

西瓜

美味水果养生系列

敏涛章巧萍 主编



江西科学技术出版社

美味水果养生系列

西瓜

敏涛 章巧萍 主编

敏涛 章巧萍 瑶卿 时文 林华 编著

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味水果养生系列—西瓜/敏涛,章巧萍主编.—南昌:江西科学技术出版社,2004.12

ISBN 7-5390-2531-X

I. 美… II. 敏… III. 西瓜—食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 109224 号

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

美味水果养生系列—西瓜

敏涛,章巧萍主编

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街 2 号附 1 号
	邮编:330009 电话:(0791)6623491 6610326
印刷	江西青年报社印刷厂
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	140 千字
印张	5.625
印数	5000 册
版次	2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5390-2531-X/R·614
定价	10.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

本社图书邮购目录

孕产中的戒与忌	10.00	你想摘掉眼镜吗?	5.00
日式按摩	20.00	家庭消毒完全手册	10.00
泰式按摩	20.00	家庭用药与保健	10.00
港式按摩	20.00	脚部按摩治百病	18.00
新编中草药彩色图谱与验方	100.00	家庭泡脚疗法	7.50
现代性病诊断与治疗彩色		新婚优生小百科(修订本)	38.00
图谱(修订版)	138.00	亲子教养小百科	38.00
真性病、假性病	100.00	减肥瘦身小百科	38.00
看图治性病(全彩)	50.00	产后形体恢复健美术	10.00
看图治性病·简要本		孕期营养食谱与母婴健康	10.00
(64开、全彩)	18.00	孕妇常见疾病安全选药原则	10.00
心脏超声鉴别诊断图谱	160.00	优生全过程	10.00
临床实用中医学	190.00	0~3岁小儿科学培养与	
软组织病理学(全彩、硬精)	288.00	健康优育	10.00
手掌诊病基础图解	6.80	小儿常见病安全选药原则	10.00
亚健康:21世纪健康新概念	20.00	小病上药店一	
慢性疲劳:生命的透支	13.50	国家非处方药简明手册	15.00
肥胖:福像非福	18.00	小病上药店一	
中医性养生	40.00	国家非处方中成药简明手册	39.00

邮购方法:按书价汇款至南昌市蓼洲街2号附1号江西科学技术出版社读者服务部(发行科),免邮挂费,请在汇款单中写清书名、册数、收件人地址、邮编及联系电话。一年内累计邮购图书三次以上的读者可永久享受我社图书俱乐部会员优惠折扣,并发给会员优惠卡,提供最新书讯及一份精美的纪念品。

0791-6639342(传真)

邮购热线:

0791-6622945、6623491

邮编:330009

联系人:傅小姐、何小姐

目 录

第一章 概述

第一节 西瓜的生物学特性	1
第二节 西瓜的营养价值	3
第三节 西瓜的保健价值	5
第四节 吃西瓜美容减肥	12
第五节 西瓜的消费知识	13
第六节 西瓜的家庭加工	20
第七节 西瓜的食用宜忌	22

第二章 内科疾病食疗方

感冒	28	
西瓜皮汁	28	瓜皮茅根生姜饮
西瓜番茄汁	28	银荷西瓜汤
西瓜芦根饮	29	
急性支气管炎	30	
番茄西瓜鸡蛋汤	30	
慢性支气管炎	31	
西瓜雪梨饮	31	西瓜盅
西瓜麻杏饮	31	西瓜陈皮膏
五汁饮	31	蜜汁百合西瓜
车前叶西瓜粥	32	冬病夏治西瓜方
支气管哮喘	34	
西瓜姜蜜	34	
肺炎	35	
麻鱼西瓜饮	35	
肺结核	35	
西瓜银耳	35	

慢性肝炎	47
西瓜鸡脯肉	47
药物中毒性肝炎	47
西瓜皮茵陈饮	48
肝硬化	48
三皮饮	48
西瓜皮玉米须香蕉汤	49
三瓜汤	49
西瓜皮猪肝汤	49
大蒜蒸西瓜	49
砂仁西瓜	50
西瓜黑霜	50
脂肪肝	50
西瓜皮荷叶茶	51
胆囊炎	51
二子西瓜皮饮	52
西瓜藤银花甘草饮	52
高血压病	52
西瓜汁	52
西瓜黄瓜汁	53
西瓜番茄汁	53
西瓜蜂蜜饮	53
西瓜皮决明子饮	54
西瓜皮玉米须香蕉汤	54
西瓜皮茅根饮	54
西瓜藤竹叶饮	55
西瓜皮玉米须饮	55
瓜皮牛膝饮	55
西瓜酪	55
西瓜仁粥	56
西瓜酒	56
翠衣鳝丝	56
西瓜炒蛋	57
荔枝西瓜盅	57
西瓜皮炒毛豆	58

冠心病	58
葫芦二皮饮	59
百合西瓜	59
脑卒中及后遗症	59
西瓜芹菜汁	59
高脂血症	60
西瓜皮茅根饮	60
荷叶二皮饮	61
西瓜叶花生仁红衣饮	61
凉拌西瓜皮	61
赤豆瓜皮饮	61
贫血	62
西瓜白肉章鱼汤	62
木耳拌西瓜皮	63
西瓜乳鸽	63
西瓜乌骨鸡	63
浮游	
泌尿系感染	64
翠衣饮	64
大蒜西瓜盅	65
瓜绿豆粥	64
瓜汁三鲜桂鱼卷	66
冷冻西瓜杯	64
酱西瓜皮	66
西瓜翠衣汤	65
清爽西瓜皮	66
泌尿系结石	67
绿豆葫芦二皮粥	67
急性肾炎	67
西瓜汁清热饮	68
西瓜皮香蕉皮茶	69
西瓜皮决明子饮	68
西瓜番茄汁	69
西瓜皮茅根饮	68
西瓜皮蒸蒜方	69

翠衣薏苡仁粥	69	利水消肿汤	71
西瓜膏	70	西瓜鸡汤	71
二皮汤	70	三仁西瓜盅	71
葫芦西瓜皮汤	70		

慢性肾炎

西瓜汁	72	西瓜葡萄酒	74
西瓜皮汁	72	脆炸瓜汁	75
西瓜包心菜汁	73	薄荷瓜皮冻	75
西瓜皮白茅根饮	73	木耳拌瓜皮	76
西瓜皮葫芦红枣饮	73	芝麻拌西瓜皮	76
西瓜皮葫芦茯苓饮	73	西瓜鸭	76
玉米须消肿茶	74	瓜汁三鲜桂鱼卷	77
瓜皮赤豆茶	74	西瓜子仁鱼排	77
赤小豆水果乳酪	74	西瓜黑霜	78

头痛

西瓜皮白菜绿豆芽饮	78		52
-----------------	----	--	----

眩晕

芝麻拌西瓜皮	79
--------------	----

糖尿病

瓜皮枸杞乌梅饮	80	红枣瓜皮番茄汤	81
西瓜速溶饮	80	瓜丝炒胰片	81
瓜皮荷叶茶	80	翠衣鳝丝	81
二皮瓜蒌袋泡茶	80	西瓜炒蛋	82

中毒	82
西瓜生食方	83

第三章 儿科疾病食疗方

流行性乙型脑炎	84
瓜皮甘草饮	84
百日咳	85
花生红花西瓜子饮	85
西瓜子仁花生糖	85
小儿感冒	86
西瓜番茄饮	86
金银花荷叶西瓜皮饮	87
浮萍荷叶瓜皮饮	86
绿豆西瓜皮萝卜叶饮	87
大青叶西瓜皮饮	87
小儿发热	87
西瓜饮	88
二豆西瓜皮饮	88
小儿夏季热	88
瓜叶清热饮	89
香薷二衣饮	90
西瓜皮荷叶饮	89
金银花西瓜翠衣茶	90
西瓜番茄饮	89
酿什锦西瓜	91
西瓜翠衣汤	90
小儿哮喘	91
冰糖蜜西瓜	92

小儿厌食症	92
西瓜糖汁	92
加蜜西瓜冻	93
西瓜西米粥	93
西瓜酸奶	93
青椒炒西瓜皮	94
糖醋熘翠衣	94
小儿积滞	94
西瓜皮丝瓜叶饮	95
小儿疳积	95
酿什锦西瓜	96
小儿便秘	96
什锦西瓜盅	97
小儿肾炎	97
西瓜苹果饮	97
玉米须二皮白茅根饮	98
葫芦二皮饮	98
木耳拌西瓜皮	98
小儿肥胖病	99
西瓜皮绿豆粥	99
腌三瓜	99
小儿鼻出血	100
西瓜藤方	100
小儿扁扁桃体炎	101
西瓜皮饮	101

小儿咽炎	101
西瓜菊花饮	102
西瓜霜吹喉方	102

第四章 妇科疾病食疗方

月经过多	103
西瓜子仁冲服方	103
西瓜乳鸽	104
经行口糜	104
西瓜翠衣茶	104
子宫脱垂	104
西瓜秧五倍子饮	105
妊娠呕吐	105
洋参西瓜汁	106
妊娠腹泻	106
牡蛎西瓜皮饮	106
羊水过多	106
归芎西瓜皮饮	107
妊娠水肿	107
扁豆荚西瓜皮饮	107
西瓜乳汁	108

围产期痔疾	108
西瓜酪	108
产后发热	109
清暑益气汤	109
产后缺乳	109
西瓜子当归茶	110
更年期综合征	110
凉拌西瓜皮	110
西瓜皮炒肉片	111
瓜酱午餐肉	111
酱西瓜皮	112
乳腺纤维腺瘤	112
西瓜大蒜汁	112

第五章 男科疾病食疗方

慢性前列腺炎	114
西瓜皮公英地丁饮	114
清爽西瓜皮	115

第六章 外科疾病食疗方

烧烫伤	116
西瓜皮外用方	116

丹毒	116
西瓜皮连翘汤	117
淋巴结炎	117
瓜皮绿豆饮	118
腰腿疼痛	118
翠衣鳝丝	118

第七章 皮肤科疾病食疗方

痱子	119
西瓜皮糖茶	119
盘状红斑狼疮	119
二瓜饮	120

第八章 五官科疾病食疗方

睑缘炎	121
西瓜霜点眼方	121
急性结膜炎	121
西瓜藤杏仁饮	122

青光眼	122		
西瓜银耳	123	瓜皮汁芹菜炒鳝丝	123
夜盲症	124		
西瓜皮枣仁饮	124		
鼻出血	124		
鲜藕西瓜汤	125		
慢性鼻炎	125		
空心菜槐花翠衣饮	126	西瓜藤止涕方	126
西瓜藤汤	126	西瓜藤艾叶方	127
咽峡炎	127		
西瓜皮饮	127	西瓜瓢西米粥	129
三物生津饮	127	西瓜冻	129
西瓜蜜糖饮	128	拔丝西瓜	129
西瓜皮菊花饮	128	西瓜瓢炒鸡蛋	130
西瓜糖醋饮	128	酱西瓜皮	130
口疮	130		
除臭西瓜汁	131	糖渍西瓜皮	132
西瓜翠衣饮	131	西瓜二丁炖莲子	132
西瓜糖醋饮	131	西瓜皮外用方	132
翠衣凉茶	131	西瓜黑霜	133
口臭	133		
西瓜籽零食方	133	西瓜霜揩牙方	134

龋齿	134
西瓜皮止痛方	134
口角皲裂	134
西瓜皮外用方	135

第九章 防癌抗癌食疗方

舌癌	136
西瓜霜硼砂方	136
喉癌	137
西瓜盅	137
食管癌	137
菱叶西瓜饮	138
五汁饮	139
白血病	139
太子参翠衣饮	140

第十章 西瓜养生方

预防中暑	141
西瓜汁	141
西瓜凉爽饮	142
二瓜蜜汁	141
西瓜汁陈醋饮	142