱桃洗净后放入汁中即可饮之。

用法：随量饮食。

功效：健脾补气，活血生津。

Green Apple Data Center

应用：适用于体弱食少纳呆、神疲乏力、肠燥便秘以及瘀血疼痛、痛经、闭经等病症。

鲜桃龙珠羹

原料：鲜熟大桃 1 个，草龙珠干(葡萄干)10 克，白糖、淀粉各少许。

做法：鲜桃用开水烫去皮，再除去核，揭如泥状，加葡萄干，白糖，淀粉及适量水在火上煮调均匀成羹状。

用法：饭前食用。

功效：活血润肠，补气健脾，开胃除烦。

应用：适用于月经不调、虚劳喘咳、心悸盗汗、不思饮食、大便秘结、心烦口燥等病症。但脾虚胃寒腹泻者忌食。

冰冻蜜桃

原料：蜜桃罐头 1 瓶，白糖 50 克，蜂蜜 30 克，糖桂花少许。

做法：炒锅内放入清水少许，倒入白糖，用小火慢炒，使糖熔化成汁，再加入蜂蜜、糖桂花，见糖汁起丝时，将桃子放锅内略烧，糖汁浓稠时离火，整齐地摆入盘内，冷却后放入冰箱中，食时从冰箱里取出即可。

用法：随量饮食。

应用：清凉解暑。

桔子

桔子又名黄桔、蜜桔、福桔、朱桔等，属芸香料。我国是桔子的故乡，安徽、浙江、江西、湖北、湖南、四川、福

Green Apple Data Center

建、江苏等地多为栽培。栽培历史悠久，品种繁多，誉满全球。

每 100 克鲜果中含有：

维生素 C 为 11.2 毫克~44 毫克；

有极为丰富的的和果酸，远远高于苹果、梨的营养价值。

柑桔果汁中含苹果酸、柠檬酸、葡萄糖、果糖、蔗糖、维生素 C 等；果肉中含胡萝卜素、隐黄素、维生素 B1；果皮中色素及维生素 C 含量较果肉为多。

各种柑类果实含橙皮甙、川陈皮素和挥发油，一般成分有醣、维生素 C、柠檬酸、钾、钙、磷等。

桔子甘平润肺，醒酒解渴。然多食生痰聚饮，风寒咳嗽及有痰饮者勿食。

柑桔所含之营养素，对心脏病（冠心病）甚宜；其润肺理气作用，又对胸膈结气，胸中烦热等症治之有效。食用桔子可治肠胃有热，口干烦渴，可润肺、醒酒。

桔皮又名陈皮、贵老、黄桔皮、桔柚等，内含黄酮甙（如橙皮甙）、挥发油、胡萝卜素、隐黄素、维生素 C、维生素 B_1 和果胶。桔皮分为两层，外层色红者为“桔红”。《药品化义》说：“桔红，辛能横行散结，苦能直行下降，为利气要药。盖治痰须理气功，气利痰自愈，故用于肺、脾、主一切痰病，功居诸药之上。

桔子性温，多食易“上火”，可致目赤牙痛及痔疮，还可引起皮肤黄斑。

桔白即桔皮内层之白皮，除去桔终，晒干而成。《中国医学大辞典》说它有“和胃、化浊腻”之功。

Green Apple Data Center

桔叶，性味苦辛，平，能疏肝，行气，以解肝经之郁郁葱葱；又能化痰和消肿散毒。主治胸胁胀痛、乳痈或乳房肿痛、肺痈、胸隔痞满、疝气等症症。

桔络性味某苦、平。能通络、化痰、理气、消滞。主治痰滞经络引起的咳嗽及胸胁闷痛。桔核含有脂肪油、蛋白质、其苦味成分为黄柏内酯和闹米林。性味苦、平。无毒，能理气止痛。用治疝气、睾丸肿痛、乳痈、腰痛、膀毒，能理气止痛。用治疝气、丸肿痛、乳痈、腰痛。桔根、桔红珠（落下的幼果）、青皮等皆可入药。

核桃生姜陈皮饮

原料：陈皮 9 克，核桃 1 只，生姜 3 片，红糖适量。

做法：陈皮、核桃、生姜共水煎服，加入适量红糖即成。

用法：代茶饮。

应用：适用于咳嗽痰多之症。

蒜桔饮

原料：桔饼 30 克，大蒜 15 克。

做法：切碎，加适量水煮沸。

用法：每日 1 剂，分 2 次服用。

应用：常用于化痰健胃，适于痰多者。

糖水桔皮

原料：新鲜桔皮 30 克（干者 15 克），白糖适量。

做法：加水 1000 毫升，煎成 500 毫升，加入适量白糖。

用法：趁热先饮 250 毫升，并小时后加热饮剩余部分。

应用；适用于感冒症状。

Green Apple Data Center

神曲青皮饮

原料：青皮 6 **克，神曲** 6 **克。**

做法：上物共水煎服用。

用法：每日 1 **剂，每日** 2 **次。**

应用：适用于气滞食积不化、脘腹胀闷不适症。

冰糖陈皮

原料：干桔皮 30 **克，白砂糖适量。**

做法：干桔皮炒后研末，加适量白糖。

用法：空腹用温开水冲服，每次 6 **克。**

应用：适用于慢性胃炎。

桔皮大米粥

原料：桔皮 9 **克，大米** 1 **把（约** 50 **克），姜汁少许。**

做法：桔批与大米一齐熬粥，粥成后加姜汁温服。

用法：每日 1 **剂，随餐饮食。。**

应用：适用于呃逆、呕吐。

生姜桔络饮

原料：桔络 3 **克，生姜** 6 **克，红糖适量。**

做法：桔络、生姜共水煎，加红糖调味。

用法：随量饮食。

应用：对受寒胃脘痛有一定疗效。

黄酒桔核

原料：新鲜桔核 30 **克，黄酒** 10 **克。**

做法：加少量黄酒，入锅炒燥。然后加水 1500 **毫升煎至** 600~700 **毫升。**

用法：分 2 **次饮服。**

Green Apple Data Center

应用：适用于乳腺炎。

食醋桔核

原料：鲜桔核（用量以患处部位大小而定）、食醋各适量。

做法：将鲜桔核捣烂，加入食醋调成糊状。

用法：敷患处，早晚各一次。

应用：适用于乳腺炎。

甘草陈皮饮

原料：陈皮 30 克，甘草 5 克。

做法：水煎服用。

用法：每日 1~2 次。

应用：适用于乳腺炎。

荔枝桔核饮

原料：桔核 20 克，荔枝 5 个（焙干）。

做法：将荔枝与桔核共水煎服。

用法：温服，每日 1 剂，每日 2 次

应用：适用于小肠疝气，睾丸肿痛。

小茴香桔核

原料：桔核、小茴香各等分。

做法：分别炒香，研末，混匀。

用法：每次 5~20 克，临睡前以热黄酒送服。

应用：适用于小肠疝气。

火燎桔子

原料：桔子 3~5 个。

做法：火烤桔子至皮微焦。

用法：去皮生食。每次饭后食 1 个。

Green Apple Data Center

应用：适用于消渴、开胃、除胸中膈气。

川椒生姜桔皮饮

原料：桔皮 200 克，生姜 50 克，川椒 10 克。

做法：将上物水煎取汁。

用法：温服，每日 2 次。

应用：适用于胃寒呕吐。

生姜桔饮

原料：桔子连皮切块 100 克，生姜 15 克。

做法：水煎取汁。

用法：每日 1 剂，每日 2 次。饮前温服，连服 1 周。

应用：适用于胃寒呕吐。

姜片桔皮饮

原料：鲜桔皮 30 克（干品 15 克），姜片 3 片，白糖适量。

做法：桔皮、姜片水煎后加白糖。

用法：趁热喝，每次 1 剂，每日 3 次。

应用：适用于感冒等症状。

生姜苏叶桔皮饮

原料：桔皮、生姜、苏叶各 6 克，红糖适量。

做法：将桔皮、生姜、苏叶切碎水煎后加红糖。

用法：温服，每日 2~3 次。

应用：适用于咳嗽多痰。

原料：陈皮 9 克，桃仁 1 个（捣烂），生姜 3 片。

做法：上物共水煎服。

用法：随量代茶饮。

应用：适用于咳嗽多痰。

Green Apple Data Center

橘皮粳米粥

原料：橘皮 10 克，粳米 30 克，蜂蜜少量。

做法：将粳米洗净(粳米即大米)，放入砂锅中，加清水，用旺火烧开，改用小火煮稠，加入橘皮（洗净切丝)煮熟后，放些蜂蜜均匀。

用法：当早点食用。

功效：舒肝和胃，燥湿化痰。

应用：凡肝郁气滞、脾胃不和等引起食欲不振、胸腹胀满、气逆咳嗽者，皆可食用。

紫米桔瓣糖粥

原料：桔瓣 50 克，紫米 30 克，红糖少许。

做法：紫米淘洗后，加水煮粥至半熟时，放入桔瓣、红糖继续煮，粥熟后。

用法：当早点食之。

功效：滋补脾肾，养心安神。

应用：凡神疲乏力、心悸失眠、久泻、崩漏、腰酸腿软等症，均司辅食此粥。

杜仲桔核饮

原料：桔核、杜仲各 100 克。

做法：将上物炒成末。

用法：每服 10 克，用清水或酒送下，每日 2~3 次。

应用：适用于腰痛病症，必须是实症，虚症禁用。

生姜橘子皮水

原料：鲜橘子皮 3～4 个，生姜 30 克，清水 2000 毫升。

制法：生姜切片洗净，鲜橘子皮洗净，分别放入沙锅内。

Green Apple Data Center

加入清水，煎煮 20 分钟后连渣取出，待温。

用法：浸泡冻疮部位 10 分钟，后用药渣覆盖患处，每晚 1 次，连用 15 日为一疗程。

功效：活血通经。

应用：食用于冻疮。

金橘汤

原料：金橘 10 枚，食盐、白糖适量。

制法：金橘用开水洗净，去皮，去核，切碎，加水和少量食盐煎成汤，加适量白糖。

用法：代茶饮。本方适用于 1 岁以婴儿，每次 10～20 毫升，连服 3～6 次。

功效：健脾和胃，理气消食。

应用：婴幼儿食积。症见厌食、腹泻、消瘦等。

浸酒桔皮粉

原料：桔皮（浸酒）50 克。

做法：将桔皮煮至软，焙干为末

用法：以温水调服，每次 6 克。

应用：适用于大便秘结、便秘等症。

橙子

橙子亦称橙，在味道上有甜酸之别，味酸的叫橙子、黄橙、金橙、金球、鹄壳等；味甜的叫甜橙、黄果等。原产我国，栽培历史悠久，是我国南方的重要水果之一。

橙子性味酸、凉。鲜食具有消痰降气、和中开胃、宽膈

Green Apple Data Center

健脾、醒酒止渴等效能。因含维生素 C 和 P，故又有增强毛细血管韧性的作用。

甜橙皮又名黄果皮、理陈皮，富含维生素 A，可作为健胃剂、芳香调味剂、橙皮煎剂能抑制胃、肠及子宫的运动。性温，味甘苦，无毒，止咳化痰功甚于陈皮，治食不振，胸腹满胀作痛，腹中雷鸣及大便或溏或泻。

橙味酸甘、性凉，有宽胸膈、醒酒、解蟹毒和治闪腰疝痛的特殊功效。橙皮止咳化痰胜过陈皮，是治感冒咳嗽、食欲不振、胸腹胀痛的良药。

菊花甜橙粥

原料：菊花 9 克，甜橙 1 个，白米 30 克，白糖少量。

做法：先将菊花磨成粉末备用，再将甜橙加水煎 15 分钟去渣留汁，入米煮粥半熟时加入菊花粉、白糖调匀。

用法：待粥熟当早点食用。

功效：疏风清热，生津止咳。

应用：适用于外感风热而引起的头痛、面红目赤、食少纳呆、口中干渴、心中烦热、小便不利等症。

菊花甜橙汁

原料：菊花 10 克，甜橙 1 个，白糖少许。

做法：菊花加水煎 10 分钟，去渣留汁，甜橙去皮、核轧汁，再将两汁混合调匀加白糖少许。

用法：时时频饮。

功效：疏风清热，理气化痰。

应用：适用于外感风热而致发热口渴、头痛眩晕、血压高、咳嗽痰多、口中干渴、食少气逆等病症。

Green Apple Data Center

山楂橙子糖汁

原料：山碴 30 克，橙子 1 个，白糖适量。

做法：山楂洗净去核，橙子去皮、核榨汁后加糖，调匀饮用。

用法：随量代茶饮。

功效：活血祛瘀，健脾和胃，生津止渴。

应用：适用于跌打损伤引起的瘀血疼痛，或妇女血瘀痛经、闭经；胃热而致的心烦热、口干渴、食少气逆等症。

甜橙薏米粥

原料：柑 1 个，薏米 30 克，蜂蜜少许。

做法：先将柑洗净水煮 15 分钟，去渣留汁，加入薏米煮成的粥中，加少量蜂蜜。

用法：当早点食用。

功效：生津止渴，和胃利尿。

应用：凡口干心烦、食少气逆、小便不利者，皆可辅食此粥。

冰糖橙子饮

原料：橙子 3 枚，冰糖适量。

做法：金橘洗净去核，加水煎后再加冰糖适量。

用法：时时饮之。

功效：利咽生津，理气养胃。

应用：适用于心顺口渴、咽喉肿痛、面赤、舌红无苔、呕逆不食、脘闷不舒、痰多咳嗽、心悸等病症。

Green Apple Data Center

饴糖橙汁

原料：橙子 2 个，饴糖少许。

做法：橙子去皮核榨汁，饴糖加热水调成糖水，两汁兑匀。

用法：不拘时常饮。

功效：润肺养胃，生津化痰。

应用：适用于肺热盛引起的咳嗽、心烦口渴，胃气失和而致的胸脘痞闷、恶心呕吐等症。

柚子

每 100 克柚可食部分含营养物质：

维生素 C 达 123 毫克；

维生素 P 的含量也较柑、桔、橙略多，因此更有益于心血管病及肥胖病患者。

新鲜柚子的果汁中，可能含有类胰岛素成分，有降低血糖的作用。柚子所含的有机酸，大部分为枸橼酸（枸橼酸具有消了作人体疲劳的作用）。

柚子性味酸、寒、无毒，主治孕妇食少、口淡，去胃中恶气，解酒毒，消除饮酒人口中的异味，消食、快膈、化痰、散郁懑之气。

柚子肉炖鸡

原料：柚子 1 个，童子鸡 1 只。

做法：柚子剥去外皮，一瓣一瓣分开，童子鸡去毛及内脏，洗净。将柚子放入鸡肚，然后将鸡放入炖盅内

Green Apple Data Center

加少量水，隔水炖 3 小时，调味即可。

用法：饮汤吃鸡，每两周 1 次，连服 3 次。

功效：补脾养气，抗炎化痰。

应用：适用于慢性支气管炎、哮喘。

柚皮葱饮

原料：新鲜柚皮 2 只，葱 2 根。

做法：先将柚皮放炭火上烧焦，将外层刮去，再置清水中浸泡 1 天，使其苦味析出。然后切块加水炖熟，加碎葱、油、盐调味佐膳。

用法：佐餐食。

应用：适用于胸痛、肋痛。

枣

大枣亦叫红枣、小枣、干枣、美枣、良枣等，属鼠李科植物，我国是枣的故乡，南北各地栽植了各种枣树，以甘肃、河北、山东、河南、山西和陕西为最多。有金丝枣、无核枣、团枣、木枣、晋枣、梨枣、相枣、骏枣等 10 多个良种。

每 100 克可食部分所含主要营养成分。

枣含糖量很高，鲜枣含糖 25 克~35 克左右；

枣含多种维生素，特别富含维生素 C，每 100 克鲜枣果肉含维生素 C380~600 毫克（小酸枣含量约在 1000 毫克以上），且其含量 80%以上都可为人体利用，在一般水果蔬菜中居首位；

含蛋白质 1.2 克；

Green Apple Data Center

粗纤维 1.6 克；

无机酸 0.4 克；

钙 41 毫克、磷 23 毫克、铁 0.5 毫克；

还有胡萝卜素、硫胺素、核黄素等。

药理实验表明，红枣有增加血清蛋白及白蛋白作用。

枣性平，味甘，补脾和胃，益气生津，调营养，解药毒，有保护肝脏、增强肌力等功效。食用大枣，可使全身气血调和，能疗咳嗽声哑、咽喉刺痛、肺伤吐血等。

但有湿痰、积滞、齿痛、虫病（蛔虫等）不宜多食，吃得过多反而损脾助湿热，且损齿。

大枣芹菜汤

原料：大枣 30 克，芹菜 50~100 克。

做法：将大枣、芹菜洗净后，加水煎服。

用法：每日 2 剂，分 2 次服用，连服 7 日为一疗程。

功效：健脾消食，降脂。

应用：适用于高胆固醇血症。

大枣木耳汤

原料：红枣 15 克，黑木耳 15 克，冰糖 10 克。

做法：红枣、黑木耳洗净，温水泡发，放入小碗加水和冰糖适量，隔水蒸 1 小时即可。

用法：每日 1 剂，食木耳饮汤，连服 30 日为一疗程。

功效：滋阴益胃养血。

应用：适用于再生障碍性贫血。

大枣扁豆汤

原料：大枣 30 克，扁豆 60 克，云茯苓 15 克，大蒜

Green Apple Data Center

15 克。

做法：大枣（去核）、扁豆、大蒜洗净后和云茯苓一起放入沙锅内，加水 250 毫升，先用武火煎至水沸后 10 分钟，再用文火煎 10 分钟即可。

用法：每日 1 剂，分次服用，连服 7 日为一疗程。

功效：健脾益气，利水消肿。

应用：适用于营养不良性水肿。症见纳滞便溏、神疲肢软、头晕目眩、面色萎黄等。

黄酒浸枣

原料：无虫大红枣 300 枚，生黄芪 40 克，白术 10 克，防风 10 克，生姜 40 克，绍兴黄酒 500 克。

做法：把瓷坛洗净晒干，生黄芪、白术、防风装袋垫在坛底，生姜切丝与洗净的大枣拌匀放入坛内，倒入黄酒，使每个枣都浸上黄酒，最后将坛子密封约一个半月即可。

用法：每日早晚各 1 次，每次服大枣 10 枚。

功效：补中益气，祛风活血。

应用：适用于皮肤瘙痒症。

大枣煎萝卜

原料：新鲜大枣 12 枚，红萝卜 200 克。

做法：将大枣及红萝卜洗净，切片，加水适量，煎汤后食用。

用法：每日早、晚再次服用，连服 10 日为一疗程。

功效：化痰止咳。

应用：适用于小儿百日咳。症见咳嗽阵作、痰白难

Green Apple Data Center

咯、或食欲不振、神疲乏力等。

大枣黑木耳羹

原料：红枣 20 枚，黑木耳 15 克，冰糖适量。

做法：红枣洗净，黑木耳洗净，用温水泡发，两者一起放入小碗中，加水和冰糖适量，隔水蒸 1 小时成羹。

用法：每日 2 次，每次 1 小碗，连服 10 日为一疗程。

功效：健脾益胃，补气养血。

应用：适用于小儿缺铁性贫血。症见头晕乏力、气短、面黄肌瘦等。

大枣炖猪皮

原料：大枣 250 克，猪皮 500 克，冰糖适量。

做法：大枣去核洗净，猪皮洗净，将猪皮放入锅内加水适量，炖熬成稠粘的羹汤后，再加入大枣、冰糖，煮熟后食用。

用法：饮汤食大枣、猪皮、每日 2 次。

功效：清热止血。

应用：适用于鼻出血。症见鼻血、鼻腔干燥等。

大枣花生冰糖饮

原料：大枣 30 克，共生 30 克，冰糖 20 克，清水 300 毫升。

做法：花生（连皮）放入沙锅，加清水 300 毫升先煎，待煎沸 10 分钟后，加入大枣、冰糖共煎至药剩 50 毫升。

用法：每日 1 每日 1 剂，分 2 次服用，连服 30 日为一疗程。

Green Apple Data Center

功效：益气，滋肝，健脾。

应用：适用于慢性肝炎。症见乏力、、肝区隐痛、两腿酸软、腹胀便溏等。

蜜汁花生枣

原料：大枣 100 克，花生米 100 克，蜂蜜 200 克。

做法：大枣、花生米均用清水洗净，温水浸泡，放入锅中加水适量，用小火煮至软，再加蜂蜜，煮至汁液粘稠时，停火即成。

用法：每日 1 剂，分早晚再次服用，20~30 日为一疗程。

功效：清热健脾，滋阴养颜。

应用：适用于美容。

大枣土豆泥

原料：大枣 30 枚，土豆 500 克，蜂蜜适量。

做法：将土豆煮熟去皮，压成泥，大枣煮烂去核，搅拌均匀，做成圆饼状，浇上蜂蜜，上锅隔水蒸 10 分钟即成。

用法：每日 1 剂，早晚再次服用，15~20 日为一疗程。

功效：滋阴养颜。

应用：适用于美容。

大枣炖猪肘

原料：红枣 200 克，猪肘 1000 克，冰糖 150 克，清水 1500 克，酱油 25 克，葱 10 克，姜 5 克，味精、料酒适量。

做法：红枣洗净，猪肘除去残毛，刮洗干净，放在

Green Apple Data Center

开水锅内洗一下，除去血水，取冰糖 30 克，用小火炒成深黄色糖汁；

将猪肘放入沙锅内，加入清水，武火烧沸，去浮沫；加入冰糖汁、冰糖、红枣及调料（味精除外），文火上慢炖 2~3 小时至猪肘熟烂时，加入味精即可。

用法：食猪肘、红枣饮汤，隔日 1 次，连服 15 日为一疗程。

功效：补脾益胃，养血。

应用：适用于血小板减少。

人参大枣粥

原料：人参 6 克，大枣 5 枚，粳米或糯米 30 克。

做法：半人参切片，大枣去核。粳米淘洗干净下锅加入适量水，投入人参、大枣同煮，至粥熟即成。

功效：益气养血，补虚增益。

应用：适用于精气虚浮引起的头发干裂、无光泽，须发早白。

姜枣参蜜汁

原料：大枣 10 枚，鲜姜 3 片，人参 6 克，蜂蜜适量。

做法：将参、姜、枣加水煎汤，去渣留汁加蜂蜜适量。

用法：温饮之，每日 2 次。

功效：补气养血，健脾和胃。

应用：凡因气血不足、脾虚胃弱引起的体虚气短、心悸、不思饮食、倦怠乏力、大便溏泻、面色萎黄者，即可饮此汁。

Green Apple Data Center

莲子大枣饮

原料：莲子心 9 克，大枣 10 枚，甘草 6 克，白糖适量。

做法：将莲子心、大枣、甘草加水煎汤，去渣加白糖适量调匀。

用法：晚上睡前服之。

功效：养心安神，清热除烦。

应用：适用于心烦不眠，心悸神疲、食欲不振、血压高、头痛等症。

生姜大枣汤

原料：鲜姜 5 片，大枣 7 枚，红糖少许。

做法：先将鲜姜洗净去皮，与大枣一起加水煎汤，开锅 15 分钟后，去渣留汁，加红糖。

用法：温饮，每日 1 剂。

功效：解表散寒。

应用：适用于风寒感冒、流涕鼻塞、恶塞身痛、食欲不振、咳嗽有痰等病症。

红枣莲子糖羹

原料

红枣、莲子各 10 克红糖，淀粉各少许。

做法：将红枣、莲子洗净用水煮熟，加红糖、淀粉调成羹。

用法：饭前食用。

功效：养心安神，补脾益肾。

应用：适用于心事虚烦、口舌干燥、失眠心悸、乏

Green Apple Data Center

力、多梦不安、脾虚久泻等症。

大枣蕃薯粥

原料：大枣 7 枚，蕃薯 30 克，白米 30 克。

做法：大枣去核，蕃薯去皮洗净切片，将白米加水煮成粥，开锅 10 分钟后加入大枣、蕃薯。

用法：粥熟当早点食用。

功效：调合脾胃，养血生津。

应用：凡体倦乏力，纳差腹泻，腰膝酸软，口渴烦热，唾眠不安者皆可食此粥。

红枣煎

原料：红枣 120 克。

做法：加水浓煎。

用法：食枣饮汤，每日 2 次。

应用：适用于血小板减少症。

花生衣红枣汤

原料：红枣 10 枚，花生衣 10 克。

做法：加适量开水，炖汤。

用法：内服，每日 1 剂，每日 2 次，儿童酌减。

应用：适用于白细胞减少症。

双黑补血泥

原料：大枣 500 克（去核），黑豆 250 克，黑矾 60 克。

做法：大枣煮熟，黑豆碾面，加入黑矾，共捣如泥为丸。

用法：每次 2 克，每日 3 次。

应用：适用于缺铁性贫血。

Green Apple Data Center

丑参大枣饮

原料：大枣 10 **枚，当归、党参各** 5 **克。**

做法：上物洗净，共水煎。

用法：一日 2 **次分服。**

应用：适用于症后体虚。

甘草小麦红枣饮

原料：大枣 15 **枚，小麦（去壳）** 60 **克，甘草** 30 **克。**

做法：讲上物洗净，加水 2000 **毫升煎成** 500 **毫升。**

用法：临睡前服。

应用：适用于失眠。

芹菜根大枣饮

原料：大枣 10 **枚，鲜芹菜根** 10 **只。**

做法：将大枣洗净，去核；将芹菜根洗净，捣烂，加适量水煎服用。

用法：代茶频饮。

应用：适用于血清胆固醇高、高血压症等。

大戟红枣粉

原料：红枣 1500 **克，大戟** 500 **克。**

做法：上物加水共煮一昼夜。去大戟，将枣焙干研末，为 12 **小包。**

用法：每次 1 **包，每日** 3 **次（孕妇忌服）。**

应用：适用于浮肿等症。

丁香大枣粉

胃痛

原料：取大枣 7 **枚，丁香** 40 **克。**

Green Apple Data Center

做法：大枣去核，丁香研细末，分装枣内。烧焦研为细末。

用法：分 7 包，一次服 1 包，每日 2 次，开水冲服。

胡椒大枣

原料：大枣 7 枚（去核），胡椒 7 粒。

做法：胡椒放枣内蒸熟。

用法：每日 1 剂，连服数日。

应用：适用于胃、十二指肠溃汤。

玫瑰花蒸枣

原料：大枣若干，玫瑰花适量。

做法：枣去核，装入玫瑰花，入碗内盖好，隔水蒸熟。

用法：每次吃枣 5 枚，每日 3 次。

应用：适用于食欲不振、消化不良。

生姜大枣末

原料：干枣 80 克，生姜末适量。

做法：干枣去核，慢火焙干为末，加生姜末适量。

用法：每次 9 克，每日 3 克。

应用：适用于消化不良症。

茵陈大枣饮

原料：大枣 250 克，茵陈 60 克。

做法：上物加水共煎。

用法：吃枣饮汤，早晚分服。

应用：适用于黄疸型肝炎。

冬青小红枣饮

原料：小红枣、冬青树枝各 50 克。

Green Apple Data Center

做法：小红枣、冬青树枝加水共煮。

用法：早晚随意食枣，饮汤。

应用：适用于头痛、头晕。

蜘蛛大枣酒

原料：大枣 3 枚，蜘蛛 3 只，黄酒 20 毫升。

做法：将大枣去核，每枚各装 1 只蜘蛛，焙熟研成末，用黄酒冲服。

用法：每日 1 剂，连服 3 日。

应用：适用于急性乳腺炎。

双枣炖肉

原料：南枣，乌枣各 10 枚，猪肉或羊肉适量。

做法：加猪肉或羊肉冲开水炖服。

用法：每日 1 次，连用一周以上。

应用：适用于视力减弱。

双枣粥

原料：大枣 15 枚，小枣 60 克，糯米一把，白糖或红糖适量。

做法：先用砂锅将水烧开，放入糯米、小枣、大枣（去核）煮粥，以熟烂为宜，吃时可放入白糖或红糖。

用法：分数次将粥吃完。

功效：此法有滋润脾胃、敛汗宁神之功效。

应用：适用于儿童病后脾虚、盗汗、自汗。

南枣杞子鸡蛋汤

神经衰弱

原料：南枣 7~8 枚，杞子 20~30 克，鸡蛋 2 只。

Green Apple Data Center

做法：南枣与杞子同煮，鸡蛋熟后去壳取蛋再煮片刻。

用法：吃蛋饮汤。每天或隔天一次。

功效：此法补虚劳、益气血、健脾胃、养肝肾。

应用：适用于头晕眼花、精神恍惚、心悸健忘、失眠等神经衰弱患者服用。

对视力减退、肾虚遗尿、尿全余沥、夜多小便、肺结核以及其他慢性消耗性疾病，都能收到辅助治疗的效果。

红枣兔肉羹

原料：红枣 10~15 枚，兔肉 150~200 克，调味品适量。

做法：将上物砂锅煮或隔水蒸熟调味服用。

用法：佐餐食，食肉，喝汤。

应用：适用于过敏性紫癜或病后体虚症。

西洋菜蜜枣汤

原料：蜜枣 5~8 枚，豆瓣菜（也称西洋菜）500 克。

做法：加清水适量煎煮 2 小时以上。

用法：佐餐食。

功效：此法有清热、润肺、止咳之功效。

应用：适用于肺燥咳嗽、肠燥便秘。

白胡椒红枣饭

原料：红枣 5 枚，白胡椒 2 粒，米饭适量。

做法：去核，每只红枣内放入白胡椒，放在饭上蒸熟食用。

用法：食枣吃饭。

功效：此法有温中补脾、健胃止痛之功效。

应用：适用于虚寒性胃痛、反胃。

Green Apple Data Center

白菜豆腐皮红枣汤

原料：红枣 10 **枚，豆腐皮** 50 **克，晒干的白菜** 100 **克，调味品适量。**

做法：上物加清水适量炖汤，用油盐调味佐膳。

用法：佐餐食，食白菜、豆腐皮、红枣，喝汤。

功效：此法有清肺热、润肺燥、养阴的功效。

应用：常用可治疗干咳、秋冬肺燥咳嗽、胃热肠燥、大便干结等症。

双枣甘草饮

原料：大枣 5 **枚，小枣** 30 **克，甘草** 10 **克。**

做法：以清水 1000 **毫升煎至** 500 **毫升左右。**

用法：去渣饮汤。

功效：此法有和中缓急、养心安神、益气除烦、补脾和胃的功效。

应用：适用于癔病、失眠盗汗、烦燥不安。

党参枣饭

原料：取大枣 20 **克，党参** 10 **克，白糖** 50 **克，糯米** 250 **克。**

做法：将大枣、党参放在砂锅中加水泡发，然后煎煮 30 **分钟。捞出党参、大枣，药液备用。**

再将糯米洗净，放在瓷碗中，加水适量，蒸熟后扣在盘中，将党参、大枣摆在糯米饭面上。

药液加白糖煎成浓汁倒在枣饭上即成。

用法：每日 1 **剂，每日** 2 **次。**

功效：此法有健脾益气，补气养胃之功效。

Green Apple Data Center

应用：适用于体虚倦怠、心悸失眠、食欲不振等。

羊脂醉枣

原料：红枣 250 克，羊脂 25 克，糯米酒（或黄酒）250 毫升。

做法：先将红枣放入锅中，加水煮软后，倒去水，加入羊脂、糯米酒煮沸后晾凉，然后倒入玻璃瓶或瓷罐中，密闭贮存一周即可。

用法：每次吃枣 3~5 枚，每日 2 次。

功效：此法可补虚健脾。

应用：适用于久病体虚、脾虚气弱。

葱白红枣汤

原料：大红枣 20 枚，葱白 7 根。

做法：将红枣（洗净用水泡发）放入锅中，加适量水，用大火烧沸，约 20 分钟后加入葱白（连须），文火煎熬 10 分钟即可。

用法：吃枣喝汤。

功效：此法有安心神益心气之功效。

应用：适用于失眠多梦、胸中烦闷、病后体虚、记忆力减退、神经衰弱等。

莲子红枣炖猪脊

糖尿病

原料：红枣 150 克，去心莲子 100 克，猪脊骨 1 具（洗净剁碎），木香 3 克，甘草 10 克。

做法：将木香、甘草两味药用纱布扎成包，同放锅中加适量水，用文火炖煮 4 小时。

Green Apple Data Center

用法：分顿食用，以喝汤为主，也可吃肉、枣和莲子。

应用：此法可作为糖尿病消渴、多尿等症的辅助治疗。

柠檬

口干消渴、妊娠食少、呕吐

原料：鲜柠檬 500 克。

做法：去皮、核，切块后放在砂锅中加白糖 250 克腌渍 1 天，待糖浸透，以文火熬至汁液耗干，待冷拌入白糖少许，装瓶备用。此霄生津、止渴、开胃、安胎之功效。

柠檬糖汁

原料：鲜柠檬 500 克，白糖 250 克。

做法：去皮、核，切块后放在砂锅中，加白糖腌渍 1 天，待糖浸透，以文火熬至汁液耗干，待冷拌入白糖少许，装瓶备用。

用法：随量饮食。

功效：此法有生津、止渴、开胃、安胎之功效。

应用：适用于口干消渴、妊娠食少、呕吐等症。

柠檬炒嫩鸡

原料：鲜柠檬 1 只，鸡胸脯肉 200 克，鸡蛋清、调味品各适量。

做法：柠檬洗净切薄片，鸡胸脯肉切片与柠檬混合拌匀，加入蛋清、调味品和少量芡粉，急火爆炒、放入葱花、姜米即成。

用法：每日 1 剂，分 2 次食用，连服 10~15 日。

Green Apple Data Center

功效：滋阴养颜。

应用：美容。

冰糖柠檬汁

原料：柠檬 15 克，冰糖少许。

做法：将柠檬加水煎煮，开锅 10 分钟后，去渣留汁，再加冰糖少许，待冰糖化开后调匀。

应用：随量频频饮之。

功效：和胃生津，止呕安胎。

应用：适用于暑热心烦、口干舌燥、干呕、胎动不安、不思饮食等病症的辅助食疗。

橄榄

橄榄，又名青果、橄核、忠果、青子、橄榄、白榄、黄榄、甘榄、黄榔等，为橄榄科常绿乔木。

橄榄是我国特产，原产海南岛，现主产福建、广东、海南省，广西、台湾、四川、云南等地方也有一些栽培。主要优良品种有荣湾橄、猪腰橄、汕头白橄、糖白橄、山橄、长行果橄、公本橄等。

橄榄蜜茶

原料：橄榄、绿茶各 6 克，胖大海 3 枚，蜂蜜 1 匙。

做法：先将橄榄放入适量水中煎沸片刻，然后冲泡绿茶胖大海闷盖片刻，加入蜂蜜调匀。

用法：随量服用。

应用：适用于慢性喉炎等症。

Green Apple Data Center

橄榄萝卜茶

原料：鲜橄榄 3~5 枚、鲜萝卜 60 克。

做法：先将橄榄辟开，萝卜切开，加水煮，取汤备用。

用法：代茶饮，或每日 3 次。

应用：适用于感冒兼有咽喉疼痛者。

橄榄膏

原料：橄榄果肉 60 克，白矾 30 克。

做法：橄榄果肉煎成浓汁，加白矾，煎成膏。

用法：每次 9 克，每日 3 次，开水冲服。

应用：适用于咽喉仲痛。

橄榄冰糖

原料：鲜橄榄 10 枚（连核）略捣烂，冰糖适量。

做法：将橄榄投入锅中，加水 1000 毫升，炖至 500 毫升，加冰糖调味，去渣。

用法：频频饮之。

功效：此法解毒利咽、肖肺和胃、化痰止咳之功效。

应用：适用于燥热咳嗽、咽喉炎、白日咳，也可用于饮食积滞等症。

橄榄糊

原料：橄榄 500 克。

做法：加水 1000 毫升煮沸，捞起橄榄去核捣烂，再入原汁煎熬成糊状，白糖调味，装瓶备用。

用法：每次 15 毫升，开水冲服，早晚各 1 次。

功效：利咽化痰，生津止渴。

Green Apple Data Center

应用：适用于癫痫病。

橄榄汁

原料：橄榄 30 只。

做法：加水煎服。

用法：每日 1 剂，连服 3 周。

功效：清肺利咽，解毒消火。

应用：对治疗维生素 C 缺乏症（即坏血症）有辅助疗效。

鲜橄榄

原料：鲜橄榄 50 克。

做法：洗净，去核捣烂，加适量水调匀，水煎。

用法：频频饮之。

功效：除烦醒酒，开胃降气。

应用：适用于河豚鱼中毒。

橄榄根饮

原料：取鲜橄榄根 40~60 克。

做法：洗净加水煎汤内服。

用法：随量代茶饮。

功效：疏筋活血。

应用：手足麻木、产后风瘫

明矾末浸橄榄

原料：取橄榄 12 枚，明矾 1.5 克。

做法：橄榄先以冷开水洗净，用刀将每只橄榄割 4~5 条纵纹，将明矾研末纳入纹中。

用法：每 1~2 小时吃 2 枚，细嚼慢吞，有痰吐痰，无痰则将汁咽下（吐出橄榄渣，以免妨碍消化）。

Green Apple Data Center

功效：此法具有生津止渴、清热除烦、消痰肺、下气和胃、解酒等功效。

应用：咽喉肿痛、扁桃体炎、声嘶痰多等症。

橄榄芦根饮

原料：咸橄榄 4 枚，干芦根 30 克（或鲜品 80~120 克）。

做法：加清水 1500 毫升煎至 500 毫升左右，去渣饮用。

用法：温服，每日 1 剂。

功效：此法有清热生津、解毒利回、降火除烦的功效。

应用：适用于感冒、胃热牙痛、肺热咳嗽等症。

橄榄酸梅饮

原料：鲜橄榄（连核）60 克，酸梅 10 克，白糖适量。

做法：稍捣烂、加清水 1500 毫升煎至 500 毫升，去渣，加白糖调味饮用。

用法：温服，每日 1 剂。

功效：清热解毒、生津止渴。

应用：适用于急性咽炎、咳嗽痰稠、酒毒烦渴。

葱头橄榄饮

原料：新鲜橄榄（去核）60 克，葱头 15 克，生姜、紫苏叶各 10 克。

做法：清水 1200 毫升煎至 500 毫升，加食盐少许调味，去渣饮汤。

用法：随量代茶饮。

功效：此法有解表散热，健胃和中的功效。

应用：可用于发热头痛、咽痒、胸腹胀痛等症。

Green Apple Data Center

樱桃

樱桃，又叫含桃、荆桃、朱樱、朱果、樱珠等属蔷微科。可分为中国樱桃、甜樱桃、酸樱桃和毛樱桃四大类。前两类栽培最普遍。

每 100 克新鲜樱桃果肉里：

含铁 5.9 克，比苹果、桔子、梨高出二十多倍；

维生素 A 的含量比葡萄、苹果、桔子高四、五倍；

含蛋白质 1.4 克；

粗纤维 0.4 克；

无机盐 0.5 克，含钙 18 毫克、磷 18 毫克。

还含有丰富的糖分、胡萝卜素等。

樱桃的鲜果、叶、根、核、枝皆可入药。

樱桃性味甘、温，可调中益气，祛风湿。樱桃还有治疗冻疮之功。

樱桃叶性味甘平、无毒，可治胃寒食积、腹泻、吐血，捣叶敷可治蛇咬伤，绞汁服防蛇毒内攻。

樱桃核性味辛平、无毒，可治出豆喉哑、麻疹透发不出；磨水擦之可治眼皮生瘤，用醋磨涂甲状腺肿大处有效。

樱桃根性味甘平、无毒，煎服，治蛔虫、妇女气血不和、调气活血、平肝去热。

樱桃核汤

原料：樱桃核 20 枚，白糖适量。

Green Apple Data Center

做法：将樱桃核洗净掏烂，加水 300 毫升煮沸，再小火煎 20 分钟，取汤加糖少许，温服。

用法：分多次温服，每天 200 毫升。

功效：解表透疹。

应用：麻疹透出不全或疹出不透。

樱桃美味羹

原料：樱桃 10 克，白糖少许，淀粉适量。

做法：先把樱桃洗净，然后用水调匀淀粉，放在火上煎开锅成羹后，加白糖再调匀，最后将樱桃分散放在羹上即可

用法：饭后饮用。

功效：益气健脾，祛湿透疹。

应用：适用于脾虚、风湿痛、心烦口燥、咽喉钟痛、风疹等病症。

玫瑰樱桃粥

原料：樱花、西米各 50 克，玫瑰卤 5 克，白砂糖 100 克。

做法：先将西米用水浸泡 30 分钟；然后将锅中倒入适量水煮沸；接着加入樱桃、西米、白砂砂同煮粥；最后调入玫瑰卤即成。

用法：每日 1 剂，温热服用。

功效：调中益气，祛风除湿。

应用：适用于体质虚弱、风湿痹痛等。

樱桃蜜汁

原料：樱桃 30 克，蜂蜜少许。

Green Apple Data Center

做法：樱桃加水煎汤，去渣加蜂蜜少许。

用法：温饮之。

功效：补气润肠，祛湿通经。

应用；适用于脾虚而致富少神疲；心气虚引起的气短心悸、失眠、便秘以及外感风湿而致的关节疼痛、腰酸腿痛等病症。

樱桃饮

原料：鲜樱桃 150 克。

做法：装罐内密封，埋入地下，一个月后取出，樱桃自然化为水，去核备用。

用法：麻疹流行时，给儿童饮 200~250 毫升。

应用：预防麻疹

樱桃汁

原料：鲜樱桃适量。

做法：樱桃挤汁。

用法：涂敷患处，每日多次。

应用：适用于烧伤，当即止痛，还能防止起泡化腕。

樱桃叶

原料：樱桃树叶适量。

做法：用樱桃树叶捣汁。

用法：每次服 15 毫升，并以渣敷患处。

应用：适用于蛇、虫咬伤。

Green Apple Data Center

葡萄

每 100 克可食部分所含主要营养成分：

含糖量为 15 克~30 克；

含酒石酸、草酸、柠檬酸、苹果酸等 0.5 克~1.4 克；

蛋白质 0.15 克~0.9 克，矿物质 0.6 克~0.5 克；

还含有各种花色素的单葡萄糖甙和双葡萄糖甙及钼、磷、铁、胡萝卜、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素 C 等。

葡萄能补益气血、强筋骨、通经络、通淋消肿、利小便。葡萄根、叶也是中药原料。

葡萄易泄泻，不宜过食。葡萄种子油口 15 克可降低胃酸度，12 克可利胆，40~50 克有致泻作用。

每日饮葡萄酒二、三次，每次 10~15 克，有补血气、暖肾作用，治疗贫血、血小板减少、腰冷痛之症。由于葡萄含铁量较高，对缺铁性贫血者，食用葡萄干大有裨益。

生藕葡萄饮

原料：葡萄 500 克，生藕 500 克，生地黄 200 克，蜂蜜 50 克。

做法：葡萄洗净去皮，生藕洗净去节去皮，生地黄洗净，分别用纱布绞汁，加入蜂蜜混合后，用文火煎熟备用。

用法：每日 1 剂，分 2 次服用。

用法：饭前服。

Green Apple Data Center

功效：滋阴清热，利小便。

应用：适用于尿路感染。症见小便夹血块、灼热刺痛或有腰酸等症。

葡萄枸杞汤

原料：葡萄干 50 克，枸杞子 30 克。

做法：将葡萄干枸杞子洗净后，加水 800 毫升，用武火煮沸，再用文火煎煮 30 分钟。

待温后饮汤、食葡萄干及枸杞子。

用法：每日 2 次，早晨空腹及夜间临睡时各服用 1 次。

功效：补肝益肾宁心。

应用：适用于神经衰弱。症见失眠多梦、心悸健忘、头晕目眩、腰酸肢软、神疲乏力等。

牛奶葡萄干

原料：葡萄干 20 克，牛奶 50 克，白砂糖适量。

做法：将葡萄干与牛奶共煮，加白砂糖调味。

用法：饮牛奶，食葡萄干，每日 2 次。

应用：适用于食欲不振。

野葡萄根饮

原料：野葡萄根 30 克。

做法：加水煎服。

用法：代茶饮。

应用：适用于妊娠呕吐、水肿。

葡萄甘蔗汁

原料：葡萄 500 克、甘蔗 750 克

Green Apple Data Center

做法：将葡萄、甘蔗洗净榨汁，混匀。

用法：用温开水送服，每日 3 次。

应用：适用于声音嘶哑。

山莲葡萄粥

原料：切片生山药 50 克，莲子肉、葡萄干各 50 克，白糖少许。

做法：前三物同煮熬成粥，加糖食用。

功效：补中健身，益脾养心。

用法：可做早餐。

应用：适用于脾虚体弱之记忆力减退。

桑椹苡仁葡萄干

原料：葡萄干 20 克，桑椹 30 克，生苡仁 20 克。

做法：将上物共水煎服。

用法：代茶饮。

应用：适用于慢性肾炎早期。

葡萄干烩鸡丁

原料：鸡胸肉 200 克，葡萄干 50 克，盐、糖、味精、淀粉、姜末、蒜末适量。

做法：鸡胸肉洗净切 1.5 厘米见方丁，加盐、水淀粉拌匀；葡萄干用温水泡上待用。

炒锅置旺火上，烧油至五成热，下鸡丁炒至断生，加葡萄干、姜末、蒜末、糖、盐翻炒，加入味精即可起锅。

用法：佐餐食。

功效：补血气。

应用：适用于体虚、肾虚等症。

Green Apple Data Center

葡萄叶糖汁

原料：葡萄叶 150 克（干品 75 克），生粉、白糖适量。

做法：洗净水煎两次，合并煎液，用纱布过滤后，再以文火浓缩成糊状，加生粉与白糖各半，烘干或晒干，分装 15 包。

用法：一周岁以上每次 1 包，每日 3 次，一周岁以下减半。

应用：婴儿腹泻。

鲜葡萄根

原料：鲜葡萄根 90 克。

做法：水煎服用。

用法：每日 1 剂。

应用：适用于肝炎、黄疸。

葡萄芹菜汁

原料：葡萄 50 克，芹菜 50 克。

做法：上物洗净榨汁，混匀。

用法：温开水送服，每日 2~3 次，20 天为一疗程。

应用：适用于高血压症。

白葡萄根炖猪蹄

原料：白葡萄根 60~90 克，猪蹄 1 只（或鲤鱼 1~2 条）。

做法：白葡萄根洗净切碎，加猪蹄，酌加水煮，或酒，水各半炖服。

用法：佐餐服，每日 2 次。

应用；适用于关节疼痛。

Green Apple Data Center

葡萄生姜汁

原料：新鲜葡萄、生姜各 100 克，绿茶、蜂蜜适量。

做法：将葡萄、生姜洗净，分别捣碎或切碎，榨汁备用。以沸水冲泡浓绿茶 1 杯，兑入葡萄汁、姜汁，蜂蜜适量。

用法：趁热顿服。

应用：适用于细菌性痢疾。

葡萄蜜汁

原料：鲜葡萄汁 500 毫升。

做法：以文火煎熬浓缩至稠粘如膏时，加蜂蜜一倍，至沸停炎，冷却装瓶备用。

用法：每次 1 汤匙，沸水冲化代茶饮。

应用：适用于热病烦渴、食欲不振等症。

草莓

草莓属蔷薇科。原产南美智利和北美东部。现我国南北均有栽培，优良品种有五月草、紫晶、金红玛、鸭咀、大鸡冠、牛心果、小鸡心等。

草莓性味甘酸寒，具有清热、利尿、止泻、止渴、凉血、生津的功效。可用于治疗烦热口渴、轻度咯吐脓血、胃纳欠佳、糖病等。

覆盆韭芡草莓汤

原料：草莓干品 10~20 克，覆盆干品 10 克，韭菜子（炒）5 克，芡实 10 克，白糖适量。

做法：将上物共水煎，加糖调味。

Green Apple Data Center

用法：一日 2~3 次分服。

应用：适用于小便频数、遗精遗尿。

草莓汁

原料：个大、色红的草莓 5~10 枚。

做法：绞汁食。

用法：每次饭前饮。

应用：适用于食欲不振、消化不良。

冰糖草莓饮

原料：鲜草莓 6 克，冰糖 30 克。

做法：将上物一同隔水炖烂。

用法：每天 3 次分服，连服数日。

应用：适用于干咳无痰、日久不愈等症。

猕猴桃

猕猴桃果实每 100 克可食用部分含有营养物质：

含糖 8~14 克；

蛋白质 1.6 克；

类脂 0.38 克；

维生素 C300 毫克；

硫 25.5 毫克，磷 42.2 毫克，氯 26.1 毫克，钠 3.3 毫克，钾 320 毫克，镁 19.7 毫克，钙 56.1 毫克；

还含类胡萝卜素和猕猴桃碱。

猕猴桃中维生素 C 的含量比等量的柑桔高五至十倍，比柠檬约高十二倍，比苹果高二十至八十倍。

Green Apple Data Center

猕猴桃性味甘寒，有解热、止渴、通淋之功，主治烦热、消渴、黄疸、石淋、痔疮等症症。

经常服用猕猴桃鲜果和液汁，可以防治心血管病、尿道结石、肝炎、麻疯病等，还可促进人体内胆固醇和甘油三酸脂加速转化为胆酸，降低血液中的胆固醇含量。

近年临床研究证明，猕猴桃有抑癌的作用，对冠心病和动脉硬化病也有一定疗效。

猕猴桃的根、叶、花都可入药，软枣猕猴桃的枝叶，对治食道癌、胃癌有一定疗效。其种子含油谋取经35.6%~62%，既可食用，又可作工业用油。

它含有丰富的维生素、矿物质、氨基酸及血清促进素，并且是植物化学物质的重要来源，能补充你身体的能量及水份。再加上它抗氧性及抗突变的特性，营养师称它力“营养活力来源”。它所含的各种营养的量，足以应付现代人忙碌的生活所需。

猕猴桃木瓜糊

原料：猕猴桃 200 克，木瓜 200 克，蜂蜜适量。

做法：猕猴桃洗净去皮，捣烂；木瓜洗净去皮去籽捣烂，两者和在一起，加适量蜂蜜，搅匀备用。

用法：每日 2 次，每次 20 克，久服有效。

应用：适用于抗衰老。

猕猴桃山楂饮

原料：猕猴桃 300 克，鲜山楂 100 克，蜂蜜适量。

做法：猕猴桃洗净去皮切片，鲜山楂洗净，一起放入锅内加水 500 毫升，用文火煮沸 2 分钟，加入适量蜂

Green Apple Data Center

蜜搅匀，待冷却后装瓶备用。

用法：每日服 2 次，每次 50 克，久服有效。

功效：补气养血，消脂。

应用：适用于高血脂。

猕猴桃果菜汁

原料：猕猴桃 80 克，团生菜 30 克，芹菜 30 克，香菜 20 克，柠檬 25 克，蜂蜜 1 汤匙，凉开水 2 汤匙。

做法：猕猴桃去皮，团身材、芹菜、香菜洗净，加上凉开水，一起由食品加工机搅打成汁。

将上述汁液加柠檬汁、蜂蜜，与冰块混合后即可。

用法：随量代茶饮。

应用：适用于心血管疾病、肝炎等症。

猕猴桃根炖大肠

原料：猕猴桃根 30 克，猪大肠一段。

做法：将上物洗净、切段，加水煎汤服。

用法：佐餐食，每日 1 剂。

应用：适用于脱肛。

猕猴桃粥

原料：猕猴桃 20 克，粳米 50 克。

做法：将猕猴桃洗净后与粳米一同加适量水煮粥好成。

用法：每日 1 剂，分 2 次服用。

功效：解热止溻。

应用：适用于烦热、黄疸等。

禁忌：脾胃虚寒者忌用。

Green Apple Data Center

猕猴桃根酒

原料：猕猴桃根 250 **克（鲜** 500 **克），白酒适量。**

做法：将猕猴桃根用白酒浸泡一周。

用法：每次 15~30 **毫升，每天** 3 **次。**

应用：适用于消化道炎症。

生姜猕猴桃果

原料：鲜猕猴桃果 90 **克，生姜** 9 **克。**

做法：将上物同捣烂，挤汁。

用法：每日早晚各饮一次。

应用：适用于妊娠呕吐。

香蕉

香蕉每百克果肉中所含营养成分：

蛋白质 12 **克；**

脂肪 0.6 **克；**

碳水化合物 19.5 **克；**

粗纤维 0.9 **克**

钙 9 **毫克，磷** 31 **毫克，铁** 0.6 **毫克；**

尼克酸 0.7 **毫克；**

胡萝卜素 0.25 **毫克，硫胺素** 0.02 **毫克，核黄素** 0.05 **毫克；**

维生素 C6 **毫克；**

此外还含有一定量的维生素 E。

香蕉含有钾，维持细胞内液体和电解质的平衡，帮助大

Green Apple Data Center

脑产生羟免胺，抑制引起情绪不安的激素，也是天然的酸剂，可舒缓胃灼热。

在去年日本癌症学会中，发表了香蕉具有提高免疫力、预防癌症效果的报告，一天吃２根香蕉，就能有效地改善体质。此外，香蕉价廉、易食、携带又方便，是维持健康的营养素，真可说是“神奇的水果”。

香蕉对减肥相当有效，是因为它卡路里低，且食物纤维含量丰富。香蕉非常甜，因此会被人们认为，卡路里一定很高，其实不然，一根香蕉（净重约１００克左右）的卡路里，只有８７卡而已，与一餐的白饭量（１５０克２２０卡）比起来，大约只有一半以下的低卡路里。

所以，香蕉可当作很好的减肥食品。

在繁忙的生活中，利用健康食品、或补充剂，来补充饮食不均衡的人，越来越多了。而香蕉几乎含有所有的维他命、和矿物质,因此从香蕉可以很容易地摄取各式各样的营养素。其中香蕉含有相当多的钾和镁。钾能防止血压上升、及肌肉痉挛，帮助大脑产生羟免胺，抑制引起情绪不安的激素，也可舒缓胃灼热；而镁则具有消除疲劳的效果。

由於香蕉的消化、吸收相当良好，因此从小孩到老年人，都能安心地食用，并补给均衡的营养。最近不吃早餐的人越来越多，而一天的活力来源，又是早餐，因此具有立即性、且能长时间保持能量的香蕉,便成为最适合当早餐的食品了。此外，因为香蕉是低卡路里的食品，就算是正在减肥的人，也能毫不担心的尽情食用。

香蕉有很高的药用价值，在我国民间，香蕉被认为有润

Green Apple Data Center

肺、滑肠、解酒毒及降压等作用。

香蕉粥

原料：香蕉 20 克，菠菜 250 克，粳米 100 克。

做法：先将粳米洗净，与洗净的菠菜一同下锅，加入清水煮成粥，待粥将开花时，将切好的香蕉块放入，稍煮即成。

用法：每日 1 剂，分 2~3 次食用，连服 3 日。

功效：清热润肠。

应用：老年性便秘。

白菜香蕉梗饮

原料：香蕉梗 25 克，白菜根 1 只，冰糖适量。

做法：将香蕉梗与白菜根洗净，切成段，水煎，加适量冰糖服用。

用法：代茶频饮。

应用：适用于高血压症。

冰糖香蕉粥

原料：香蕉花（凋谢落地者）10 克，冰糖适量，粳米 50 克。

做法：将香蕉花炒黄，研末，与粳米一起加水煮粥，粥成加冰糖调味。

用法：每次 1 汤匙，每日 2 次。

应用：适用于子宫脱垂。

香蕉泥

原料：香蕉 1 只（皮发黑的较好）。

做法：放在炉旁焙热后备用。

Green Apple Data Center

用法：每晚热水洗手（足）后，取香蕉少许涂抹患处，磨擦片刻。

应用：适用于手足破裂。

冰糖香蕉饮

原料：香蕉 1~2 只，冰糖适量。

做法：香蕉剥皮，碾碎，加入冰糖，隔水炖服。

用法：每日 1~2 次，连服数日。

功效：此法有清肺润肠之功效。

应用：适用于燥热咳嗽、日久不愈。

香蕉梗红枣饮

原料：红枣 15 克，香蕉梗 400 克（干品 25 克）。

做法：红枣洗净去核，香蕉梗洗净，切碎，将二者加水浓煎。

用法：每日 3 次服用。

应用：有辅助调理早期高血压的作用。

荔枝

荔枝，又名丹荔、大荔、荔支、离支、火山荔、丽荔、勒荔等，属无患了科。原产我国南部，为亚热带常绿乔木，是我国特产珍果。以广东、福建栽培最盛，广西、四川、台湾、云南等地有少量分布。

每 100 克鲜荔枝果肉含有：

葡萄糖 66 克、蔗糖 5 克。

蛋白质 0.8 克；粗纤维 0.3 克；

Green Apple Data Center

无机盐 0.4 克；

磷 35 毫克，铁 1 毫克；

核黄素 0.1 毫克，维生素 C30 毫克。

荔枝有健脾（用于脾虚所致的泄泻）、养血（血虚症、贫血症），荔枝核理气止痛，用于治疗疝气和肝胃气痛。

荔枝山药羹

原料：荔枝(去皮核)7 枚，山药(切片)10 克，红糖少许，淀粉适量。

做法：先煮山药、荔枝，煮熟后加淀粉适量调匀，服用前加红糖少许。

用法：早餐时服用。

功效：养血安神，补脾止泻，理气滋肝。

应用：适用于胃痛腹泻、失眠、烦渴、四肢乏力，失眠健忘等病症。

荔枝山药粥

原料：荔枝干 30 克，山药、莲子各 20 克，粳米 100 克。

做法：先将莲子用温水浸泡后去皮心，荔枝干去壳核，山药捣碎研粉；然后将前原料与粳米一同加水煮粥即成。

用法：每日 1 次，连服 5 日。

功效：生津益血，健脾开胃。

应用：适用于腹泻患者。

荔枝酒

原料：鲜荔枝 1000 克，陈米酒 1000 克。

做法：鲜荔枝去壳，与陈米酒一起浸泡，封口，一周即可。

Green Apple Data Center

用法：每次 10~15 毫升，每日早、晚各 1 次。

功效：益气，补肾，升提。

应用：适用于子宫脱垂。

带核荔枝酒

原料：鲜荔枝肉（连核）800 克，陈米酒 1000 克。

做法：鲜荔枝肉（连核）放入大瓶内，加入陈米酒后，密封瓶口。

用法：浸泡 7 日后饮用，每日 2 次，每次 15~20 毫升，分早晚饮用。

功效：益智补气。

应用：适用于阳痿。症见精神不振、夜寝欠安、胆怯多疑等。

荔枝干

原料：荔枝干 10 个。

做法：荔枝干去壳备用。

用法：每天睡前吃荔枝肉 10 个，连服 1~2 月，秋冬季为宜。

功效：补肝肾，益气血，缩小便。

应用：适用于小儿遗尿症。症见睡眠中小便自遗、头晕目眩、腰膝酸软、面色无华、有时盗汗等。

荔枝扁豆汤

原料：荔枝干 30 克，炒扁豆 20 克。

做法：将荔枝干、炒扁豆放入沙锅内，加水 300 毫升，先用武火煎至沸 10 分钟后，再用文火煎至 100 毫升即可。

Green Apple Data Center

用法：服药汤，每日 1 剂，2 次分服，连服 15 日为一疗程。

功效：益气健脾，实肠止泻。

应用：适用于慢性结肠炎。症见大便时溏时泻、稍进油腻之则大便次数增多、饮食减少、肢软力乏等。

荔枝枣泥

原料：干红枣 10 枚，干荔枝 10 枚。

做法：将红枣煮熟，去皮去核制成枣泥，干荔枝剥皮去核取肉，加入枣泥，略加水用文火稍煮。

用法：每日食用 1 次，连服用 1 月。

应用：适用于小儿遗尿。

大枣荔枝饮

原料：荔枝干果、大枣各 7 枚。

做法：上物共水煎服。

用法：每日 1 剂，每日 2 次。

应用：适用于虚弱贫血。

荔枝根猪膀胱汤

原料：荔枝根 60 克，猪膀胱 1 只，调味品适量。

做法：将上物洗净，切碎，加 500 毫升水，煮至 250 毫升，去渣后加调味品即成。

用法：佐餐食，食肉饮汤。

应用：适用于遗精、消瘦、肢软等症。

荔枝丸

原料：荔枝核 50 粒，陈皮 9 克，硫黄 9 克。

做法：将上物共研细为末，用盐水打糊为丸，如绿豆大。

Green Apple Data Center

用法：每次 10 粒，每日 2 次。

应用：适用于疝气症。

石榴甘草荔枝壳饮

原料：荔枝壳、石榴皮各 15 克，甘草 10 克。

做法：将上物共水煎服，去渣。

用法：代茶随量饮。

应用：适用于痢疾。

海带海藻荔枝饮

原料：干果 7~10 枚，海带、海藻各 15 克，黄酒适量。

做法：将上物以适量黄酒和水煎服。

用法：每日 1 剂，疗程不限。

应用：适用于淋巴结结核症。

荔枝粥

原料：用荔枝干 10~15 枚（去核除核），山药、莲子各 10 克，大米适量。

做法：将上物洗净加水炖粥服食。

用法：每日 1 次，连用 3~5 天。

应用：适用于肾虚腹泻等症。

柿子

柿树在植物学上属柿科柿属，别名米果、猴枣等。

100 克果肉中含有：

16 克的糖（包括蔗糖、葡萄酒及果糖）；

碘 49.7 毫克；

Green Apple Data Center

另外含维生素 C、钙、磷等。

未熟果实含鞣质，主要组成是花白疳。

柿子具有清热、止渴、生津、润肺、化痰、健脾、涩肠、止血和镇咳的作用。

成熟的柿果，经旋皮、翻晒、堆积（出霜），可压成柿饼，用火烤柿饼可使杭饼既干又酥，呈半透明状，质量更好。

柿饼又名干柿、柿花、柿干，具涩肠，润肺，止血，和胃等功效，主治吐血、咯血、血淋、肠风、痢疾、痔漏等症。

柿霜、柿蒂、柿糕也都有一定疗效。还可用柿酿造柿酒和柿醋。从柿叶中提出的黄酮甙，经动物试验证明，能降低血压和增加冠状动脉的血流量，对金黄色葡萄球菌、卡他球菌有一定抑制作用，目前已制成针剂及冲洗剂。

柿肉含大量单宁、柿胶酚，具有较强的收敛力，故便秘者不宜多食，胃炎患者及脾胃虚寒者也不宜多食。另外，空腹吃或与蟹同食，易形成柿石。

柿饼灯心汤

原料：柿饼 2 个，灯心 6 克，白砂糖适量。

做法：将柿饼洗净去柄，灯心清水洗过，共放入锅内加水，在文火上煎煮 20 分钟，加白糖调味饮用。

用法：每日 1 剂，分 2 次服用，连服 3~7 日。

功效：清心泻火，通利小便。

应用：适用于尿路感染。症见小便频急、灼热刺痛、小腹胀痛、腰痛、女子带下色黄等。

青柿汁蜜膏

原料：青柿子（未成熟者）1000 克，蜂蜜适量。

Green Apple Data Center

做法：将柿子洗净，去柄，切碎，掏烂，以纱布挤压取汁，将柿汁放在锅中煮沸，改用文火煎熬成浓稠膏状，加入一些蜂蜜，搅匀，再煎如蜜，停火等冷，装瓶备用。

用法：每次 1 汤匙，以沸水冲溶饮用，每日 1 次，连服 20 日为一疗程。

功效：清火宁心，消瘿。

应用：适用于甲状腺功能亢进症。症见烦躁、多汗、甲状腺肿大、心悸、能食乏力、消瘦等。

柿饼粥

原料：柿饼 50 克，桂花卤 5 克，白砂糖、粳米各 100 克。

做法：先将柿饼切碎，与粳米一同入锅；然后加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥；最后调入桂花卤、白砂糖即成。

用法：每日 1 剂，分数次服用。

功效：健脾，润肺、梁肠，止血。

应用：适用于肺燥干咳、反胃、咯血、吐血、久痢便血等。

禁忌：脾虚泄泻、痰湿内盛、外感咳嗽、呕吐、疟疾者忌用。

青柿汁

原料：青柿汁 500 克，水 1500 毫升。

做法：将青柿子洗净捣烂后，加水。晒 7 日后去渣，再晒 3 日，装瓶备用。

Green Apple Data Center

用法：用药汁涂患处，每日 3 次。

功效：祛风止痒，抗过敏。

应用：适用于过敏性皮炎。

柿丸子

原料：柿子 2 个，白糖、淀粉适量。

做法：将柿子开水烫后，剥去皮，放在容器中用勺碾碎，加入适量的淀粉、白糖，捏成丸。

将丸子放入温油中慢炸，待其外表稍焦即可出锅。

用法：佐餐食，蘸苹果酱或杏酱食用，更加美味。

应用：适用于虚喘肺热、咳嗽痰多等症。

罗汉果柿饼汤

原料：罗汉果 1 个，柿饼 15 克。

做法：将罗汉果、柿饼洗净，用水煎 30 分钟。

用法：每日 2 剂，7 日为一疗程。

功效：清热化谈，止咳。

应用：适用于百日咳。症见久咳少痰，甚则痰中带血，咳时气急，口干咽燥，面红耳赤。

柿子薏米粥

原料：柿子 1 个，薏米 30 克，蜂蜜适量。

做法：将薏米加水煮粥如常法，粥熟将柿子(去皮)取汁放入粥中，再加入蜂蜜调均。

用法：当早点食用。

功效：补脾祛湿，益肺止嗽。

应用：适用于因脾肺虚损引起的不思饮食、口舌干燥、虚热咳嗽、小便不利、肺痨等病症。

Green Apple Data Center

糖水柿子汁

原料：柿子 1 个，白糖少许。

做法：将柿子洗净去皮、蒂，取汁，然后加白糖少许调味即成。

用法：早晨服用。

功效：润肺养胃，止咳化痰。

应用：适用于咳嗽痰多、虚劳咯血以及食欲不振、心中烦热、口渴等病症。

丁香柿蒂粥

原料：柿蒂 5 只，丁香 5 克，大米 50 克。

做法：将柿蒂、丁香洗净，切碎，装入纱包，拌入大米中，加水蒸熟。

用法：每日 1 次，连服 2 天。

应用：适用于恶心呕吐。

冰糖柿蒂

原料：柿蒂 30 克，冰糖 60 克。

做法：将上物共水煎服。

应用：适用于妊娠呕吐。

姜参丁香柿蒂饮

原料：柿蒂 9 克，丁香 5 克，生姜 5 克，党参 10 克。

做法：将上物洗净，加水煎服。

用法：随量代茶饮。

应用：适用于胃寒呃逆。

柿子粉

原料：鲜柿子适量。

Green Apple Data Center

做法：柿子切片晒干，炒黄研末。

用法：每次 5 克，每日 3 克，温开水送服。

应用：适用于痢疾。

参杏芩柿饼饮

原料：柿饼 15 克（或柿霜 5~10 克），南沙参、苦杏仁各 9 克，黄芩 6 克。

做法：将上物加水同煎服。

用法：每日 1 剂，每日 2 次。

应用：适用于肺热咳嗽症。

川贝柿饼饭

原料：柿饼 2 只，川贝末 9 克，米饭适量。

做法：先将柿饼挖开去核，纳入川贝末后放在饭上蒸熟。

用法：每日 2 次。

应用：适用于干咳、久咳不愈等。

柿饼黑木耳羹

原料：柿饼 50 克，黑木耳 6 克，冰糖适量。

做法：将柿饼与黑木耳同煮烂，加冰糖调味。

用法：食柿饼、木耳，喝汤。

应用：适用于高血压早期患者，对有中风倾向者效果较好。

生姜柿饼

原料：柿饼 1 只，生姜（去皮）3~5 克。

做法：先将柿饼横成两半，生姜切碎夹在柿饼内，以文火焙熟。

用法：生姜与柿饼同吃，每日 1 次。

Green Apple Data Center

功效：此法有化痰、止咳、敛肺气的功效。

应用：适用于久咳不愈，小儿百日咳。

灯心柿饼汤

原料：柿饼 2 只，灯心花（也称灯心）6 克，白砂糖适量。

做法：以清水适量煎汤，加白砂糖调味饮用（柿饼也可不食）。

用法：每日 1 剂。

功效：此法有清热、利尿、通淋、治血尿的功效。

应用：适用于尿路感染、血尿等。

冰糖柿饼

原料：柿饼 3 只，冰糖适量。

做法：将柿饼洗净，加入少量清水及冰糖，放入碗中，隔水蒸至柿饼绵软后服用。

用法：每日 1 剂，每日 2 次。

功效：此法有润肺、消痰、止血的功效。

应用：适用于高血压、痔疮出血、咽痛等症。

柿霜糖块

原料：柿霜、白砂糖各 15 克，熟菜油少许。

做法：同放入锅中，加水适量，文火煎熬，待浓稠后停火，倒入涂有熟菜油的搪瓷盘中，稍凉擀平，用刀切成小块即成。

用法：每日 3 次，每次 1 块，经常服用疗效良好。

功效：此法有清肺平喘、化痰止咳的功效。

应用：适用于肺热燥咳、口舌生疮、咯血等。

Green Apple Data Center

石榴

石榴果实营养丰富，成熟时 100 克果肉含有：

各种糖类达 10~11 克；

苹果酸、枸橼酸、维生素 C 含量比苹果、梨要高出一、二倍。

石榴，甘酸、无毒。有涩肠、止血、治久痢的功效。

甜石榴冰糖汁

原料：甜石榴 1 个，冰糖少许。

做法：将甜石榴去皮，入水中煎沸 10 分钟后，去渣留汁，然后加冰糖调匀。

用法：温饮之，每日 1 剂。

功效：生津和胃，杀虫止泻。

应用：适用于口干舌燥、干呕、心烦、久泻以及小儿疳积、虫积等病症。

甘蔗石榴饮

原料：甘蔗 50 克；石榴 10 克；冰糖少许。

做法：甘蔗、石榴去皮加水煎成一碗，加冰糖少许。

用法：温饮之。

功效：清热润肺，止咳生津。

应用：适用于肺热燥咳、咽痒口干、食欲不振、周身乏力等症。

Green Apple Data Center

石榴皮山楂饮

原料：石榴皮、山楂各 30 克。

做法：上物加水煎服。

用法：随量温饮。

应用：适用于痢疾。

茄子根石榴皮饮

原料：石榴皮、茄子根各 30 克。

做法：将上物洗净，加水共煎服。

用法：每日 1 剂，早晚各 1 次

应用：适用于消化不良、腹泻等症。

石榴皮瘦肉羹

原料：红石榴根皮 30 克（洗净切碎），瘦猪肉 30 克，调味品适量。

做法：将上物加水炖煮，肉熟后加调味品即成。

用法：每日 1 次，连服 3 日。

应用：适用于小儿疳积症。

高粱花石榴皮饮

原料：石榴皮 15 克，高粱米花 6 克。

做法：上物加水煎服。

用法：每日 1 剂，每日 2 次，连服 3~5 剂可愈。

应用：适用于小儿腹泻。

石榴皮饮

原料：石榴皮 45 克。

做法：加温水 500 毫升，浸泡 12 小时，过滤后煎成 200 毫升左右。

Green Apple Data Center

用法：早晨空腹分 2 次服下（隔 30 分钟服 1 次），服完后再用泻药 1 剂，即可将虫驱出。

应用：适用于绦虫病。

石榴子汁

原料：鲜石榴 l～2 只。

做法：将石榴去皮，取石榴籽捣烂，在开水中浸泡。

用法：冷却后作含漱用，每日多次，经常服之。

应用：可治口腔炎及粘膜溃疡。

石榴皮槟榔饮

原料：石榴皮 15 克，槟榔 9 克。

做法：上物加水煎服。

用法：代茶频饮。

应用：适用于蛔虫病。

石榴皮芝麻糊

原料：干石榴皮 25 克，芝麻油 60 克。

做法：将石榴皮炒成炭，研细末，加芝麻油调成稀糊状。

用法：均匀涂患处，每日 2 次，连续应用有效。

应用：适用于牛皮癣。

冰片石榴粉

原料：石榴花 30 克，冰片少许。

做法：将石榴花焙干，研细末，加冰片少许。

用法：将粉末吹入耳中，每日 1 次。

应用：适用于中耳炎。

石榴皮蜜浆

原料：鲜石榴皮 1000 克（干品 500 克），蜂蜜 300 克。

Green Apple Data Center

做法：洗净切碎，加水适量煎煮，30 分钟取煎液 1 次，共 2 次。合并煎液，再以文火煎熬浓缩时，加蜂蜜，至沸停火，等冷装备用。

用法：每日 2 次，每次 1 汤匙，沸水冲饮。

应用：适用于消化不良性泄泻、肠炎、腹痛等。

桑椹

含丰富的葡萄糖、蔗糖、果糖、鞣质、苹果酸以及钙质、维生素 A 原、维生素 B1、维生素 B2、维生素 C、维生素 D 及烟酸等。桑椹油的脂肪酸主要由亚油酸和少量的硬脂酸、油酸等组成。另含无机盐。

桑椹有利五脏、关节、通血、滋阴养血、安魂镇神等功能。用于消渴、阴虚肝阳上亢之眩晕失眠、血虚肠燥、便秘等症。

大便稀溏或泄泻等症忌用桑椹。

冰糖桑椹

原料：鲜桑椹 60 克，冰糖适量。

做法：取紫红色熟透鲜桑椹 60 克，加清水 2 碗，在大火上煎至 1 碗，加冰糖适量调匀。

用法：去渣饮用，每日 1 剂，分 2 次服用，连服 3 日。

功效：滋阴润肠。

应用：适用于习惯性便秘。症见大便干结、头晕目眩、心悸健忘、失眠多梦、口干乏力等。

Green Apple Data Center

桑椹膏

原料：桑椹不拘多少，蜂蜜、酥油适量。

做法：桑椹取汁，将汁过滤后倒入陶瓷器皿中，用文火煎成浓汁，再加适量蜂蜜，酥油熬成膏，贮存于瓶中备用。

用法：每次服 1~3 汤匙，每日 1 次，温开水调服，连服 10 日为一疗程。

功效：养血，宁神，强志。

应用：适用于神经衰弱。症见失眠多梦、心悸健忘、头晕目眩、肢体麻木等。

桑椹枸杞酒

原料：桑椹 50 克，枸杞子 50 克，白酒 500 毫升。

做法：桑椹、枸杞子洗净晒干，放入酒瓶中封口，浸泡 7 日后服用。

用法：每日 2 次，每次人 10~20 毫升，可长年服用。

功效：补肾壮腰。

应用：适用于腰肌劳损。症见腰部隐痛，缠缠不休，时轻时重，休息后多减轻，弯腰动作可使疼痛加重，有时畏寒，头晕、耳鸣等。

桑棍玉竹饮

原料：鲜桑椹 15 克，玉竹 9 克，红糖少许。

做法：鲜桑椹洗净，加玉竹，水煎沸，去渣留汁，再加红糖少许调匀。

用法：温饮之

功效：滋阴补肾，润肺生津。

Green Apple Data Center

应用：适用于肺中燥热干咳无痰、口舌干燥、口渴及肾阴亏虚而致的腰酸腿软、周身乏力等病症。

桑椹大枣汤

原料：桑椹、百合各 30 克，大枣 10 枚，青果 9 克。

做法：将大枣去核，与桑椹、百合、青果同煎水，去渣取汁。

用法：代茶频饮，每日 1 剂，连服 10~15 剂

功效：养血生津解毒。

应用：适用于血虚风燥型湿疹。

桑椹枸杞汤

原料：桑椹 10 克，枸杞子 10 克，白糖适量。

做法：将桑椹、枸杞子加水煎汤，沸后去渣留汁，加白糖。

用法：温饮之。

功效：补肾益气，养血强身。

应用：凡由于肾虚血亏引起的腰酸腿软、尿频遗精，妇女更年期综合症引起的头晕目眩、失眠乏力、不思饮食等症均可饮之。

桑百枣果汤

原料：桑椹 30 克，百合 30 克，大枣 10 枚 9，青果 9 克。

做法：共同煎服。

用法：每天 l 剂，连服 10~15 剂。

功效：祛邪扶正。

应用：适用于慢性湿疹。

Green Apple Data Center

冰糖桑椹小米粥

原料：桑椹 15 克，小米 30 克，冰糖适量。

做法：先煮小米粥如常法，将熟时加入桑椹、冰糖。

用法：粥成后当早点食用。

功效：补血益气，健脾和中。

应用：凡肝肾阴虚而致的头晕眼花、失眠心悸、口干舌燥、须发早白，及脾虚而致腹泻腹胀、肠鸣等病症可辅食此粥。

桑椹葡萄粥

原料：桑椹子 50 克，葡萄干 20 克，粳米 50 克。

做法：桑椹子、葡萄干洗净，粳米淘洗干净，加水 500 毫升，慢慢煨成稀粥，温后等待用。

用法：每日 1 剂，连服 10 日为一疗程；亦可用冬虫夏草 10 克研末入米粥同服。

功效：补气养血。

应用：适用于慢性肾炎。症见面浮身肿、面色少华、头晕乏力、食欲较差等。

银杏

银杏，俗称“白果”，性味甘苦涩，平，有毒。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素以及多种氨基酸。另含银杏酸、氢化白果酸、氢化白果亚酸和银杏醇；内胚乳中还分离出两种核糖核酸酶。

银杏“上敛肺金除咳逆，下行湿浊化痰涎”，还可治遗精、

Green Apple Data Center

遗尿症、小便频数，止浊止带，生食解酒。白果酸能抑制结核杆菌和一些皮肤真菌，并对多种类型之葡萄球菌、链球菌等有不同程度的抑制作用。果肉的抗菌力较果皮强。

值得注意的是，作为食用的炒白果和煮白果，多食可致中毒。引起中毒的成分是白果酸，中毒后的潜伏期为一至十二小时，早期有消化道的症状，如恶心、呕吐、腹痛、腹泻和食欲不排，继之出现烦躁不安、惊厥、精神呆滞、肢体强直、皮肤紫绀、发热、昏迷、瞳孔散大、对光反射消失、呼吸困难或引起肺水肿，进而使心跳减弱，呼吸道分泌少增加，少数病人可引起下肢轻瘫或完全性弛缓性瘫痪。

防止白果中毒，首先是不要生吃白果，熟吃时，一次不要吃太多。而且食用时要反肉中的绿色胚芽除掉。采集白果时，要加强劳动保护，避免皮肤接触其外种皮，以防止皮炎的发生。

引起白果中毒及中毒的轻重，与年龄大小、体质强弱及服食量的多少有密切关系。年龄愈小中毒可能性愈大，中毒程度也愈重；服食量愈多，体质愈弱，不作及时抢救，可导致死亡。

在发生中毒之后，要及时抢救，可用麝香 0.5 克，调温水服即解；急用生甘草 60 克煎服，或用白果壳 30 克煎服，可解毒。

为防止白果中毒，小儿每次吃应在三个以下，成人每次吃五个以下。一般一岁以下小儿禁食白果。

在外种皮中还含有引起皮炎的银杏毒。

Green Apple Data Center

炒白果

原料：白果若干枚。

做法：白果用风吹干，炒熟，备用。

用法：4~5 岁儿童，每次吃 2 枚；5 岁以上儿童、每次吃 4~6 枚；均日服 2 次，连续一周，但需去壳细嚼。

功效：缩小便，止遗尿。

应用：适用于小儿遗尿症。

银杏粥

原料：银杏仁 25 克，粳米、白糖各 100 克，桂花卤 3 克，清水 1000 毫升。

做法：银杏仁放入锅内，加热碱水反复去软皮，洗净，重新入锅内小火煮熟，捞出滤干水分。

粳米淘净，下锅加水火上烧开，加入银杏仁、白糖煮成粥，撒上桂花卤即成。

功效：固肾补肺，止咳平喘。

用法：食粥，每日 1 次。

应用：适用于慢性支气管炎。

油浸白果

原料：白果 500 克，菜油 1000 克。

做法：将白果洗净晾干、去壳，浸入菜油中密封，浸一年以上备用。

用法：每日 2 次，每次食 2 粒。

应用：适用于肺结核。

白果鸡蛋膏

原料：生白果 2~3 枚，鸡蛋 1 个。

Green Apple Data Center

做法：生白果打碎去壳研末，鸡蛋壳上钻一小孔，将白果仁末灌蛋中，用纸糊孔，在锅中蒸熟即可。

用法：食白果蛋，每日 1~2 次，连服 7 日为一疗程。

功效：补中宁神，益肾固精。

应用：适用于遗精。

羊脬炖白果

原料：鲜羊脬（膀胱）1 个，白果 10 粒，菟丝子（用纱布起）。

做法：炖汤吃。

用法：佐餐食。

功效：补虚化瘀。

应用：适用于小儿遗尿症。

白果发菜汤

原料：白果 20 枚，发菜 25 克，鸡丝、鸭丝、猪肉丝各 20 克，盐、味精各适量。

做法：白果煮烂，去外壳内皮。将发菜与鸡丝、鸭丝、猪肉丝、白果、盐同煮汤，汤熟加味精即可。

用法：佐餐服食。

功效：滋阴补阳，软坚散结。

应用：适用于化疗后的气阴两亏。

银杏鸡冠花汤

原料：银杏 10 粒，鸡冠花 60 克。

做法：银杏洗净，鸡冠花水洗漂干，一起放入锅内，加水 500 毫升，用武火煮沸，再文火煎煮 20 分钟，待温后服用。

Green Apple Data Center

用法：每日 1 剂，连服 5~7 日。

功效：固涩止血。

应用：崩漏。症见月经量多、淋漓不净、无明显小腹痛等。

银杏鸡蛋羹

原料：银杏 4 粒，鸡蛋 1 个。

做法：银杏去壳及心，鸡蛋打一小洞。将银杏置于鸡蛋内，用纸糊住洞口，隔水蒸 30 分钟，待熟内服。

用法：每日 1 剂，连服 7~10 日。

功效：补气养血，止带。

应用：白带增多症。症见白带绵绵不断、无臭气，伴食欲不佳，神疲力乏，腰膝疲软，小便清长，大便溏薄。

银杏腐皮粥

原料：腐皮 75 克，银杏 7 克，粳米 50 克。

做法：将银杏去壳、心后，与粳米、腐皮一同煮成稠粥即成。

用法：每日 2 次，温热服用，1 周为一疗程。

功效：敛肺定喘，收涩止带。

应用：适用于湿毒型、脾虚型带下等。

红枣白果仁饮

原料：白果仁 25 克，红枣 30 克。

做法：将白果仁炒干，与红枣一起加水共煎。

用法：每日 1 剂，每日 3 次。

应用：适用于头痛、眩晕等。

Green Apple Data Center

夏枯草白果饮

原料：白果 12 克（杵碎），白毛夏枯草 30 克。

做法：姜量物加水同煮服。

用法：每日 1 剂，2 次分服。服药期间，如皮肤出现红点，表明有毒副反应，应停止服用。

应用：适用于肺结核症。

冬瓜子白果仁饮

原料：白果仁 10 粒，冬瓜子 30 克。

做法：加 500 毫升，煎成 200 毫升温服。

用法：每日 1 次，连服数日。

应用：适用于妇女白带过多。

白果仁鸡蛋清羹

原料：白果仁 3 枚，鸡蛋 1 只。

做法：白果仁 3 枚研末，将鸡蛋去蛋黄，留鸡蛋清，混匀煮熟。

用法：每日 1~2 次。

应用：适用于妇女带下清稀、腰酸腿软。

豆腐皮白果粥

原料：白果 10 克左右（去壳及蕊），豆腐皮 80 克，大米适量。

做法：讲上物同煮成稠粥食用（煮时锅盖勿盖紧，使毒素易挥发散失）。

用法：适用于小便频数、妇女体虚、白带过多。

苡米白果仁冰糖饮

原料：白果仁（去壳）10 粒，苡米 60 克，冰糖或白砂

Green Apple Data Center

糖适量。

做法：加适量水煮熟，放入冰糖或白砂糖调味食用。

功效：此法有健脾利湿的功效，及一定的抗肿瘤作用。

应用：适用于脾虚泄泻等。

白果仁鸡蛋烧

原料：干白果仁 2 枚，1 只鸡蛋。

做法：研成细末，装入鸡蛋内。将鸡蛋竖在烤架上置微火上烤熟。

用法：佐餐顿食。

功效：此法有补虚收敛之功效。

应用：适用于小儿消化不良性腹泻。

菠萝

菠萝也叫凤梨、番梨，在台湾叫黄梨，属凤梨科植物。现在我国南方的海南、广东、广西等时均有种植。

100 克菠萝的可食部分含营养物质：

蛋白质 220 毫克；

脂肪 160 毫克；

碳水化合物 5 克；

粗纤维 220 毫克；

钙 10 毫克，磷 15 毫克，铁 0.27 毫克；

胡萝卜素 0.04 克，硫胺素 0.04 毫克，核黄素 0.01 毫克，尼克酸 0.1 毫克，维生素 C13 毫克。

菠萝的果汁中含有一种叫“菠萝朊酶”的物质，它能帮

Green Apple Data Center

助消化蛋白质，所以饭后吃些菠萝，可使人体对蛋白质的吸收能力大大提高。

但有人对菠萝朊酶有过敏反应，一般在食用菠萝后半小时到一小时急聚发病，表现有呕吐、腹痛、皮肤发痒、呼吸困难，甚至休克等症状，要及时进行治疗。

目前，已发现盐水能破坏“菠萝朊酶”的毒性，如果在食用菠萝前先将菠萝用盐水浸泡，不仅味道更甘美，而且可以避免因吃菠萝而引起过敏。

现代医学已能从凤梨及其茎叶中成功地提炼出菠萝蛋白酶，用来治疗肺炎、气管炎、鼻炎、膀胱炎、尿道炎、肾盂肾炎、闭塞脉管炎，以及外伤引起的委员长炎症，都有良好的疗效。

皮肤有湿疹或疮疖者忌服用。

菠萝葡萄汁

原料：菠萝 50 克，葡萄 30 克，白糖少许。

做法：菠萝去皮切片，葡萄去皮核，用开水沏。

用法：可代茶饮(菠萝、葡萄可另食)。

功效：滋阴生津，益气利尿。

应用：适用于热盛或酒后烦渴不止、心悸胸闷、食欲不振、神疲乏力；或因肝肾阴虚引起的腰酸腿痛、盗汗干咳；脾虚的气短、浮肿、小便不利者。

冰糖菠萝羹

原料：菠萝(洗净切片)30 克，冰糖少许，淀粉适量。

做法：先用水将菠萝煮熟，再加淀粉、冰糖调匀令其成羹。

Green Apple Data Center

用法：不拘时服用

功效：调和脾胃，补脾固肾，开心化痰。

应用：凡患有神疲乏力、脾肾两虚、小便不利、食欲不振、痰多、醉酒的病人，皆可辅食此羹。

菠萝茅根汁

原料：菠萝肉 60 克，鲜茅根 30 克。

做法：菠萝肉、鲜茅根分别洗净，放入沙锅内，加适量清水，先武火煮沸，再用文火慢熬至菠萝肉烂熟，弃渣取药汁。

用法：饮药汁，每日 2 次，连服 15 日为一疗程。

功效：滋阴清热，凉血止血。

应用：适用于慢性肾炎。

菠萝蜜羹

原料：菠萝肉 120 克，蜂蜜 30 克。

做法：上物加水煎服。

用法：食菠萝，喝汤。

应用：适用于支气管炎。

参菠羹

原料：北沙参、百合各 9 克，菠萝 50 克，银耳 6 克，冰糖和水适量，盐少许。

做法：将北沙参、百合冼净，百合去皮和北沙参共切成片。菠萝去皮、刺后先放淡盐水中浸渍 2~3 分钟，并切成小块。银耳用温水泡发后去除黄蒂、杂质、洗净，撕成小朵后放入瓷碗或盆中。

加入少许清水浸北沙参、百合、菠萝和冰糖，然后将碗

Green Apple Data Center

（或盆）入锅，隔水蒸至熟软即成。

用法：羹药共食，每日 1 次，晨起或睡前服用，连服 5 日为 1 个疗程。

功效：补虚润肺，祛温利尿，止血止咳。

应用：适应于肺燥干咳痰少或痰中带血、手足软弱无力者。

菠萝汁

原料：鲜菠萝 1 只。

做法：将菠萝洗净，去皮，绞汁。

用法：每次 30 毫升，每日 2～3 次，用冷开水冲服，连服数周。

应用：对高血压有辅助疗效，亦可消肿利尿，对糖尿病人也有益。

桂圆

桂圆又称龙眼，每 100 克果肉中含有：

糖量 15~20%；

粗蛋白 15%；

维生素 C60~100 毫克；

磷 118 毫克、钙 30 毫克、铁 4.4 毫克；

较丰富的维生素 B 等。

桂圆有补益心脾、养血安神，补虚长智之功效，可治疗贫血、心悸、失眠、健忘、神经衰弱及症后、产后身体虚弱等症。

Green Apple Data Center

桂圆大枣汤

原料：桂圆肉 30 克，大枣 10 枚。

做法：桂圆肉、大枣（去核）洗净，放入沙锅内，加水 100 毫升，共煎至沸，再用文火煎 15 分钟即可。

用法：饮汤，食桂圆、大枣。

功效：益气补血。

应用：适用于贫血。症见心惊健忘、失眠多梦、头晕目眩、神疲力乏等。

桂圆鸽肉汤

原料：桂圆肉 20 克，白鸽肉 150 克，党参 3 克。

做法：桂圆、党参洗净，白鸽肉洗净切块，放入沙锅中加水炖。

用法：炖鸽肉熟后，饮汤食鸽肉、桂圆肉。每日 1 次，15 日为一疗程。

功效：益气养血，宁神。

应用：适用于神经衰弱。症见头晕目眩、失眠多梦、心悸健忘、神疲力乏等症。

桂圆鸡蛋羹

原料：桂圆肉 50 克，鸡蛋 1 个。

做法：将桂圆肉冼净，用清水煮，15 分钟后打入鸡蛋，蛋熟后服用。

用法：饮汤食桂圆肉和蛋花，每日 2 次，连服一周为一疗程。

功效：养血调经。

应用：适用于妇女月经不调。症见月经不调，神疲

Green Apple Data Center

肢软，心悸气短，纳呆乏力，夜寝欠安。

人参桂圆粟米粥

原料：人参 6 克，桂圆肉 10 克，粟米 30 克，白糖适量。

做法：先将人参加水煎成人参汁(去渣留汁)，再将粟米加水煮粥如常法，粥熟后放入桂圆肉、参汁、白糖调匀。

用法：当早点食用

功效：补气养血。

应用：凡因久病体虚，年老体弱而引起的气短乏力、自汗、不思饮食、失眠心悸、神疲等症皆可辅食之。

桂圆枣仁羹

原料：桂圆肉 10 克，酸枣仁 10 克，冰糖少许，淀粉适量。

做法：先用水煮桂圆肉，酸枣仁，将熟时加入淀粉调匀，再加冰糖少许。

用法：晚上睡前服用。

功效：益心脾，补气血，安神长智。

应用：适用于心脾两虚引起的失眠心悸、惊悸健忘、体质虚弱、产后失血过多等病症。

莲子桂圆粥

原料：桂圆肉 5 枚，莲子 15 克，糯米 30 克。

做法：熬粥食用。

用法：早晚各 1 次。

应用：适用于体虚贫血。

Green Apple Data Center

桂圆白糖饮

原料：桂圆 30 克，白糖 30 克。

做法：先将桂圆肉入沙锅内加水炖煮，熟后加入白糖调的即成。

用法：每晚服 1 次，每次饮 1000 毫升，连服 10 日为一疗程。

功效：养血，宁心安神。

应用：适用于失眠。症见失眠多梦、心悸健忘、头晕目眩、肢软神疲等。

柿干桂圆蜜饯

原料：柿饼 500 克，桂圆 20 枚，党参 15 克，生芪 15 克、山药 20 克，莲子 20 克，蜂蜜、红糖适量。

做法：柿饼洗净切瓣，桂圆剥皮去核，莲子剥皮去心，党参、生芪捣碎，鲜山药去皮，切块或片。

将上述原料加入瓷罐中，加入适量蜂蜜水和香精，上锅蒸 2~3 小时，使汁液浓缩呈蜜饯状，凉后即可食用。

用法：每日 2~3 次，每 1~2 匙，连服 10 日为一疗程。

功效：益气养血安神。

应用：适用于神经衰弱。症见心惊健忘、失眠多梦、倦怠乏力、饮食减少等。

桂圆乌豆大枣饮

原料：大枣 50 克，桂圆肉 15 克，乌豆 50 克。

做法：加 1500 毫升水煎至 1000 毫升左右。

用法：分早晚两次服用。

功效：此法有健脾补肾、补心气、养阴血之功效，是冬

Green Apple Data Center

季进补的佳品。

应用：适用于血虚心悸、须发早白、脾虚足肿。

桂圆红枣枸杞汤

原料：桂圆肉 30 克，红枣 10 枚，枸杞子 30 克，冰糖适量。

做法：红枣去核和桂圆肉、枸杞子一起放入沙锅内，加冰糖、清水共煎。

用法：饮汤食桂圆、红枣、枸杞子，每日 1 剂，分 2 次服用，连服 1 周为一疗程。

功效：益气血，补肝骨。

应用：适用于骨折后期。

桂圆白术玉米粥

原料：桂圆肉（去核）10 克，白术 10 克，玉米面 30 克，冰糖适量。

做法：先将白术加适量水煎药如常法，药煎成后，去渣留汁，再用玉米面加水煮成粥。

将桂圆肉、白术药汁、冰糖放入粥中，调匀。

用法：当早点食之。

功效：补心健脾，调合肠胃。

应用：凡因心血不足、脾虚而引起的心悸、夜寐不安、多梦、食欲不振、大便塘泻等症，即可辅食此粥。

龙眼大枣牛肉汤

原料：龙眼肉 20 克，大枣 10 枚，牛肉 250 克。

做法：龙眼肉、大枣洗净；牛肉洗净，切成片状或小块。

Green Apple Data Center

将以上三物放入锅内，加适量清水，酒、食盐、姜片，先用武火煮沸，再用文火炖至牛肉烂即可。

用法：佐餐食，吃牛肉、龙眼肉和大枣，饮汤，分次服用。

功效：补益心脾，养血安神，益气补虚。

应用：适用于低血压气阴两虚者。

桂圆核粉

原料：桂圆核适量。

做法：将桂圆核捣破，除去外层光皮，焙焦，研细末。

用法：用时将药末撒在伤口上，以干净纱布用手轻压伤口。血止后，用消毒纱布条或干净布包扎。

应用：适用于刀伤出血。

山黄桂圆炖羊肉

原料：桂圆肉 10 克，山药 15 克，黄芪、羊肉各 90 克，调味品适量。

做法：羊肉以沸水稍煮片刻，捞出用冷水浸泡以除腥味，用砂锅将水煮开。

羊肉和其他药物同入锅内煮，调味食用。

用法：佐餐食，饮汤，吃肉。

功效：此法有健脾补虚、滋阴敛汗之功效。

应用：适用于慢性病脾肺两虚，但阴虚甚者忌用。

山药甲鱼桂圆羹

原料：桂圆肉、山药各 15~25 克，甲鱼 1 只。

做法：无用热水烫甲鱼，使其排尿后切开洗净去内脏，连壳同山药、桂圆肉放入碗内加适量水，隔水炖服。

Green Apple Data Center

用法：佐餐，食肉，喝汤。

应用：此法可用作肺结核低热、痰中带血、慢性咳嗽、病后体弱、食欲不振、贫血、心悸怔忡以及肝硬化、慢性肝炎等疾病的调补。

龙眼葡萄干汤

原料：葡萄干、龙眼肉各 50 克，红糖适量。

做法：葡萄干、龙眼肉加水适量，与红糖同煮 30 分钟即可。

用法：每日 1 次服食。

功效：补气血。

应用：适用于缺铁性贫血。

桂圆枣蜜汁

原料：桂圆肉 250 克，枣、蜂蜜各 250 克。

做法：将桂圆肉、大枣洗净，放入锅中，加适量水，置于大火上煮沸，改用文火至七成熟时，加姜汁和蜂蜜，搅匀煮熟，待冷装瓶内封口即成。

用法：每次吃桂圆肉、大枣各 6~8 粒，每日 2 次。

功效：此法有健脾益胃、滋补心血之功。

应用：适用于面色萎黄、妊娠水肿等。

桂圆粥

原料：桂圆肉 30 克，粳米 100 克。

做法：上述二物加清水适量共煮作粥。

功效：具有大补气血、养气安神的作用。

用法：每日一次，餐间温服。

应用：用以补虚疗损，是冬令进补佳品。

Green Apple Data Center

桂圆酒

原料：桂圆肉 200 **克。**

做法：放在细口瓶中，加 400 **毫升** 60 **度白酒，密封瓶口每日摇动** 1 **次，**15 **天后便可饮用。**

用法：每日 2 **次，每次** 10~20 **毫升。**

功效：此法可温补心脾、助长精神。

应用：适用于失眠、健忘、惊悸等。

桂圆护目羹

原料：桂圆肉 15 **克，枸杞子** 15 **克，山萸肉** 15 **克，猪（或牛、羊）眼睛** 1 **对，调味品适量。**

做法：猪眼洗净，与上述各药同放碗中，加适量水隔火服，调味后服。

用法：佐餐食，每日 1 **剂，连服** 5 **日。**

功效：此法有补眼目、增强视力的功效。

应用：适用于防治近视。

椰子

100 **克椰肉含有：**

碳水化合物 15 **克；**

蛋白质 5 **克（其中有清蛋白、球蛋白、醇溶蛋白）；**

维生素 $B_1$173 **微克、维生素** $B_5$103 **微克；**

α-生育醇 700 **微克、γ-生育醇** 250 **微克。**

椰子中还含有水苏糖、蔗糖、葡萄糖。

椰子瓤肉性味甘平、无毒，功用为益气、治风，令人面

Green Apple Data Center

色悦泽，临床用其驱绦虫。

鲜椰子蜜汁

原料：椰子 1 个，蜂蜜少许。

做法：将椰子开口取汁，加蜂蜜少许。

用法：凉饮之。

功效：益气养育，生津杀虫。

应用：适用于气阴两伤，津亏口渴、咽干舌燥、心烦、食少纳呆以及小儿虫积等病症的辅助食疗。

椰肉枣鸡糯米饭

原料：椰肉 160 克，大枣 50 克，鸡肉 100 克，糯米 150 克。

做法：椰肉洗净切细，大枣洗净去核，鸡肉切丝，糯米洗净去砂土，放入高压锅或炒锅中做饭，然后食用。

用法：每日 3 小碗，分 3 次食用，连服 7 日为一疗程。

功效：益气健脾，助消化。

应用：适用于各种原因引起的食欲不振，神疲乏力。

椰子柠檬汁

原料：鲜椰子 1 个，柠檬 3 个，白糖少许。

做法：鲜椰子洗净取汁，柠檬洗净榨汁，将两种汁液混合，中少许白糖即可。

用法：一剂分 1 次服用。

功效：生津、消暑解渴。

应用：适用于中暑，暑热烦渴。

Green Apple Data Center

芒果

芒果亦叫望果、檬果、马蒙等，属漆树科植物，现在台湾省最多。饮食后不宜食用，忌与大蒜、辛物同食，患肾炎病者也应忌食，一般人也不可一次食之过多。

每 100 克鲜果所含营养物质：

含维生素 C56.4 毫克~98.6 毫克；

含糖量 11~12 克；

还含有蛋白质、多种维生素和钙、磷、铁、胡萝卜素、叶酸等。

果汁中含蔗糖，葡萄糖、果糖等。

未成熟的果实中含葡萄糖、阿聚糖、聚半乳糖醛酸，另含果酮酸、果醇酸、阿波酮酸、阿波醇酸等，多酚类化合物如没食子酸、间双没食子酸、槲皮素、异槲皮甙、果甙、并没食子酸等。

芒果胡萝卜煮鸡蛋

原料：鸡蛋 2 个，芒果 100 克，胡萝卜 100 克。

做法：芒果、胡萝卜洗净，去皮切开，加水煮沸，再将鸡蛋打碎，放入蛋白、蛋黄后共煮熟。

用法：饮汤食鸡蛋，每日 2 次，连服 1 月为一疗程。

功效：养阴明目。

应用：适用于夜盲症。

Green Apple Data Center

核桃

核桃亦叫胡桃、羌桃等，为胡桃科植物，核桃的种仁，主产西北、化北、西南广大地区。有 40 多种，著名良种有光皮绵核桃（山西汾阳）、纸皮核桃（新疆库车产）、露仁核桃（河北昌黎）等。

含油量一般约 60%左右，高的可达 75%~80%，每一百公斤种仁可榨油五十至六十公斤，油味清香，油色清黄可爱，是高级食用油，在国际市场上颇受欢迎。

每 100 克核桃所含营养物质：

蛋白质 17.4 克，比鸡蛋的含量高，比小麦、蔬菜等所含者更为完全，并可促进人体中不易消化的牛乳、肉类的分解；

含脂肪 63 克，比猪肉高一倍多；

含钙 120 毫克，比海参高近一倍；

含磷 362 毫克，经海螃蟹高七倍多；

含铁 36 毫克，比瘦肉高近六倍。

核桃还含有微量的胡萝卜素和多种维生素。

核桃枸杞粥

原料：核桃仁 100 克，粳米 250 克，枸杞子 30 克。

做法：将核桃仁捣烂，粳米洗净，连枸杞子一起放入沙锅内，加清水适量煮成稀粥。

用法：佐餐食用，每日 1~2 次，连服 1 月为一疗程。

功效：补益肝肾。

Green Apple Data Center

应用：适用于男子不育症。

乌鸡胡桃粥

原料：乌母鸡 1 只，胡桃肉 30 克，粳米 100 克，盐、葱、姜等适量。

做法：先将乌鸡按常法收拾干净，加水煮烂，再将胡桃肉研膏水搅滤汁。

以乌鸡汁加米煮粥，米熟后将胡桃肉汁加入再煮，去掉生油气，加入盐、葱、姜等调味品，稍煮即可。

功效：温肾固精。

用法：宜空腹食，喝粥食鸡肉。

应用：主治脾肾不足，腰痛脚弱，阳痿滑精，小便频数，大便燥结等症。

炒核桃

原料：核桃 500 克。

做法：选上好核桃，大火上炒熟备用。

用法：每日食 10 枚，久服有效。

应用：养老，抗衰老。

芝麻核桃粥

原料：黑芝麻、核桃肉各 50 克，粳米 100 克，白糖适量。

做法：黑芝麻、核桃肉捣烂备用；粳米淘洗净后入沙锅中大火煮沸，加入黑芝麻、核桃肉、用小火煮至粥熟，放糖搅匀。

功效：补肾健脑，润肠通便。

用法：每日早、晚 2 次食用。

Green Apple Data Center

应用：适用于青少年学生、脑务劳动者及肾气虚衰之老年体弱、记忆力减退。

胡桃仁芝麻糖

原料：核桃仁 250 克，黑芝麻 250 克，红糖 500 克。

做法：先将核桃仁、黑芝麻炒熟。把红糖放入锅内加清水，用火熬至稠粘时，加核桃仁、黑芝麻，搅匀停火，倒入干净瓷盘内，凉后切小块。

用法：每次食用 10~15 克，日服 3 次，连服半月为一疗程。

功效：补肾益发。

应用：治脱发、发早白。

核桃仁炖蚕蛹

原料：核桃仁 100~150 克，蚕蛹 50 克。

做法：蚕蛹略炒，与核桃仁一并隔水炖服。

用法：每日 1 剂，连吃半个月。

功效：有通经脉、润血脉、乌须发的作用。

应用：使皮肤细嫩光滑。

核桃仁芥子散

原料：核桃仁 30 克，芥子 30 克，鸡蛋 2 个。

做法：核桃仁、芥子分别研末，鸡蛋打碎去蛋黄留蛋清，将核桃仁、芥子末倒入鸡蛋清内，调成糊状。

用法：将药涂胶布上，敷于疼痛部位，外用绷带包扎。

功效：补气养血，温阳通络。

应用：适用于类风湿性关节火。症见关节病痛、僵

Green Apple Data Center

硬、肿大，关节附近肌肉逐渐萎缩等。

核桃五味蜂蜜

原料：核桃 3~5 个，五味子 6~7 个，蜂蜜适量。

做法：核桃去壳取仁与五味子、蜂蜜共捣烂成糊状。

用法：每日 1 剂，分 2~3 次饮用。

功效：补肾填精安神。

应用：适用于神经衰弱。症见失眠、盗汗、遗精、乏力等。

椒盐核桃仁

原料：核桃仁 300 克，五香粉 5 克，胡椒盐各 10 克。

做法：锅中盛适量清水煮沸後立即熄火，迅速将核桃仁倾入，用漏勺全方位地搅动七八次，使其润湿以利与调料相结合，然後立即用漏勺捞出，使核桃仁表面都能粘上五香粉、胡椒盐。

将已粘满和调料相结合的核桃仁放入微波炉中以中高温转动 3 分钟，待其冷却後即可食用。

用法：日常做零食吃。

应用：适用于失眠、精神不振等症。

胡桃炒韭菜

原料：胡桃仁 60 克，韭菜 150 克，香油 30 克，食盐适量。

做法：香油煮沸，放入胡桃仁炸至色黄，韭菜洗净切小条，入锅与桃仁翻炒至熟，加食盐适量。

用法：佐餐食用，每日 2 次，连服 15 日为一疗程，一般 1~2 个疗程可见效。

Green Apple Data Center

功效：温阳益肾。

应用：适用于阳痿，遗精。

核桃炖蚕蛹

原料：核桃 100~150 克，蚕蛹 50 克。

做法：蚕蛹略炒，核桃仁研碎，同放于炖盅内，隔水炖 1 小时。

用法：每周 2 次食用。

功效：补阳益阴，活血通络。

应用：适用于高血压有瘀血者。

胡核黄芪糖粥

原料：胡核仁 15 克，黄芪 10 克，白米 30 克，红糖少许。

做法：黄芪加水煎汁去渣，将白米与适量的水放在火上煮粥，待锅中粥将熟时放入黄芪及胡核仁、红糖调匀。

用法：粥熟后当早点食用。

功效：补气益肾，强腰健体。

应用：凡因气虚肾亏引起的神疲乏力、少气懒言、不思饮食、大便稀溏、腰膝酸软、四肢不温、面色萎黄、遗精、津亏便秘等症皆可铺食此粥。

胡桃肉益智山药汤

原料：胡桃肉 15 克，益智仁 12~15 克，淮山药 15~20 克。

做法：将胡桃肉、智仁、淮山药用清水洗净，一起放入锅内加水 500 毫升，武火煮沸，文火煎煮 20 分钟后，

Green Apple Data Center

取汤饮之。

用法：一日 1 剂，分 2 次服用。

功效：补肾缩尿。

应用：适用于夜尿症。政见夜尿频多、腰膝酸软，甚至阳痿早泄。

胡桃仁煮黄酒

原料：胡桃仁 50 克，黄酒 25 克，红糖适量。

做法：胡桃仁、黄酒一起煮熟，再放入红糖，备用。

用法：上药 15 克，每日临睡前服用。

功效：温阳活血。

应用：适用于跌打损伤后期。

五味粥

原料：核桃仁 12 克，红枣 10 粒，黑芝麻 6 克，山药 9 克，黄芪 9 克，粳米 100 克。

做法：粳米洗净放入锅内，同时放入核桃仁、红枣、芝麻、黄芪、山药，加适量清水，等武火煮沸，后用文火熬至熟烂，去黄芪、山药。

用法：可长期食用，每日 1~2 次，连服 15 日为一疗程。

功效：补肾养气，壮筋骨。

应用：适用于骨质疏松症。

黑桑核桃泥

原料：核桃仁、黑芝麻各 30 克，桑叶 60 克，白砂糖适量。

做法：核桃仁、黑芝麻、桑叶共搅成泥状，加适量糖调

Green Apple Data Center

味。

用法：临睡前服。

应用：适用于神经衰弱。

补骨脂核桃煎

原料：核桃仁 30 克，补骨脂 9 克。

做法：将上物加水煎服。

用法：每日 1 剂，早晚分服。

功效：该法润肺补肾，平喘止咳。

应用：适用于支气管哮喘症，对肺肾两虚、外咳痰喘者更为适宜。

核桃柿饼煎

原料：核桃仁、柿饼各 90 克。

做法：将上物加水煎熟。

用法：每日 3 次分服。隔日 1 剂，连续服用。

应用：适用于肺结核症。

蛇蜕核桃粉

原料：核桃仁 9 克，蛇蜕 1 条，黄酒适量。

做法：将蛇蜕与核桃仁共焙干研末，用黄酒冲服。

用法：每日 1 剂，隔日服食。

应用：适用于肾炎。

糖油核桃糊

原料：核桃仁、冰糖、香油各 30 克。

做法：将香油先熬一下，加入核桃仁，炸至棕色时捞起，再入冰糖末熬成糊状。

用法：每日 3 次，每次 2 汤匙，连续服用。

Green Apple Data Center

应用：适用于尿中结石症。

核桃酥糖糊

原料：核桃仁 120~150 克，食用油 300 克（消耗 30 克），白糖适量。

做法：用食油炸酥，加白糖混合研磨，使成糊状。

用法：于 1~2 天内分次服完（儿童酌减），连服 5~7 天。

功效：此法有补肾、固精、治淋之功效。

应用：适用于遗精、阳痿等症。

五味核桃蜜汁

原料：核桃仁 10 克，五味子 4.5 克，蜂蜜适量。

做法：将核桃仁与五味子加水炖服，调入蜂蜜。

用法：临睡前服用。

应用：适用于肾虚耳鸣、遗精等症。

核桃仁炒猪肾

原料：核桃仁 30 克，猪肾 2 只（切片），猪油少许。

做法：将上物同置锅中炒熟。

用法：每晚睡前趁热服，连服 3 天。

应用：适用于遗精、阳痿等症。

核桃仁煎

原料：核桃仁 15 克，白糖适量。

做法：加水煎，白糖调味。

用法：每日 2 次，连服数日。

应用：适用于偏头痛症。

皂枳核桃粉

原料：核桃仁、枳壳各 20 克，皂角 3 克。

Green Apple Data Center

做法：用上物焙干，共研细末。

用法：每服 6 克，每日 3 次，茶水送服。

应用：适用于细菌性痢疾。

黑芝麻核桃粉

原料：核桃仁 60 克，黑芝麻 30 克。

做法：将上物共捣成细末。

用法：每日早晚各 1 匙，温开水送服。长年便秘者连续服用有效。

应用：适用于习惯性便秘。

松脂核桃糊

原料：核桃仁、芝麻、松子仁各 25 克，蜂蜜适量。

做法：将上物共捣烂，加蜂蜜调成糊状。

用法：早晚空腹各 1 次。

应用：适用于便秘症。

核桃枝煮鸡蛋

原料：鲜核桃嫩枝 30~35 厘米，鸡蛋 4 只。

做法：将核桃枝与鸡蛋加水同煎。蛋熟后去壳再煮 4 小时。

用法：每次吃鸡蛋 2 只，每日 2 次，连续服用。

应用：适用于子宫颈癌早期辅助治疗。

核桃仁炒韭菜

原料：核桃仁 60 克，韭菜 150 克，麻油（其他油亦可），食盐适量。

做法：核桃热拍碎，韭菜洗净切段。加麻油，将核桃仁与韭菜下锅炒热，用食盐少许调味。

Green Apple Data Center

用法：佐餐食，隔日 1 次。

功效：此法有补肾、壮阳、固精、暖腰膝之功效。

应用：适用于阳痿、早泄、肾虚等症。

糖酒核桃仁煎

原料：核桃仁 5 枚，白糖 50 克，黄酒 50 毫升。

做法：将核桃仁放在瓷碗中捣碎成泥，再放入锅中，加黄酒，用文火煎煮 10 分钟，加白糖调味。

用法：每日 1 剂，每日 2 次。

应用：适用于神经衰弱、健忘、久喘等。

双仁蜜浆

原料：核桃仁、炒甜杏仁各 250 克，蜂蜜 500 克。

做法：先将杏仁放在锅中煎煮 1 小时，再将核桃仁放入，收汁将干时，加蜂蜜拌匀至沸即可。

用法：随量食。

功效：此法可补肾益肺、止咳平喘、润燥通便。

应用：适用于肺肾两虚型久咳、久喘。

栗子

栗子亦叫板栗、栗果、大栗等，为山毛榉科植物栗的种仁。为我国特产干果，分布极广，以华北各省生产最多，常见的良种有红油皮栗、大明栗、镇安大板栗（魁栗）、黑油皮栗、大油栗等。

每 100 克栗子所含营养物质：

淀粉 62~70 克；

Green Apple Data Center

糖分 10~20 克；

蛋白质 5~10 克；

脂肪 7~8 克；

还含有各类维生素、脂肪酸、酶等，是干果中的上品，

栗果可以益脾补肝硬化，强壮身体。公元五世纪陶宏景《名医别录》载：“主益气，厚肠胃、补肾气，令人忍饥。”主治反胃、泄泻、吐血、便血、金疮、瘰疬等症。

鲜栗中含有的丰富蛋白质和维生素 B，每天早晚各嚼六、七枚栗，对于增强体质、医疗腰脚病有一定功效。

用栗子治疗腰脚病，对老年人更为适宜，这是因为人到老年多有高血压、冠心病一类的疾病，吃栗子治腰脚病，对上述疾病有防治作用。

栗子有补肾强筋、益脾止泻等功效。与乌骨鸡一起煮食更具滋补壮骨作用。但多食会导致消化不良。

栗粉大枣粥

原料：干栗肉 2 枚，新鲜大枣 3 枚，大米 50 克。

做法：将栗子晒干去壳，肉碾为细粉，将新鲜大枣洗净，大米淘净，一起放入锅内。加水 500 毫升，先用大火煮开，再用文火熬 15 分钟即成，加入栗子粉调们，即可食用。

用法：每天服用 2 次，连服 1 周。

功效：健脾益肾，缩尿。

应用：适用于小儿多尿症。症见尿频、精神倦怠、饮食不振、面色萎黄等。

栗子炖白菜

Green Apple Data Center

原料：栗子 200 克，白菜 200 克，鸭汤、调味品适量。

做法：将栗子去壳切成两半，用鸭汤适量煨熟透，再放入洗净切好的白菜，加盐、味精调味，白菜熟后勾芡出锅即可食用。

用法：每日 1 剂，10~15 日为一疗程。

应用：适用于美容。

栗子煲乌鸡

原料：乌鸡一只，栗子十数个。

做法：将乌鸡去肠杂、毛，切块，洗净。栗子剥皮。

鸡与栗子仁、海马及盐、姜同放锅内，加适量水蒸熟。

用法：分 2～3 次吃完。

功效：补益脾肾。

应用：适用于前列腺炎。

栗子煲猪肉

原料：栗子 250 克，瘦猪肉 250 克。

做法：栗子去壳后洗净，将猪肉洗净切成块状，放入清水中煮开，放几片姜，同时将去壳栗子放入汤中，用小火煲 2~3 小时，加调味品即可。

用法：饮汤食肉、栗子，每日 2 次，连服 3 周为一疗程。

功效：润肺止咳、补肾纳气。

应用：适用于慢性支气管炎。

栗肉淮山粥

原料：栗子 50 克，淮山药 20 克，茯苓 12 克，炒扁

Green Apple Data Center

豆 10 克，莲子 10 克，大枣 5 枚，大米 100 克、白糖适量。

做法：将栗子去壳取肉 30 克，淮山药、茯苓、炒扁豆、大枣洗净，莲子去心，大米淘洗后，一起放入沙锅内，加适量水，煮粥，熟后加适量白糖备用。

用法：每日 1 剂，分 3~4 次用，3 日为一疗程。

功效：益气健脾止泻。

应用：适用于慢性结肠炎。症见大便时溏时泻，略进油腻之物则大便次数增多，饮食减少，腹胀乏力等。

橘皮栗子粥

原料：橘皮 15 克，栗子（去壳切薄片晒干，研为粉末）30 克，糯米 50 克，红糖 10 克。

做法 :先将橘皮入沙锅加水适量,煎煮 20 分钟去渣取汁。

加糯米，加水至 500 毫升，以文火煮沸 30 分钟。再加栗子粉，用文火熬至粥面上的粥滚为度。

功效：补虚壮腰，理气化谈。

应用：适用于体虚谈湿型腰痛。

核桃栗子羹

原料：核桃 10 克，栗子 10 克，冰糖少许，淀粉适量。

做法：先将栗子煮熟，去皮，加核桃仁捣碎，再加水煮开锅后，添淀粉、冰糖，调成羹状，

用法：每天早晨当早点食用。

功效：补益肺胃，润肠通便。

应用：凡肺气虚引起久病咳喘，肾亏而致腰酸腿软、

Green Apple Data Center

遗精、发稀等病症皆可辅用此羹。

核桃栗子粥

原料：核桃仁 30 克，栗子（去皮）30 克，白米 50 克，白砂糖少许。

做法：先用白米煮粥如常法，开锅 10 分钟后，再加入栗子，核桃仁同煮，粥熟后加白砂糖少许。

用法：早晚各服一次。

功效：补气养血，益肾健脾。

应用：适用于肺肾气虚引起的咳嗽。

栗子炖瘦肉

原料：栗子（去衣）3 粒，杜仲（切片）10 克，鸡腰 50 克，瘦肉（切丁）50 克，火腿粒 15 克，红枣 2 粒，姜片、绍酒、盐少许。

做法：将所有原料洗净，锅中加水 300 克，水开后将原料放入锅中，加少许绍酒及盐调味，明火炖约 5 小时即可。

用法：佐餐食，随量饮食。

应用：适用于脾胃两虚的肺病、支气管病等。

栗子粥

原料：栗子粉 30 克，粳米或糯米 100 克。

做法：将栗粉同粳米（或料米）煮粥。

功效：补肾强筋，健脾养胃。

用法：四季均可，供早晚餐食。

应用：适用于脾肾较虚者。

枣栗粥

原料：大枣 10 枚，栗子 250 克，茯苓 20 克，大米

Green Apple Data Center

100 克，白糖 30 克。

做法：大枣去核，栗子去外壳、内皮，与茯苓、大米同放入沙锅内，按常法熬粥，粥熟加白糖。

功效：健脾益气。

用法：分次酌量服用。

应用：适用于慢性结肠炎脾气虚弱者。

榛子

100 克榛子种仁含有：

油量 50~60 克，低于核桃；

蛋白质含量达 16~18 克，高于核桃；

含钙量要比栗子高出二十倍；

含碳水化合物 16.5 克，矿物质元素 3.5 克。

还含有丰富的维生素 C。

榛子性味甘平，无毒，有调中、开胃、明目的功用。特别是榛子仁的营养价值特别高，病后体虚、少食乏力之人，适于食榛子仁。

榛子蜜粥

原料：榛子、粳米各 50 克，蜂蜜 20 克。

做法：先将榛子用水浸泡，去皮，磨汁；然后与粳米一同入锅。

加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥；最后调入蜂蜜即成。

用法：每日 1 剂，分数次服用。

Green Apple Data Center

功效：益气力，宽肠胃。

应用：适用于脾胃气弱、消化不良等。

补虚榛子煎

原料：榛子仁 100 克，淮山药 50 克，党参 25 克，砂仁 4 克，陈皮 10 克，莲子 10 克。

做法：将榛子仁、莲子洗净，淮山药、党参、陈皮洗净切碎。加适量清水，将上物一齐放入锅中共煮，待开锅加入砂仁，再经过一沸即成。

用法：弃中药，食榛子仁、莲子，喝汤，每日 1 剂，随量饮食。

应用：适用于因脾胃虚弱所致饮食减少、身体虚弱、气短乏力等症。

枸杞榛子仁

原料：榛子仁 50 克，枸杞子 50 克。

做法：将上物共用水煎服。

用法：食榛子仁、枸杞子，饮汤。

应用：适用于因干学不足而导致的两眼昏花。

腰果

腰果仁营养丰富，每 100 克果仁含有：

脂肪 46.9 克；

糖 22.3 克；

蛋白质 21.2%；

果仁出油率达 42.2%，可以做为食用油，其油中含甘渍

Green Apple Data Center

酸 73.6%。

腰果果肉脆嫩，汁液丰沛，甜酸适口，100 克腰果果肉含有：水分 87.8 克；

糖分 11.6 克；

蛋白质 0.2%；

脂肪 0.1%。

还含有维生素 C 等多种营养成分。

腰果有利尿除湿、温中益阴之效，心肺燥痰、干咳之良药。

脾虚便溏、肾亏遗精、湿痰较甚者均不宜多食。

香糖腰果

原料：腰果 250 克，绵白糖 150 克，植物油 1000 克。

做法：将腰果先用少量绵白糖加温水浸泡 30 分钟，捞出沥干。

锅内倒入植物油烧至七成熟，投入泡好的腰果，在小火上炸成金黄色（约 3 分钟）。

再将炒锅洗净，放入炸好的腰果并注水 50 克，小火拌炒，使腰果表面潮湿，然后下棉白糖炒匀，取起晾凉即可。

用法：每日 50 克，分 2~3 次服用。

功效：补血养脾，降脂。

应用：适用于动脉粥样硬化。

Green Apple Data Center

无花果

无花果实含葡萄糖、果糖、蔗糖达 20%，还含柠檬酸、苹果酸、草酸、延胡索酸、琥珀酸以及能帮助消化的淀粉糖化酶，脂肪酶、蛋白酶和植物生长泊素等。干果、未成熟果实和植物的果汁都含抗癌成分；另含微量维生素 C、钙质、磷质等。

无花果健胃清肠，消肿解毒，疗咽痛痔疾。无花果还有驱虫、消炎、消肿、生肌等妙用。

无花果实，健胃、润肠、清热消肿、解毒。可治便秘、痔疮、咽喉肿痛、腹泻、痢疾、消化不良、肿瘤等。

无花果叶用治痔疮、肿毒、心痛。无花果根用治筋果疼痛、痔疮、瘰疬等。

无花果肉捣烂敷于患部包扎之，或用干燥果实磨粉，撒于疮面，药布包扎，治下肢溃疡、疮面恶臭。

无花果糖汁

原料：无花果 3 个，白糖适量。

做法：无花果去皮榨汁，加白糖适量调匀。

用法：不拘时饮之。

功效：健脾和胃，请热生津。

应用：适用于肠胃湿热、不思饮食、脘闷腹胀、腹泄肠鸣、痢疾、痔疮等病症的辅助治疗。

Green Apple Data Center

无花果荸荠瘦肉汤

原料：猪瘦肉 250 克，无花果 30 克，荸荠 60 克。

做法：将无花果、荸荠（去皮）洗净，切片，猪瘦肉洗净。

将全部用料一齐放锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2 小时，调味即可。

用法：随量饮汤食肉。

功效：清热化痰，利咽止咳。

应用：适用于肺虚有热、咳嗽等。

罗汉果

罗汉果又名汉果、罗晃子、拉汗果、假苦瓜、长滩果、拉江果、青皮果等，多年生草质藤本，根块状。卷须与叶对生，两歧。花单性，雌雄异株，淡黄微带红色，夏季开花。果实园形或长园形，被黄色及黑色柔毛。属葫芦科植物。我国广西、海南、广东、江西、贵州等地有栽培。

罗汉果富含蛋白质、葡萄糖、果糖、油脂和多种维生素，其中 VC 高于一般的水果和蔬菜。经常适量食用，可防治坏血病、癌症和抗衰老的作用。但因罗汉果性凉、体质虚寒者应慎用。

罗汉果性味甘凉无毒，入肺、脾二经，有清肺止咳、补血润肠、清热凉血的功效，治疗百日咳、咽喉肿痛、急性胃炎、痰火咳嗽、血燥便秘、暑热烦渴等病症。一般罗汉果泡茶饮用，简单，疗效高。

Green Apple Data Center

罗汉果饮

原料：罗汉果 1 个。

做法：将罗汉果切片，水煎。

用法：待冷后，频频饮服。

应用：适用于喉痛失音者，演员、教师、广播员等保护发声器器官。

罗汉果猪肺汤

原料：罗汉果 1 个，猪肺 250 克。

做法：将罗汉果洗净，打碎；猪肺洗净，入沸水烫一下。

把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 1~2 小时，调味即可。

用法：随量饮汤。

功效：清热润肺，化痰止咳。

应用：适用于慢性支气管炎、百日咳属肺中燥热者。

罗汉果炖猪肉

原料：罗汉果 100 克，精猪肉 150 克，食盐适量。

做法：将罗汉果连皮捣烂，与精猪肉炖熟服食。

用法：佐餐食。

应用：适用于痰火咳嗽。

柿饼罗汉果饮

原料：柿饼 2~3 只，罗汉果半只，冰糖适量。

做法：加清水 1200 毫升，煎至 600 毫升，去渣后加冰糖少许调味。

用法：每天分 3 次服。

Green Apple Data Center

功效：此法有清肺热、去痰火、止咳嗽的功效。

应用：适用于百日咳。

罗汉果茶

原料：罗汉果 5 个，茶叶适量。

做法：将罗汉果打碎，与茶叶一同用开水冲泡。

用法：代茶频饮之。

应用：适用于血燥便秘、夏季防暑。

罗汉果叶（根）浆

原料：罗汉果叶（根）50 克。

做法：将罗汉果叶（根）洗净，捣烂，煨热。

用法：敷于患处。

应用：适用于久治不愈的皮癣、疖肿。

白果罗汉果瘦肉汤

原料：猪瘦肉 90 克，甜杏仁、白果各 12 克，果汉果 1 个（约 9 克），桑白皮 24 克。

做法：将白果去壳，先用清水浸渍 1 小时；猪瘦肉洗净，切块；罗汉果、甜杏仁、桑白皮洗净。

把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 3 个小时即可。

用法：随量饮用。

功效：清肺热，止喘咳。适用于支气管哮喘属于肺有虚热者。

应用：适用于寒喘症。

Green Apple Data Center

第三章　果品食疗常用知识

水果为什么会有香甜酸涩味？

水果的香味是由什么产生的呢？原来水果成熟后会产生各种具有香味的芳香物质，主要是醇类和脂肪酸结合而产生的酯类化合物。

例如，苹果在成熟时要产生 100 多种芳香物质，主要是醇类、酯类、醛类和酮类，以丁醇含量最多，其次是丁基、戊基醋酸盐；香蕉成熟后产生 200 多种挥发性物质，主要是醋酸异戊酯类和醋酸丁酯类，这些物质从水果中跑出来就使水果带有香味。

水果中的甜味是由于含有各种糖类的缘故。水果中主要含有蔗糖、果糖和葡萄糖，此外还含有少量山梨糖醇和面醇。一种水果中一般以含一种糖类为主，也含有其它种类的糖。如芒果和菠萝主要含蔗糖；无花果和枇杷树主要含果糖；柑桔和葡萄主要含葡萄糖。

水果的酸味是因为含有果酸所引起的。水果中主要含有柠檬酸、苹果酸、酒石酸，此外也含有少量的草酸、水杨酸。梨、桃、苹果酸为主；甜、温州蜜标、葡萄柚以含柠檬酸为

Green Apple Data Center

主；葡萄则含酒石酸为主，当然也含有其它果酸。

水果的涩味又是由什么物质引起的呢？

这是因为有些水果中含有单宁物质。青绿未熟的香蕉和柿子含有较多的单宁物质，以果皮中含量最高，比果肉多 3~5 倍。单宁物质刺激人的味觉便产生了涩味。水果成熟后，单宁物质与其它挥发性物质如乙醛等结合产生不溶性的物质，涩味便消失了。

西瓜小述

夏令瓜果之王——西瓜

西瓜系由西方传入中国，它原产于非洲撒哈拉沙漠。4000 年前，埃及人首先在尼罗河流域栽培。据聂风乔在《蔬食斋随笔》中考证，中国古代就种有西瓜，分布在沿海一带，其历史与埃及大致相近。

西瓜为夏令的主要瓜果，所以又称为“ 夏瓜 ”；西瓜汁多水份大，又叫“ 水瓜 ”；西瓜性寒，能清热解暑，所以又有“ 寒瓜 ” 之称。

在炎热的夏季，暑气逼人，吃上两块汁多瓤甜的西瓜，会顿感暑消神清，无比凉爽。正如元代诗人方夔在《食西瓜》中所说：“缕缕花衫沾唾碧，痕痕血丹掐肤红；香浮笑语牙生水，凉入衣襟骨有风。”

我国古代劳动人民已知道镇凉后的西瓜更能清暑解渴，土方法是把整个西瓜放在竹篮中，潜入水井中，浸泡半天再

Green Apple Data Center

捞出。金代王予可在《咏西瓜》诗中描述了井镇西瓜的情景:“一片冷裁潭底月，六湾斜卷陇头云。”

在宝岛台湾，气候温暖，四季均可吃到西瓜，冬天也不例外。正如古诗描写的那样:“春盘绿玉荐西瓜，未睹先看柳长芽。”“三冬无雪风常暖，献岁盘登绿玉瓜。”“草木隆冬竞茁芽，红黄开遍四时花，何须更沐温汤水，正月神京已进瓜。”

至于在“早穿皮袄午穿纱，围着火炉吃西瓜”的新疆等少数民族地区,冬天所吃到的西瓜是通过窖藏的方法保鲜的，并非冬季所长。

西瓜赢得人们宠爱，与它营养丰富分不开。西瓜除含有大量水份外，在瓜瓤中几乎囊括了人体所必需的各种营养。葡萄糖、果糖、蔗糖；维生素 A、B、C、pp，胡萝卜素；蛋白质及各种氨基酸；果酸和钙、磷、铁等矿物质，应有尽有。

明代汪颖在《食物本草》中说:“西瓜性寒解热，有‘天生白虎汤’之号”。

“白虎汤”由石膏、知母、甘草、粳米四味药组成，是医圣张仲景创制的治疗气分热盛的千古名方，把西瓜比作天生白虎汤，是形容西瓜清热解暑的效果神奇。中医认为西瓜有解暑除烦、止渴生津、清热利尿功效，是治疗疰夏、中暑、高血压、肾炎、尿路感染、口疮、醉酒等病的良药。

西瓜一身都是宝。西瓜瓤、西瓜水可以补充人体的皮肤、肌肉、毛发在炎热夏季的营养需要。尤其是西瓜所含的维生素、酶类、氨基酸等营养物质，滋养皮肤，促进食欲。对于身体消瘦，皮肤干枯，面容憔悴的人而言，西瓜更是不可多得的口服美容剂。每天吃上适量的西瓜，适当少进些饮食，

Green Apple Data Center

可以减肥，促进体型健美。

西瓜可以防治痒子。痒子为汗液潴留在汗腺管并挤入周围组织而引起汗腺周围的炎症，可产生小水疱状红色小丘疹，对夏季生活有一定影响。

中医认为痒子是夏季高温，出汗不畅，暑湿蕴于肌肤所致。由于西瓜有良好的类似白虎汤的清暑热作用，所以可以有效地防治痱毒。

用西瓜皮外搽脸部，可以从外部增加皮肤的营养，促进面部皮肤的新陈代谢，有利于皮肤润泽细嫩，并可防止夏季日照过多而引起的面部色素沉着。

方法是先用温水将面部洗净，用吃剩的西瓜皮在面部顺着肌肉的走向依次轻轻揉擦一遍，15 分钟后用温水将瓜皮汁洗净，每天 1-2 次。

西瓜子经过加工可制成五香瓜子、奶油瓜子、多味瓜子等，既好吃，又有利肺、润肠、止血、健胃、降压等医疗功效。如取西瓜子 50 克，连壳捣碎，水煎后去渣，加冰糖内服，可治肺结核咳血和大便下血。将西瓜子壳捣碎，水煎去渣加红糖服用，对吐血、咯血、肠风下血等有显著疗效。

简便选瓜法

我国瓜农在田间鉴别西瓜是否成熟有一整套经验，对人们选食西瓜也有一定意义，其主要方法是：

一算，计算坐果日期。一般来讲，早熟品种，从谢花到果实成熟需二十八天；中熟品种需三十四至三十五天；晚熟品种需四十天。

Green Apple Data Center

二看，凡是成熟的瓜，果面出现蜡质，果皮发亮。一般来讲，瓜脐凹进比较深，也有的品种瓜脐不凹。果梗与果面茸毛脱落。

三摸，凡是成熟的瓜，用手一摸，感到瓜皮坚硬而光滑。

四掂，凡是成熟的叉，用手掂，感觉重量较同样体积的生瓜轻。

五弹，用手指弹瓜，发出“崩崩”声音而且带前弹性的是熟瓜；发出“ ”声音的是生瓜；发出“普普”声音而且没有弹性的是老瓜；发出水音的是瓜。

吃西瓜三忌

西瓜营养丰富，含有水分、蛋白质、糖类、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素等多种成分。中医认为，西瓜性寒味甘，具有清热解暑、除烦止渴、利小便等功效。西瓜是很好的食品，但也有禁忌。

吃西瓜不宜过多西瓜是生冷之品，吃多了易伤脾胃，所以，脾胃虚寒、消化不良、大便滑泄者少食为宜，多食则会腹胀、腹泻、食欲下降，还会积寒助湿，导致疾病。

一次食入西瓜过多，西瓜中的大量水分会冲淡胃液，引起消化不良和胃肠道抵抗力下降。大量进食冰冻时间过久的西瓜，还会伤脾胃，引起咽喉炎。儿童消化机能差，更应注意，以免引起厌食、腹痛、腹泻等。

感冒初期忌食西瓜无论是风寒感冒还是风热感冒，其初期都属于表证，应采用使病邪从表而解的发散办法来治疗。中医认为，表未解不可攻里，否则会使表邪入里，病情加重。

Green Apple Data Center

在感冒初期，病邪在表之际，吃西瓜就相当于服用清里热的药物，会引邪入里，使感冒加重或延长治愈的时间。不过，当感冒加重出现了高热、口渴、咽痛、尿黄赤等里热症时，在正常用药的同时，则可吃些西瓜，有助于感冒的痊愈。

打开过久的西瓜不宜吃吃西瓜应注意选择成熟的新鲜西瓜，不吃变质西瓜以及打开过久的西瓜，因为西瓜上市时气温过高，适宜病菌繁殖，食用了被病菌污染的变质西瓜会导致肠道传染病的发生。

荔枝品种的识别

为了方便选购荔枝，现将常见的荔枝品种的特征简介如下：

三月红

又名玉荷包：果色青绿带红，皮壳厚脆，龟裂纹片大小不一，果顶龟裂尖细刺手，裂纹明显，果大肩高，上宽下尖，成扁心形，核大。

黑叶

果实卵圆形或歪心形，中等大，壳薄，色暗红，龟裂片平钝，大小均匀，排列规则，裂纹和缝合线明显，果肩平核大。

桂叶

果球形，中等大，果壳薄脆，浅红色，龟裂片突起呈不规则圆锥形，片锋尖锐刺手，从蒂膊两旁绕果顶一周，有较深的环线沟，裂纹和缝合线明显，有桂花香味，果核有大有

Green Apple Data Center

小。

米枝

又称糯米滋；果形上大下小，扁心形，个头大、鲜红色，龟裂片大而隆起，片峰平滑无刺，果肩一边显著隆起，蒂部略凹，果顶浑圆，肉厚核小。

槐枝

果实球形或近圆形，中等大，果实厚韧，龟裂片大而半阔，排列不规则，片峰平滑，裂纹浅阔，果色暗红，核大多于核小。

吃干果的利弊

站在果摊前，新鲜的红苹果、大个儿的葡萄……，漂亮的外表加上丰富的营养，水果人见人爱。超级市场货架上的干果产品，虽也是水果制成，但干干皱皱的，许多人不屑一顾。大部分人宁可选择一包巧克力作小吃，也不会拿一包干果。

其实，干果的营养比一般零食高得多。在家中或办公室放置不同种类的干果，代替糖果和巧克力，同是甜丝丝的零吃，但所得营养肯定较多。

南方一年四季都有又便宜又新鲜的水果，种类繁多，这可能是南方人忽略干果的原因，消闲的小吃中总欠了它的份儿。然而偏北的国家和地区，一踏进隆冬，水果供应量锐减，不仅品种减少，而且价格昂贵，此时干果的作用就凸显出来了。

Green Apple Data Center

食用干果有利有弊。

食用干果有利的方面

1. 干果不易变坏

一个新鲜的木瓜，若不及时吃掉，不到一个星期便会变黑发霉。然而干果的存放时间较长。

此外，新鲜水果必须在开启后一两天内吃光，若家中“人丁稀少”，要在一下子处理一个大大的瓜果，谈何容易，但干果则没这个限制。

2. 不受季节限制

鲜果每遇到收成好坏的情况，就影响供应量和价格；干果则是一年四季，在市场的货架上可随时找到。

3. 食量易控制

你每天会吃多少种水果，一个苹果一个橙子一只香蕉，再加上一串葡萄？除非你到酒楼餐馆点一个鲜果拼盆，否则每天最多也只能吃两三种罢了。

然而把新鲜的葡萄、菠萝、杏、梅、芒果等，抽干水份，变成果干，食物的分量可以随意控制，每种吃一点，既可吸收不同的营养，又不怕肚痛。

食用干果不利的方面

1. 维他命流失

由湿变干，无论是天然晒干，还是由机器烘干，水果中的维他命 C 立刻跑掉。

2. 易吸收过量糖分

Green Apple Data Center

同等分量的干果，所含的热量和糖分远高于鲜果。以杏为例，一把杏脯肉(约四个杏)，热量约为 130 卡路里；而一把的鲜杏(约两个)，只有约 34 卡路里。值得一提的是，大部分干果的热量，有七成来自糖分。

3. 含化学物质

为了方便储存，一些干果在制做过程中，加了大量的防腐剂，如亚硫酸盐等，可能引发气管疾病。部分干果还会加进味精和糖，增加身体的负担。

4. 糖分易蛀牙

干果中的糖分容易坏牙。因为干果会黏在牙齿，造成蛀牙。

干果所含营养成分

我们常吃的干果，种类多不胜数，甚至一些不易找到的鲜果，我们也可在干果篮中发现他们的影踪。它们虽然没有了新鲜生果的维他命 C，但仍有以下的营养成分，与新鲜生果并无分别。以下是几种常见干果的主要营养成分。

桃、杏脯

这类橙黄色的水果（或干果）含丰富胡萝卜素。

樱桃

樱桃含丰富铁质和磷质，从中医角度来看，且有健脾、开胃、润心肺、去肝火的作用。

小红莓

小红莓所含的酸性，有助防止尿道感炎。可惜较难买到。

Green Apple Data Center

菠萝

菠萝所含的菠萝溦，有助蛋白质的分解，帮助消化。

无花果

无花果拥有极丰富钙质，含量较一般果实高三倍，另外还有大量磷质，有助身体吸收钙质。

从中医角度，无花果有开胃、润肠、健脾、止泻、止咳、润肺、清热、解毒、功效；果肉所含的酸化溦，有防止衰老和防癌作用。

干梨

干梨所含的苹果酸和柠檬酸，有利消化，促进心血管健康。

蔔葡干

跟萄葡一样，萄葡干有助降低血脂和血压，预防心脏病；所含的葡萄酸，在结肠内跟食物纤维合作，加快食物的排送，改善肠脏健康；萄葡中含微量的矿物质，能够防止骨质疏松。

科学家还在研究，萄葡可防止体内细胞病变，以及可以抑制癌细胞的生长。

老年人吃水果的学问

老年人由于内脏器官衰老，导致各生理功能减弱。如消化能力差、肠蠕动减慢、胃粘膜萎缩、胃酸过量等，也常伴有各种疾病发生。因此一次不宜进食大量的水果，可采用“ 少食多餐 ” 的吃法。

经常胃酸的，不宜吃李子、山楂、柠檬等含有机酸较多

Green Apple Data Center

的水果。

经常大便干燥的，可多吃些桃子、香蕉、桔子等，因这些水果有缓下作用。柿子含大量柿胶，吃多了可加重便秘。

经常腹泻的，不要多吃上面提到的有缓下作用的水果。可适当吃些苹果，因为苹果有收敛和固涩的作用。

有心脏病及水肿的，不宜吃含水量较多的西瓜、椰子等水果，以免增加心脏的负担以及加重水肿。

患有糖尿病的，不但要少吃糖，同时也要少吃含糖量较多的梨、苹果、香蕉等水果。

肝炎患者多吃些桔子和鲜枣等含维生素 C 较多的水果，有利于肝炎的治疗和恢复。

不要在饭前吃水果，以免影响正常进食及消化。

肾炎、高血压等病患老人切不可多食香蕉，香蕉性寒、质滑，但含钾量高。

瓜果美容法

果汁美容法

喝鲜果汁，既美容，又健身。现已得到较为广泛的重视，被誉为“随街养颜法”。

胡萝卜汁美容

胡萝卜汁含胡萝卜素和维生素等，可以刺激皮肤的新陈代谢，增进血液循环，从而使肤色红润，对美容健肤有独到之效。胡萝卜汁最好在早晨空腹时喝，因为这更利于胃肠吸

Green Apple Data Center

收。

葡萄汁美容

葡萄适合油性皮肤。将葡萄榨出汁来，直接搽抹脸上，效果甚佳。

鲜桔子汁美容

深秋时节桔子上市，在品尝桔味的同时，可将桔汁挤出直接在面部涂擦，可使你的肌肤马上变得清爽不腻。

因为桔子含果酸和维生素 C、维生素 A，常用桔子汁擦脸，可使你皮肤抵抗力增强，从而减少皮肤的干燥，达到健肤美容的功效。

面液美容法

一些果品经过简易加工成美容液，可以不受时令季节的限制，常年可用。

栗麩面液

栗麩即栗子的内果皮。将栗麩捣为细末，与蜂蜜调匀，瓶装贮备，早晚各敷面一次。

栗麩是一味难得的美容良药，性味甘平而涩，与蜂蜜合用，能使皮肤光洁，皱纹舒展，对皮肤具有防衰老之效。

桃仁洗面液

去壳桃仁即桃的果仁，味甘性平，可活血祛瘀。用粳米饭浆同研后绞汁，搅拌成糊状，澄清便成面液，装瓶备用。其用法是：把面液加温擦面，每日早晚各一次。能使瘀血消散、脸部血流畅通。

桃仁富含脂肪油，本身就有润肤的作用。而粳米饭浆，

Green Apple Data Center

质软粘稠，可粘吸皮肤表面的污物，具光洁皮肤之作用。

水果入馔

水果入馔已成为饮食业的新潮流。纵观水果入馔，大致有作主料、作配料、作饰料、作调料、作盛器等几种形式。

一、作主料

现在有两种水果冷盘比较流行。

一种是用菠萝、生梨、苹果、桃子等带脆性的水果用糖和白醋渍后做成的酸果，酸甜爽口，既可作开胃菜，也可在油腻的菜肴之后作醒酒菜。

另一种是选口感好，色彩鲜艳的水果去皮、去核、去籽，切成块后拼摆成美观的图案。所用原料主要是西瓜、甜橙、菠萝、樱桃、李子、青梅、草莓等等，拼摆成一大盘，在宴会结束前上席给就餐者清口醒胃。

二、作配料

具有脆嫩特点的水果切成丝、条、片、块与动物原料鱼、猪肉、牛肉、鸡、鸭相配，增添了菜肴的美味，使普通的菜肴身价倍增。作配料的水果最多的是梨、苹果等。

三、作饰料

所谓饰料是对烹制完毕的菜肴进行点缀装饰所用的原料。鲜红的樱桃、草莓；黄色的柠檬、菠萝、桔子；碧绿的葡萄；淡绿的苹果；白色的桂圆、荔枝等常被厨师用来装饰

Green Apple Data Center

菜肴。

形态小巧的，只需点上那么几颗，顿使菜肴生辉；形体较大的，稍经刀工处理，同样美观漂亮。尤其是水果不仅漂亮，而且可以其独特的风味与菜肴的滋味复合。比如柠檬，如挤汁入菜，其特有的酸甜、香味能为菜肴增味。

四、作调料

水果也能参与调味，作为某些复合味的一种味觉种类。比如在糖醋卤里加些山楂和菠萝末，其风味就会大增，绝非只用糖、醋、酱油调成的卤汁所能比拟，特点是酸甜得醇和爽口，没有刺激味。

安徽名菜葡萄鱼，将青鱼肉剞花刀再经油炸成一串葡萄形状，其调味汁也全用葡萄挤出的汁调制而成，成品不仅形象葡萄，入口满嘴葡萄味。

五、作盛器

水果本身好吃，和菜肴结合一起，形和味组合得非常完美。最常见的有外表雕花、内部填料的西瓜盅，如西瓜鸡；也有将生梨、苹果、橙子中间挖空内部填菜的。

这类菜外观是个完整的水果，打开盖子可以品尝“肚”中的佳肴，而且有些菜装填进水果后再经蒸制，使菜果滋味相融，形成一种特有的美味。

饭后马上吃水果科学研究指出，水果中含有大量单糖类物质，很容易被小肠吸收，但若被饭菜堵塞在胃中，就会因腐败而形成胀气，使胃部不适。所以吃水果应在饭前 1 小时

Green Apple Data Center

或饭后 2 小时为妥。

果汁是果实经加工而得的果汁或混合果汁制品，以及在这些果汁制品中加入糖果液、酸味剂等配料所得的制品，其成品可直接饮用或稀释后饮用。

果汁从感官上可分为清汁、浑汁两大类，由果实的特性和不同的加工工艺所决定；

清汁是经压榨、过滤等多道工序,将水果中的营养物质与水果中的水分溶解而制成的果汁。在外观上给人以清澈透明、流动性强的感觉(以可溶性固形物统计原果汁含量)；

浑汁是将水果的部分可食成分破碎、打浆后制成的含果肉的果汁。因其内容物中部分不溶于水的物质存在，感觉浑浊粘稠，但是不溶于水的物质必须是均匀分布于液体之中,不能出现明显的沉淀、分层现象(以固形物和可溶性固形物统计原果汁含量)

两类果汁虽然在视觉上有清浊、稀调之别,在口感和内在成分上有所区别,但并无优劣之分,均称为“ 原汁"或"原果浆"。两类果汁的共特点是无肉眼可见杂质。

果汁能促进婴儿发育

各种水果的营养价值都很高，对婴幼儿极有好处。但年轻的妈妈往往不敢贸然喂宝宝果汁，担心会泻肚。其实这种忧虑大可不必。

水果汁中含有１０%一３０%的碳水化合物、无机盐、维生素；有机酸、鞣质、酶等营养成分，不仅不会导致腹泄，

Green Apple Data Center

且乳儿经常食用果汁能够促进身体发育，增强体质，减少肠胃病，提高新陈代谢的功能。

出生半个月后的新生儿，就可以食用苹果汁或葡萄汁，３～３．５月可食用李子汁，樱桃汁、桃汁或杏汁。但切忌将苹果汁与其它果汁混合食用。食用果汁第一天，一般是２—３滴,第二天增至５—６滴,半周岁的乳儿一般食用６０～８０毫升若乳儿腹泻时可食用柠檬汁 ;便秘时可食用橙子汁。

乳儿应在哺乳后食用果汁，否则会影响食欲。

防癌抗老多吃苹果

苹果最近被很多爱美族奉为美容圣品,许多苹果减肥餐，苹果美容餐，甚至苹果食法都纷纷出炉，这些功效如何或会不会对健康有害我们无法判断，但是常常吃苹果却是防癌保护血管的好方法。

美国加州大学戴维斯分校的研究人员发现，苹果中除了果胶纤维与维它命群这些传统的营养之外，还含有很大量的抗氧化物，这些抗氧化物可能多达数百种，在实验中，苹果有很强力的抗氧化力，过去的研究发现绿茶、葡萄子、柑橘皮中都含有很高的抗氧化物，这些抗氧化能力高的水果，因为能够防止自由基对细胞的伤害与 LDL 胆固醇的氧化,所以被认为是防癌抗老的圣品，如今苹果也荣列抗氧化之林。

研究中发现，不管是 100%的果汁或是整粒天然苹果，都具有这种抗氧化力，对于年轻人可以抗老美容提早保养，年老者可以保护心血管免于中风心脏病，或能对抗早期的癌

Green Apple Data Center

症。

但是值得注意的是，一般市面上的苹果汁都添加糖来增加风味，所以不能不注意苹果汁可能会有高热量的问题，一瓶 500 毫升左右的纯果汁就有 240 大卡的热量，您可能要慢跑 30 分钟以上才能消化掉这些卡路里,吃整个的苹果就不会有这种困扰，而且含纤维较多还有增进消化排便的功效。

三日苹果减肥

一、苹果减肥的具体方法

苹果减肥的具体方法是减肥期间每天只吃苹果，可以按人们习惯的早、中、晚进食习惯食用，食量以不感觉饥饿为好。3 天之内不能吃其它食物。要知道任何食物都会刺激你的肠胃，使食用苹果后正常的消化吸收功能紊乱，当然如果因为工作或其它无法抗拒的原因，也可以自己做 1 日或 2 日减肥，只要做到了，也可以收到效果。

二、苹果减肥的注意事项

如果感觉口渴,可饮用白开水及一些没有刺激性的茶水。总之减肥期间，肠胃对食物、饮料十分敏感，不能随便饮用饮料，以免引起肠胃不适。

食用的苹果当然要首选没有受过农药污染的，不方便的话，普通的苹果即可。但要注意生吃前要洗净、削皮。尽可能食用新鲜的苹果。

Green Apple Data Center

有些人身体不适生食，可以做成果酱、果汁（切记不可添加其它成分）。市售的果汁往往含有添加剂，最好不要饮用。

把苹果用微波炉加温至变软也可食用。如果将榨好的果汁加些琼脂做成果冻，未尝不是一种好的食用方法。

总之，只要我们稍稍进行一下加工，定可以找出适合个人食用的方法，而且也能克服连续食用苹果给心理带来的负影响。

三日苹果减肥，效果显著，如果在第三天的晚上配合灌肠（即冲洗肠道）效果更为显著。排便正常的人大可不必，因为这种方法比较麻烦，故可省略。

三、苹果减肥之后

进行苹果减肥后，由于连续 3 日没有进食各类食物，因此人的肠胃暂时性的比较娇嫩。

进食之日切记要循序渐进，慢慢恢复饮食。饮食要清淡且不要过量。比如早餐吃些稀饭，喝杯牛奶，加上两片面包和蛋糕，午餐、晚餐也可依各人饮食爱好，吃些青菜、豆腐、鱼类。避免油腻。

要知道人感觉饥饿到进餐感觉饱是一个比较缓慢的过程，往往好多时候，为享口福，狼吞虎咽之时，所摄入的营养已然大大超出了身体对热量的需求。营养过剩当然就要积蓄起来，这些浅显的道理人们都知道，但就是不愿控制自己。殊不知营养过剩不仅仅对形体有碍，更重要的是极易患上多种疾病，如脂肪肝、糖尿病、心脏病。

总之，养成良好的饮食习惯，对身体大有益处。

Green Apple Data Center

前面说过人产生饥饿感觉后需要进食,进食时要慢要细,所谓细是指细嚼慢咽,既能充分体味佳肴的鲜美,也有助消化,而且容易产生饱的感觉。苹果减肥后从进食到正常进食最好有 2 一 3 天的恢复期,这样既可以恢复从前的饮食习惯,又可以巩固 3 日减肥的效果。

病人怎样吃水果

体质燥热的人

宜多吃梨、香蕉、西瓜等性偏寒类水果。

糖尿病人

宜吃具有降低血糖作用的菠萝、杨梅、葡萄、樱桃、香蕉、苹果、梨、荔枝、柠檬等水果。

肝炎病人

宜吃枣、香蕉、梨、桔子、西瓜、柠檬、苹果等含丰富维生素 C 的水果。

呼吸道感染病人

尤其是伴有咽痛、咳嗽、痰多的病人宜多吃梨、枇杷、柚子、杏、荔枝等化痰、润肺、止咳的水果。

心肌梗塞、中风的病人

宜吃西瓜、香蕉、桔子、桃等帮助消化的水果;不宜吃柿子、苹果等水果,因果中含鞣酸,会引起便秘,使病情加重。

高血压、动脉硬化病人

宜吃山楂、枣、香蕉、苹果、桔子等富含维生素 C,有

Green Apple Data Center

降压、缓解血管硬化作用的水果。

冠心病、高血脂病人

宜吃山楂、柑桔、柚子、桃子、草莓等水果，因果中含维生素 C 和尼克酸，具有降低血脂和胆固醇的作用。

冠心病病人

宜吃柑桔、柚子、杏子、草莓；

其他的如百日咳宜吃罗汉果、橄榄；口腔病宜吃西瓜，忌食桔子；流感宜吃葡萄、草莓、西瓜、木瓜、芒果；胃溃疡宜吃表绿香蕉，以促进胃粘膜细胞生长，促进溃疡愈合，防止胃酸侵蚀胃避，但黄熟香蕉无此功效；

海味不能与哪些水果同吃

海味中的鱼、虾、藻类等含有比较丰富的蛋白质和钙等营养物质。如果把它们与含有鞣酸的水果，如葡萄、石榴、山楂、柿子等同食，就会降低蛋白质的营养价值，而且容易使海味中的钙质与鞣酸结合成一种新的不易消化的物质，这种会物质刺激胃肠，引起人体不适，出现呕吐、头晕、恶心和腹痛等症状。

Green Apple Data Center